

Depressie signaal # 1:

Midlife Crisis'ers zien hun achtergelaten partner en zichzelf vaak als één persoon.

De reden dat de Midlife Crisis'ers een gebrek aan grenzen hebben komt omdat ze hun achtergelaten partner niet los van zichzelf kunnen zien. Ze zijn zo overspoeld door negativiteit dat ze niet helder kunnen nadenken. Omdat Midlife Crisis'ers voor het definiëren en het geven van hun blijdschap naar hun geliefden kijken, voelen de Midlife Crisis'ers zich uiteindelijk verraden omdat blijdschap een intern en niet een extern gevoel is. De oorzaak van de woede die we soms in onze Midlife Crisis'ers zien kan door dit "gevoel" van verraad zijn veroorzaakt.

Depressie signaal # 2:

Midlife Crisis'ers zijn niet in staat om relaties te hebben en te onderhouden, noch kunnen zij relatieproblemen oplossen.

Omdat hun irrationele manier van denken voornamelijk te wijten is aan een chemische onbalans in de hersenen zullen Midlife Crisis'ers datgene wat anderen zeggen anders horen/interpreteren dan dat wat er werkelijk gezegd wordt. Ze vernietigen deze relaties omdat zij alleen maar beschuldigingen horen in plaats van suggesties of middelen om problemen op te lossen.

Depressie signaal # 3:

Midlife Crisis'ers hebben afhankelijke persoonlijkheden.

We zijn te afhankelijk van anderen als we ons niet volledig of incompleet voelen. Dit is de essentie van een Midlife Crisis'er. De Midlife Crisis'er wordt nog veel erger gedurende de rit door de tunnel voordat ze beter worden. De achtergelaten partner wordt vaak in een "verzorgende" rol gedwongen en probeert wanhopig om de crisis op te lossen. De Midlife Crisis'er wordt zich bewust van zijn/haar behoefte en wordt jaloers/afgunstig op de kracht en inspanningen om te helpen die zijn/haar dierbaren tonen. De Midlife Crisis'er reageert dan met nog meer woede.

Depressie signaal # 4:

Midlife Crisis'ers zijn niet in staat om emotionele betrokkenheid te tonen.

Midlife Crisis'ers zijn niet in staat zijn om de emotionele pijn die ze creëren te dragen. Ze worden afstandelijk en onverschillig voor hun geliefden. Ze zien de achtergelaten partner als de oorzaak van hun eigen lijden en daarom behandelen ze hen als vreemden/vijanden.

Depressie signaal # 5:

Midlife Crisis'ers zijn extreme aandachtseisers.

Zowel positieve als negatieve aandachtseisen kan de liefde en eigenwaarde van de Midlife Crisis'er bevestigen. Voor sommige Midlife Crisis'ers is negatieve aandacht beter dan helemaal geen aandacht. Velen hebben in hun jeugd een periode "zonder aandacht" ervaren. Veel Midlife Crisis'ers maken gebruik van drama, zondigheid en verwarring in een poging om liefde te krijgen. Dit zorgt ervoor dat de Midlife Crisis'er hun achtergelaten partner bereikbaar houdt.

Depressie signaal # 6:

Midlife Crisis'ers zijn egocentrisch.

Het draait om hun. Naarmate ze meer opgaan in het vinden van zichzelf wordt iedereen uit hun vorige leven geleidelijk minder en minder belangrijk. De meeste vinden ooit hun weg terug naar wat echt belangrijk is - familie en betrokkenheid. Helaas laten ze een spoor van vernieling achter waarmee ze ooit geconfronteerd worden.

Depressie signaal # 7:

Midlife Crisis'ers zijn niet in staat tot vertrouwen.

Hoe kan een Midlife Crisis'er op hun achtergelaten partner vertrouwen als ze zichzelf niet kunnen vertrouwen? Hun emoties en denkprocessen zijn onvoorspelbaar en irrationeel. Omdat een Midlife Crisis'er niet kan vertrouwen handelen ze vaak in woede-uitbarstingen en ontrouw. Ze zijn op zoek naar iemand die aan hen een beeld van perfectie en vaak een soort heldendom toont.

Depressie signaal # 8:

Midlife Crisis'ers zijn niet in staat om met stress om te gaan.

Als Midlife Crisis'ers verder de tunnel in gaan zijn ze steeds minder in staat om stress te hanteren. Hun leven bestaat nu uit leugens, bedrog, verraad en manipulaties. Het wordt voor hun steeds moeilijker om hun oppervlakkige wereld te behouden. Zodra ze ook maar enigszins worden geconfronteerd met de werkelijkheid waarbij hun onvermogen en gebreken worden getoond, reageren ze door boos te worden, te beschuldigen, etcetera.

Ze doen alles om vooral geen verantwoordelijkheid te nemen voor hun daden. Als je hier aan twijfelt probeer dan eens over de relatie met hen te praten. Je zult ongetwijfeld teleurgesteld worden. Gesprekken over de relatie zijn nutteloos totdat zij in staat zijn om spijt en berouw te tonen voor hun gedrag.

Depressie Signaal # 9:

Midlife Crisis'ers herschrijven de geschiedenis.

Midlife Crisis'ers hebben meestal een zeer laag gevoel van eigenwaarde. Zij zullen de gebeurtenissen uit het verleden in hun voordeel herschrijven om zo hun kwetsbare ego's sterker te laten lijken. Zij zullen eerder liegen dan dat zij de mogelijkheid accepteren dat er iets met hen mis is, laat staan een geestesziekte. Veel Midlife Crisis'ers hersenchemie is verward, waardoor ze niet in staat zijn om onderscheid te maken tussen de realiteit en hun verwrongen percepties. Echter, deze verwrongen percepties kunnen niet eeuwig standhouden. Naarmate de tijd vordert raken ze vaak verstrikt in hun leugens omdat ze hun verzonnen verhalen niet vol kunnen houden.

Depressie Signaal # 10:

De meeste Midlife Crisis'ers gaan vreemd.

Het meest pijnlijke en verwoestende deel van de Midlife Crisis voor de achtergelaten partner en familie is het (meermalen) vreemdgaan. Zowel emotioneel als fysiek vreemdgaan komt voor. De meeste Midlife Crisis'ers die emotioneel vreemdgaan zullen vaak alsnog fysiek vreemdgaan. Soms resulteert een affaire in het produceren van een "liefdesbaby". Sommige affaires resulteren in het trouwen van de Midlife Crisis'er met de andere man/vrouw. Hoewel de Midlife Crisis'er niet in staat is om helder te denken is dat geen reden of excuus voor het plegen van overspel. Dit artikel is niet bedoeld als verontschuldiging van hun gedrag. Dit gedrag is namelijk onaanvaardbaar. Vergiffenis is slechts mogelijk door de achtergelaten partner en de mate waarin de Midlife Crisis'er in staat is om oprecht spijt en berouw te tonen.

Een affaire kan voor de Midlife Crisis'er als afleiding dienen voor de pijn als gevolg van één of meer van de volgende oorzaken: in de jeugd verlaten/misbruikt, verdriet, vergrijzing, gezondheid, verlies van baan, ontevredenheid, ouderschap, seksueel disfunctioneren, financiën. De Midlife Crisis'er denkt dat al zijn/haar problemen over zijn als ze opnieuw beginnen met iemand anders. Ze beseffen niet hoe ingewikkeld ze hun leven juist maken en hoeveel pijn zij hun "dierbaren" en vrienden toebrengen. Ze zijn in zichzelf gekeerd en zijn alleen bezig met het vinden van hun eigen gelukzaligheid.

De andere man/vrouw weet weinig of niets van de geschiedenis of gebreken van de Midlife Crisis'er. Ze krijgen alleen de "herschreven geschiedenis" over de verlaten partner of anderen van de Midlife Crisis'er te horen. Ze beginnen de relatie met een ideaalbeeld van de Midlife Crisis'er. De Midlife Crisis'er kan zichzelf portretteren als heldhaftig, perfect en ontwikkeld. Beide personen leven in een fantasie. Beide geloven dat ze hun zielsverwant (soulmate) hebben

gevonden. De nieuwheid van de relatie en de sekspartner is overweldigend. Moraliteit is niet meer belangrijk. Lust is gelijk aan liefde in de geest van een Midlife Crisis'er.

De andere man/vrouw is een zeer gebrekkig individu. Zij hebben vaak ook veel problemen. Sommige hebben problemen identiek aan de Midlife Crisis'er wat helpt bij het creëren van de "aansluiting" waarvan zoveel Midlife Crisis'er beweren dat ze die missen met hun achtergelaten partner. Een Midlife Crisis'er kiest voor iemand die veilig is. Ze kiezen iemand die hen niet overvleugelt of kan bedreigen. De andere man/vrouw is meestal een erg onzeker, kwetsbaar persoon die op één of andere manier in welke vorm dan ook moet worden opgevangen. In veel gevallen probeert de Midlife Crisis'er de andere man/vrouw om te vormen in een versie van hun achtergelaten partner. Sommigen moedigen hen aan om zich te kleden of te gedragen zoals de achtergelaten partner. Zij zullen ze ook vaak meenemen naar dezelfde plaatsen als waar ze met de achtergelaten partner heengingen. De andere man/vrouw heeft een zwak karakter en ontbeert integriteit en staat dit alles toe en is volgzaam. Velen laten zich in voor de financiële en sociale status welke de Midlife Crisis'er met zich meebrengt. De Midlife Crisis'er zoekt meestal niet iemand die beter is dan hun achtergelaten partner. Zij zoeken iemand aan wie zij zich superieur kunnen voelen zodat de hulp die ze dan bieden hun beschadigde ego's streelt.

Uiteindelijk zal de chemische onevenwichtigheid, stress en de sluimerende realiteit ervoor zorgen dat de Midlife Crisis'er zijn/haar ware zelf zal gaan tonen. De angst in de Midlife Crisis'er zal weer de kop opsteken in vorm van woede en vijandigheid. De andere man/vrouw zal niet meer kunnen voldoen aan de Midlife Crisis'er intense gevoelens van bewondering en perfectie. Sex wordt routine. Velen ervaren seksueel disfunctioneren tijdens de Midlife Crisis, maar velen willen zichzelf als seksueel potente individuen voordoen. De verantwoordelijkheden van de Midlife Crisis'er nemen toe, zeker als ze twee huishoudens moeten onderhouden. Hun wereld stort heel langzaam in. Bijna gelijk aan het punt zoals destijds bij de achtergelaten partner. De Midlife Crisis'er heeft de cirkel rondgemaakt. Hij/zij is nu op hetzelfde punt als waar ze begonnen. Wat de Midlife Crisis'er op dit punt doet verschilt. Sommige gaan naar huis nadat ze beseffen dat het gras aan de andere kant niet groener is, anderen blijven in deze ellendige toestand van zelfmedelijden en wanhoop en anderen herhalen de cyclus en vinden andere man/vrouw nummer 2.

Depressie signaal # 11:

Midlife Crisis'ers zijn controle-freaks.

Midlife Crisis'ers hebben geen controle over hun gedrag en acties. Zij voelen zich pas weer sterk als zij anderen en hun omgeving kunnen besturen. Dit is natuurlijk niet waar. Sterker nog, het heeft meestal het tegenovergestelde effect. Hoe meer men anderen wil besturen, hoe meer men ze wegduwt.

Hoe bestuurt een Midlife Crisis'er anderen? Door verbaal/fysiek misbruik, manipuleren, klagen, bekritisieren, beschuldigen, dingen zeggen zoals 'Ik wil scheiden', 'Ik heb nooit van je gehouden', 'ik hou van je, maar ik ben niet verliefd op je', onmogelijk om te behagen, het hebben van een affaire, dreigen om de kinderen mee te nemen, dreigen met de woonsituatie, dreigen met de financiële status, het verliezen van zijn/haar baan, dreigen met zelfmoord, etcetera. De lijst is eindeloos.

Hoe bestuurt een Midlife Crisis'er zijn/haar omgeving? Steeds verhuizen, meer dan normaal reizen, verandering van baan, het veranderen van wat ze eten, het veranderen van hoe zij zich kleden, het veranderen van hun totale uitstraling, hun auto, het veranderen van hun vrienden, het vervangen van hun echtgenoot, het vervangen van hun kinderen, etcetera.

Pas wanneer de Midlife Crisis'er zich realiseert dat zij niet de uiteindelijke controle over anderen of dingen hebben kan een doorbraak optreden. Daarom is het stellen van grenzen belangrijk. Zo realiseert de Midlife Crisis'er zijn/haar beperkingen en gebrek aan controle. De grenzen moeten op een stevige maar liefdevolle manier gesteld worden. Midlife Crisis'ers zijn eerder bereid op

verzoeken van de achtergelaten partner te reageren wanneer deze op een niet-autoritaire manier gesteld worden.

Depressie signaal # 12:

Midlife Crisis'ers uiten extreme boosheid/woede.

Midlife Crisis is een vorm van depressie. Depressie is naar binnen gekeerde woede. Helaas vormt woede een groot deel van de reis van een Midlife Crisis'er. Boosheid is de weg van de minste weerstand. Het is gemakkelijker voor de Midlife Crisis'er om boos te zijn dan om te gaan met zijn/haar problemen. De pijn blijft de woede en depressie aanwakkeren totdat die pijn wordt erkend en ervaren.

Onder de woede ligt de pijn en onder die pijn zit de angst. Als we dit onthouden kunnen we meer sympathie voelen voor de reis van de Midlife Crisis'er. Helaas is dit soms erg moeilijk om te doen. Het grootste deel van de woede van de Midlife Crisis'er is gericht op de achtergelaten partner. De Midlife Crisis'er wil heel graag de percepties van de achtergelaten partner veranderen zodat deze matched met henzelf.

Depressie Signaal # 13:

Midlife Crisis'ers zijn onverschillig.

Onverschillig is gedefinieerd als "zonder belang of zorg, niet zorgzaam, desinteresse, afzijdig en apathisch". Niets is moeilijker dan met een onverschillig mens te moeten leven. Midlife Crisis'er zijn in de eerste plaats onverschillig over hun vorige leven. Ze zijn niet langer geïnteresseerd in wat de achtergelaten partner, kinderen, familie, hond, kat, of beste vriend aan het doen zijn. Of het gras op tijd gemaaid wordt, het dak lekt en of de rekeningen worden betaald deert hen niet. Hun vroegere leven bestaat niet meer. Zij worden "aliens" voor de mensen die van hen houden. Er zijn veel redenen waarom dit gebeurt. Midlife Crisis'ers zijn zelf ingenomen en willen zich niet op iemand richten anders dan zichzelf. Midlife Crisis'ers willen geen verantwoordelijkheid meer in hun leven en willen alleen maar plezier en vrijheid hebben. Mensen en dingen uit het verleden herinneren de Midlife Crisis'er aan hun mislukkingen. Zij zien geen betere manier om van hun pijn af te komen door te doen alsof deze mensen en dingen niet meer bestaan.

Deze "onverschilligheid" creëert een geheel nieuwe reeks van problemen voor de achtergelaten partner. Ze hebben nu de verantwoordelijkheid voor twee mensen. De achtergelaten partner wordt overwerkt en overdonderd en niet te vergeten emotioneel verwoest. Vaak worden ze ook financieel kapot gemaakt. De Midlife Crisis'er lijkt de onrust welke ze bij de achtergelaten partner hebben veroorzaakt niet op te merken en tonen opnieuw hun "onverschilligheid".

Depressie signaal # 14:

Midlife Crisis'ers kunnen narcistisch zijn.

De Midlife Crisis'er heeft een zeer lage zelfwaardering. Door te focussen op hun uiterlijk, hun bezittingen en hun behoeften proberen ze belangrijkheid, onsterfelijkheid en perfectie te projecteren. Ze zoeken aandacht door te focussen op oppervlakkige dingen maar al snel ontdekken ze dat deze dingen alleen maar vluchtige momenten van geluk brengen. Het maakt niet uit hoe vaak je de Midlife Crisis'er er aan herinnert dat geluk van binnenuit komt, ze proberen te bewijzen dat je ongelijk hebt door het kopen van het volgende item of het verbeteren van een ander lichaamsdeel. Alles draait om de Midlife Crisis'er. De behoeften van anderen bestaan niet.

Depressie signaal # 15:

Midlife Crisis'ers nemen slechte besluiten.

Door chemische onbalans in de hersenen baseren Midlife Crisis'er hun beslissingen op emoties en verkeerde percepties. Dit verhindert hen om op belangrijke gebieden van hun leven, zoals de werkplek en thuis, goed te functioneren. Gaandeweg hun reis door de Midlife tunnel nemen zij

meer en meer slechte beslissingen wat ervoor zorgt dat zij aan hun capaciteiten gaan twijfelen. Dit vergroot de schade aan hun toch al lage gevoel van eigenwaarde.

Hier komt de rol van de andere man/vrouw in het spel. Op dit punt geeft de Midlife Crisis'er dan vaak een deel van zijn/haar beslissingsbevoegdheid op en zijn afhankelijk van hun "soulmates" om in te grijpen. De andere man/vrouw kan op dat moment wel of niet helderder denken, maar je kan er vanuit gaan dat zij in hun eigen voordeel zullen gaan denken. De Midlife Crisis'er is veel makkelijker dan ooit te overtuigen, te manipuleren en over te halen. Aangezien deze relatie niet gebaseerd is op vertrouwen en liefde zullen beide proberen om in deze disfunctionele relatie voor zichzelf voordeel te behalen.

Door hun grote verwarring zullen Midlife Crisis'ers er dan ook vaak voor kiezen om geen beslissingen te nemen.

Depressie signaal # 16:

Midlife Crisis'ers kunnen slecht met geld omgaan.

Midlife Crisis'ers hebben geen controle over wat ze met hun geld doen. Ze zijn meestal zeer impulsief en jagen hun geld erdoor en doen slechte investeringen. Ze gebruiken hun geld ook om de andere man/vrouw in hun leven en de nieuw verworven vrienden te imponeren en hen te paaien. Vaak gaan ze meer reizen. Creditcards worden vaak tot hun limiet gebruikt en zij hebben geen besef van de gevolgen van hun schulden. Ze nemen geen financiële verantwoordelijkheid voor de rekeningen en ondersteuning van hun achtergelaten partner en kinderen. Dit is niet langer belangrijk voor hen en ze lijken zich niet bewust van wat het effect op anderen is. Het is belangrijk dat de achtergelaten partner zichzelf in deze tijd financieel beschermt en dat betekent soms de toevlucht nemen tot juridische bijstand om verwickelingen met incassobureaus en een faillissement te voorkomen. Het doen van uitgaven dient voor de Midlife Crisis'er als een afleiding en geeft hem/haar een gevoel van macht en controle. Geld geeft hen het gevoel van onsterfelijkheid en uniciteit. Dit gevoel verdwijnt langzaam als zij worden geconfronteerd hun pijn en schuld.

Depressie signaal # 17:

De meeste Midlife Crisis'ers zijn grievend en beledigend.

Dit is één van de meest ernstige tekenen van depressie - beledigen. Het betreft i.g.v. van een Midlife Crisis'er veelal emotionele mishandeling in plaats van fysieke mishandeling.

Emotioneel mishandeling kan worden onderverdeeld in de volgende categorieën:

A. Achterhouden: Door het achterhouden van liefde, genegenheid, lofuitingen, seks, kinderen, communicatie etcetera zegt de Midlife Crisis'er in feite ik heb iets wat je wilt en ik kan je ervan onthouden. De Midlife Crisis'er kan nog een stap verder gaan door het achterhouden van liefde en genegenheid aan de partner maar het wel aan iemand anders te geven.

B. Kleineren: Door de achtergelaten partner te kleineren projecteert de Midlife Crisis'er in feite het gevoel dat deze waardeloos is.

C. Beschuldigen en verwijten: Door de achtergelaten partner te beschuldigen zegt de Midlife Crisis'er in feite dat ongeacht wat de achtergelaten partner doet, zij de schuld zijn van hun pijn, zodat ze hun gang kunnen gaan en geen verantwoordelijk hoeven te nemen.

D. Veroordeling en bekritisieren: Met het veroordelen van de achtergelaten partner door hen te vertellen dat er iets mis is met hun gedachten en daden zegt de Midlife Crisis'er eigenlijk dat zij de leiding over hen willen nemen.

E. Bedreiging: De manier voor een Midlife Crisis'er om de controle over de achtergelaten partner te hebben is door te dreigen dat ze iets waardevols van hen af zullen nemen, zoals het gezinsleven, financiële stabiliteit, het huis, etcetera.

F. Uitschelden: De Midlife Crisis'er zal tegen de achtergelaten partner door te schelden zeggen dat ze waardeloos zijn en niet bestaan.

G. Ontkenning: Door alles te ontkennen wat ze de achtergelaten partner aandoen houdt de Midlife Crisis'er de situatie in stand en neemt daardoor geen enkele verantwoordelijkheid voor zijn/haar gedrag

H. Grove woede: Door extreem boos en woedend te zijn zegt de Midlife Crisis'er in feite dat zolang ik eng ben ik mijn gang mag gaan.

De meest voorkomende mishandeling is het misbruik van invloed. Door het vermijden van zijn gevoelens van onveiligheid en machteloosheid beheerst de Midlife Crisis'er de achtergelaten partner. Als de Midlife Crisis'er geen macht over iemand heeft, hebben ze geen enkele macht. Zij verbinden zich vaak met iemand die makkelijker te beïnvloeden is en die niet tegen hun dominerende gedrag ingaat. Tijdens het voeren van een gesprek zal een Midlife Crisis'er dit gedrag met opzet tonen. Dit kan echter per Midlife Crisis'er variëren. Sommige Midlife Crises'ers zijn zich niet eens bewust dat ze anderen kwetsen. De meeste Midlife Crisis'er lijken een totaal andere persoonlijkheid te hebben gekregen en worden door hun naasten betiteld als "vreemdelingen" of "aliens". Een Midlife Crises'er schakelt in zijn/haar gedrag tussen oud gedrag en nieuw gedrag, wat zeer verwarrend voor de gesprekspartner kan zijn. Ze kunnen tegenover een groep hun oude gedrag vertonen maar als ze alleen met iemand praten kan dit zo omslaan.

Depressie signaal # 18:

Midlife Crisis'ers kunnen alcohol en drugs gebruiken.

Een ander middel om aan de realiteit te ontsnappen is het gebruik/misbruik van alcohol en drugs. Degene die nog nooit op een regelmatige basis gebruikt hebben kunnen beginnen met te experimenteren met verschillende stoffen. Degene die al regelmatig gebruikten kunnen dit gebruik van alcohol of drugs (of beide) verhogen.

Het gebruik van deze stoffen kan het depressieve gevoel van de Midlife Crisis'er versterken wat hen alleen maar meer pijn en problemen zal brengen. Ellende zoekt ellende en vaak zal de Midlife Crisis'er ervoor kiezen om in contact te treden met mensen die ook hun toevlucht tot alcohol- en drugsmisbruik zoeken.

Depressie signaal # 19:

Midlife Crisis'ers kunnen seksueel disfunctioneren.

Hormonale veranderingen bij vrouwen veroorzaken de fysieke symptomen van de menopauze, zoals onregelmatige menstruatie, verminderde vruchtbaarheid, etcetera. Hormonale veranderingen bij mannen veroorzaken de fysieke symptomen van andropause, zoals afname van de botdichtheid, haaruitval, etcetera. Hormonale veranderingen bij zowel mannen als vrouwen kunnen leiden tot emotionele problemen zoals depressie.

De meeste mensen weten dat een vrouw in de menopauze zal gaan. Mannen kunnen door wat wordt genoemd een andropause gaan – zeg maar een mannelijke menopauze. Andropause wordt gekenmerkt door een verlies van testosteron. Sommige mannen hebben hier meer last van dan anderen. Vrouwen ervaren een verlies van oestrogeen. Sommige vrouwen hebben hier meer last van dan anderen. Zowel mannen als vrouwen ervaren soortgelijke symptomen gedurende deze tijd zoals prikkelbaarheid, verlies van libido bij vrouwen en erectieproblemen bij mannen, slaapstoornissen, stemmingswisselingen en depressie. Midlife Crisis kenmerkt zich door de hormonale, psychologische, inter-persoonlijke, sociale, seksuele en spirituele elementen.

Depressie signaal # 20:

Sommige Midlife Crisis'ers worden jaloers.

Midlife Crisis'ers vertonen jaloezie als een middel om invloed uit te oefenen. Velen hebben angst voor verlaten en verlies. Midlife Crisis'ers tonen jaloezie omdat zij een gevoel van leegte ervaren. Diep van binnen zijn ze doodsbang om hun dierbaren te verliezen, maar zij voelen ook dat dit wellicht onvermijdelijk is. Een Midlife Crisis'er voelt zich niet langer gewenst ze alleen invloed op hun achtergelaten partner hebben.

Depressie signaal # 21:

Midlife Crisis'ers zijn vol van zelfmedelijden.

Midlife Crisis'ers haten zichzelf. Ze zullen dit al dan niet aan hun achtergelaten partner tonen, maar dat is wat is zich onderhuids onder al hun verschrikkelijke gedrag afspeelt. Vaak komen problemen uit hun jeugd aan de oppervlakte waarbij gevoelens van afwijzing en verlaten de boventoon voeren. Tengevolge van hun zelfhaat en lage zelfvertrouwen hebben ze moeite te accepteren dat hun achtergelaten partner voor hen zorgt. Dit ontlokt de Midlife Crisis'er tot het doen van uitspraken zoals: "Je kunt niet van me houden zoals ik dat nodig heb", "Waarom zoek je geen andere partner", "De kinderen beter af zouden met een andere vader", "Waarom haat je mij niet", etcetera. Ze zijn zo bezig met hun zelfmedelijden dat niets anders belangrijk voor hen is.

Depressie Signaal # 22:

Midlife Crisis'ers willen geen verantwoordelijkheid.

Voor hun crisis waren de meeste Midlife Crisis'ers thuis en op hun werk erg verantwoordelijk en productief. Niet meer. Het leven is een feestje en ze willen plezier hebben. Veel Midlife Crisis'er verliezen hun baan, stoppen met werken rond het huis, negeren hun kinderen, betalen geen rekeningen, besteden veel geld etcetera, deze lijst gaat maar door. Ze vinden dat dit voor hen de tijd is om alles wat zij willen uit het leven te krijgen en hun verantwoordelijkheden moeten maar door andere mensen worden opgevangen. De chemische onbalans zorgt ervoor dat ze moeite hebben om zich te concentreren en om zichzelf onder controle te houden. De achtergelaten partner wordt gedwongen om zowel de eigen verantwoordelijkheden als die van de Midlife Crisis'er op zich te nemen. Dit wordt meestal niet onderkend of gewaardeerd door de Midlife Crisis'er. Sterker nog, ze gebruiken dit als een kans om de achtergelaten partner op hun manier van handelen te bekritisieren of te kleineren. Dit geeft hen de mogelijkheid om zichzelf nog meer los te koppelen van de achtergelaten partner en hun familie. Pas als hun eigen wereld in elkaar stort zullen zij zich realiseren hoe onverantwoordelijk ze op hun werk en in hun woonomgeving hebben gedragen. Schuldgevoelens worden dan opgebouwd welke pas in een later stadium door de Midlife Crisis'er verwerkt zullen worden.

Depressie signaal # 23:

Midlife Crisis'ers zijn erg gevoelig voor kritiek.

Midlife Crisis'ers hebben de intense behoefte om gerespecteerd en bewonderd te worden. Ze zijn overgevoelig voor suggesties, commentaar, nuttige opmerkingen en kritiek. Eventuele opmerkingen waarvan zij vinden dat die ook maar neigen naar kritiek worden beschouwd als een aanval op hun toch al lage gevoel van eigenwaarde. Midlife Crisis'ers gebruiken deze "waargenomen aanvallen" vooral als een middel om de fouten aan te geven bij hun achtergelaten partner. Deze door hen aangegeven fouten bestaan echter meestal niet of het zijn overdreven opmerkingen danwel incidenten.

Depressie signaal # 24:

Midlife Crisis'ers gebruiken projectie als een afweermecanisme.

Psychologische projectie is een verdedigingsmechanisme waarbij men de eigen onaanvaardbare

of ongewenste gedachten en/of handelingen toekent aan anderen. Projectie vermindert de angst middels het uiten van de ongewenste onderbewuste impulsen/verlangens zonder dat de bewuste geest deze zal herkennen.

Depressie signaal # 25:

Midlife Crisis'ers creëren conflicten/woordwisselingen met dierbaren.

Midlife Crisis'ers creëren conflicten/ruzie met hun achtergelaten partner met als doel hen op een negatieve manier te laten reageren. Wanneer de achtergelaten partner dan reageert op een negatieve manier, bijvoorbeeld middels woede, huilen, paniek, kritiek, afwijzing, etcetera, dan kan de Midlife Crisis'er de achtergelaten partner verwijten maken over diens logische defensieve reacties. Hiermee rechtvaardigt de Midlife Crisis'er zijn/haar verschrikkelijke gedrag tegenover zichzelf en anderen. De Midlife Crisis'er zal dit gebruiken om aan te tonen dat de achtergebleven partner "niet naar zijn/haar behoeftes luistert". Het is niet alleen bedoeld om de achtergebleven partner zwart te maken, ze gebruiken het ook als rechtvaardiging voor het hebben van een "soulmate".

Depressie signaal # 26:

Midlife Crisis'ers ontkennen hun situatie.

Naast projectie is ontkenning een andere belangrijke afweermechanisme dat de Midlife Crisis'ers gebruiken. Ontkenning is het psychologische proces waarbij de mens zichzelf beschermt tegen dingen die hen bedreigen door in hun bewustzijn de kennis over die bepaalde dingen te blokkeren. Het is een afweermechanisme dat de werkelijkheid vervormt, het weerhoudt ons van het voelen van de pijn en de onbehagelijke waarheid over dingen waar we niet mee willen worden geconfronteerd. Als men de gevolgen van zijn/haar handelen niet voelt of ziet, dan is alles prima en kan men zijn/haar leven voortzetten op de ingeslagen weg zonder wijzigingen aan te brengen.

Wanneer Midlife Crisis'ers zich slecht voelen zullen ze vaak deze pijnlijke gevoelens associëren met hun achtergelaten partner in plaats van het nemen van de verantwoordelijkheid voor hun eigen daden. Het dumpen van hun achtergelaten partner lijkt voor hen de enige mogelijkheid te zijn om te ontsnappen. De ontkenning wordt steeds heftiger naarmate de Midlife Crisis'er vordert op zijn/haar Midlife Crisis reis. Hun lijst van slecht gedrag en daden wordt zo lang dat ze op geen betere plek kunnen zijn dan in de wereld van ontkenning. De Midlife Crisis'er wordt onherkenbaar voor hun geliefden totdat verschillende omstandigheden de Midlife Crisis'er dwingen om de hel die ze hebben gecreëerd te onderzoeken. Deze omstandigheden kunnen zijn: overmatige schuldenlast, ongewenste zwangerschap, verlies van werk, gebroken gezin, echtscheiding, drugs- en alcoholmisbruik, verlies van vrienden, dakloosheid etcetera.

Depressie signaal # 27:

Midlife Crisis'ers gaan de competitie aan met hun dierbaren.

Als een echtgenoot in een Midlife Crisis geraakt dan worden hun achtergelaten partner en andere naaste familieleden hun vijanden. Een Midlife Crisis'er vergelijkt zichzelf voortdurend met zijn/haar dierbaren. Als dit negatief uitpakt dan leidt dit tot verdere onzekerheid en twijfel bij hen. Tijdens hun Midlife Crisis reis zijn ze er op uit om te bewijzen dat ze belangrijk zijn, bewonderd worden en zeer competitief zijn. Ze zullen op dat moment geen complimenten geven aan belangrijke familieleden of eventuele prestaties van hen waarderen. Op dit moment in hun leven kiezen zij die mensen om zich heen waarbij zij zichzelf goed en belangrijk voelen. Meestal betekent dit dat zij kiezen voor mensen die minder hebben bereikt en een zwak karakter hebben, zodat zij zichzelf beter voelen.

Depressie signaal # 28:

Midlife Crisis'er hebben heftige stemmingswisselingen.

Het hebben van stemmingswisselingen is een heel duidelijk signaal van een depressie. Familieleden die getuige zijn van deze depressie signalen denken vaak dat de Midlife Crisis'er krankzinnig wordt. De frequentie van de stemmingswisselingen varieert per Midlife Crisis'er. Sommige ervaren een snelle cyclus, anderen zijn veel langzamer. Geliefden beschrijven hun Midlife Crisis'er als iemand met een Dr. Jekyll / Mr. Hyde persoonlijkheid. Het voelt voor hen alsof ze op eieren lopen. De kleinste dingen kan de Midlife Crisis'er in woede doen ontsteken of hen depressief maken. Sommige familieleden denken dat hun Midlife Crisis'er aan de drugs is. Deze stemmingswisselingen kunnen zij ook in de werkomgeving hebben. De ene Midlife Crisis'er kan zich hier beter in beheersen dan de andere. De achtergelaten partner gaat zich verantwoordelijk voelen voor deze stemmingswisselingen en twijfel wordt in toenemende mate hun deel.

Depressie signaal # 29:

Midlife Crisis'ers zijn manipulatief.

Mensen worden manipulatief als ze bang zijn dat zij iets waardevols gaan verliezen. Dit kan variëren van angst voor het verlies van een werkelijke persoon of het verlies van het beeld dat iemand van hen heeft. Midlife Crisis'er manipuleren hun geliefden opdat deze hun realiteit geloven, welke kromme realiteit soms is vormgegeven door chemische onbalans in de hersenen, schuld, schaamte, ontkenning, egocentrisme, etcetera. Voorbeelden van manipulatief gedrag van Midlife Crisis'er zijn het verdraaien woorden, het creëren van verwarring, drama, herschrijven van de geschiedenis, liegen, etcetera. Helaas eindigt het manipulatieve gedrag van de Midlife Crisis'er meestal in het wegduwen van mensen om hen heen.

Depressie signaal # 30:

Midlife Crisis'ers vertonen terugtrekkings/verlatings gedrag.

Een ander zeer pijnlijk kenmerk van de Midlife Crisis'er is wanneer zij zich terugtrekken van hun dierbaren of hen zelfs verlaten. Dit verschilt per Midlife Crisis'er en met elke fase in hun proces. Het kan variëren van zich emotioneel terugtrekken tot het fysiek verlaten van hun hele familie. Velen bootsen gewoon een deel van hun jeugd na als gevolg van één of andere vorm van verwaarlozing of misbruik welke zij hebben meegemaakt. Velen gebruiken het als een manier om controle en macht uit te oefenen. Voor sommigen is het makkelijker om weg te rennen dan dat zij de confrontatie met hun duivels en demonen aangaan, zodat zij zich verstoppen voor dingen en mensen welke hen herinneren aan hun pijn of mislukkingen. Ongeacht de reden laat dit gedrag geliefden in shock en verwarring achter. Midlife Crisis'er zijn zich niet bewust van de pijn en het lijden dat ze veroorzaken. Veel achtergelaten partners verliezen hun huizen, gevoel van eigenwaarde, kinderen, etcetera als gevolg van deze verwaarlozing.