
De Cruciale 30-ers Crisis

30-ers worden vaak gezien als mensen die niet kunnen kiezen – een luxeprobleem. Maar volgens psychologen is de levensfase tussen 30 en 40 jaar wel degelijk een lastige. Al worstelend ontwikkel je een steviger persoonlijkheid voor de rest van je leven.



TEKST: DEIRDRE ENTHOVEN

Mascha (33) was hoofd communicatie bij een IT bedrijf. Ze had net samen met haar jeugdliefde een huis gekocht, toen ze instortte. 'Ik kon mijn ene been niet meer voor het andere zetten, was doodop en diep ongelukkig. Terwijl ik toch alles had om heel gelukkig te zijn. Ik begreep er niets van. Ik bleek een burn-out te hebben. In gesprekken met een psycholoog werd het me steeds meer duidelijk dat ik het leven met me aan de haal liet gaan. Ik had het zo druk met de perfecte werknemer, vriendin, partner en dochter te zijn, dat ik niet meer nadacht over wat ik zelf wilde. Dat brak me op.'

Erik (35) maakte carrière als financieel manager bij een multinational, had vriendinnen aan de lopende band en tenniste op hoog niveau. Maar hoe goed hij ook scoorde, hij voelde zich steeds vaker down. 'De wereld lag aan mijn voeten, zo voelde het echt. Maar tegelijkertijd hoorde ik steeds vaker een stemmetje in mijn hoofd dat zei: en wat dan nog? Alle aandacht, de grote leasebak en bonussen en zelfs die tennisbeker, ik haalde nergens echt voldoening uit.'

De afgelopen jaren zijn we ermee doodgegooid, de dolende 30-ers, of de zogenaamde *quarterlife crisis*. Mensen van om en nabij de 30, die alles hebben, alles kunnen en vervolgens vastlopen omdat ze niet kunnen kiezen. Ze houden alle ballen in de lucht en draaien letterlijk dol. Horen Mascha en Erik bij deze 'verwende generatie' die lijdt aan een luxe-probleem, typerend voor deze tijd? Of is wat zij meemaakten niet speciaal iets van deze tijd?

Je jeugd is nu echt voorbij

Wie de klassieken uit de psychologie erop naslaat, komt tot de conclusie dat deze 30-ers-crisis niet nieuw is, maar juist diep verankerd ligt in onze ontwikkeling. Zo had de Duits-Amerikaanse psycholoog Erik Erikson halverwege de vorige eeuw het al over leeftijdgebonden ontwikkelingsfasen. Volgens hem komt het individu steeds voor een persoonlijk

en emotioneel conflict te staan, voor hij door kan naar een volgende fase. 30-ers sloeg Erikson daarbij niet over. Bernard Lievegoed, in de jaren 70 populair geworden door zijn boek *De levensloop van de mens*, noemt het 'de organisatorische fase'. Mensen tussen de 28 en 35 zien in dat hun jeugd voorbij is en de ernst van het leven nu echt gaat beginnen. Lievegoeds tijdgenoot Levinson onderscheidt tussen de verschillende ontwikkelingsfasen zelfs concrete crisisperiodes. Daarbij noemt hij de crisis die optreedt rond het dertigste levensjaar de meest traumatische. Er komt een eind aan het experimenteren met de jongvolwassenheid en je moet verscheidene verbindingen aangaan. Daarin staan werk, gezin, vriendschap, vrije tijd, gemeenschap en het verwezenlijken van idealen en aspiraties centraal. Nu, ruim dertig jaar later, klinkt dat nog steeds heel herkenbaar. En hoewel de oudere theorieën zich vooral richten op mannen, gaan ze vandaag de dag net zo goed op voor het leven van vrouwen, die inmiddels met dezelfde thema's worstelen.

Twee levensfasen tegelijk

'Dat klopt', zegt psycholoog Nienke Wijnants, die als promovenda aan de Universiteit van Amsterdam onderzoek doet naar de 30-ersdilemma's, zoals zij ze noemt. 'Van de 1300 mensen die ik in mijn eerste onderzoek onder vroeg, herkende het overgrote deel zich in de typische 30-ersproblematiek. Maar vrouwen bleken er meer last van te hebben dan mannen. Dat komt niet alleen doordat het kindervraagstuk voor hen meer gevolgen heeft, maar ook doordat vrouwen nu eenmaal vaker tobben en piekeren dan mannen.'

Wijnants begon haar onderzoek naar de 30-ersdilemma's niet omdat ze een nieuw fenomeen signaleerde, maar omdat er door de huidige tijdgeest steeds meer mensen tegenaan lopen. 'In de afgelopen decennia zijn twee fasen naar elkaar toegeschoven. Mensen stellen enerzijds keuzes uit, trouwen later, krijgen later kinderen, en denken anderzijds na over zaken die vroeger pas rond je 50e opdoemden,

zoals zingeving. Neem daarbij ook nog eens de toegenomen welvaart met bijbehorende onuitputtelijke keuzemogelijkheden en je komt uit op een wel erg drukke en complexe levensfase. 30-ers van nu worstelen met de mythe van het perfecte leven, de sociale druk, een tikkende biologische klok, het maken van keuzes en met existentiële vraagstukken. Ze zijn desperaat op zoek naar zichzelf, naar authenticiteit. En juist wanneer je niet goed weet wie je bent en wat je wilt, is het maken van keuzes lastig.'

De toekomst vorm geven

De Belgische gezondheidspsycholoog Fons Verhoelst begeleidt al meer dan 25 jaar mensen die in deze fase van hun leven vastlopen. Om hen beter te kunnen helpen verdeelde hij het leven in tien fasen, met bijbehorende crises. 'Daarbij moet je een crisis niet per definitie zien als iets dramatisch,' benadrukt hij. 'Het betekent in de eerste plaats 'scharnierpunt' of 'verandering'. Dat kan met veel heftigheid gepaard gaan, maar dat hoeft zeker niet. Sommigen maken op een heel rustige manier veranderingen door.' De 30-erscrisis noemt hij de expansiecrisis. 'Iemand in deze fase heeft meestal al het een en ander gerealiseerd, maar er kan nog zoveel meer. Hij bruist van ver-

'In de afgelopen decennia zijn twee fasen naar elkaar toe geschoven: we krijgen later kinderen, en denken vroeger na over zingeving'

langen. Maar hij moet wel knopen doorhakken om verder te kunnen komen.' Of zoals Levinson zei: er moeten stappen worden gezet om de toekomst vorm te kunnen geven. Geen luxeproblemen dus, maar een zeer functionele periode. >

Net zo nuttig als de puberteit

Dat de 30-erscrisis steeds prominenter aanwezig is, lijkt dus niet zorgwekkend. Volgens de oude en de nieuwe psychologen is deze levensfase net zo functioneel als bijvoorbeeld de puberteit. Zoals die nodig is om je los te maken van je ouders en de eerste stappen te zetten naar wie je zelf bent en volwassenheid, is de verandering tussen je 30e en 40e nodig om eerder gezette stappen naar die volwassenheid bij te stellen en te consolideren. 'Een crisis, of die nu dramatisch of rustig verloopt, brengt je in beweging en is daarom noodzakelijk om te kunnen groeien,' zegt Fons Verhoelst. 'Wie deze fase doorwerkt en doorworstelt, komt er beter uit.' En ook degenen die een stevige 30-erscrisis doormaakten zien dat vaak zo. Mascha realiseerde zich tijdens haar burn-out dat ze zich op een *point of no return* bevond. 'Kies ik voor die snelle baan? Wil ik met deze man oud worden? Of ga ik mijn leven nog een andere draai geven? Ik heb vrij rigoureuus mijn baan en relatie opgezegd. Dat was wel veel tegelijk, maar het luchtte enorm op. Nu werk ik bij een stichting, verdien veel minder en woon voor het eerst in mijn leven alleen. Ik voel me gelukkiger dan ik me in lange tijd heb gevoeld.' Ook Erik kwam uiteindelijk sterker uit zijn dip. 'Mijn nieuwe vriendin zat als tropenarts in een totaal andere wereld dan ik. Ze had een veel breder blikveld en was heel kritisch over het leven dat ik leidde. Zij deed me inzien dat ik een behoorlijk oppervlakkig leven leidde en vrijwel al mijn tijd besteedde aan mensen en dingen die mij eigenlijk helemaal niet boeiden. Ik ga nu veel minder uit en ben actief op zoek naar een minder ambitieuze baan. Door het idee alleen al ben ik een rustiger en tevredener mens geworden.'

Verder met meer inzicht

De crisis die de overgang vormt van de ene naar de andere levensfase kan dus heel heilzaam zijn. Hij dwingt je om dingen anders te bekijken en bewust keuzes te maken. Dat verdiept je leven en maakt je sterker.

'Wie als 30-er goed uitzoekt wat hij belangrijk vindt, zal als 40-er of 50-er levensvragen goed kunnen handelen'

Mensen die een burn-out doormaakten zeggen niet voor niets vaak: 'Ik gun iedereen zijn burn-out.'

Dat klinkt cru, maar duidelijk is dat je van zo'n crisis leert. Mascha: 'Bij mij heeft deze fase echt geleid tot meer inzicht in wie ik ben en wat ik met het leven wil, dat wens je anderen ook toe. Het klinkt misschien vreemd, maar ik had die periode voor geen goud willen missen.' 'Wie als 30-er goed uitzoekt wie hij is en wat hij belangrijk vindt, zal ook de levensvragen die hij als 40-er of 50-er krijgt, goed kunnen handelen,' denkt Nienke Wijnants. Kan een stevige 30-erscrisis dan wellicht ook de mid-life crisis voorkomen? 'Dat denk ik niet,' zegt Fons Verhoelst. 'Het gaat daarin weer om fundamenteel andere problemen. Het bekende 'is dit alles?'-gevoel steekt de kop op, maar op die leeftijd zijn sommige deuren al dicht, niet meer alles kan. Wie op zijn 30e intens leeft, de confrontatie met zichzelf aangaat, doet dat zeer waarschijnlijk op zijn 40e en 50e ook en zal daardoor telkens de kans lopen de bijbehorende crisis te beleven. Maar,' besluit hij, 'mensen die zonder crises door het leven gaan, zijn meestal niet de boeiendste.' ■

Meer weten?

Boeken

- > *Crisis als kans* door Verena Kast, Uitgeverij Lemniscaat, € 17,95
- > *Passages, Predictable crises of adult life* door Gail Sheehy, Uitgeverij Bantam Book, € 15,99
- > *Noodzakelijk verlies* door Judith Viorst, Uitgeverij Anthos, € 12,50

Surfen

- > www.gezondheidspsycholoog.verhoelst.com
- > www.leveninhetnu.nl