

De Fasen in de MidlifeCrisis

1e fase: Ontkenning (Denial)

Het woord 'ontkenning' spreekt voor zich omdat in deze fase de Midlife Crisis'er zijn gevoelens sterk ontkent. Hoewel er in een Midlife Crisis een aantal dingen wordt ontkend zoals dat men ouder wordt, dat hun lichaam niet meer zo functioneert als daarvoor of er niet meer zo goed uitziet en ze zich 'opgebruikt' voelen, proberen ze ook tegen deze gevoelens te vechten. Ze willen het feit dat ze 'slijten' niet onder ogen zien en dat ze niet meer kunnen doen wat ze willen. Ze hebben zich, tot nu, altijd jong gevoeld en hebben het feit dat ze ouder werden ontkend.

Als dit besef eindelijk komt, raken ze in paniek en sommigen overwegen plastische chirurgie om de illusie in stand te houden, ze kopen kleren die niet bij hun leeftijd passen of geven veel geld uit aan andere dingen. Alles om de angst voor het verouderingsproces, op weg naar de volgende fase 'woede', maar 'af te kopen'.

Ze kijken naar hun kinderen, in hun ogen nog steeds 'klein', maar het zijn nu teenagers op weg naar jongvolwassenheid. Maar dat is de reden dat ze hun jongvolwassen zoon of dochter behandelen als een klein kind. Alleen het kind is in werkelijkheid een jaar of achttien dus die protesteert tegen het feit dat hij of zij als een klein kind behandeld wordt, wat de verwarring bij de Midlife Crisis'er vergroot. Ze gaan maar door met goedmaken van alle verloren tijd maar dit stuit alleen maar op verzet bij de teenagers. En hoewel de Midlife Crisis'er pijn heeft reageert hij op de enige manier die hij kan, met boosheid.

Dan is er nog de partner van de Midlife Crisis'er. Zij is ook niet meer zo jong als weleer. De Midlife Crisis'er wordt ouder dus zij ook. En we kunnen er niets aan doen wat erfelijkheid met ons uiterlijk doet. Maar de partner van een Midlife Crisis'er is ook een REFLECTIE van hemzelf, hoe ze hun partner hebben behandeld, wat ze hem/haar gegund hebben of ontnomen en ze beginnen te ontkennen wat ze zien. Denkend dat als ze het allemaal over mochten doen, ze wellicht met een ander waren getrouwd en dan nu gelukkiger waren geweest dan nu, of dat nu waar is of niet. En dat leidt tot de volgende fase: Woede.

Deze fase speelt zich voornamelijk in hun hoofd af, als een stille storm. Niemand weet wat ze denken alleen dat ze een beetje teruggetrokken zijn omdat er zich zoveel in hun hoofd afspeelt. En ze praten niet dus niemand heeft een idee wat er zich in hun hoofd afspeelt tot de 'Woede-fase' aanbreekt. Als je ze vraagt, zullen ze zeggen dat alles goed gaat. En als je goed luistert zul je merken dat hun antwoorden wat kortaf zijn, omdat ze met rust gelaten willen worden en alles voor zichzelf willen uitdenken.

Het duurt gemiddeld een maand tot een half jaar om deze fase te doorlopen.

2e fase: Woede (Anger)

Terwijl de Midlife Crisis'er in de fase van Ontkenning zit, wordt hij eigenlijk voorbereid op de volgende fase. De zaden worden gepland voor Woede in die eerste fase. In elk geval komt de woede

tevoorschijn, de werkelijkheid komt behoorlijk hard aan en de woede begint behoorlijk te komen om alles wat hij heeft moeten dragen in dit leven.

Ze vergeten dat anderen ook problemen hebben. Ze worden egoïstisch, beginnen degene pijn te doen die het dichtst bij hen staat. Het maakt niet uit hoeveel pijn ze de ander doen. Sommigen gaan tegen hun baas tekeer, het maakt ze niet uit of ze ontslagen worden. Ze weten zelf eigenlijk niet waarom ze zo boos worden. Ze zijn prikkelbaar en daarop reageren ze alleen maar met meer woede. Ze begrijpen het niet maar ze gaan er gewoon mee door en denken voor het eerst van hun leven eerlijk te durven zeggen wat ze echt voelen. Ze walsen volledig over iedereen heen die hen in de weg staat.

Ze beginnen na te denken over 'vluchten'. Boos op het feit dat ze al jaren vastzitten in dezelfde baan. Boos omdat hun kinderen zonder hen zijn opgegroeid, boos omdat hun partner niet is hoe ze zou moeten zijn in zijn ogen, boos dat het leven hen zo slecht bedeed heeft. Boos dat ze zo vastzitten in het leven dat zij in hun JEUGD zelf gekozen hebben. Boos omdat ze zien dat ze ouder worden en dat dit proces niet te stoppen is.

Ze beginnen te denken dat als ze het leven konden VERANDEREN, ze gelukkiger zouden zijn. Maar zelfs de gedachte hieraan maakt ze alleen maar bozer. Ze zoeken naar oorzaken buiten henzelf om het ongelukkige gevoel IN henzelf te verklaren.

Eén keer raden wie de schuld krijgt. De partner die zoveel met hem heeft meegemaakt in het huwelijk.

De woede begint met kleine kritiekpunten maar wordt steeds groter. Ruzies kunnen eindigen met dingen gooien tegen muren en het stellen van onredelijke eisen. De partner loopt op eieren. Het terugtrekken wordt erger, er kan nauwelijks een woord gewisseld worden zonder ruzie omdat de 'verstandige' partner weer iets verkeerd doet of zegt in zijn ogen. Deze situatie voedt hun eigen verklaring en beredeneringen en de meeste vinden in deze fase een 'soulmate' en ontwikkelen een vriendschap, er geen rekening mee houdend dat dit escaleert in iets waar ze geen controle meer over hebben - de Replay-affaire. Anderen beginnen met drinken, drugs, willen weer jeugdig zijn of gaan verder met zoeken naar hun 'zelf'.

Dus de volgende fase Herbeleving (Replay) en deze fase overlappen elkaar, net als Ontkenning en Woede dat doen. Al deze woede leidt tot de volgende fase – Replay.

De Woede-fase duurt van 3 tot 9 maanden.

3e fase: Herbeleving (Replay)

De Herbelevings-fase kan vele vormen aannemen. Van affaires, tot het zoeken naar jeugdigheid en het willen inhalen van verloren tijd. Ze zien niet in dat dat niet kan.

Ze zoeken nog steeds naar oorzaken buiten henzelf om hun ellende te verklaren en deze fase is perfect om een stabiele man te laten veranderen in een gek die een affaire aangaat hoewel de zaden voor deze affaire waarschijnlijk geplant zijn in de Woede-fase. Ze zullen blijven proberen om het contact met hun kinderen weer te vergroten of als het contact goed was juist afstand te nemen.

Het is ook in deze fase dat ze het volkomen tegenovergestelde worden van hoe ze waren voordat ze de tunnel ingingen, terug in Ontkenning. Ze ondergaan een geleidelijke verandering in de eerste twee fasen van wie ze waren naar het totaal tegenovergestelde. Ze doen dingen die je als partner nooit van ze had verwacht.

Naast de affaire voelen ze zich 'gerechtigd' alles te nemen en te doen wat ze willen, ongeacht wie ze daarmee pijn doen en of ze hun gezin in financiële ellende achterlaten. Onder het mom van: 'Ik heb mijn hele leven voor iedereen klaargestaan, nu ben IK aan de beurt.'

De emoties die in deze fase in het spel zijn hebben ze nog nooit ervaren en ze begrijpen niet wat er aan de hand is. Dus raken ze in paniek en 'vluchten'. Maar deze vlucht doet de fundering van het huwelijk op haar grondvesten schudden.

Ze kunnen gaan drinken, drugs gebruiken, God de schuld geven en meerdere affaires hebben. Ze zien niet in dat wat ze doen fout is. Alles onder het motto: 'Nu ben IK aan de beurt.'

De 'bom' (het vreemdgaan) wordt in deze fase gedropt, wat de verstandige partner meestal een enorme schok bezorgd omdat deze niet in de veronderstelling was dat er iets aan de hand was. De problemen beginnen te escaleren, net als de smeekbedes en de huilbuien. De Midlife Crisis'er keert zich hier van af, overtuigd van de redenen van zijn gedrag/affaire/het drinken/het drugsgebruik/het geld uitgeven.

Hun gedrag kan de meeste gezinnen uit elkaar rukken. Met name de affaire.

De Midlife Crisis'er heeft het gevoel iets 'gemist te hebben' maar dit is niet waar.

De soulmate met wie ze zich inlaten zal uiteindelijk NIET zijn wat ze wilden maar ze zullen dat niet eerder zien dan tijdens het proces van 'ontwaken' dat hen in de goede richting brengt en dat hen naar het pad leidt van het onder ogen zien van hun problemen. Het pad dat de deur opent naar de volgende fase: Depressie.

Zolang de Midlife Crisis'er Herbelevings-gedrag laat zien is hij nog absoluut niet klaar om zich een weg te banen naar het eind van de tunnel. Het 'ontwaken', ALS hij al ooit zover komt, is een keerpunt om aan de reis UIT de tunnel te beginnen.

Als het 'ontwaken' aanvangt, begint de volgende fase: Depressie. Dit is het dieptepunt in de reis die MidlifeCrisis heet.

De Herbelevings-fase is de LANGSTE fase. Deze fase kan twee jaar of langer duren. Afhankelijk van welk gedrag de Midlife Crisis'er laat zien.

4e fase: Depressie (Depression)

Nu zijn we al drie fasen verder en in deze drie fasen heeft de Midlife Crisis'er nog steeds NIET naar zijn problemen gekeken.

Dit is het stadium waarin de problemen helder worden en ze voelen het als 'falen'.

Niets heeft geholpen in de voorgaande stadia. Alles wat ze aangeraakt hebben is NIET veranderd in goud, sterker nog, alles is veranderd in steen, bij gebrek aan een beter woord om hun 'vlucht' te omschrijven. En nu komt de tijd om de aangerichte schade onder ogen te zien. Dit gebeurt inwendig. Omdat dat is wat een depressie doet, alle woede is naar binnen gericht.

Hun hormonen zijn van slag dankzij lichamelijke veranderingen en daardoor voelen ze zich alleen maar slechter. Hun eigenwaarde is aan flarden geschoten en ze voelen zich waardeloos, een mislukking. Ze vragen zich af of ze ooit nog iets waard zijn voor een ander. Sommigen voelen zich zo ellendig dat ze zelfmoord plegen. Anderen worden verstandig en gaan aan de anti depressiva om hen te helpen helder na te denken over de problemen. Anderen lijden in stilte, denkend dat niemand hen begrijpt of begrijpt wat zij doormaken. En zo gaat het maar door.

Ze kunnen de hele dag wel in huilen uitbarsten, ijsberen, slecht slapen, bang in het donker. Niet in staat hun negatieve gedachten onder controle te krijgen.

In deze fase kan een extreem schuldgevoel zich openbaren. Ze voelen zoveel druk dat ze vergeetachtig worden en geïrriteerd. Ze willen met rust gelaten worden, zoeken ruzie of reageren juist niet. Sommigen willen hele einden rijden of stil naar buiten kijken. Hun stiltes zijn lang en pijnlijk. Ze willen er niet over praten maar er liever zelf over nadenken en op broeden.

Je moet begrijpen dat ze hier uit komen of niet. Niemand kan hen eruit halen als ze er niet klaar voor zijn. Aan ze trekken maakt alleen maar dat ze zich meer terugtrekken. Ze hebben de ruimte nodig om er voor zichzelf aan te werken. Ze willen proberen te begrijpen wat er is gebeurd. De gedeelten althans die ze aan kunnen. En wat in hen leeft vanuit hun jeugd of andere dingen. Je moet begrijpen dat niemand dit voor hen kan oplossen. Deze reis moeten ze alleen maken, niemand kan dit voor hen doen. Ze moeten hier zelf doorheen.

De Depressie-fase duurt gemiddeld 2,5 tot zes maanden afhankelijk van de heftigheid van deze fase.

5e fase: Terugtrekken (Withdrawal)

In de Depressie-fase is de Midlife Crisis'er begonnen met het onder ogen zien van zijn problemen. En wat hij zag was niet mooi. Ze hebben zoveel schade aangericht dat ze niet weten hoe ze dat nog moeten oplossen waardoor ze nog depressiever worden.

Ze concluderen dat hun leven niet veel waard is dus trekken ze zich een tijdje terug uit het leven en gaan de fase in van Terugtrekken.

In deze periode zullen ze ook obstakels te lijf gaan en zichzelf dingen gaan afvragen.

En zo werken ze toe naar hun 'final fears', hun uiteindelijke angsten. Er is niet veel bekend over wat deze angsten precies inhouden. Wellicht gaan ze onder ogen zien dat alles eindig is, inclusief de eindigheid van hun 'oude' leven. En ze beginnen hun eigen sterfelijkheid te accepteren zonder er bang voor te zijn.

De Depressie-fase bereidt hen voor op een reis door het open veld op weg naar het onder ogen zien van deze angsten. In deze periode zullen ze met NIEMAND communiceren omdat ze zo met zichzelf bezig zijn dat ze onbereikbaar zijn voor iedereen. Men moet hen toestaan deze weg te vervolgen,

zonder onderbreking, net als daarvoor. Ze zullen hier niet eerder uitkomen dan wanneer ze er klaar voor zijn.

Net als tijdens de Depressie-fase willen ze met rust gelaten worden. Ze zijn hun beschadigingen aan het verwerken en de schade die zij bij hun partner hebben aangericht en aan hun levens. In deze fase worden veel beslissingen genomen over bijvoorbeeld hun baan of hun huwelijk. Maar deze beslissingen worden niet bekend gemaakt, echter pas op het moment dat ze uit de Terugtrek-fase komen en voor het eerst praten met hun partner. Ze zijn nog steeds stiekem, ze beschermen hun privacy, een beetje als een tiener, maar in deze periode moeten ze vriendelijk maar beslist geleid worden, maar alleen als de tijd rijp is. Een verkeerd woord op het verkeerde tijdstip kan ervoor zorgen dat ze in de tunnel blijven zitten.

Je zult wat Depressie en Woede in ze zien. Ze zijn meestal boos op zichzelf maar reageren dat af op jou. Er zijn momenten dat je je beter stil kunt houden en ze beter alleen kunt laten. Laat ze zelf de dingen maar oplossen. Meestal zullen ze de dingen daadwerkelijk oplossen, omdat de antwoorden in henzelf liggen en niet in de ander.

Als ze vooruit gaan zullen ze aan de reis beginnen naar het eind van de tunnel. Dan bereiken ze het eerste stadium van de Acceptatie-fase.

De Terugtrek-fase kan drie maanden tot een half jaar duren.

6e fase: Acceptatie (Acceptance)

Na vijf fases doorlopen te hebben begint de Midlife Crisis'er nu aan de laatste fase – Acceptatie. Er zijn drie stadia in deze fase.

Stadium 1:

In dit stadium zien we het instorten van de oude persoonlijkheid. De sluier wordt opgelicht en laat de Midlife Crisis'er ALLES zien en hij realiseert zich voor het eerst hoeveel schade hij heeft aangericht bij zijn partner en zijn gezin. De partner zal verbaasd zijn een stukje van de 'oude' persoonlijkheid terug te zien, de 'nieuwe' persoonlijkheid, slechte kante en goede kanten. Deze fase lijkt een beetje schizofreen.

Maar dit is niet gek. Dit MOET gebeuren want de Midlife Crisis brengt een VERANDERING naar boven en het ineensinstorten hoort daarbij omdat ze gedwongen worden te kijken naar elk aspect van hun persoonlijkheid en een blijvende verandering moeten ondergaan. Om hen te helpen deze verandering te ondergaan is ACCEPTEREN wat er gebeurt, zonder ze belachelijk te maken een voorwaarde. Ze zullen hun excuses aanbieden en proberen de schade die ze hebben aangericht goed te maken. Voor even.

Stadium 2:

In dit stadium is de verleiding voor hen groot om de tunnel weer in te kruipen. De stilte van de

partner is in deze fase erg belangrijk. Het enige wat je kunt doen is geduld hebben en begrip tonen. Ze MOETEN hier doorheen. En ze moeten het ZELF doen. Het lijkt alsof ze achteruit gaan maar dit is nodig om juist vooruit te komen. Dit is het moment dat ze alle fases herbeleven behalve Ontkenning en ze zullen de deuren naar die fases voorgoed sluiten om er nooit meer naar terug te keren. Als ze achtervolgd worden door hun uiteindelijke angsten zullen ze de tunnel weer een klein stukje in rennen. Maar ze kunnen alleen maar terugrennen tot daar waar de deuren niet permanent gesloten zijn. De meesten rennen terug tot de Terugtrek-fase maar gaan wel verder met hun proces als ze zich veilig genoeg voelen. Daarom moet ze de kans worden geboden door te gaan, zonder interrupties, wat er ook gebeurt.

Stadium 3:

Dit stadium vormt de ingang naar het onder ogen zien van de angsten. In alle fases liep de Midlife Crisis'er door het open veld richting deze ingang waar zijn 'final fears' liggen en hij zal deze nu ten volste onder ogen zien. Hij kan uit de tunnel komen en deze angsten zien VOOR hij de deur terug naar Depressie/Terugtrekken sluit of daarNA. Maar hij zal zijn angsten onder ogen moeten zien voor hij kan beginnen aan het volledige genezingsproces.

Het duurt een poosje voor de Midlife Crisis'er neerstrijkt. Zelfs als hij uit het derde stadium van deze fase komt zal hij zich nog even afzetten voor hij definitief en voor altijd weer op aarde landt. Net als een tiener die op weg naar volwassenheid nog wat definitieve veranderingen moet doormaken, met name degenen die tijdens de Midlife Crisis zoveel schade aan anderen hebben toegebracht.

Maar als ze met zichzelf in het reine kunnen komen zullen ze een gevoel van vrede ervaren in plaats van de woede die ze zo lang gevoeld hebben tijdens de Midlife Crisis.

Ze hebben veel dingen geleerd over het leven en ze zullen voorgoed veranderd zijn en nooit meer de 'oude' worden.

Het is niet bekend hoe lang het duurt om het proces af te ronden maar geschat wordt rond de zes tot negen maanden.