

Zo verandert je karakter met de jaren

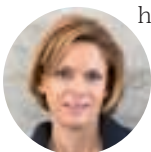
Blijven we, ondanks die rimpels en grijze haren, in wezen nog dezelfde persoon als toen we 25 waren? Of verandert ons karakter toch grondig mee met de jaren? Worden we allemaal wat milder? Of kan dat erg verschillen van persoon tot persoon? En waaraan ligt dat dan?

Misschien heb je jezelf er al op betrappt dat je wat voorzichtiger bent dan vroeger en minder onbezonnen denkt of handelt. Of misschien pak je het juist allemaal wat kordater aan: geen geleuter, geen getreuzel, je klaart nu die hangende kwestie uit, of boekt zonder dralen die droomreis. Je partner lijkt dan weer socialer en relaxter, sinds er kleinkinderen zijn. Maar je moeder wordt alleen maar eigenzinniger met de jaren. Je schoonvader is na de dood van zijn vrouw wat bitter geworden, terwijl je evengoed mensen kent die na het verlies van hun levensgezel een tweede adem hebben gevonden.

Veranderen we allemaal wat van karakter met het ouder worden? Ouderenpsycholoog Luc Van de Ven (Universitair Psychiatrisch Centrum KULeuven, ook te zien in de nieuwe Canvas-reeks 'Therapie' vanaf 20 maart) helpt de knoop ontwarren. **Bedrijfspsycholoog Kris Colpaert** (Better Minds at Work en coauteur, samen met Lynn Wesenbeek, van '50 tinten wijs') voegt daar als coach en trainer van generatieworkshops voor bedrijven haar praktijkervaring aan toe.

Lang werd aangenomen dat onze persoonlijkheid zich alleen maar vormt tijdens onze jonge jaren: ons pakket erfelijke trekken wordt dan onder invloed van allerlei omgevingsfactoren verder gekneed tot pakweg onze dertigste verjaardag. Om daarna eigenlijk niet meer te veranderen. Klopt dat beeld? **Luc Van de Ven:** 'Uit on-

derzoek met grote groepen mensen blijkt dat onze basispersoonlijkheidstrekken vrij stabiel blijven. Toch zijn er met ouder worden doorgaans ook lichte veranderingen. Zo zullen mensen over het algemeen wat altruïstischer worden, wat consciëntieuzer, wat minder extravert en vaak ook emotioneel stabiel. Meestal gaan we later in ons leven ook meer af op wat we kennen, en kiezen we sneller voor zekerheid: we worden minder avontuurlijk en staan minder open voor nieuwe ervaringen.' Daarnaast blijken sommige mensen op latere leeftijd ook wat verdraagzamer te worden. Dat is vooral zo bij wie tevreden is met zijn leven. De basis van onze persoonlijkheid blijft dus in grote lijnen gelijk. Maar er kunnen met de jaren wel nuances bij komen. Toch kennen we allemaal ook mensen die veel drastischer lijken veranderd. Hoe komt dat? **Luc Van de Ven:** 'De globale tendenzen uit studies met grote groepen mensen vertellen natuurlijk niet alles over één individu: ook grote levensgebeurtenissen kunnen iemands gedrag of karakter blijvend beïnvloeden. Zo kunnen mensen heel verschillend reageren op het wegvallen van hun partner, hun pensioen en ziekte of fysieke beperkingen.' Dat verklaart dus waarom de één milder lijkt te worden en een ander juist harder, of waarom de een nu voorzichtiger is en een ander losser overkomt. Een grondiger blik op enkele typische eigenschappen illustreert nog duidelijker hoe bepaalde invloeden kunnen meespelen bij veranderingen in ons karakter.



'Vanaf je 40ste gaat de hardheid er wat uit: mensen worden milder en diplomatischer'

Kris Colpaert



MILDER?

Alles bij elkaar zullen veel mensen met ouder worden dus wat zachter en milder worden. Bij mannen valt dat soms extra op. Misschien spelen hormonale veranderingen hierin mee, maar net zo goed kunnen ook het verdwijnen van de werkstress of prestatiedrang en de komst van (klein)kinderen een invloed hebben. Er zijn ook studies die aangeven dat mensen over het algemeen minder woede of ergernis ervaren, naarmate ze ouder worden, terwijl onze positieve emoties wel overeind blijven. Ook dat kan netto meer mildheid opleveren.

Kris Colpaert: 'Vanaf je veertigste gaat die ruwheid, die hardheid er wat uit. Je bewijsdrang daalt: je weet intussen waar je voor staat en waar je trots op bent, je hoeft jezelf niet meer zo nodig voortdurend te bewijzen. Dat maakt je ook milder voor anderen. En verder weet je, uit ervaring, intussen ook beter wanneer je moet zwijgen. Mensen worden diplomatischer.'

Luc Van de Ven: 'Mildheid ontwikkelen en streven naar verzoening wordt voor veel mensen ook een levenstaak als ze ouder worden. Naarmate het einde in zicht komt, willen meer mensen goed omgaan met wie nog echt belangrijk is in hun leven. Ze zijn bezig met verzoening en met afscheid nemen: 'finishing well' of laat je de dingen voortetteren? Mildheid is een manier om de realiteit op een gezonde manier aan te pakken. De meeste mensen maken die evolutie wel spontaan door. Maar wie een stugge basispersoonlijkheid heeft, kan het daar moeilijk mee hebben. De hulp van derden, een psychotherapeut bijvoorbeeld, is dan een optie.'

VERBITTERD?

Hoe komt het dat sommige mensen, ondanks die globale trend naar meer zachtheid, toch scherper, bitterder of starder worden? Dat kan aan verschillende dingen liggen. Zo kan het zijn dat mensen met een rigide basis-karakter met de jaren nog minder flexibel, en dus stugger, worden. Soms kan de bijsturende rol van de omgeving, zoals een partner, verdwijnen. **Kris Colpaert:** 'Typisch zijn ook de mensen die blijven hangen in het credo 'in onze tijd was het allemaal beter', ook dat leidt vaak tot bitterheid. Het tegengif is opnieuw leren openstaan voor het nieuwe, beter leren omgaan met verandering.' Soms is het een grote levensgebeurtenis die voor een ommezwaai richting bitterheid zorgt. **Luc Van de Ven:** 'Iemand voor wie zijn werk een grote bron van zelfbevestiging was, kan na zijn pensioen onder statusverlies lijden en verloren lopen. Misschien wordt zo iemand dan bitter, lusteloos of minder optimistisch. Ook als je voelt dat de regie van je leven je ontglipt, omdat je bijvoorbeeld met ziekte, verminderde mobiliteit of afhankelijkheid wordt geconfronteerd, kan dat tot een dwarser, onredelijker of recalcitranter karakter leiden.' >>



'Na het wegvallen van een dominante partner bloeien sommige mensen helemaal open'

Luc Van de Ven



VRIJER EN EIGENZINNIGER?

Misschien ken je wel gekke zestigplussers – zelfs negentigers, zoals het Amerikaanse stijlicoon Iris Apfel – die heerlijk complexloos hun eigen ding (blijven) doen. Soms nog eigenzinniger, vrijer of ondeugender dan toen ze jonger waren. Alsof ze het juk van regeltjes, prestaties en sociale normen definitief hebben afgeschud.

Luc Van de Ven: 'Sommige mensen komen inderdaad los van allerlei verwachtingen die hun omgeving heeft. Dat zie je toch vooral bij wie nog zelf aan het roer van z'n leven staat, bij wie autonoom kan beslissen en zelfstandig kan handelen. Ook na het wegvallen van een dominante partner zie je sommige mensen, na hun rouwperiode, helemaal herleven en openbloeien. Ze vinden een heel eigen hobby of ontdekken nieuwe uitdagingen.' Daarnaast worden vrouwen, gemiddeld gezien, wellicht iets kordater – misschien spelen de hormonale veranderingen hier ook mee?

WIJZER?

De klassieke vraag, waarvan we allemaal hopen dat het antwoord positief is: worden we ook wijzer? Dat ligt er maar aan wat je met wijsheid bedoelt. **Luc Van de Ven:** 'Als wijsheid betekent dat de oudere generatie – zoals in vroegere dorpsgemeenschappen, grote familieclans of stamverbanden – het per definitie beter weet of betere beslissingen neemt, valt dat tegen. Volgens onderzoek scoren zij niet beter dan jongeren.' Maar als wijsheid wil zeggen dat je op je vijftigste of zestigste gemakkelijker, vlotter, juist en minder impulsief of rationeler kunt putten uit een voorraad oplossingen, analyses, ervaringen en kennis die je de afgelopen dertig jaar hebt verzameld, klopt het doorgaans wel. De meeste mensen zijn in die zin wel wijzer dan op hun twintigste. **Kris Colpaert:** 'Door je kennis en levenservaring kun je beter relativeren en zie je de dingen makkelijker in een ander perspectief. Als vijftiger ga je ook neutraler – en dus ook gemakkelijker – om met problemen dan twintigers. En je hebt natuurlijk ook een ander referentiekader ontwikkeld. Door dat alles kun je de dingen beter afwegen, sneller beslissen, en gemakkelijker én sneller keuzes maken.'

Luc Van de Ven: 'We zien dat sommige groepen mensen systematisch wijzer zijn geworden: mensen die een vertrouwenspersoon hebben – dat hoeft geen partner te zijn – met wie ze de dingen van het leven bespreken én daarbij tegenspraak toelaten. Mensen die zich laten corrigeren: 'Ja, maar...' – dat is de signatuur van de wijsheid.'

'Een teken van wijsheid? Tegenspraak dulden'

Luc Van de Ven





'Je laat je minder leiden door anderen en dat maakt je vrijer en zelfzekerder'

Kris Colpaert

ZELFZEKERDER?

Onderzoek geeft aan dat ons zelfvertrouwen over het algemeen toeneemt met de leeftijd en piekt tussen 60 en 70 jaar, ondanks alle grote veranderingen in ons leven, zoals pensioen en de regelmatige confrontatie met verlies – verlies van fysieke kracht, van dat jeugdige uiterlijk en wellicht ook van dierbaren. **Kris Colpaert:** 'Als vijftiger of zestiger weet je goed waarvoor je staat, je kunt terugvallen op ervaring en laat je minder leiden door anderen. Dat maakt je zelfzekerder, in zekere zin ook vrijer. Je gaat bewuster kiezen: dat wil ik nog en dat is het niet waard. *Choose your battles.* Je weet beter waar, waarvoor en wanneer je je energie wil inzetten.' Sommige mensen worden daarbij ook selectiever in hun sociale contacten. Mensen die zij als negatief ervaren, houden ze nu gemakkelijker, zonder veel schuldgevoel, op een afstand. **Luc Van de Ven:** 'Je zelfbeleving wordt ook beïnvloed door met wie je je vergelijkt: kijk je naar wat je allemaal kon en wist als twintiger of dertiger? Of vergelijk je jezelf met leeftijdgenoten en vind je dat je het al bij al beter doet dan zij?'

INVLOED VAN HERSENAANDOENINGEN

Kleine veranderingen in de hersenen kunnen niet alleen verstandelijke vermogens aantasten, maar ook iemands gedrag of persoonlijkheid beïnvloeden. Mensen die in de sociale omgang altijd correct zijn geweest, kunnen dan plots grof of onbeleefd worden, ook tegen hun partner. Of wie een ondernemend karakter had, kan iemand worden die geen initiatief meer neemt. **Luc Van de Ven:** 'Mensen zoeken de verklaring eerst bij persoonlijke of omgevingsfactoren, maar zo'n uitgesproken verandering kan bij late vijftigers of prille zestigers ook een eerste symptoom zijn van fronto-temporale degeneratie, een vorm van dementie die bij jong-senioren – na de ziekte van Alzheimer – het vaakst voorkomt.'

STABIELER EN RUSTIGER?

Kris Colpaert: 'Als je jong bent, doe je alles voor de eerste keer: een nieuwe job, verhuizen, een eerste kind... Bij al die mijlpalen wil of moet je je bewijzen. Dat kost energie en geeft stress. Na je 40ste heb je dat soort dingen allemaal wel al een keer beleefd. Veranderen van job bijvoorbeeld loopt gemakkelijker. Je vindt het ook niet meer erg om eens hulp te vragen. Dat geeft allemaal minder stress, je gaat rustiger om met de dingen. Dat kan ook op de werkvloer gebeuren: twintigers kunnen bijvoorbeeld ongebreideld met bruisende plannen en ideeën komen, waar vijftigers af en toe de rust kunnen brengen.' Ook die typische bewijsdrang en drive van onze jongere jaren gaat wat liggen. Het hoeft niet altijd meer aan 200 km/uur, vaak is 150 km/uur al genoeg. **Kris Colpaert:** 'Die rust komt ook terug in sommige verhalen van de mensen die ik voor het boek '50 tinten wijs' interviewde. Goede Liekens zegt bijvoorbeeld dat het 'halfweg de berg ook mooi is'. Je hoeft niet per se meer de top te halen, de mooiste of de beste te zijn. Bewust kiezen om het misschien iets rustiger aan te doen en meer te genieten krijgt meer aandacht. Gelukkig en tevreden zijn met waar je nu staat.'

