De grootste vrees van mannen rond de 50 is: 'Tel ik nog wel mee als man?' en 'Kan ik het nog wel?' Haptotherapeut Bob Boot beschrijft de angsten, ongemakken en verworvenheden van de man van middelbare leeftijd.

door **Dora Rovers**
illustratie **Censuur**

Haarimplantatie, een jonge vriendin, de aanschaf van een cabriolet; veel mannen van tegen de 50 doen hun best hun leeftijd te maskeren. „Voor ouder wordende mannen is alleen al de gedachte aan een verminderde behoefte aan seks of achteruitgang van seksuele vermogens een ware nachtmerrie", zegt haptotherapeut Bob Boot.

In zijn boek *Mannen van vijftig; krampachtig jong blijven of goed ouder worden* beschrijft Boot een tot nu toe vrijwel onbelicht onderwerp: de manier waarop mannen met veranderingen van lichaam, emoties en aspiraties omgaan als zij 'dichter bij het einde van hun leven dan bij het begin' staan.

Dit besef van sterfelijkheid komt bij mannen, veel meer dan bij vrouwen, plotsklaps en vol binnen. Dat ontstaat wanneer zij merken dat ze minder op hun lichaam kunnen vertrouwen tijdens lichamelijke inspanning of geslachtsgemeenschap. Ook weten mannen zich vaak geen raad met verschuiving, in diezelfde periode, in hun gemoed van rationaliteit naar gevoeligheid.

Het naderen van 50 betekent hoe dan ook loslaten. Zo besloot Boot, zelf 54, een paar jaar geleden te stoppen met zaalvoetbal. „Natuurlijk rende ik niet meer als een dolle stier door de zaal en trapte ik niet meer zonder warming-up tegen de bal zoals vroeger. Maar jarenlang functioneerde ik uitstekend als de speler met het overzicht, tot ik besefte dat de tijd was gekomen ermee op te houden." Boot noemt het nog steeds een goed besluit, maar 'mijn hart deed en doet er wel pijn van'.

Behalve onherroepelijk verlies horen ook groei en inzicht bij het bereiken van de nieuwe levensfase, mits er sprake is van het aannemen van een veranderde houding. Boot trekt graag een parallel met een fietstocht zoals Ilja Pfeijffer die maakte. De schrijver en dichter besloot in een opwelling vanuit zijn woonplaats Leiden naar Rome te fietsen.

Boot: „In het begin was Pfeijffer redelijk onbekommerd onderweg. De ene keer ging hij links af, dan weer rechts. Was er een route afgesloten, dan koos hij een andere. Maar eenmaal over de helft gekomen, en zeker vanaf het moment dat Rome op de richtingaanwijzers stond, maakte hij zijn keuzes bewuster. Naar links gaan betekende namelijk niet rechts gaan. Ditzelfde principe geldt voor mannen van rond de 50. Omdat Rome in zicht is, worden keuzes bepalend."

Niet iedereen legt de weg vrolijk af, zoals de 'zuurpruimen en mopperkonten'; mannen die verbitterd zijn geraakt omdat zij het gevoel hebben niet te hebben gehad waar ze recht op hebben. Dat heeft een aantal oorzaken, die ook op maatschappelijk gebied liggen. Boot wijst erop dat de huidige vijftigers, net als hijzelf, deel uitmaken van de 'verloren generatie'. „De babyboomers die voor ons kwamen, hebben lang kunnen studeren, makkelijk een baan gevonden en carrière gemaakt. Zij bezitten nu huizen in Frankrijk of op Curaçao en genieten van een goed pensioen. Het ultieme Zwitserlevengevoel dus. Terwijl wij niet direct terechtkonden op de studies en banen van onze keuze. En of wij ook van een goed pensioen kunnen gaan genieten, is nog maar de vraag."

Een deel van de ouder wordende mannen verzet zich krampachtig tegen het klimmen van de jaren. Zij werken 's nachts door om zich te kunnen blijven meten met hun jongere collega's, of grijpen naar Viagra om zich ook op seksueel gebied te blijven bewijzen. „Het zijn de mannen die hun haar verven, hun kraaienpootjes weg laten halen en zichzelf overschreeu-

Mannen van 50 hebben het soms een beetje moeilijk

wen." De vermoeide helden noemt Boot deze categorie, want het kost deze mannen ontzettend veel energie en kramp om alles bij het oude te houden. Tevergeefs. „Ik zie het vaak in mijn praktijk: relaties lopen stuk, depressiviteit ligt op de loer, vermoeidheid treedt op en alles doet pijn."

De frustratie wordt door menig man weggespoeld met alcohol, uit angst een zielige oude man te worden. „Een wanhoopspoging om niet te voelen. Als je niets voelt, dan hoef je ook niets te veranderen", verklaart Boot.

Het gros van de vijftigers is, mede door het zoeken naar een plek in de maatschappij, creatief en gewend op zichzelf te reflecteren. Volgens Boot fietst 40 procent van de huidige vijftigers dan ook probleemloos door de overgang. „Deze mannen drinken weleens wat te veel of plegen soms overspel, maar redden zich wel."

Niet sneu of lachwekkend en geen zielige ouwe lul; de meeste mannen doorlopen een natuurlijk proces en nemen andere, verantwoordelijke, posities in de maatschappij in. Tegelijkertijd worden mannen tussen 45 en 55 met het dunner worden van hun huid gevoeliger en opener. „Hun doen en laten dat eerder vooral was ingegeven door scoringsdrift en de neiging effectief en efficiënt bezig te zijn, maakt plaats voor een levenswijze waarbij contacten met mensen belangrijker zijn dan het behalen van streefcijfers aan het einde van de maand."

Tijdens de interviews die Boot voor zijn boek hield, gaven zijn gesprekspartners aan dat zij zich van deze veranderingen bewust werden doordat zij volschoten bij een ontroerende film of tijdens het luisteren naar muziek. Ook raakten nieuwsontwikkelingen hen meer. Zij keken er niet langer alleen maar rationeel en nuchter naar, en hadden niet direct meer een oordeel klaar.

Mannen van middelbare leeftijd krijgen over het algemeen meer begrip voor zichzelf en voor het leven. „Ik heb het allemaal beter door", was een opmerking die Boot veel te horen kreeg. En ook viel de nuchterheid op van de mannen die hun midlife-crisis hebben 'omarmd': „Ik voel me geestelijk jonger, vrijer naarmate ik ouder word. Maar dan kijk ik in de spiegel en zie ik dat mijn lichaam een ander verhaal vertelt. Dat zie ik niet als ramp, maar ik heb er wel mee te maken."

Bob Boot - *Mannen van vijftig; krampachtig jong blijven of goed ouder worden*, Kosmos uitgevers 14,95 euro.

reageren?
gezondheid@depersdienst.nl

MANNEN VAN 50 WILLEN MEER KNUFFELEN, VROUWEN VAN 50 WILLEN MEER SEKS

- Tijdens de penopauze, ook wel andropauze genoemd, kunnen mannen te maken krijgen met depressies, opvliegers, een verminderd libido, erectieproblemen en slaapproblemen. De penopauze kenmerkt zich door een vermindering van het mannelijke geslachtshormoon testosteron.
- Lichamelijke gevolgen zijn botontkalking en vermindering van spierkracht. Een lagere hormoonspiegel kan ook geestelijke gevolgen hebben zoals emotionele instabiliteit en achteruitgang van geheugen en leercapaciteit.
- Mannen in de overgang krijgen ook te maken met verhoging van oestrogeen; het vrouwelijk geslachtshormoon.
- Rond hun vijftigste neemt de testosterongedreven prestatiedrang bij mannen af en er komt ruimte voor het waarderen van intimiteit en zachtere vormen van seksualiteit.
- Dat het bij mannen steeds minder om scoren en meer om verbondenheid gaat, bevestigt Amerikaans onderzoek. Het Kinsey Institute van de universiteit van Indiana ontdekte dat bij stellen van middelbare leeftijd die elkaar al lang kennen bij mannen de behoefte aan knuffelen toenam, terwijl bij vrouwen de behoefte aan seks groter werd.
- De 1.000 proefkoppels kwamen uit Duitsland, Spanje, Brazilië, Japan en de Verenigde Staten, en waren gemiddeld 25 jaar samen.