



50 So what?

Tekst en foto: Maaïke 't Hart

Louise Boelens is arbeidspsychologe, juriste én schrijfster. Ze schreef 'Vrouwen van 50', "een leuk en lekker leesbaar boek voor de vrouwelijke (bijna) vijftiger over lef, lust en nieuwe ambitie". Tellen we nog mee of tellen we af?

"Ik was 48 toen ik de vraag kreeg een statement te schrijven over 'Ouderen in de arbeidsorganisatie'. Ouderen? Over wie heb ik het dan eigenlijk? Over mezelf dus! Dat was behoorlijk confronterend. En het heeft me aan het denken gezet. Hoe kijken ouderen nog tegen werk aan? Uit de artikelen die ik las, rees een beeld van de oudere mannelijke werknemer die alles al heeft gezien en meegemaakt, teleurgesteld is misschien, of lamgeslagen. Maar de vrouw van 50+ dan? Hoe gaat het daarmee, vroeg ik me af. Vrouwen krijgen op die leeftijd vaak meer armslag, zijn over het algemeen nog fit en gaan met nieuwe energie uitdagingen aan. Ik ging op zoek en ontdekte dat er al veel is geschreven over deze fase, maar vooral over de overgang. Een leuk en lekker leesbaar Nederlands boek voor de vrouwelijke (bijna) vijftiger over lusten en lasten kon ik niet vinden. En zo ontstond het idee zélf een boek te schrijven."

"Je kunt doorgaan met aanpassen, met beantwoorden aan verwachtingen of je maakt vanaf nu je eigen verhaal"

Eigen verhaal

In het boek verkent Louise haar eigen toekomst en die van haar lotgenoten. Ze beschrijft persoonlijke ervaringen, vrouwen in de leeftijd van 45 tot 60 jaar komen aan het woord en ook deskundigen. Wat is de rode draad?

"In deze levensfase gebeurt een hoop, er verandert veel en vaak tegelijkertijd. De kinderen worden groter, krijgen een eigen leven, je ouders hebben meer zorg nodig. Veel vrouwen van rond de 50 hebben al heel wat meegemaakt, verlies of ziekte. Zelf verloor ik mijn ouders vrij snel achter elkaar rond m'n vijftigste. En ik had mezelf net een paar keer horen zeggen dat er zoveel vrouwen van boven de 50 met een chronische ziekte zijn, toen bleek dat ik borstkanker had. Dat verandert je. Je komt anders in het leven te staan. Je bent je meer bewust van dingen en je wilt sterk zijn. Ik sprak een vrouw die vertelde dat ze vooral kijkt naar wat er allemaal nog wél is. 'En dat is veel,' zei ze en ze citeerde Boeddha: 'Genieten is de weg, niet het doel.'"

Uit het leven halen wat erin zit dus? Voor het te laat is?

“Doe in ieder geval iets. Grijp al die veranderingen aan om je eigen positie te onderzoeken en om overbodige ballast en aanpassing overboord te gooien. Vrouwen hebben de natuurlijke neiging zich aan te passen. In de overgang verandert dit. Dat is de rode draad in het boek. Hier ligt de uitdaging. Je kunt doorgaan met aanpassen, met beantwoorden aan de verwachtingen voortkomend uit de rollen waarin je je hebt vastgebeten, of je maakt vanaf nu je eigen verhaal.”

Mammiestand

Maar er gebeurt niet alleen een hoop om je heen. Er gebeurt ook van alles met je lijf. Wat verandert er precies?

“Met het intreden van de overgang maken je hersenen een ingrijpende verandering door, waardoor er weer ruimte komt in je hoofd. Al die tijd dat je vruchtbaar was, stonden je hersenen in de zogeheten mammiestand en was je gericht op zorgen en beschermen, op aanpassen, en op het handhaven van de vrede. Dit wordt aangestuurd door de geslachtshormonen. Alle vrouwen hebben dit, dus ook vrouwen zonder kinderen, maar als je daadwerkelijk moedert, is het sterker. In de overgang neem je afscheid van dit mammiebrein en komt de weg vrij voor eigen ambitie. Er is ruimte voor andere rollen.”

“Zorgen blijft belangrijk, de kunst is het overbodige weg te poetsen”

Iets om naar uit te kijken dus. Voor de veertigers onder ons, met kids én baan, die worstelen om alle bordjes draaiende te houden?

“Nou, het is niet zo dat we na de overgang massaal stoppen met zorgen, maar veel vrouwen worden er wel lossier in en willen ook iets voor zichzelf. Het zorgen zit nu eenmaal in ons, het is onze ‘core business’, we zijn er goed in. Maar het is ook onze valkuil. Soms slaan we erin door, trekken te veel verantwoordelijkheid naar ons toe, zijn te dwingend naar de ander over hoe het moet met als gevolg dat die het laat afweten. Of we zijn obsessief bezig met wat we fout doen en verliezen een hoop zelfvertrouwen. Zorgen blijft belangrijk, de kunst is het overbodige weg te poetsen.”

Heksenenergie

De overgang heeft dus naast vervelende kanten, ook goede dingen?

“Ja, en dat is absoluut een leuke gedachte. Je komt meer in contact met jezelf, met je authentieke ik, en je krijgt meer energie om te zeggen: ik wil, ik ga, ik doe! Dat is deels een hormonale kwestie. Door de veranderingen krijg je meer mannelijke energie en dus ook meer energie om je te manifesteren en tot daden over te gaan. Het wordt wel de ‘en nu ik energie’ genoemd. Ik noem het ‘heksenenergie’. We zijn eraan gewend ons aan te passen en altijd de lieve vrede te bewaren. De heks is de antithese. Die zegt waar het op staat, doet wat ze wil en heeft lak aan wat anderen over haar denken. Af en toe kan ze heel gemeen zijn. Gewoon even lekker krassen.”

“Je per se willen vasthouden aan een eerdere versie van jezelf belemmert je in je groei”

Wennen aan een ander lijf

En dan de struggle met een ander lijf. Heb jij daar zelf moeite mee gehad?

“Nogal ja. Ik liep absoluut niet te koop met mijn leeftijd, wilde jeugdig zijn en blijven, was altijd druk met sporten, pff. Waarom was ik eigenlijk niet trots op mezelf? Op mijn leeftijd en mijn seniorenrol, ook in het werk? Ik vond het tijd worden die heersende norm over ‘waar moet je staan als je 50 bent?’ los te laten. Gewoon onder ogen zien dat dingen zijn gelopen zoals ze zijn gelopen. Dat je bent zoals je bent. Je per se willen vasthouden aan een eerdere versie van jezelf belemmert je in je groei.”

Toch hebben heel veel vrouwen moeite met die lijfelijke veranderingen.

“Niet vreemd, krijg je ineens te horen dat je er goed uitziet ‘voor je leeftijd’. Je kunt er knap onzeker van worden en gaat kritischer kijken naar je eigen lijf en garderobe. Kan dit nog wel of niet? Ik heb veel vrouwen gesproken en het bleek een terugkerend thema: ‘Ben ik seksueel nog wel aantrekkelijk?’ Je bent er aan gewend op een bepaalde manier bekeken te worden, contact te hebben. De veranderingen daarin beleven veel vrouwen als ingrijpend. Daarbij komt het verlangen nog iets te beleven op seksueel gebied. Sjans op je vijftigste! Een ander lijf willen voelen... Het kan door de hormoonverandering komen, veel vrouwen krijgen meer zin in seks, maar misschien denken we ook wel: het is nu of nooit! Aandacht is belangrijk, de blik van de ander. Dat verandert niet, we blijven flirten. Het is leuk te ontdekken dat je nog goed in de markt ligt. Of je het nou gaat consumeren of niet.”

“Hoe zorgen we ervoor dat we naar onze wijsheid leven en niet alleen maar vermoeide vrouwen zijn?”

Wijze Wijven

Best aantrekkelijk dus, maar ook heel wijs, want je hebt het in je boek over Wijze Wijven.

“We worden misschien wel wat vergeetachtiger naarmate we ouder worden, maar we worden ook beter in het verwerken van contextuele kennis. We zien de dingen in hun verband. Veel van de kennis die we hebben opgedaan in het leven koppelen we automatisch aan elkaar waardoor we tot diepere inzichten komen. Mensenkennis, kennis van organisaties, snappen waar het écht om gaat. Vandaar de Wijze Wijven. Met genoeg mogelijkheden tot ontplooiing, juist door een combinatie van kwaliteiten. Ons brein kan het aan, maar de vijand is stress. In het boek ga ik in op de vraag: Hoe zorgen we ervoor dat we naar onze Wijsheid leven en niet alleen maar Vermoeide Vrouwen zijn? Op een gegeven moment ontdek je dat je wijs bent, maar ontdekt de ander dat ook? En wat doet die ermee? Kennis en ervaring van vrouwelijke vijftigers worden onderschat. In werksfeer wordt hun senioriteit hooguit erkend in een rol als coach of mentor. Maar er is zoveel meer. Hier komt de heksenenergie weer om de hoek kijken, zeg waar het op staat, maak duidelijk wat je wilt, manifesteer je ook als groep. Dan kan niemand meer om je heen.”

Cocon

Ik moet bekennen dat ik het heftig vond over jouw ervaring met internetsex te lezen.

“Het boek is inderdaad persoonlijker geworden dan ik van tevoren had bedacht. Ik was onder de indruk van de openhartige gesprekken die ik met vrouwen had, het heeft me verdieping gebracht en ik merkte dat ik daarvoor iets wilde teruggeven. Als je schrijft, zit je in een soort cocon. Ik was als het ware in gesprek met de vrouw voor wie ik schreef. Dat voelde zo vertrouwd dat ik steeds makkelijker over persoonlijke dingen schreef. Dat is goed, want dat persoonlijke zorgt voor snelheid in het lezen. En je moet ook een beetje lef hebben, toch?”

Benauwend?

“Toen het onherroepelijk was, kreeg ik het wel een beetje benauwd, ja. Op de dag dat ‘t naar de drukker ging had ik een man van 35 in mijn coachingspraktijk zitten. Hij zag een flyer liggen van mijn boek en zei: ‘Heb jij een boek geschreven? Wat leuk, dat ga ik zeker lezen!’ En toen realiseerde ik me pas, ai, iedereen kan dit dus lezen!”

Vrouwen van 50.

Lef, lust en nieuwe ambitie

Auteur: Louise Boelens

Uitgever: Archipel

ISBN: 978 90 630 5321 5

Aantal pagina's: 224

Uitvoering: paperback

Prijs: € 16,95