

Zeitschrift: Physioactive
Herausgeber: Physioswiss / Schweizer Physiotherapie Verband
Band: 46 (2010)
Heft: 1

Artikel: Die Lebensmitte aus psychologischer Sicht = Le milieu de la vie d'un point de vue psychologique
Autor: Perrig-Chiello, Pasqualina
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-928732>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 04.05.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Die Lebensmitte aus psychologischer Sicht

Le milieu de la vie d'un point de vue psychologique

PROF. PASQUALINA PERRIG-CHIELLO

Midlife-Crisis ist oft das einzige Stichwort, das zum mittleren Lebensalter fällt. Ansonsten scheint diese Lebensphase auf den ersten Blick eher ereignislos zu sein. Tatsächlich finden im mittleren Erwachsenenalter jedoch bedeutsame Entwicklungsprozesse statt, und die Weichen für ein gutes Altern werden gestellt.

Aufgrund der längeren Lebenserwartung hat sich das mittlere Erwachsenenalter zunehmend zu einer eigenständigen Lebensphase mit spezifischen Herausforderungen und Handlungsmöglichkeiten entwickelt. Erstaunlicherweise ist diese Lebensphase, das heisst die Zeit nach der beruflichen und familiären Aufbauphase und vor der Pensionierung, sowohl wissenschaftlich als auch gesellschaftlich äusserst definitionsbedürftig, was sich im Alltag in widersprüchlichen Meinungen widerspiegelt. So wird das mittlere Lebensalter einerseits als ein ereignisloses Entwicklungsplateau angesehen, andererseits mit dramatischen Ereignissen assoziiert wie Midlife-Crisis, Burn-out, oder mit endlosen Konflikten in Familie und Partnerschaft.

Altersassoziierte biografische Übergänge

Tatsache ist, dass im mittleren Erwachsenenalter bedeutsame Entwicklungsprozesse und Verschiebungen der Lebensperspektiven stattfinden, ausgelöst durch vielerlei altersassoziierte biografische Übergänge:

- **Körperliche Veränderungen:** Die hormonellen Veränderungen bei Frauen und bei Männern (Absinken des Östrogen- bzw. des Testosteronspiegels) wirken sich auf das Aussehen und die psychophysische Befindlichkeit aus und können als Belastung empfunden werden, nicht zuletzt auch aufgrund der in unserer Gesellschaft vorherrschenden jugendbezogenen Attraktivitäts- und Leistungsnormen.

Midlife-Crisis est souvent le seul mot utilisé pour qualifier le milieu de la vie. Sinon, il s'agirait à première vue d'une période plutôt ordinaire. En réalité, elle est cependant marquée par des processus d'évolution importants et c'est à cet âge que sont posés les jalons d'une vieillesse réussie.

Du fait de l'allongement de l'espérance de vie, cet âge est devenu une période à part, caractérisée par des défis et des possibilités d'action spécifiques. Mais, curieusement, les années succédant à la construction professionnelle et familiale et précédant la retraite demeurent peu définies tant sur le plan scientifique que social comme le reflètent les avis contradictoires exprimés au quotidien. Ainsi la considère-t-on tantôt comme une période calme, où il ne se passe pas grand chose, tantôt comme associée à des événements dramatiques tels que la midlife-crisis, le burnout ou des conflits incessants avec la famille et le partenaire.

Transitions biographiques liées à l'âge

Cette période se caractérise par des évolutions et des changements de perspective importants, résultant de nombreuses transitions biographiques liées à l'âge:

- **Le corps change:** les changements hormonaux, chez l'homme et la femme (baisse des niveaux d'œstrogènes et de testostérone) se répercutent sur l'apparence et la disposition psychophysique. Ils peuvent être ressentis comme pénibles, notamment dans notre société où la séduction et la performance sont des critères dominants et associés essentiellement à la jeunesse.
- **Prise de conscience de sa propre finitude:** lorsque l'adulte atteint le point culminant de sa vie, il dépasse du même coup le stade de l'épanouissement. Ceci s'accompagne d'un changement d'attitude par rapport au temps: on ne pense plus en termes d'années après la naissance, mais en unités de temps qui restent à vivre.

- **Bewusstwerden der eigenen Endlichkeit:** Mit der Erreichung des Höhepunktes des Lebens ist zugleich das Stadium der Erfüllung bereits überschritten. Damit verbunden ist eine Veränderung in der Zeitorientierung: Gedacht wird nicht mehr in Jahren nach der Geburt, sondern in Zeiteinheiten, die noch zum Leben bleiben.
- **Diskrepanz zwischen Aspirationen und Erreichtem:** Aufgrund der veränderten Zeitperspektive findet eine Auseinandersetzung mit den ursprünglichen Lebensentwürfen statt. Das bisher Erreichte beziehungsweise Nichterreichte wird vor dem Hintergrund sich allmählich eingrenzender beruflicher, familiärer, partnerschaftlicher und körperlicher Optionen erstmals in seiner Bedeutung sichtbar.
- **Wiederaufleben des «Traums»:** Die in der Aufbauphase des jungen Erwachsenenalters unterdrückten Aspekte des Selbst werden zunehmend manifest und stellen eine Herausforderung dar; unerreichte Ziele, verpasste Chancen drängen nach Realisierung. Kennzeichnen sich etwa Männer im jungen Erwachsenenalter in der Regel durch eine starke maskuline Geschlechtsrollenorientierung, so beginnen sie ab der Lebensmitte verstärkt auch ihre «femininen» Eigenschaften wie Sensibilität, Zärtlichkeit und Passivität auszuleben. Das Analoge gilt für die Frauen, welche nun ihre eher kantigen Seiten entdecken.
- **Aufgeben von Kindheitsillusionen:** Die akkumulierte Lebenserfahrung erlaubt zwar einerseits eine gewisse Gelassenheit, andererseits impliziert sie aber, dass man sich von gewissen Illusionen der jungen Jahre trennen muss – wie beispielsweise der Illusion der Sicherheit, welche durch die Eltern vermittelt wurde.
- **Veränderungen im Familiensystem:** Häufig sind die Kinder in einer nicht immer einfachen Ablösungsphase, die eigenen Eltern werden alt und bedürfen der Hilfe. Die meist langjährige Partnerschaft kann Abnutzungserscheinungen zeigen.

Krisenpotenzial

Auch wenn die Auseinandersetzung mit diesen Themen Krisenpotenzial hat, muss sie nicht zwingend zu einer Krise führen. Was ist entscheidend? Angesichts des Wissensdefizits bei gleichzeitiger Verunsicherung vieler ist in erster Linie das Schaffen von Bewusstsein ein vordringliches Anliegen. Darüber hinaus ist es wichtig, neue Lebensinhalte und Aufgaben zu definieren, für die es sich lohnt, sich einzusetzen.

Es ist in der Tat erstaunlich, wie viele Leute dieses Alters sich mit ähnlichen Problemen herumschlagen, aber sich kaum darüber austauschen – eine Tatsache, die insbesondere für Männer zutrifft. Klassische Beispiele hierfür sind das Sich-Verlieben oder aber das Gefühl des «more of the same», sei es im Beruf oder in der Partnerschaft. Information ist zwar wichtig, aber das allein genügt nicht. Erst durch das Inbezugsetzen dieses Wissens auf sich selbst sowie die Bereitschaft

- **Écart entre aspirations et réalisations:** le changement de perspective temporelle donne lieu à une confrontation avec les objectifs que l'on s'était fixés initialement. Ce que l'on a ou non réalisé revêt pour la première fois toute son importance, sur un arrière-plan marqué par la diminution progressive des options professionnelles, familiales, conjugales et physiques.
- **Le «rêve» renaît:** les aspects du soi qui ont été réprimés dans la jeunesse deviennent de plus en plus manifestes et posent problème. On veut concrétiser les objectifs non réalisés, rattraper les occasions manquées. Alors qu'au dé-



Das mittlere Erwachsenenalter ist eine eigenständige Lebensphase. I Le milieu de la vie est devenu une période à part. Foto/Photo: Photocase

but de leur vie d'adulte, les hommes ont tendance à vouloir affirmer leur virilité, arrivés à cet âge ils commencent à exprimer davantage leurs côtés «féminins» comme la sensibilité, la tendresse et la passivité. Il en va de même pour les femmes, qui découvrent un aspect plus «anguleux» de leur personnalité.

- **Renoncer aux illusions de l'enfance:** l'expérience accumulée donne certes davantage de sérénité, mais elle implique aussi de devoir abandonner certaines illusions de jeunesse – telle l'illusion de sécurité transmise par les parents.
- **Modifications au sein du système familial:** les enfants arrivent souvent à l'âge, parfois difficile, où ils prennent leur indépendance; les parents vieillissent et ont besoin d'aide. La relation avec le partenaire, qui dure généralement depuis un certain nombre d'années, peut donner des signes de lassitude.

Des éléments qui peuvent déclencher une crise

La confrontation avec ces thèmes peut, mais ne va pas forcément, engendrer une crise. Qu'est-ce qui est décisif? De

zur Veränderung ergeben sich Möglichkeiten und Wege, aus den Blockaden herauszufinden.

Auseinandersetzung mit den ursprünglichen Lebensentwürfen

Viele Leute im mittleren Erwachsenenalter befinden sich in einer scheinbar paradoxen Situation: Einerseits haben sie objektiv gesehen viele Optionen. Die postmoderne Botschaft «Alles ist möglich – es muss für dich stimmen» ist nicht nur verlockend, sondern auch verunsichernd und steht zumeist im Gegensatz zu den realen Möglichkeiten. Andererseits fühlen sie sich in vielen Zwängen und Verantwortlichkeiten gefangen, dass sie – je nach Persönlichkeit – entweder langsam ausbrennen, still vor sich hin leiden, in alten Rollen verharren oder aber abrupt ausbrechen. Andere hadern mit dem Schicksal, klagen über verpatzte Chancen – für welche sie möglicherweise alle ändern, nur nicht sich selbst verantwortlich machen. Die Lösung liegt auf jeden Fall in der Auseinandersetzung mit den ursprünglichen Lebensentwürfen (Was habe ich realisieren können, was ist liegen geblieben?), in der Antizipation des Zukünftigen (Wie sehe ich meine Zukunft?) und in der Neudefinition der eigenen Identität (Was steckt eigentlich noch in mir?).

Schlüsselqualifikationen

Aus der psychologischen Forschung und Praxis wissen wir, dass solche Bilanzierungen nicht in erster Linie von objektiven Fakten abhängig, sondern stark von der inneren Haltung eines Menschen geprägt sind. Folgende «Schlüsselqualifikationen» sind dabei entscheidend:

1) Selbstverantwortlichkeit ist eine Eigenschaft, welche bereits in der Kindheit erlernt wird und welche sich in der Folge insbesondere in kritischen Lebenssituationen als eine wichtige Ressource erweist. Menschen mit hoher Selbstverantwortlichkeit übernehmen die Verantwortung für ihre Geschicke und ihre Befindlichkeit. Sie wissen, dass es bei Tiefschlägen darauf ankommt, das Ruder an sich zu reißen und dem Boot eine neue Richtung zu geben – auch wenn das zunächst unmöglich erscheint. Statt sich niederreißen und vom Schmerz wegschwimmen zu lassen, setzen sie sich mit dem kritischen Ereignis auseinander, werden aktiv, suchen Lösungen, suchen den Austausch mit Nahestehenden. Sie handeln aus der Zuversicht und der Erfahrung heraus, dass jede Krise bewältigbar ist.

2) Proaktivität: Damit ist vorausdenkendes und überlegtes Handeln gemeint. Proaktive Menschen haben Visionen ohne den Realitätssinn zu verlieren, nehmen eine Langzeitperspektive ein, haben einen langen Atem und entwickeln Strategien, um ihre Visionen möglichst gut umzusetzen. Was heisst

zahlreiche Personen empfinden eine Unruhe, ohne über eine ausreichende Kenntnis der Situation zu verfügen; es ist zunächst wichtig, dass diese sich bewusst werden, was auf sie zukommt. Es ist ebenfalls wichtig, neue Schwerpunkte und Ziele zu definieren, die die Mühe wert sind, die man sich widmet. Man ist überrascht, dass viele Personen, die zu diesem Alter kommen, mit Problemen kämpfen, die ähnlich sind, aber sie tauschen wenig Erfahrungen aus – das ist besonders für Männer. Klassische Beispiele sind das Verfallen in die Liebe oder das Gefühl, «more of the same», das heißt in dem Bereich der beruflichen oder emotionalen. Die Information spielt sicher eine wichtige Rolle, ist aber nicht ausreichend. Nur eine Verbindung von diesem Wissen mit der persönlichen Situation sowie eine Öffnung gegenüber Veränderungen können Möglichkeiten und Wege bieten, um die Situation zu überwinden.

Revenir sur ce que l'on attendait initialement de la vie

Arrivées à mi-chemin de leur vie d'adulte, de nombreuses personnes se trouvent dans une situation apparemment paradoxale. D'un côté, elles disposent objectivement d'un grand choix d'options. L'adage postmoderne «Tout est possible – ce doit être vrai aussi pour toi» ne s'avère pas seulement séduisant mais aussi déstabilisant et généralement en contradiction avec les possibilités réelles. D'un autre côté, ces personnes se sentent prisonnières de nombreuses contraintes et responsabilités et, selon leur personnalité, elles s'épuisent lentement, souffrent en silence, persistent à assumer d'anciens rôles ou bien craquent brusquement. D'autres vitupèrent contre le destin, déplorent les occasions manquées, en rejetant probablement la responsabilité sur les autres. La solution consiste dans tous les cas à revenir sur ce que l'on attendait initialement de la vie (Qu'ai-je réalisé, qu'ai-je laissé de côté?), à anticiper l'avenir (Comment est-ce que je vois mon avenir?) et à redéfinir son identité (De quoi suis-je encore réellement capable?).

Attitudes clés

Les recherches en psychologie et la pratique nous enseignent que ces bilans ne sont pas tirés essentiellement à partir de faits objectifs, mais qu'ils dépendent fortement de la disposition subjective. Voici les attitudes-clés qui jouent un rôle décisif:

1) La responsabilité vis-à-vis de soi est une qualité qui s'acquiert dès l'enfance et qui se révèle par la suite une ressource importante, notamment dans les situations difficiles de la vie. Les personnes qui la possèdent à un degré élevé assument la responsabilité de leur destin et de leur état. Elles savent que dans les mauvaises passes, il faut s'accrocher et mettre le cap dans une autre direction, même si cela paraît

das bezogen auf die Anforderungen des mittleren Lebensalters?

Viele Anforderungen sind zwar vorhersehbar wie zum Beispiel der Auszug der Kinder oder die zunehmende Pflegebedürftigkeit der eigenen Eltern. In der Regel kann man sich in diesem Falle auch auf diese Veränderungen einstellen. Andere Anforderungen sind aber nicht vorhersehbar – entweder sie sind es wirklich nicht (wie z.B. eine Krankheit) oder man will sie nicht vorhersehen, man verschliesst sich den sich anbahnenden Veränderungen. Das Leben geht seinen Weg – Änderungen sind nicht erwünscht. Die Partnerschaft wird als eine Selbstverständlichkeit angesehen, ebenso der Job oder auch die eigene Gesundheit.

Proaktive Menschen nehmen jedoch nichts als selbstverständlich hin, sie sind täglich dankbar für das, was sie haben. Viele Leute lernen diese Fähigkeit erst dann, wenn sie durch eine schwere Krise gegangen sind. Im Nachhinein sind viele dankbar für die Krise, weil sie gelernt haben, zufriedener, bescheidener und dankbarer zu sein – vor allem aber auch gelassener dem gegenüber, was das Leben bringen wird.



Bewusstwerden der eigenen Endlichkeit. | Prise de conscience de sa propre finitude. Foto/Photo: Photocase

d'abord impossible. Au lieu de se décourager et de se laisser abattre face à la douleur, elles se confrontent à l'événement problématique, adoptent une attitude active, cherchent des solutions, engagent un échange avec leurs proches. Elles agissent en s'appuyant sur la conviction et l'expérience selon laquelle toute crise peut être surmontée.

2) Proactivité: Cela consiste à avoir une attitude prévoyante et réfléchie. Les personnes proactives se fixent des objectifs sans perdre le sens des réalités, adoptent une perspective sur le long terme, ont de l'endurance et élaborent des stratégies pour mettre – dans la mesure du possible – leurs projets en œuvre. Qu'est-ce que cela implique si on le réfère aux événements qui caractérisent cette période de la vie?

Nombre de ces événements sont prévisibles, comme le départ des enfants ou le fait que les parents ont davantage besoin d'aide. En principe, on arrive encore à s'adapter à ces changements. Mais il existe aussi des difficultés imprévues – qu'elles le soient véritablement (par exemple une maladie) ou bien que l'on refuse de les prévoir et d'accepter les changements qui se profilent. La vie va son cours, les changements sont mal accueillis. On considère la relation avec le partenaire comme allant de soi, de même que le travail, ou sa santé.

Les personnes proactives quant à elles estiment que rien ne va de soi, elles remercient chaque jour la vie de ce qu'elles ont. De nombreuses personnes n'acquièrent cette faculté qu'après avoir traversé une crise grave. A posteriori, elles savent gré à cette crise, qui leur a appris à se satisfaire de leur sort, à être plus modestes, plus reconnaissantes et surtout plus sereines quant à ce que la vie leur réserve.

3) La générativité, pour finir, est le devoir du milieu de la vie. Celle-ci inclut des attitudes et des actes productifs et créatifs, la possibilité de prévoyance et de responsabilité à l'égard des prochaines générations. Ceci implique d'une part le désir de compter pour les autres, mais aussi celui d'une immortalité symbolique – créer quelque chose qui vous survive.

La générativité est une condition nécessaire pour compenser l'équilibre biographique de plus en plus négatif qui s'établit entre pertes et profits durant la deuxième moitié de la vie. Cela passe par l'acceptation de ce qu'on a déjà vécu, un facteur essentiel pour parvenir à *l'intégrité du soi* et pour *donner du sens à la vieillesse*.

Une chance formidable

Les résultats de nos recherches montrent aussi que les multiples défis caractéristiques de cet âge sont également perçus par la plupart comme une chance pour les années ultérieures. La sérénité qui augmente considérablement en vieillissant révèle la grande capacité d'adaptation psychique de l'individu et le potentiel d'évolution inhérent aux crises biographiques. Vu ainsi, le milieu de la vie constitue une

3) Generativität schliesslich ist *die* Aufgabe des mittleren Lebensalters. Diese umfasst produktive und kreative Einstellungen und Handlungen, die Möglichkeit zur Fürsorge und Verantwortung für nachfolgende Generationen. Dabei geht es einerseits um den Wunsch, für andere Menschen von Bedeutung zu sein, andererseits aber auch um den Wunsch nach symbolischer Unsterblichkeit – etwas zu schaffen, das die eigene Existenz überlebt.

Generativität ist eine Voraussetzung, um mit der zunehmend negativen biografischen Gewinn-Verlust-Balance der zweiten Lebenshälfte zurechtzukommen. Das damit verbundene Akzeptieren des bisher Gelebten ist entscheidend für die Erlangung der *Ich-Integrität* und *Sinnerfülltheit* im Alter.

Eine wunderbare Chance

Die Ergebnisse unserer Forschung sprechen dafür, dass die vielfältigen Herausforderungen des mittleren Alters von der Mehrheit auch als Chance für die späteren Jahre wahrgenommen werden. Der bedeutsame Zuwachs an Gelassenheit mit steigendem Lebensalter ist einerseits ein Indiz für die hohe psychische Adaptationsfähigkeit des Menschen, andererseits aber auch ein Beweis für das Entwicklungspotential von biografischen Krisen. So gesehen ist das mittlere Lebensalter eine wunderbare Chance, dem Leben einen neuen Sinn zu geben und die Weichen für ein gutes Altern zu stellen!

Buchhinweis: Sich mit den Entwicklungsaufgaben in der Lebensmitte auseinandersetzen

Bin ich womöglich in der eigenen Lebensmitte angelangt? Oder hat das Thema sonst ein weitergehendes Interesse geweckt? Im NZZ Libro Verlag hat Pasqualina Perrig-Chiello ein sehr ansprechend gestaltetes Buch zum mittleren Lebensalter herausgegeben, zusammen mit dem Fotografen Fridolin Walcher. Der Band setzt sich in einer gut lesbaren Sprache, die jedoch dem komplexen Thema gerecht wird, mit ganz unterschiedlichen Aspekten der Lebensmitte auseinander, hauptsächlich aus psychologischer Sicht: Es thematisiert unter anderem die Mär vom leeren Nest und die Pflegebedürftigkeit oder den Tod der eigenen Eltern; die Scheidung nach der Silberhochzeit, aber auch die Herausforderung der langjährigen Partnerschaft und das Single-Dasein im mittleren Lebensalter; die Midlife-Crisis und die Arbeitssituation; auch die körperlichen Veränderungen werden angesprochen. Die Autorin ist bedacht, neben den Herausforderungen auch die Chancen und neuen Perspektiven in der Lebensmitte aufzuzeigen. Wichtig sei vor allem, sich bewusst mit den Entwicklungsaufgaben dieser Lebensphase auseinanderzusetzen. (bc)

Pasqualina Perrig-Chiello (2008): In der Lebensmitte. Die Entdeckung des mittleren Lebensalters. Verlag Neue Zürcher Zeitung. ISBN 978-3-03823-448-7. (Nachdruck geplant.)

chance formidable de donner un nouveau sens à sa vie et de poser les jalons d'une vieillesse réussie! |

Literatur I Bibliographie

Perrig-Chiello, P. (2008, 3. Auflage). In der Lebensmitte. Die Entdeckung der mittleren Lebensjahre. Zürich: NZZ libro, Verlag Neue Zürcher Zeitung

Perrig-Chiello, P. & Höpflinger, F. (2009). Die Babyboomer. Eine Generation revolutioniert das Alter. Zürich: NZZ-Verlag libro.

Perrig-Chiello, P. & Höpflinger, F. (Hrsg.) (2004, 2. Auflage). Jenseits des Zenits. Frauen und Männer in der zweiten Lebenshälfte. Bern: Haupt.

Perrig-Chiello, P. & Höpflinger, F. (Hrsg.) (2001). Zwischen den Generationen – Frauen und Männer im mittleren Lebensalter. Zürich: Seismo-Verlag. |



Pasqualina Perrig-Chiello

Prof. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello ist seit 2003 Honorarprofessorin für Psychologie an der Universität Bern. Ihre Lehr- und Forschungsschwerpunkte sind Entwicklungspsychologie der Lebensspanne, Generationenbeziehungen, Wohlbefinden, Gesundheit und Geschlechterrollenentwicklung über die Lebensspanne.

Prof. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello est depuis 2003 professeur honoraire de psychologie à l'Université de Berne. Son enseignement et ses travaux de recherche portent sur la psychologie du développement au cours de la vie, les rapports entre les générations, le bien-être, la santé et l'évolution du rôle des hommes et des femmes au cours de la vie.

Référence bibliographique:

A la découverte du milieu de la vie.

Suis-je arrivé au milieu de ma vie? Ou ce thème a-t-il éveillé mon intérêt? Pasqualina Perrig-Chiello a publié un livre très plaisant consacré au milieu de la vie en collaboration avec le photographe Fridolin Walcher et l'éditeur NZZ Libro. Dans un langage accessible mais qui respecte la complexité du thème, le volume traite d'aspects très différents du milieu de la vie, principalement au niveau psychologique. Il présente entre autres la fable du nid vide et le besoin de soins ou la mort des parents, le divorce après les noces d'argent, mais également les défis d'une relation à long terme et le célibat au milieu de la vie, la midlife-crisis et la situation professionnelle; les changements physiologiques sont également abordés. Outre les défis, l'auteure a également voulu présenter les opportunités et les perspectives nouvelles qui s'ouvrent à cette période de la vie. Le plus important est d'aborder de manière réfléchie les tâches de développement propres à cette phase de la vie. (bc)

Pasqualina Perrig-Chiello (2008): In der Lebensmitte. Die Entdeckung des mittleren Lebensalters. Verlag Neue Zürcher Zeitung. ISBN 978-3-03823-448-7. (réédition planifiée.)