

Ongemerkt opgesloten geraakt in vaste structuren? Dan is het lastig die te doorbreken. Met kleine stappen tegelijk is iets nieuws beginnen best mogelijk.

Vooruit komen in de tweede helft

Veertigers: zij zouden de Lost Generation vormen: de verloren generatie. Voelen ze zich zo? Welnee, de veertigers doen het prima.

● Rixt de Lang en Leeuwe Oostrā ● Shutterstock



Het klinkt een beetje sneu als je bij 'de verloren generatie' hoort. De boot gemist van de flowerpowergeneratie met hun mooie idealen en te oud voor de generatie die zo handig is met smartphones en sociale media. Maar de veertigers van nu voelen zich niet verloren. Onderzoek toont aan dat zij zich goed kunnen inleven in de iets oudere mensen en hun idealen én dat ze goed genoeg kunnen meedoen met het digitale leven. De veertigers doen het prima, mits zij willen blijven leren. Ook als dat in heel kleine stapjes gaat.

Sandra nodigt vrienden uit voor schilderwerk in het huurhuis waar zij binnenkort met haar opgroeiende dochters gaat wonen. Samenwonen met haar vriend en diens zoon was uitgedraaid uit op een teleurstelling; Sandra hakte de knoop door en verbrak de relatie. Tot overmaat van ramp overleed kort daarop Sandra's jongste broer. Het lot kan een mens hard treffen, denk ik terwijl ik aanbel in mijn kluskleren. „Hoe gaat-ie?“, vraag ik even later, de kastdeur schurend. Sandra kijkt peinzend uit het raam naar de boom in haar achtertuin. „Vandaag wel goed“, zegt ze. „Ik leef soms per uur en dan bedenk ik hoe ik dat uur goed doorkom. Vorige week kon ik dat nog niet bedenken.“

Ik begrijp hoe Sandra denkt. In stapjes. Psychologen hebben daar een naam voor: het progressieprincipe. Hoe werkt dat? Je stelt een

doel. Dat doel heeft echt betekenis voor jou. Je hebt geduld en werkt stap voor stap naar dat doel toe. Het resultaat is niet heilig. De vooruitgang wel.

Berusting

Er is iets opvallends aan de hand met mensen die in de tweede helft zitten van hun leven en loopbaan. Na allerlei grote beslissingen - zoals kinderen krijgen en opvoeden, hypotheek afsluiten en carrières-tappen zetten - sluipen er routines en vaste gewoontes in. Voordat je het weet zit je in de tredmolen. Het leven van de gemiddelde veertiger bestaat immers vaak uit allerlei structuren rond werken en opvoeden. Het weekschema hangt in de keuken en de boodschappen moeten worden gedaan.

Hoe meer verplichtingen en vaste patronen, hoe meer mensen gaan denken in termen van risicovermijding. Zelfs als mensen allang niet meer tevreden zijn met wat zij dagelijks doen. „Als ik mijn baan maar niet verlies“ en „we moeten wel elke maand de vaste lasten kunnen opbrengen“, zijn dan de argumenten. Terwijl diezelfde veertigers vroeger veel avontuurlijker leefden.

Wat een verlies van vrijheid! Naarmate meer van hetzelfde langer voortduurt, wordt het steeds moeilijker om kansen te zien, laat staan te grijpen. Erg zonde en niet nodig als je doet wat Sandra doet: denken volgens het progressieprin-

Het leven van de gemiddelde veertiger bestaat vaak uit allerlei structuren en routines rond werken en opvoeden

cipe, hoe klein de stapjes ook zijn. Hoe doe je dat, werk maken van vooruitgang in kleine stapjes? Dat kan door nieuwe kennis en nieuwe ervaringen bij te mengen met wat je al deed en wist. Verbreding dus. Mensen die dat regelmatig opzoeken houden hun brein fitter dan mensen die berusten. Regelmatig kennismaken met een nieuw spel, een nieuw apparaat of een nieuw product helpt ook. Opleidingen blijven volgen voor je werk, een nieuwe hobby beginnen, anders je vakantie uitstippelen, vanaf nu een onderwerp bijhouden in het nieuws waar je de komende jaren steeds meer vanaf wilt weten.

Het blijkt dat een veertiger in principe ongeveer even snel een nieuw apparaat snapt als een twintiger. Ook de nieuwste smartphone! Alleen: twintigers vinden het veel normaler om te leren door te experimenteren dan veertigers. Als je je als veertiger kunt blijven opstellen als leerling, ben je echt in het voordeel. Een idee waar sommige veertigers misschien even aan moet wennen. Ook een manier is de vraag stellen: Wat kan er wel? Een stapje vooruit vanaf hier; hoe ziet dat er uit? En dan nog een stapje, hoe ziet dat eruit? En daar tevreden mee zijn.

Betrokkenheid

Uit onderzoek blijkt dat mensen die denken volgens dit kleine-stapjes-vooruit-principe zich beter voelen: zij hebben meer positieve emoties,

tonen meer veerkracht en meer betrokkenheid bij anderen. Blijer, flexibeler en socialer worden ze er dus van. Als je dit goed traint, maakt je brein allerlei verbindingen aan. Wel miljoenen per minuut. Dat levert een schat aan mogelijkheden op. Veertigers hebben voordeel van hun levenservaring. Zij kunnen sneller beslissingen nemen omdat ze steeds beter weten of iets echt wel of niet bij hen past. Alle levenservaring uit de eerste helft is bruikbaar in de tweede helft; het werkt als een onzichtbaar kompas. Wanneer je daarnaast bewust probeert om nieuwe dingen te doen of bekende dingen op een andere manier te doen, helpt dat om niet vast te roesten. Dat kan in kleine dingen zitten, hoeft niet groots en meeslepend anders te zijn. Zolang dat wat je kiest van persoonlijke betekenis is en nieuw of anders is: dat levert veel positieve effecten op gezondheid. Je geheugen profiteert hier ook van. Voor mensen die nieuwe dingen meemaken, gaat het leven langzamer.

De kastdeur is geschuurd en voor de eerste keer gelakt. Morgen doet een andere vriend de tweede, laatste laag. Als ik zou denken in resultaat, is het onaf. Als ik denk in het progressieprincipe van kleine stapjes vooruit, ben ik dik tevreden. Wat er geverfd is ziet er goed uit, ik kon mijn vriendin helpen en wat een saamhorigheid. Op de terugweg keek ik voldaan naar de appelgroene verfspatten op mijn handen.



Rixt de Lang

Rixt de Lang is arbeids- en organisatiepsycholoog en werkt bij Maarsingh & Van Steijn, psychologenpraktijk en virushaard voor positieve emoties. Zij schreef dit artikel samen met Leeuwe Oostrā.