



50

**MANNEN
VAN 50**

**KRAMPACHTIG JONG BLIJVEN
OF GOED OUDER WORDEN**

BOB BOOT

*Dit boek is opgedragen aan mijn vader, Grote Bob,
de man zonder wie dit boek letterlijk nooit zou hebben
kunnen ontstaan en die mij zijn kanten van man-zijn
heeft voorgeleefd. Waarvoor ik hem dankbaar ben.*

Inhoud

Inleiding	9
1 Wat verandert er allemaal?	16
2 Ouder worden: vastlopen of groeien?	31
3 Lichamelijkheid, seksualiteit en relaties	45
4 Nieuwe ronde, nieuwe kansen	72
5 Werk, carrière en idealen	115
6 De rafelige kanten	134
7 Mannen en vrouwen	151
8 Haptonomie	156
Nawoord	169
Dankwoord	171
Literatuur	173

Inleiding

Dit boek gaat over mannen van rond de vijftig. Om precies te zijn, mannen in de leeftijd van 45 tot 55 jaar en de manier waarop zij om (kunnen) gaan met ouder worden. Het is een leeftijdsfase waarin het levensperspectief verandert, zo weet ik uit eigen ervaring. Je gaat de wereld en het leven anders bekijken. Dingen krijgen een andere waarde en dat bepaalt de keuzes die je (impliciet of expliciet) maakt. Je merkt voor het eerst duidelijk dat je ouder wordt, je toekomst is korter dan je geschiedenis en je gaat onwillekeurig nadenken over wat dat is en wat het voor jou betekent: een man van middelbare leeftijd zijn, want zo heet dat als je die leeftijd hebt bereikt. Er komen vragen op als: wat houdt me nou wel bezig en wat niet meer? Wat gaat me nu aan het hart en wat vind ik nu belangrijk wat ik vroeger helemaal niet belangrijk vond en andersom? Wat me in het kader van dit boek vooral interesseerde was: hoe ga ik om met het onomkeerbare proces van ouder worden? Ik kan er nu immers niet langer omheen: ik ben ouder, ik ben middelbaar. Aanvaard ik dat of verzet ik me daartegen? Lichamelijk wordt alles misschien wat minder, maar er ontstaan nieuwe verworvenheden, juist omdat je ouder bent. Kan ik de verworvenheden benutten en profiteren van de groei die ik kan doormaken? Of ben ik bang om ouder te worden en probeer ik uit alle macht jong te blijven? Hoe doe ik dat: goed ouder worden, de mooie/aangename ontwikkelingen en processen omarmen zonder je krampachtig te verzetten tegen de minder mooie/minder aangename kanten van ouder worden?

In de voorstelling *De kus* overpeinzen de vijftigers Huub Stapel en Carine Crutzen hun leven. In deze voorstelling zegt Carine: 'Er gaat nog iets met mij gebeuren.' En ze voegt daar in het interview in *de Volkskrant* aan toe: 'Het is de leeftijd waarop je ouders ziek worden en de kinderen de deur uitgaan. Je begint opnieuw. Je stelt jezelf vragen die je niet eerder stelde. Hoe sta ik in mijn relatie?

Wie ben je zonder kinderen? Welke ambities heb ik? Waar droom ik nog van? Je kan je er niet bij neerleggen dat dit het was.'

Door dat wijzigende levensperspectief komen veel aspecten van het leven in een ander licht te staan. In het avondlicht zien de dingen van het leven er geheel anders uit dan in het ochtendlicht. Het licht is vaak minder scherp, je blik vaak milder. In deze periode moet je jezelf opnieuw definiëren. De onbegrensdeheid, ook al was die de laatste jaren dan misschien alleen nog maar een herinnering, is definitief voorbij. Of je dat nu wilt of niet.

'Ik merk dat ik van alles moet loslaten en mezelf eigenlijk opnieuw moet uitvinden, onder nieuwe omstandigheden, op vrijwel alle gebieden van mijn leven: lichamelijk, geestelijk en sociaal. Afscheid nemen van wat ik maar jeugdigheid noem en alles wat daarmee samenhangt, aanvaarden van alles wat onvermijdelijk anders wordt en kijken hoe ik me verhoud tot die nieuwe situatie en omstandigheden. Ik vergelijk het zelf het liefst met de overgang van mijn puberteit naar volwassenheid. Ook toen voelde ik heel goed dat ik een bepaalde fase van mijn leven afsloot en ook toen moest ik zoeken naar wie ik als volwassene was of wilde zijn. Dat overgangsproces is natuurlijk een geleidelijke ontwikkeling, maar ik word me er nu ineens wel veel meer bewust van. Ik kan wel zeggen dat mijn vijftigste echt als een keerpunt voelde. Zo rond die tijd realiseerde ik me dat mijn verzet tegen het ouder worden me meer kost dan het me oplevert. Ik heb het verzet tegen ouder worden gestaakt. Ik heb een andere invulling aan mijn leven gegeven. En die biedt me weer heel andere perspectieven en mogelijkheden. Eigenlijk heel leuk, merk ik.'

- Frits (51), psychotherapeut

Dit boek laat licht schijnen op wat mannen van middelbare leeftijd (door Van Kooten en De Bie 'oudere jongeren' genoemd, of zijn het jongere ouderen?) zoal tegenkomen en wat ze bij

zichzelf en anderen kunnen herkennen. De manier waarop je hiermee omgaat, bepaalt of je in je ontwikkeling groeit dan wel stagneert. Of je enerzijds een ouwe sombere zeur wordt of een zichzelf overschreeuwende overdreven 'jonge dynamische' god, of anderzijds een man die profiteert van de nieuwe kansen. Het gaat hier om processen die zich bij alle vijftigers in meer of mindere mate voordoen of voor hebben gedaan. Door alle hoofdstukken heen zullen de verschillen met eerdere generaties vijftigers aan bod komen.

Wanneer je ouder bent dan 45 jaar, ben je onmiskenbaar in je tweede levenshelft. De periode waarin je wat verliest, maar zeker ook wat wint. Dat roept vragen op. Wordt alles met het verstrijken van de jaren minder of is deze levensfase een unieke periode waarin je als persoon de kans krijgt om andere delen van jezelf en je persoonlijkheid te ontwikkelen? Welke mogelijkheden ontstaan er juist omdat je ouder wordt? Hoe kijk je daar zelf tegen aan?

In grote lijnen zijn er twee gedragspatronen te zien bij mannen die merken dat ze ouder worden: sommigen verkrampen en verzetten zich ertegen, waar anderen juist aanvaarden dat ouder worden wellicht samengaat met mindere fysieke kracht en soms zelfs gebreken, maar dat op andere vlakken juist veel winst is te boeken. Verzet leidt vaak tot stagnatie en aanvaarden kan leiden tot groei. Iedereen kent wel mannen uit de eigen omgeving of vanuit de media, die proberen uit alle macht jong te blijven en daarin helemaal verkrampen. Vaak zonder zich daar overigens bewust van te zijn. Hun verzet leidt vaak tot verwrongen gedrag, zoals onverschilligheid, verbittering of verbeterheid, jezelf overschreeuwen of juist apathie, lichamelijke en psychische klachten en soms seksuele perversiteiten. Anderen kunnen het proces van ouder worden daarentegen heel goed aanvaarden en zijn in staat een keuze te maken voor hoe ze daarmee om zullen gaan. Dat vereist een bewuste manier van leven en een blik naar binnen: zelfbewustzijn. Zij koesteren het aan deze leeftijd gebonden gevoel van vertrouwen, onafhankelijkheid en rust en de minder geworden neiging zich altijd te moeten bewijzen. Een

prachtig voorbeeld van hoe persoonlijke groei na je vijftigste mogelijk en mooi kan zijn.

'Ik merk steeds vaker dat ik in mijn doen en laten hoe langer hoe meer handel vanuit ontspanning in plaats van spanning. Dat merk ik in mijn werk, in de manier waarop ik sport en zelfs in de manier waarop ik vrij.' Dat zegt Bram, een man van 49 jaar die van zichzelf zegt dat hij altijd heel ambitieus en eager is geweest en vaak dingen vanuit bewijsdrang deed. 'Ik ben zeker niet minder gedreven dan vroeger, maar doe dingen op een andere manier en dat levert me ook veel op.'

De indeling van dit boek

In het eerste deel van het boek (hoofdstuk 1 en 2) leg ik het fundament voor de onderwerpen die in het tweede deel aan bod komen. Hierbij gaat het om onderwerpen waarvan ik denk dat ze vijftigers bezighouden. Die keus is gebaseerd op eigen ervaring, bestaande literatuur en gesprekken met leeftijdgenoten. De laatste hoofdstukken (3 tot en met 7) staan per onderwerp op zichzelf en kunnen dus makkelijk los van elkaar gelezen worden. Aan jou te kiezen wat je op dat moment aanspreekt. Het is handig om de hoofdstukken 1 en 2 eerst te lezen. Dat plaatst de onderwerpen die daarna komen in perspectief.

Na deze inleiding beschrijf ik in hoofdstuk 1 de veranderingen waar vijftigers op verschillende vlakken mee te maken krijgen: lichamelijk, geestelijk en sociaal. De nadruk ligt daarbij op die veranderingen (positief én negatief) die onvermijdelijk een gevolg zijn van het ouder worden, want juist díe veranderingen zijn voor de meeste mensen het meest confronterend om mee om te gaan. Het is dus niet mijn bedoeling hier een treurige neergaande spiraal te schetsen waar het onze lichamelijke en geestelijke vermogens betreft met het vorderen van de leeftijd. Er gebeuren in het proces van het ouder worden natuurlijk vervelende dingen, maar er gebeuren ook mooie dingen. Ouder worden levert ook veel op. Je wint wat en je verliest wat. In hoofdstuk 2 worden twee uitersten belicht waar het gaat om

omgaan met onvermijdelijke veranderingen die plaatsvinden als je dichter bij het einde bent dan bij het begin. Het ene uiterste is verzet of verkrampen, waardoor alle ontwikkeling stagneert. De andere manier van omgaan met de veranderlijkheid van het leven is aanvaarding ervan en daarmee de mogelijkheid tot persoonlijke groei creëren. Uiteraard hanteert niemand uitsluitend één strategie, maar is er altijd sprake van mengvormen daarvan. Voor de duidelijkheid zal ik ze toch in hun extreme vorm beschrijven. De nuances komen aan bod bij de specifieke thema's in de volgende hoofdstukken.

'Ik merk dat ik het niet meer trek,' zei een cliënt van 51 in mijn praktijk. 'Ik zit al twintig jaar bij dit bedrijf en heb veel collega's zien komen en gaan. Steeds verscheen er weer een jongere generatie. Tot nu toe heb ik de strijd met hen kunnen volhouden. Ze kregen me niet klein en ik had het idee dat ik een van hen was. Ook al begon het verschil in leeftijd steeds groter te worden, ik pepte me iedere dag op om mee te gaan in hun vaart, vurigheid, ritme en veranderingsdrang. Maar ik merk dat ik dat niet meer kan. Bovendien voel ik als ik eerlijk ben dat ik zo langzamerhand wel iets anders te vertellen heb. Ik merk dat ik een andere rol wil gaan spelen, maar dat moet ik wel durven. Ik moet dan iets loslaten en duidelijk laten zien dat ik senior ben en dat is eng. Dan ben ik wel bang dat ze me opeens een ouwe lul gaan vinden.'

In hoofdstuk 3 gaat het over de mannelijke identiteit, het mannelijke lichaam, lichamelijke, seksualiteit en intieme relaties. Hoe is dat: man zijn en wat betekenen je lichaam en lichamelijke voor je? Ook seksualiteit en intimiteit komen uitgebreid aan de orde. Een van onze grootste angsten is vaak de vraag of je nog wel meetelt als man en of je het nog wel kunt.

Hoofdstuk 4 gaat over de facetten van persoonlijke ontwikkeling die rond het vijftigste levensjaar meer en meer op de voorgrond treden. Elke levensfase kent zo haar eigen dynamiek en omstandigheden, waardoor iedere keer weer andere aspecten van het leven de boventoon voeren. De meeste vijftigers zullen

geen kinderen meer krijgen, draaien al een langere tijd mee in het arbeidsproces, hebben soms één of beide ouders verloren, enzovoort. Samenvattend zou je kunnen zeggen dat er zich in deze levensfase bij de meeste mannen in hun ontwikkeling een strijd afspeelt tussen verschillende polariteiten: jong versus oud, van nemen naar geven, van gebondenheid naar autonomie en bijvoorbeeld van onrust en agressie (in de goede zin van het woord) naar rust en overzicht.

De processen die zich bij vijftigers rond de thema's werk, carrière en idealen afspelen worden in hoofdstuk 5 beschreven. Mannen van rond de vijftig hebben vaak al zo'n 25 jaar of zelfs langer gewerkt. Zij hebben daarin al een en ander bereikt. Soms zijn ze gekomen waar ze wilden komen, soms ook niet. Wat doet dat met je en hoe zie je de toekomst? En dan de idealen: bij veel mannen zijn die in de loop der jaren ondergesneeuwd geraakt. Werk, gezin en het drukke leven hebben veel aandacht opgeslokt en de idealen waar ze toen ze jong waren de barricaden voor op gingen zijn op de achtergrond geraakt. Levenservaring en voortschrijdend inzicht hebben hun daarnaast wellicht ook een realistischere kijk gegeven op die idealen. Dat effect, toegenomen wijsheid, moet ook niet uitgevlakt worden. En sommige mannen zijn, ook door ervaringen in hun leven, misschien zelfs cynisch geworden op dat gebied.

In het hoofdstuk daarna besteed ik meer aandacht aan de rafelige kanten van het vijftigerschap: wie vliegt er waar uit de bocht? Mannen die zich voor hun gevoel al jaren hebben ingehouden en zich aan anderen en hun (veronderstelde) verwachtingen hebben aangepast, maken zo rond hun vijftigste soms rare sprongen. Anderen springen niet zozeer uit de band, maar komen in een langdurige lichte depressie terecht. Hun leven verzandt in zeurderig en klagerig gedrag.

Hoofdstuk 7 staat in het teken van de verschillen tussen mannen van vijftig en vrouwen van die leeftijd. De processen die samenhangen met ouder worden en de gevolgen daarvan lijken voor beide seksen nogal te verschillen. Sterker nog, er lijkt een tegengestelde ontwikkeling op te treden. De scherpe kanten van zogenaamde mannelijke en vrouwelijke eigenschappen gaan

ervan af en er ontwikkelen zich bij zowel man als vrouw eigenschappen en vermogens die voorheen aan de andere sekse werden toegeschreven. Opvallend effect daarbij is dat mannen en vrouwen van vijftig en ouder naar elkaar toe lijken te groeien, en nog interessanter: steeds meer op elkaar gaan lijken. Deels is dat biologisch, hormonaal bepaald en deels ook psychologisch en sociologisch. De scherpe kanten gaan van de specifieke rollen af. Dat is in verschillende culturen en in verschillende tijden een duidelijk fenomeen. Dat realiseren we ons niet altijd zo. In het laatste hoofdstuk volgt een beknopte beschrijving van de haptonomische mensvisie. Deze blik op mens en samenleving ligt aan de basis van dit boek.

1 Wat verandert er allemaal?

Je wint wat en je verliest wat

Niets blijft in de tijd hetzelfde. Ouder worden, als mens, als man, is eveneens een proces van voortdurende veranderingen. In negatieve zin, maar zeker ook in positieve zin. Het spreekwoordelijke ‘ouderdom komt met gebreken’ gaat dan ook maar ten dele op. Dat blijkt wel uit de interviews die ik had in de voorbereiding van dit boek. Ouder worden impliceert afscheid nemen van wat niet meer kan en onder ogen zien van wat minder wordt en aanvaarden van wat verleden tijd is. Imperfectie is impliciet aan leven. Aan de andere kant is het zaak zicht te krijgen op de mooie kanten van het ouder worden en de verworvenheden te omarmen. Het blijkt uit die gesprekken ook dat velen vooral bezig zijn negatieve veranderingen krampachtig te negeren, tegen te gaan of te willen sturen, waar ze de positieve kanten soms niet eens zien. In onze schijnbare controle over het leven (een idee dat vroeger veel minder leefde) en de grote krachten van de huidige jeugdigheidscultuur (ook iets van deze tijd), lijken we de verworvenheden soms niet meer waar te nemen. Deze tendensen dringen ons haast op dat het leven maakbaar is en dat we vooral jong en dynamisch moeten blijven. Velen verdragen de onvolmaaktheid van het leven niet. Vele mannen steken daar veel van hun energie in. Daar waar ouderdom vroeger werd gewaardeerd en de kwaliteiten van mensen met levenservaring werden gekoesterd, ligt de nadruk heden ten dage meer op jeugdigheid en jeugdige kwaliteiten. Je moet er alles aan doen te voorkomen dat je slachtoffer wordt van het feit dat je ouder wordt. Toch ontkomt niemand aan de tijd en die doet zijn werk. Gaandeweg verandert er hoe dan ook van alles. Veranderingen – zowel de positieve als de negatieve – die samenhangen met het ouder worden, vinden doorgaans geleidelijk,

onvermijdelijk en onbewust plaats. Het is meestal pas na verloop van tijd dat we ons deze veranderingen bewust worden. Het is stevast pas achteraf dat we kunnen kijken wat ze eigenlijk voor ons betekenen, welke invloed ze hebben en dat we onze houding ertegenover bepalen. Een enkeling leeft zo bewust dat hij gaandeweg ervaart dat hij verandert en hoe hij verandert. Diegene kan in meer of mindere mate zijn levensweg bepalen. Anderen komen soms met een schok tot de ontdekking dat ze ouder zijn geworden en dat het leven van nu andere dingen van hen vraagt, bijvoorbeeld na de dood van een van de ouders, problemen met een puberkind, het verbreken van de relatie, een onverwachte verliefdheid of een buitenechtelijke relatie.

'Het is echt niet zo dat ik opeens het gevoel heb dat ik oud ben, maar als ik terugkijk kan ik wel concluderen dat ik tien jaar geleden met een andere bril naar de wereld keek. Ik ben ongemerkt veranderd. Ik heb veel meer rust in mijn kop en voel me in veel situaties veel zekerder. Ook de buitenwereld doet een heel ander appel op me. Er wordt me meer dan voorheen gevraagd hoe ik iets zie of hoe dat vroeger ging. Dat is heel geleidelijk gegroeid. Bijna onmerkbaar. Ik merk nu ook dat ik veel vaker herinneringen ophaal aan vroeger en dat mijn behoefte daaraan ook groter wordt. Dat bedenk ik niet, dat gebeurt gewoon. En natuurlijk merk ik ook dat ik qua sporten veel meer oplet hoe ik iets doe en met welke intensiteit ik iets doe. Mijn lichaam wordt langzaam maar zeker ook ouder. Dat wil niet zeggen dat ik niets meer kan of niets meer doe, maar het wordt allemaal net even iets minder sterk en soepel. Dat is er ingeslopen.'

- Koen (48), bankmedewerker

Een andere man (49) geeft een voorbeeld van de schoksgewijze bewustwording van veranderingen:

'Opeens werd ik me bewust van mijn leeftijd en de consequenties daarvan: mijn vrouw confronteerde me met haar wens om ons seksleven weer intenser te maken. Zij had het

gevoel dat, nu de kinderen minder directe zorg nodig hadden en er dus meer tijd kwam voor onszelf, ons seksleven weer aan bod zou moeten komen. Dat had lange tijd min of meer stilgelegen. Ook doordat ik daarnaast totaal gefocust was op mijn werk om daar hogerop te klimmen. Mijn vrouw pikte het niet meer en bracht het bijna wanhopig ter sprake. Pas toen realiseerde ik me echt dat ik in een andere levensfase zit die iets anders van me vraagt en waarin ik ook echt andere keuzes wil maken. Ik zit inmiddels op een bepaalde positie en de kinderen zijn inderdaad groter, dus het is allemaal anders. Dat had ik me echter niet gerealiseerd.'

Je bewust worden van de veranderingen die zich geleidelijk en onvermijdelijk voordoen kan je helpen om er niet door gegijzeld te worden. Wil je zelf bepalen wat je ermee doet, zodat je op adequate wijze je levenspad kunt blijven volgen, dan is het nodig dat je de veranderingen ziet voor wat ze zijn. Er niet voor wegloopt, maar ze recht in de ogen kijkt of zelfs koestert en omarmt. Precies dat is de reden om hier die veranderingen de revue te laten passeren.

De onvermijdelijke veranderingen vinden op alle vlakken van het leven plaats: lichamelijk, psychologisch en sociaal. Op sommige terreinen moeten we inleveren, dat is evident (ons lichaam is, zo blijkt ook uit bovenstaand citaat, op ons vijftigste bijvoorbeeld niet meer zo krachtig als op ons twintigste), maar in andere opzichten wordt het leven juist rijker, zo hoor ik met enige regelmaat in mijn vriendenkring en in mijn praktijk. Zo ervaren veel mannen de periode tussen hun veertigste en hun vijftigste als een periode waarin ze zichzelf en het leven steeds beter zijn gaan begrijpen. 'Ik heb het allemaal beter door,' is een regelmatig gehoorde opmerking. Ouder worden is dus zeker niet per definitie uitsluitend omgaan met verlies, er is wel degelijk ook sprake van groei, ontwikkeling en ontplooiing van nieuwe perspectieven en mogelijkheden. Sommige mensen omschrijven het wel eens zo: 'Ik voel me geestelijk eigenlijk steeds jonger worden, vrijer, naarmate ik ouder word, maar dan kijk ik in de spiegel en zie ik dat mijn lichaam een ander verhaal

vertelt. Dat zie ik niet als een ramp, maar ik heb er wel mee te maken.'

Psychologische veranderingen

Op psychologisch vlak blijven we uiteraard niet degenen die we bij onze geboorte waren, of in de puberteit of in de periode van jongvolwassenheid. We groeien en we ontwikkelen ons voortdurend. De een meer en de ander minder, maar we veranderen op basis van alle ervaringen die we tijdens ons leven opdoen. Ons psychologisch leerproces start vanaf de conceptie en neemt in de eerste levensjaren een enorme vlucht. Het is in die jaren dat het fundament voor onze psychologische toekomst gelegd wordt. Kinderen absorberen op psychologisch en sociaal niveau ontzettend veel kennis, net zo veel en net zolang totdat ze uiteindelijk in principe op eigen benen kunnen staan, en zich in relatie met anderen in de maatschappij kunnen handhaven. Dit is de basis, het fundament van onze ontwikkeling: de minimale psychologische vaardigheden om als individu te kunnen leven en te kunnen samenleven.

Zo leren we in de loop van ons jonge leven relaties te vormen, we leren om te gaan met teleurstellingen en tegenslagen, en met emoties. Uiteindelijk is ieder mens een optelsom van genetische bagage, ervaringen, opvoeding, omgevingsfactoren en scholing. Onder de juiste omstandigheden kunnen de in aanleg bij iedereen aanwezige psychologische mogelijkheden tot wasdom komen. Voorwaarde daarvoor is dat de ouders en de omgeving waarin iemand opgroeit, voldoende veilig en uitnodigend moeten zijn en dat er voldoende (affectieve) bevestiging moet worden gevoeld. Iemand die opgroeit in een omgeving waarin hij moet strijden voor zijn plek of voor wie hij is en die er eigenlijk niet mag zijn, ontwikkelt zich op zowel lichamelijk als psychisch-emotioneel gebied onvoldoende.

Naast deze fundamentele basispsychologische functies of vermogens die we nodig hebben om ons te handhaven in de samenleving, ontwikkelen zich met het ouder worden nog andere, meer verfijnde psychologische functies. Deze hebben vrijwel alle

te maken met het gaandeweg ontwikkelen van een eigen identiteit naarmate we ouder worden.

Pol Craeynest beschrijft in zijn boek *Psychologie van de levensloop* heel mooi en duidelijk dat het ontwikkelen van die eigen identiteit een absolute voorwaarde is om ons verder te kunnen ontwikkelen als mens. Hierbij gaat het dus om hogere psychologische functies die te maken hebben met zelfoverstijging aan de ene kant en aan de andere kant met je handhaven binnen intieme menselijke relaties zonder jezelf te verliezen, een vermogen dat jongeren doorgaans nog niet ontwikkeld hebben. Dergelijke vermogens kunnen namelijk pas tot ontplooiing komen als we in staat zijn over onszelf te reflecteren en bovendien onszelf als (emotioneel) onafhankelijk van anderen kunnen zien. Die eigenschappen zijn zeker niet voor ieder mens weggelegd. Ze vragen inzicht, zelfbewustzijn en basiszekerheid. De ontwikkeling van die vaardigheden kan dan ook pas echt plaatsvinden na de adolescentie, en zeker als er een aantal decennia levenservaring is opgedaan. Een grote kans voor vijftigers! Ik denk daarbij heel concreet aan eigenschappen als (zelf)vertrouwen, eigenheid, emotionele intelligentie, een zekere levenswijsheid en stabiliteit en verantwoordelijkheidsgevoel.

Ook de waarde die we hechten aan verdieping van menselijke contacten, het omgaan met ziekte en dood, een gevoel van innerlijke rust en overzicht en aandacht voor natuur en milieu lijken pas in de loop van de jaren tot ontwikkeling te komen. Mannen blijken met het ouder worden vaak langzaam maar zeker steeds minder de behoefte te voelen alles voor zichzelf te willen, zoals kennis, geld, aandacht en succes, maar steeds meer het verlangen te gaan voelen om dat wat ze in de loop van het leven hebben mogen ontvangen en vergaren, te delen met anderen. De bekende levensloopsycholoog Erik Erikson heeft het in dat opzicht over de levensfase die aangeduid kan worden als de periode van de generativiteit.

'Ik merk nu dat ik in de eerste dertig jaar van mijn leven, en misschien wel langer, vooral bezig ben geweest met het verwerven van allerlei dingen. Op school ontwikkelde ik me

intellectueel, in mijn werk leerde ik hoe ik een goede leidinggevende kon worden, ik leerde relaties aangaan en ik leerde wat seksualiteit voor me betekende: presteren. Pas na mijn vijfendertigste ging ik andere dingen belangrijk vinden en ging ik me op heel andere vlakken ontwikkelen. Ik denk dat dat ook niet eerder kon. Langzaam maar zeker werd mijn zelfvertrouwen groter, maar het was vooral mijn onafhankelijkheidsgevoel dat begon te groeien. Ik bekeek mezelf niet meer voortdurend door de bril van anderen. Als ik heel eerlijk ben, is het pas de laatste vijf jaar dat ik daar echt rust in vind. Dat brengt me veel: ik kan me nu richten op wat ik van belang vind, want ik hoef me niet meer te bewijzen.'

- Koen (51)

Kortom, het gaat langzaam maar zeker steeds minder nadrukkelijk om prestaties in het leven, of ijver, carrière en geldingsdrang. Naarmate we ouder worden, gaat het meer om verzoend raken met die kanten van de persoonlijkheid die voorheen niet aan bod kwamen. We worden ons steeds meer bewust van wie we echt zijn, wat we werkelijk willen, waar we voor staan in het leven en we laten ons daarbij minder leiden door de krachten van buiten. In zekere zin hebben we alles al eens meegemaakt en we hebben onmiskenbaar een flinke portie levenservaring opgedaan. Bij de meeste mensen leidt dat tot een grotere mate van onafhankelijkheid ten opzichte van de mening van anderen, een toegenomen zelfvertrouwen en een zekere innerlijke rust en gevoel van overzicht. Dat is ongetwijfeld de kern van waar het in de tweede levenshelft over gaat. Of zoals psychotherapeut Rob het zegt:

'Een groot aantal mannen van rond de vijftig die voor hulp bij me komen, kampt met de gevolgen van een innerlijke strijd. We noemen deze mannen ook wel vermoeide helden. Het zijn mannen die krampachtig blijven volharden in een manier van leven die hoort bij eerdere levensfases. Ze blijven zich meten met jeugdigen, blijven doorjakkeren en dat in een tempo en met een kracht en vuur die te veel van hen vraagt. Wij leren hun om op een andere manier naar hun rol in het leven

te kijken. We willen natuurlijk niet het vuur uit hun ambitie en enthousiasme halen, maar we proberen hen in te laten zien dat gedrevenheid ook een andere vorm kan hebben, die net zo betekenisvol kan zijn of misschien nog wel van meer betekenis. Je kunt de psychologische veranderingen van het ouder worden niet ongestraft foppen.'

Biologische veranderingen

Naast psychologische veranderingen zijn er de veranderingen op biologisch of lichamelijk vlak. Ons lichaam vertoont vanaf de conceptie aanvankelijk alleen maar groei en ontwikkeling, maar na een zeker hoogtepunt (zo rond het dertigste levensjaar) takelt het weer langzaam (of sneller bij sommigen) af. Op dat hoogtepunt bevinden we ons als mens wat betreft onze lichamelijke mogelijkheden en vermogens in de kracht van ons leven. Dan zijn we op ons sterkst. Dat is evolutionair gezien ook de leeftijd waarop we die kracht het hardst nodig hebben, zeg grofweg tussen het twintigste en uiterlijk veertigste levensjaar. In deze periode bouwen we ons eigen leven op, niet langer afhankelijk van onze ouders. We zoeken werk dat bij ons past, bouwen aan onze carrière, stichten al dan niet een gezin, staan midden in de maatschappij en dat alles vraagt energie, kracht – dat vereist, kortom, een sterk lichaam.

Daarna verloopt de afbraak van cellen sneller dan het herstel of de vervanging door nieuw weefsel. Het lichamelijke verouderingsproces kun je het best beschrijven als een proces van progressief functieverlies. De toenemende stramtheid, de terugtrekkende haargrens, de dreigende gewichtstoename, de behoefte aan een leesbril en rimpels in de huid spreken voor zich. Maar ook het tempo en de kracht bij onze sportieve en seksuele activiteiten lopen terug. En dat gebeurt niet pas op je tachtigste. Ook vijftigers ervaren dat vaak al wel zo. Dat is geen ramp, maar wel iets wat dan voor het eerst merkbaar wordt.

Aanvankelijk lijkt het allemaal nog wel mee te vallen. Tussen de veertig en vijfenvieftig jaar hoor je nog niet veel mannen klagen maar daarna, zo blijkt zowel uit de psychologische literatuur als

uit mijn gesprekken, begint het besef pas goed door te dringen. Zo tussen ons vijfenveertigste en vijftigste wordt menig man zich ervan bewust dat de tijd zijn achilleshiel is. We gaan ons lichaam als beperkend ervaren. Dat lichaam stelt grenzen en brengt zonder dat we daar iets aan kunnen doen de ouderdom en het levens-einde naderbij. Toch geven veel leeftijdgenoten desgevraagd aan zich in wezen veel jonger te voelen dan ze in kalenderleeftijd zijn. In ons hoofd zijn we nog jong, maar het lichaam liegt niet. Toch past bij dit misschien voor sommigen wat deprimerende verhaal van fysieke aftakeling wel enige relativering. Er zijn grote individuele verschillen in het moment waarop veroudering begint en hoe het verloop daarvan is. De een is er vanuit erfelijke constitutie kwetsbaarder voor dan de ander. Zo weten we bijvoorbeeld dat de aanleg voor slijtage of uithoudingsvermogen vooral erfelijk bepaald is, al kunnen omgevingsinvloeden en persoonlijke levensstijl de zaak wel versnellen. Datzelfde geldt voor alle aspecten van het ouder worden. Maar goed, langzaam of snel, uiteindelijk loopt bij iedereen de fysieke kracht achteruit met het verstrijken van de tijd. Maar wat verandert er eigenlijk allemaal op fysiek gebied? Ik begin dit overzicht met het meest gevreesde, de afnemende hoeveelheid testosteron.

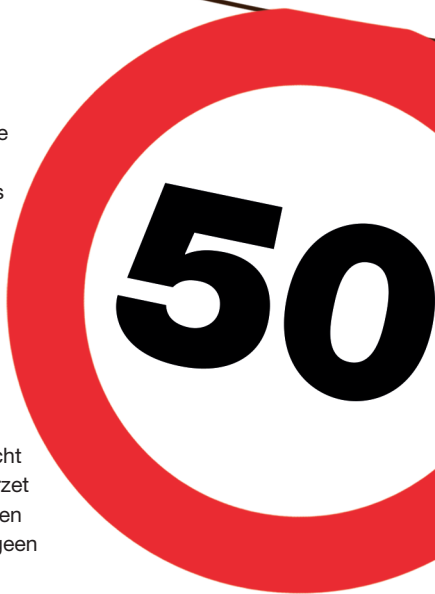
Testosteron en libido

Voor veel mannen zijn de meest beangstigende veranderingen met het voortschrijden der jaren die van hormonale aard en dan vooral welke betrekking hebben op de geslachtshormonen. Die zouden kunnen leiden tot een afname van de behoefte aan seks, of de seksuele vermogens. De gedachte daaraan alleen al kan voor mannen een ware nachtmerrie zijn. Voor velen is het onderwerp van libido- of potentieverlies dermate pijnlijk dat ze het uit alle macht vermijden. Sommigen overschreeuwen zich en laten de buitenwereld weten dat alles nog heel goed werkt, anderen laten de seks voor wat het is en weer anderen grijpen naar de Viagra.

Feit is echter dat dat absolute nachtmerriescenario zich zelden zo zal voltrekken, maar dat er op dat gebied wat verandert, daar kunnen we toch niet omheen.

Mannen van 50 bevinden zich in een overgangsfase in hun leven. Vaak dringt voor het eerst het besef door dat het leven niet oneindig is: ze kijken anders tegen de wereld aan, hun seksualiteit verandert, evenals hun rol in het maatschappelijk leven. Hoe ga je om met de winst-en-verliesrekening van het ouder worden? Verzetten of aanvaarden? Loop je vast, omdat je krampachtig vasthoudt aan je jeugdigheid of accepteer je dat de zaken er anders voorstaan en neem je een nieuwe rol aan?

Bob Boot laat zien hoe mannen van inzet naar inzicht kunnen komen, van vergaren naar delen en van verzet naar acceptatie. *Mannen van 50* is een niet te missen boek voor alle mannen tussen de 45 en de 55 die geen zure, nare of sneue man willen worden.



Bob Boot is haptotherapeut en bewegingswetenschapper en auteur van *Haptonomie, een kwestie van gevoel* en *De Innerlijke Meetlat*. Daarnaast geeft hij trainingen in het bedrijfsleven en is hij betrokken bij wetenschappelijk onderzoek. Boot begeleidt ook topsporters en anderen die onder grote druk moeten presteren. Bob Boot (zelf een 50-er) schreef *Mannen van 50* vanuit zijn jarenlange praktijkervaring.



9 789021 554327 >

www.kosmosuitgevers.nl


KOSMOS
UITGEVERS

NUR 728
Kosmos Uitgevers
Utrecht/Antwerpen