

pubbers

van bijna

440

ja dñh..!

Wie nooit echt heeft gepuberd, loopt de kans op latere leeftijd in een opstandige fase te belanden. En dat kan heel functioneel zijn, zeggen deskundigen – om alsnog te ontdekken wie je bent en wat je wilt.

TEKST: DEIRDRE ENTHOVEN

Na tien jaar huwelijk en keihard werken constateerde Esmée, 37, moeder van twee dochters, dat ze zowel ongelukkig was met haar man Bart, als ongeïnspireerd in haar werk als advocaat. Maar wat wilde ze dan wel? Ze had geen idee. 'Het was alsof ik voor het eerst nadacht over de vraag wat ik zelf interessant, leuk en belangrijk vind, op werkgebied, maar net zo goed in mijn privéleven', zegt ze. 'Beetje bij beetje ontdekte ik dat ik een groot deel van mezelf niet kende. Het was het begin van een spannende, maar ook moeilijke tijd.' Esmée onderging een veranderingsproces, dat gepaard ging met rigoureuze stappen. Ze scheidde, vertrok bij het advocatenkantoor en zette zich ineens sterk af tegen het keurige milieu waar ze uit voortkomt. Gedurende een halfjaar wilde ze haar ouders zelfs niet zien. 'Mijn omgeving was erg verbaasd over de sprongen die ik maakte', vertelt ze. 'Je gedraagt je als een puber' was een veelgehoorde reactie.

Net als Esmée kent ook Annemarie, 33, single en productmanager bij een entertainmentbedrijf, het verwijt zich puberaal te gedragen. Ondanks haar drukke baan gaat ze sinds kort avonden rijter elkaar uit. Haar moeder, met wie ze vrijwel dagelijks contact had, belt ze pas na een week terug. En ook haar vriendinnen verbazen zich erover dat hun plichtsgetrouwe vriendin ineens overal lak aan lijkt te hebben. 'Hoewel ik me vroeger nooit echt puber heb gevoeld en dus niet weet hoe dat is, kan ik me goed voorstellen dat het lijkt op hoe ik me nu voel', bekent Annemarie. 'Ik ben onzeker over alles, maar tegelijkertijd is er een onbedwingbaar verlangen opgebouwd om nu eindelijk eens voor mezelf te kiezen.'

Onze zachte kant

Hebben Esmée en Annemarie last van het inmiddels welbekende dertigers-dilemma, waarbij een ophoping van ambities – lees carrière, relatie, ouderschap – samen met de grenzeloze keuzemogelijkheden die dertigers tegenwoordig hebben tot stress en fundamentele levensvragen leiden? Of is er meer aan de

hand? 'De levensfase waarin zij verkeren, kan zeker meespelen', denkt Annet Brinkhuis, coach en opleider op het gebied van loopbaanbegeleiding en persoonlijke ontwikkeling. 'Tussen je 30e en 40e moet je, zeker als vrouw, tegenwoordig alles doen. Dat kan veel stress geven.' Maar er speelt ook een cultureel verschijnsel mee, denkt zij. 'Dertigers van nu zijn, veel meer dan de generaties vóór hen, bezig met zelfontplooiing, waarbij de behoefte groeit om ook hun zachttere, emotionele kanten te ontwikkelen. Behalve aan een carrière hechten zij bijvoorbeeld ook steeds meer waarde aan maatschappijbewustzijn en spiritualiteit. Deze dertigers lopen er tegenaan dat er in onze mannelijke, rationele en competitieve maatschappij maar weinig ruimte is voor het vrouwelijke principe, zoals Carl Jung dat noemde. Ze botsen daardoor regelmatig met de vijftigers die nu de dienst uitmaken en maar weinig begrijpen van deze 'verwende, softe generatie'. Dat onbegrip kan leiden tot opstandig gedrag.' Maar volgens Cor van Halen, cultuurpsycholoog aan de Radboud Universiteit Nijmegen, is het heel normaal dat mensen tegen het veertigste levensjaar hun identiteit enigszins moeten bijstellen. Simpelweg omdat die niet langer aansluit bij wat ze van het leven verwachten. 'De identiteitsontwikkeling start gedurende de adolescentiefase, maar is nooit echt klaar. Er komen in het leven steeds weer perioden, zoals een midlifecrisis, maar ook een 'leeg nest' of pensioen, waarin het beeld dat je van jezelf en je leven hebt, moeten worden bijgesteld. Dat is van alle tijden.'

Inhaalslag

Maar normaal of niet, ook Van Halen constateert dat tegenwoordig veel dertigers of begin veertigers er moeite mee hebben die identiteit bij te stellen, waardoor dit soms problematisch verloopt. En dat verbaast hem niet. 'Vroeger was het veel duidelijker wat volwassenheid inhield, die stond voor huisje-boompje-beestje. Na een korte periode van afzetten tegen die burgerlijke norm stapte men er alsnog op over >

mind magazine 87

DE WERELD 30+ PUBEREN

Als dertiger moet je je identiteit bijstellen. Maar waar zet je je tegen af?

en koos voor een baan en een vaste partner. Sinds de jaren 60 en 70 mag iedereen zelf invullen hoe zijn leven eruit moet zien. Je kunt bij wijze van spreken elk jaar van baan wisselen, en ook van partner. Er wordt niets opgelegd en er is dus weinig tot niets om je tegen af te zetten. Dat klinkt positief, maar juist door het afzetten weet je wat je niet wilt en word je dus gedwongen na te denken over wat je wel wilt, wie je bent en waar je staat. Wie dat in de adolescentiefase niet goed leert, loopt daar op latere momenten in zijn leven tegenaan. Hij kan zichzelf niet goed opnieuw definiëren en dat veroorzaakt chronische onzekerheid en stress', zegt Van Halen. Ook loopbaancoach Annet Brinkhuis ziet de anti-autoritaire opvoeding uit de jaren 70, maar net zo goed de hedendaagse 'overlegopvoeding', waarbij veel mag en ouders vrienden willen zijn met hun kinderen, niet bepaald als een zegen en zelfs als contraproductief. 'Je afzetten is heel noodzakelijk', denkt ook zij. 'Als je op weerstand stuit, kom je in contact met je innerlijke wensen. 'Nee' zeggen tegen je kind is daarom heel belangrijk. Het klinkt misschien paradoxaal, maar ouders die hun kinderen alle vrijheid geven om zich te ontplooiën, zichzelf te laten

zijn, ontzeggen hen de mogelijkheid om hun grenzen te ontdekken en zo het proces van een individu worden goed te doorlopen.'

Succesvol schikken

'Het verschilt wel hoe jongeren met die verworven vrijheid uit jaren 60 omgaan', voegt Cor van Halen toe. 'Sommigen vinden nog genoeg om zich tegen af te zetten. Ze proberen dingen uit, leren door vallen en opstaan en ontwikkelen zo een stevige eigen identiteit. Anderen klampen zich vast aan de ouders, volgen star hun normen en waarden.' Vooral die laatste groep kan er op latere leeftijd moeite mee hebben de eigen identiteit bij te stellen, denkt hij. 'Maar er zijn ook mensen die erbij floreren', haast de cultuurpsycholoog zich te zeggen. 'Ook in de klassieke milieus lijdten kinderen er niet per definitie onder dat ze net als hun voorouders arts, advocaat of ondernemer worden. Ze schikken zich heel succesvol.' Eerder genoemde ex-advocaat Esmée leek daar een goed voorbeeld van. 'Nooit twijfelde ik over wat ik later wilde worden', vertelt ze. 'Mijn grootvader was advocaat, mijn vader is dat nog steeds. Ik ben enig kind, alle ogen waren op mij gericht. Een rechtenstudie sprak voor zich, net als mijn keuze voor de toga. En ook voor een vrij traditioneel huwelijk. Maar een paar jaar geleden bleek het toch een leven te zijn dat mij niet paste.'

In dienst van je ouders

Als een kind de wensen en verlangens van zijn ouders volgt omdat het hun belang geheel in dienst heeft gesteld van dat van de ouder, is er helemaal geen mogelijkheid tot afzetten. Loopbaancoach Annet Brinkhuis: 'Vooral kinderen die sociaal heel intelligent, sensitief en begaafd zijn, kunnen hypergevoelig zijn voor wat de ouders willen. Dat komt vooral veel voor wanneer een van de ouders noodlijdend is – denk daarbij aan depressiviteit, scheiding, alcoholisme of onverwerkte problematiek uit de eigen jeugd. Het kind neemt dan vaak de rol van de wijze volwassene op zich en kan niet langer >

88 mind magazine

DE WERELD 30+ PUBEREN

kind zijn. Verzet tegen die rol blijft meestal uit, omdat het kind zich er benijdt door voelt. En ook doordat het denk dat zijn loyaliteit garant staat voor de liefde van de ouder.' Het behoeft weinig uitleg dat zo'n rol niet gezond is. Brinkhuis: 'De gevoelens en verlangens van het kind worden verdrongen, wat de ontwikkeling van de eigen identiteit op zijn minst gedeeltelijk in de weg staat. Een functionele pubertijd belevende deze kinderen zelden. Ze zijn heel rustige, gezellige en behulpzame jongeren. Niet zo vreemd natuurlijk dat ze op latere leeftijd geen idee hebben wat ze zelf willen. Dat besef leidt vaak tot een gevoel van leegte, zinloosheid of zelfs depressiviteit. Ze hebben voor hun ouder(s) geleefd, niet voor zichzelf.' Annemarie, de opstandige productmanager, herkent dit volledig. 'Mijn vader ging er toen ik 6 was met een ander vader. Mijn moeder bleef alleen achter en ik, als oudste, werd al snel haar steun en toeverlaat. Zij besprak alles met me en ik voelde me daardoor heel belangrijk. Dat is altijd zo gebeven, we werden beste vriendinnen. Eenmaal volwassen liep ik wel tegen een aantal problemen op. Zo had ik geen idee wat ik in een man zocht en durfde ik het al helemaal niet aan me aan iemand te geven. Sinds gesprekken met een therapeut realiseer ik me dat ik een stuk jeugd heb gemist. Dat wil ik inhalen. Ik geniet er op dit moment van op een kinderlijke manier los te gaan. En ik merk ook dat mijn moeder altijd tussen mij en een ander in staat. Voor een ander kiezen voelt als verraad aan haar. Daar wil ik vanaf, maar daarvoor moet ik wel afstand nemen.'

Authentiek en zelfverzekerd

Dat sommige dertigers alsnog een soort puberteit meemaken, lijkt dus vooral heel functioneel voor het verdere verloop van hun leven. Als het gaat om belangrijke keuzes die gemaakt moeten worden, maar ook om op volgende 'herijkingmomenten' zichzelf opnieuw te kunnen definiëren. 'Dat op je 35e alsnog leren is niet gemakkelijk', benadrukt loopbaancoach Annet Brinkhuis. 'Het bewustzijn dat je niet de

reddende engel van je moeder hoeft te zijn, of de ambitie van je vader hoeft waar te maken, is een belangrijk wapenfeit, maar je van zo'n rol ontdoen en zo plaatsmaken voor jezelf is heel moeilijk. De angst om er de liefde van de ouder door te verliezen, blijkt heel hardnekkig.' Maar lonend is het wel. 'Wanneer het ziele lukt om alsnog voor zichzelf te kiezen, zie je vaak enorme doorbraken', besluit Brinkhuis. 'Mensen komen letterlijk bij zichzelf, worden authentiek en zelfverzekerd. Dat leidt vaak tot het zetten van grote stappen, en tot nog grotere successen, in hun loopbaan en in hun relaties.' ■



Meer weten?

- Boeken:**
 > *De herontdekking van het ware zelf* door Ingeborg Bosch. Uitg. L.J. Veen, € 17,50
 > *Van burn-out... naar heelheid* door Karen Hamaker-Zondag. Uitg. Symbolon, € 19
 > *Generatie Einstein. Slimmer, sneller en socialer: communiceren met jongeren van de 21ste eeuw* door Jeroen Boschma en Inez Groen. Uitg. Pearson Education, € 20,95