

D

Dacht u een medisch houdbaar excuus te hebben om uw zurige, uitgezakte vrouw in te ruilen voor wulpse Esmeralda van de receptie, een Harley-Davidson te kopen, uw wenkbrauwen te verven en uw schaamhaar af te scheren, alsmede een voordeelpot viagra te bestellen ter compensatie van het enigszins haperende instrumentarium, leest u in de krant dat de penopauze helemaal niet bestáát. Engelse onderzoekers meldden een paar maanden geleden in de *New England Journal of Medicine* dat ze bij drieduizend mannen van veertig tot tachtig jaar de testosteronspiegel hadden gemeten en naar hun middelbare-leeftijdgejammer hadden geluisterd. Wat bleek? Het testosteron-niveau van mannen neemt zó geleidelijk af dat dat niet de oorzaak kan zijn dat zij bij het intreden der levensherfst in een penopauzale toestand schieten. Mooi klaar mee. Want ondertussen zijn er nog steeds genoeg mannen van middelbare leeftijd die ineens in een flinke depressie belanden en hun leven een *reboost* denken te moeten geven met sportwagens en buitenvrouwen. Bestaat de midlifecrisis dan wel? Ondernemer **Guus Stevens** (52), die zijn echte naam liever niet bekendmaakt vanwege de gevoeligheid van de hele kwestie, denkt van wel. 'Rond mijn 45ste had ik echt een diepe existentiële crisis', vertelt de succesvolle vastgoed-investeerder, die *money-wise* in elk geval niet veel te klagen zou moeten hebben. 'Ik vroeg me heel sterk af: is dát nou mijn leven? Ik had thuis een ontevreden vrouw zitten, de seks was klote en ineens dacht ik: dit wil ik niet, ik moet hieruit!' Volgens Stevens was het een heel krachtige drang die hij voelde. 'Ik heb echt gevloekt en gehuild, omdat ik dacht dat ik mijn gezin zou gaan verlaten. Om dat te voorkomen, ging ik maar vreemd. Maar uiteindelijk ging dat natuurlijk gigantisch mis. Dat was pas écht een midlifecrisis. Vooral omdat ik na een aantal maanden ook weer dacht: waar was ik nou in godsnaam mee bezig?'

WHAT'S NEXT?

'Midlifecrisis, het eerste deel van die naam klopt niet', zegt **Eelco Smit** (39), life- en businesscoach en schrijver van het boek *De regels van het spelletje – persoonlijke ontwikkeling voor mensen met lef*, dat ook over dit fenomeen handelt. Met zijn coachingpraktijk helpt hij mensen die in een midlife- of quarterlifecrisis zijn vastgelopen. Volgens Smit heeft ieder mens namelijk om de tien jaar een 'reset'. Op zijn twintigste omdat hij los moet komen van zijn ouders, op zijn dertigste omdat hij het moet gaan maken als ondernemer bijvoorbeeld, en op zijn veertigste als hij zich afvraagt: is dit alles? Smit: 'Sommige mensen hebben op hun dertigste al heel veel bereikt. Voor hen komt die midlifecrisis dus vaak eerder. Ik had vanmorgen nog een nieuwe cliënt, een jonge vent met een heel succesvol en bekend bedrijf. Hij zei: "Het bedrijf loopt als een dulle, ik kan het nu met twee dagen in de week af, maar ik voel me diepongelukkig."'

Wat er in wezen met de term midlifecrisis wordt bedoeld, is volgens Smit het moment in je leven waarop je om je heen gaat kijken met de vraag: oké, *what's next?* Dat die vraag zich vooral bij mannen aandient, komt volgens hem doordat mannen sterker beoordeeld worden op succes, prestaties, geld, macht en carrière. Smit: 'Een vrouw kan altijd nog terugvallen op het feit dat ze moeder is, of wordt. Maar als man kun je echt niet in de kroeg gaan vertellen dat je zo leuk met de luiers bezig bent. Een man is constant bezig carriëretechnisch op de kaart te blijven.'

Bij de een komt de what's next-vraag dus rond zijn dertigste, bij de ander rond de vijftig. Dat de crisis op latere leeftijd als heftiger wordt ervaren, komt vervolgens weer doordat je dan minder flexibel bent om je leven nog ingrijpend te veranderen.

Smit: 'Je kunt op je dertigste nog vrij gemakkelijk zeggen: ik zit nu in de reclame, maar ik ga in de groenten. Op je veertigste wordt dat al wat lastiger. En op je vijftigste staat dat dertigjarige manneke, dat jij niet meer kunt bijhouden, alweer aan je stoelpoten te zagen.'

HARLEY-DAVIDSON

Horeca- en expeditieondernemer **Willem Tieleman** (52) is een goed voorbeeld van wat Smit beweert over jonge midlife-klanten. 'Ik was zelf ook pas 28 toen ik mijn midlifecrisis kreeg. Ik kocht zelfs een Harley-Davidson! En een Lincoln Continental, zwart met rood pluche.' Qua leeftijd zou je denken dat dit Tielemans quarterlifecrisis moet zijn geweest. Toch is hij ervan overtuigd dat hij in een vroege midlife zat. 'Omdat ik al zo'n langwerkend bestaan achter me had. Op mijn vijftiende was ik al begonnen met mijn expeditiebedrijf. Ineens trok ik dat niet meer. Ik dacht: Jezus, ik ben nu 28, wat heb ik allemaal gemist? Ik had alleen maar keihard gewerkt.' Wel een beetje cliché, hè, zo'n Harley. De Rotterdammer lacht: 'Tja. Maar aan de andere kant: hoe kun je zo'n Harley ooit betalen als je niet eerst keihard hebt gewerkt?'

Tieleman heeft wel een punt. Dat de clichématige midlifecrisis (eentje met een snelle auto of motor, een abonnement op de sportschool, een twintig jaar jongere maitresse en vooruit, een nieuwe coupe) zich vooral lijkt voor te doen bij succesvolle mannen, heeft natuurlijk alles met geld te maken. Smit: 'Die crisis van een rijke ondernemer is niet anders dan die van Jan Jansen uit Almere, maar geld verandert alles. Voor Jan Jansen >>

PENOPAUZE

Ook wel Adam-pauze of andropauze. Het fenomeen waarbij een man van tussen de veertig en tachtig jaar, ten gevolge van een dalende testosteronspiegel, allerlei kwaaltjes begint te vertonen, zoals lusteloosheid, depressie en verminderd libido. Dit lichamelijke fenomeen, dat als de mannelijke tegenhanger van de menopauze kan worden aangemerkt, is sinds kort naar het land der fabelen verwezen.