

## De midlifecrisis van je partner overleven

Sommige mensen slagen erin een Midlife Crisis te overleven, er van te leren en verder te gaan met een meer bevredigend leven. Maar er zijn er ook die veranderen in een onherkenbaar persoon, een relatie met een ander aangaan en enorm veel pijn veroorzaken bij hun partner en gezin.

Naar alle waarschijnlijkheid zal je relatie deze Midlife Crisis niet overleven. Maar uiteraard mag je hoop houden. Mensen verslaan de waarschijnlijkheid nog elke dag. Probeer van het leven dat je tijdens de Midlife Crisis leeft te genieten of je huwelijk het overleeft of niet.

Of je partner nu de Midlife Crisis doorloopt zonder al te veel schade aan te richten of verandert in een olifant in een porseleinkast, hij zal een verandering doormaken.

Veranderingen die jou verbijsterd achterlaten en je zult jezelf afvragen wat je kunt doen om jezelf te helpen, je partner en hopelijk je huwelijk te redden.

Dit artikel helpt je om de Midlife Crisis van je partner te overleven. Als het je partner helpt, geweldig! Als het je huwelijk redt, ook geweldig! De enige manier om van enige hulp voor je partner te kunnen zijn is om te leren hoe hier mee om te gaan zonder dat het je emotioneel teveel energie kost.

We praten hier niet over mannen die altijd al onverantwoordelijk waren, womanizers of mannen die al niet te aardig waren. We praten over mannen die tot de Midlife Crisis verantwoordelijke mannen waren waar je op kon bouwen. Hij zal nu dingen doen die hij normaal nooit zou hebben gedaan.

Het lijkt onmogelijk om te proberen geen controle te willen houden op de acties die je partner allemaal uitvoert tijdens de Midlife Crisis. Je doet jezelf en je partner echter geen plezier als je geobsedeerd bent door wat hij zegt en denkt. Of wat hij wel en niet doet. Je hebt echter wél de controle over wat jijzelf wel en niet doet.

Focus op wat jijzelf in de hand hebt. Als jij nadenkt over de problemen van je partner loopt je hoofd vol negatieve gedachten. Je hebt geen plezier meer in het leven als je hoofd vol zit met zorgen en negatieve gedachten over de acties van je partner.

Ga dingen doen die je afleiden van je partner. Zorg dat je geen slachtoffer wordt van de Midlife Crisis van je partner.

Een manier om geen slachtoffer te worden van de Midlife Crisis is om grenzen te stellen. Als je partner vreemdgaat zeg dan dat je niet wilt dat het vreemdgaan jouw leven binnendringt. Zeg dat je er niets over wilt weten.

Je eerste reactie zal zijn alles te willen weten over je partner. Je zult hem willen bespioneren, zijn emails willen checken en alles wat maar bijdraagt tot ontrafeling van zijn smerige geheimen. Maar je doet jezelf hiermee geen plezier want iemand in een Midlife Crisis doet waar hij zin in heeft zonder zich druk te maken over jouw gevoelens. Doe jezelf een plezier, laat het los, accepteer dat je er geen controle over hebt en laat het niet je leven binnendringen.

Als je partner door een Midlife Crisis gaat zal hij dingen doen waar je razend van wordt. Terugvechten geeft je slechts tijdelijk een lekker gevoel maar je partner zal zijn gedrag er niet door veranderen en het leidt alleen maar tot meer wrijving in de relatie. Zorg dat je van je woede afkomt zonder dat je met je irrationele Midlife Crisis partner in conflict komt. Al je geschreeuw, gevloek of gehuil zullen geen verschil maken als je partner door een Midlife Crisis gaat.

Jullie waren een perfect stel. Hadden een goed huwelijk. Maar jullie zijn niet langer dat stel en je zult 180° moeten draaien en niet van je partner verwachten dat hij op dit moment nog iets geeft om jullie relatie of er over wil praten. Als je partner afstand van je heeft genomen dan zal jouw 'willen praten' hem alleen maar verder van je afduwen.

Je partner maakt een verandering door waardoor hij niet langer geïnteresseerd is in jou en de relatie. Hoe meer jij probeert te discussiëren des te meer desinteresse hij vertoont. Het is menselijk te willen hebben wat we niet kunnen krijgen. Waarom zou jouw partner nadenken over de relatie als jij continu zegt hoeveel je van hem houdt en je huwelijk wilt redden.

Wat je goed moet onthouden is dat je partner niet goed doorheeft waar hij mee bezig is. Hij doet je niet met opzet pijn. Hij weet alleen dat er iets niet goed is in zijn leven en hij zoekt naar antwoorden. Houd voor ogen dat de 'soulmate' die hem zo goed begrijpt, hem niet kán begrijpen. Hij begrijpt zichzelf al niet eens.

Hij is een emotionele storm die het geduld van zijn geliefden danig op de proef stelt. Hij kan de verantwoordelijkheid van echtgenoot, vader en kostwinner zijn vaak niet meer aan. Hij krijgt met emoties te maken die hij nooit gevoeld heeft.

Hij zal jou de schuld geven. Maar je hebt geen schuld! Dit ligt volledig in hem.

Hij moet iemand de schuld geven van zijn nare gedachten, zijn rotgevoel en de vreselijke manier waarop hij zich gedraagt. Laat je niet aanpraten dat jij de schuld bent van hoe jij zich voelt. Je hoeft je ook niet anders te gaan gedragen. Hij is degene die moet veranderen. Het gaat niet om jou, het gaat om hem!

Je komt alleen maar verder met een Midlife Crisis als jijzelf afstand van hem kunt nemen zoals hij dat van jou doet. Dus in plaats van praten, word je mysterieus, get a life en laat hem zich afvragen waarom je niet meer zo op hem gefocust bent.

Aan de andere kant, als je partner met je wil praten, moet je onbevooroordeeld luisteren. Je partner zal dan verwarring en twijfel ervaren over het proces waar hij doorheen gaat. Als je partner met je wil praten, luister dan. Luisteren is het sleutelwoord. Niet je mening geven of vertellen hoe jij de dingen ziet.

Je partner zal dingen zeggen die jij belachelijk vindt. Een gesprek met hem zal je met een tollend hoofd achterlaten. Probeer niet die 'fout in het denken' van hem te verklaren, hoe irrationeel het ook lijkt wat hij zegt. Probeer het hem niet te laten bekijken vanuit jouw perspectief. Iedereen die door een Midlife Crisis gaat moet het voor zichzelf oplossen. Als partner kun je beter alleen maar luisteren en doorgaan met je leven.

Je Midlife Crisis partner heeft therapie nodig. Denk niet dat dat gaat gebeuren!

Je partner denkt koppig dat er met hem niets aan de hand is, dat jij het probleem bent en dat zonder jou zijn leven gladjes zou verlopen. Jij bent degene die een therapeut nodig heeft om naar je zorgen te luisteren en ervoor te zorgen dat je de Midlife Crisis van je partner overleeft. Vrienden en familie zijn goede steun. Ze zijn echter niet objectief over wat je zou moeten doen. Mensen die van je houden willen niet zien dat je verdriet hebt. Daarom zullen ze adviseren wraak te nemen of terug te vechten. Ga naar familie en vrienden voor steun maar ga naar een deskundige die weet hoe je hier mee om moet gaan.

Als je man in de diepte van een Midlife Crisis springt, heb je twee keuzes.

Blijven en hopen dat jullie de Midlife Crisis overleven of scheiden en een nieuw leven voor jezelf opbouwen. Welke keuze je ook maakt, het is belangrijk je niet mee te laten trekken naar het negatieve level van je partner. Blijf op je eigen spoor. Dat je partner slachtoffer is van een Midlife Crisis wil niet zeggen dat jij dat ook moet zijn!

Wat alle partners van een Midlife Crisis'er gemeen hebben is dat ze graag controle willen uitoefenen over wat hen overkomt. Als je partner een Midlife Crisis heeft, weet ik zeker dat je veel tijd spendeert om zijn gedrag te begrijpen. Misschien geef je jezelf de schuld van wat niet jouw schuld is. Misschien ga je voorbij aan je eigen behoeften. Draai je je in allerlei bochten om het je partner naar de zin te maken. Misschien ben je depressief omdat je er geen controle over hebt of over de huwelijksproblemen die de Midlife Crisis veroorzaakt.

Het advies is moeilijk maar eenvoudig: Neem afstand! En kijk ernaar zoals het werkelijk is. De meeste mensen willen iets ondernemen. Als er een probleem is willen we iets doen om het probleem op te lossen. Als je partner in een Midlife Crisis zit kun je geen actie ondernemen. Je zit in een situatie waarin géén actie ondernemen het allerbeste is. Je kunt je partner misschien niet uit de Midlife Crisis halen maar je kunt wel van alles doen om niet meegesleurd te worden. Hoe moeilijk het ook is om aan te zien hoe je partner zichzelf vernietigt, je móet afstand nemen.

#### *Do's and Don't's*

- Focus op jouw gedrag, niet op dat van hem
- Dwing jezelf niet langer na te denken over wat hij allemaal doet en met wie
- Accepteer dat je geen controle hebt over zijn gedrag, alleen over dat van jezelf
- Laat de behoefte om 'iets te doen' los. Je kunt niets doen voor een partner in Midlife Crisis tenzij hij zelf bij je komt voor hulp. Als hij niet uit zichzelf komt voor hulp, bied het dan ook niet aan. Help jezelf want dat is momenteel wel het laatste waar je Midlife Crisis partner mee bezig is.
- Laat zijn gedrag niet jouw leven beïnvloeden. Stel daarom grenzen in wat je wel en niet accepteert. Geen lange discussies voeren, gewoon vriendelijk en kort melden wat wel en niet getolereerd wordt.
- Leer om je emoties op een gezonde wijze onder controle te krijgen. Je hebt te maken met een irrationele partner dus het is belangrijk om kalm te blijven, voor je eigen bestwil en dat van je kind(eren).
- Bouw aan je eigenwaarde. Als je alleen maar kunt focussen op wat je partner doet, bouw je niet aan je zelfrespect. Je moet je leren realiseren dat wat jouw partner ook doet, jij je prima red.
- Blijf genieten van het leven, doe leuke dingen.
- Als jij en je partner uit elkaar zijn, bel hem niet op. Begin geen gesprekken over de problemen die er

zijn. Vertel niet dat je van je partner houdt en wilt dat hij terug komt. Kom niet 'behoefstig' over. Hoe meer je partner voelt dat je hem nodig hebt en niet zonder hem kunt hoe prettiger het voor hem is je verder van zich af te duwen.

- Als hij in een Midlife Crisis zit en je duidelijk heeft gemaakt niet meer 'getrouwd' te willen lijken/zijn, maak dan geen plannen voor jullie samen. Gedraag je dus alsof je single bent.

- Als je partner problemen heeft met zijn kinderen, hou je er dan buiten want het is niet jouw verantwoordelijkheid om deze op te lossen. Jouw hulp wordt als een inbreuk ervaren. Je partner zal alles aangrijpen om boos op jou te worden en jou de schuld te geven.

- Verdedig jezelf niet voor alles waar je partner je van beschuldigt. Jou tot het uiterste drijven en jou in de verdediging drukken is juist waar je partner op uit is.

Trek je terug uit dit soort gesprekken, des te sneller wordt hem duidelijk dat jij je niet uit de tent laat lokken.

- Stel zelf geen therapie voor maar laat zien dat je daartoe bereid bent als hij het zelf voorstelt.

- Als je zelf emotioneel de Midlife Crisis niet aankunt zoek dan hulp.