

Visie

Biografiek of levensloopkunde beschouwt de mens als een wezen dat een drievoudige ontwikkeling doormaakt: lichamelijk (van kind tot volwassen vrouw of man), persoonlijk (tussen de 20 en 40 jaar) en geestelijk (je Ik of Zelf, vanaf ca. 40 jaar).

We zeggen allemaal 'ik' tegen onszelf. Meestal bedoelen we daarmee onze persoonlijkheid, in deze visie ook wel *ego* genoemd. Wie je in diepste zin bent, is voor je dagelijks bewustzijn verborgen. Het *Ik* zit als het ware achter je persoonlijkheid verborgen, zoals de acteur achter en in de rol zit die hij op het toneel laat zien. In de midlife gaat het om Ik-geboorte, dat wil zeggen: het zichtbaar worden van de acteur. Het leven vraagt dan altijd om het loslaten van de rol(len) die je hebt gespeeld. En dat roept weerstand op.

De midlife is van wezenlijk belang voor de rest van je leven. Het gaat om worden wie je echt bent. Dat is tevens jouw unieke geschenk aan de wereld.

In biografiek staat Ik-ontwikkeling centraal. Het Ik geeft je middels gebeurtenissen of ontmoetingen altijd aan wanneer het tijd is om een ontwikkelingsstap te zetten. Het leven staat immers nooit stil, net als stromend water.

Ontwikkelingsstappen in het leven zijn vaak metamorfoses.

Metamorfoses in de natuur zijn die van blad naar bloem, of van rups naar vlinder. We zien ze ook in het ritme van de seizoenen.

Het metamorfoseproces zelf is onzichtbaar. We zien alleen wat ervoor was en wat erna is. De oude vorm wordt losgelaten (rups) en de nieuwe gedaante verschijnt (vlinder).

In de natuur vinden we dat prachtig, maar voor onszelf hebben we er broertje dood aan. We sribbelen tegen en zijn bang om los te laten, uit angst dat we iets verliezen, misschien wel onszelf. Maar in werkelijkheid kondigt zich met de noodzaak om iets ouds los te laten, het nieuwe al aan. Maar we kunnen het pas vastpakken, nadat we het oude hebben losgelaten.

Hermann Hesse beschrijft dit proces prachtig in zijn volgende gedicht:

Stufen

*Wie jede Blüte welkt und jede Jugend
Dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe,
Blüht jede Weisheit auch und jede Tugend
Zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern.
Es muss das Herz bei jedem Lebensrufe
Bereit zum Abschied sein und Neubeginne,
Um sich in Tapferkeit und ohne Trauern
In andre, neue Bindungen zu geben.
Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
Der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.*

*Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten,
An keinem wie an einer Heimat hängen,
Der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen,
Er will uns Stuf' um Stufe heben, weiten.
Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise
Und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen,
Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise,
Mag lähmender Gewöhnung sich entrafen.
Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde
Uns neuen Räumen jung entgegen senden,
Des Lebens Ruf an uns wird niemals enden...
Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde*

Fasen

Zoals ooit elke bloesem welkt en jeugd
Ooit zwicht voor ouderdom, bloeit elke wijsheid,
Elke levensfase, tevens elke deugd
Bijtijds, maar niet voor eeuwig en altijd.
Wanneer het leven roept, moet ieder hart
Bereid zijn tot vaarwel en nieuw begin,
Om zich met dapperheid en zonder smart
In andere, nieuwe bindingen te geven.
In elk begin schuilt een betovering
Die ons beschermt en die ons helpt te leven.

Van plek naar plek zullen we lopen, welgezind,
Aan niemand blijven hangen als aan een vaderland;
Geen wereldgeest die ons verengen mag of bindt,
Hij zal ons tree voor tree verheffen; want,
Amper zijn we aan een levenskring gewend
En ingeburgerd, of verslapping is een feit;
Slechts wie kan weggaan en tot reizen is bereid
Ontkomt aan de verlamming die de sleur ons brengt.
Misschien stuurt ook ons stervensuur ons ooit,
Heel jong nog, nieuwe oorden tegemoet;
De oproep die het leven aan ons doet, sterft nooit...
Kom, hart, neem afscheid en, genees maar goed!

Vertaling; Koen Stassijns

Treden

Zoals de bloesem valt en iedere gloed
van jeugd verbleekt, bloeit iedere levenstrede,
ook iedere wijsheid, iedere deugd bloeit
op zijn tijd en mag niet eeuwig duren.
Het harte moet bij elke roep van 't leven
bereid tot afscheid nemen zijn en tot een nieuw begin,
met onverschrokkenheid en zonder treuren
opnieuw zich binden kunnen en zich willen geven.
En de betovering daarin,
zal ons beschermen en ons helpen leven.

Gaan met een licht gemoed, waar de opdracht leiden moge
en van 't volvoerde vrij weer verder werken.
De geest van het heelal wil binden, noch beperken,
maar tree voor tree ons wijden en verhogen.
Ternauwernood is ons een levenswijze
vertrouwd tehuis, daar dreigt verval.
Slechts wie bereid is tot vertrek en reizen,
zich aan gezapigheid ontrukken zal.
Misschien kan zelfs de stervensnacht
ons nieuwe vergezichten wijzen,
des levens roep blijft van ons eisen.....
Hart, neem dan afscheid en verzamel kracht.

Vertaling door het genootschap 'de blauwe bloem'.

In de midlife gaat het om de belangrijkste metamorfose in het leven: die van persoonlijkheid naar individu.

Midlife

Werk: onvrede, ontslag, burnout

Relatie: scheiding of sleur

Oude overlevingsstrategieën werken niet meer. Frustratie. Is dit alles? Gevecht om het oude in stand te houden, zonder resultaat. Het brokkelt af. Vaak weet men niet hoe anders. Het nieuwe is er nog niet.

Men is op zoek naar zinvolheid en ervaart zinloosheid.

Tot de midlife gebeurt er altijd wel iets in je leven.

Na de midlife gebeurt er niets nieuws, tenzij je een initiatief neemt. Wat je van dan af doet in de wereld, is zaaien. Sommige zaden ontkiemen en kunnen uitgroeien tot iets wat tot ver na je dood doorwerkt en –leeft. Wie ben jij als uniek mens (individu)?

Alleen leven vanuit het ik/individuele kwaliteiten geeft voldoening. De wereld wacht op deze kwaliteiten, die jij als individu inzet. Deze zijn deels bepaald door je werkelijke talenten en deels door ervaringsdeskundigheid. Je hebt de ander nodig om deze bewust te worden, omdat ze je heel vertrouwd zijn en zelf zie je vaak niet.

De midlife crisis kondigt zich tussen de 30 en 40 aan met vragen als: “Is dit nou alles?” en “Wil ik nog iets anders doen met mijn leven?” .