

**OUDER WORDEN
IS
EIGENLIJK
BEST VERNIEUWEND**

de oma van

Loesje

Postbus 1045
6801 BA Arnhem
www.loesje.nl

neerslag van een serie gesprekken over 'ouder worden' in het kader van LOS – Leeuwarden – voorjaar 2018

“Il est dur, le voyage, pour un enfant de mon âge.”

(de reis is zwaar voor een kind van mijn leeftijd)

Serge Reggiani

(Frans chansonnier, 1922 - 2004)

Vooraf:

Nadelen en voordelen hebben soms met elkaar te maken:

- ze kunnen elkaars tegengestelde zijn (zoals gezond en ziek)
- nadelen zitten soms voordelen in de weg (zoals lichamelijke achteruitgang en profiteren van ervaring)
- omgekeerd kunnen voordelen ook een confrontatie met nadelen, en daardoor leerprocessen, blokkeren (voorbeeld: continue bereikbaarheid voorkomt op jezelf teruggeworpen worden, en daardoor vermindert zelfredzaamheid)

Levensvisies:

'Ouderdom' is een levensfase en hoe je tegen zo'n fase aankijkt, hangt samen met hoe je het leven in het algemeen karakteriseert.

Er zijn grofweg vier visies:

- De 'natuur-visie': leven is een geschenk van de goden – zij bepalen wat er met je gebeurt – je moet maar afwachten van je krijgt, tegenslag accepteren en dankbaar zijn voor fortuin (datgene wat godin Fortuna je toebedeelt).
- Leven is maakbaar. Je moet plannen. Als er iets mis gaat, was je plan niet goed. Meer hierover bij de Amerikaanse filosoof John Rawls (1921-2001).
- In het leven staat het maken van goede keuzes centraal. Het leven is een verzameling projecten. Aan het eind van elk project evalueer je wat gebeurd is, leert van fouten, en probeert het de volgende keer beter te doen. Meer over deze visie bij de Engelse filosoof Bernard Williams (1929-2003).
- Het woord 'queeste' past bij de benadering van de Canadese filosoof Charles Taylor (1931). Hij ziet het leven als een mythische zoektocht naar iets dat tijdens het zoeken pas duidelijk wordt. De tocht kent vele gevaren en obstakels, en juist die verlenen het zoeken inhoud en diepgang.

Voordelen:

- je krijgt naarmate je ouder wordt meer aandacht/zorg
- je hebt meer tijd voor hobby's / leuke dingen
- je hebt meer vrijheid / minder verplichtingen
- je hebt meer keuzemogelijkheden
- meer lol
- meer kennis/ervaring
- meer inzicht/overzicht/wijsheid
- meer zelfkennis
- minder geldingsdrang
- meer acceptatie / relativiseringsvermogen
- je zit beter in je vel
- er is meer harmonie, minder stress
- je leeft bewuster / hebt meer ruimte voor reflectie
- er is meer openheid
- meer financiële zekerheid

Nadelen:

- fysieke achteruitgang
 - zintuigen
 - spierkracht
 - reactiesnelheid
 - uithoudingsvermogen
 - ziektes (als diabetes)
- mentale achteruitgang
 - vergeetachtigheid
 - angst/onzekerheid (ook over het levenseinde)
- je wilt meer dan je lichaam en/of geest aankunnen
- onvoldoende geld
- belangrijke mensen om je heen vallen weg
- daardoor: minder overleg – je wordt minder gecorrigeerd
- nieuwe contacten leggen wordt moeilijker

Citaten:

Plato (428-347 v.Chr.): Wanneer seksuele spanningen afnemen, word je van waanzinnige dictators bevrijd.

Volgens Plato moeten vooral oudere, wijze burgers de staat besturen.

Lucius Annaeus Seneca (4 v.Chr. – 65 na Chr.):

= Senex ipsa est morbus (de ouderdom zelf is een ziekte)

= Senex bis pueri (ouderen worden voor de tweede keer kinderen)

Marcus Tullius Cicero (106-43 v.Chr.):

Apex est senectutis auctoritas (gezag is het grootste sieraad van de ouderdom)

Cicero geeft in zijn boek 'De senectute' (over de ouderdom) commentaar bij vier stellingen van zuurpruim Cato over ouder worden:

1. "Je krachten nemen af, waardoor je niet meer kunt werken" (Cicero: Zoek dan bezigheden die geen sterk lichaam vergen, maar die een beroep doen op de geest, bijvoorbeeld leidinggeven.)
2. "Ouderdom verzwakt het lichaam" (Cicero: Activiteiten die veel lichaamskracht vergen, zijn vaak minder belangrijk dan zorg voor anderen, zorg voor instellingen of zorg voor de staat. Word onderwijzer! Zolang er genoeg is wat je interesseert, gaat je geheugen niet achteruit.)
3. "Ouderdom berooft ons van alle genoegens" (Cicero: Gevoelens van heftige sensualiteit, vleselijke genietingen en wellust worden inderdaad minder, maar juist daardoor worden de mogelijkheden om je geestelijk te ontwikkelen groter. Als je niet meer kunt genieten van lekker eten of lichamelijke activiteiten, kun je altijd nog genieten van een goed gesprek.)
4. "De dood nadert" (Cicero: De dood treft niet alleen ouderen [in Cicero's tijd stierven ook veel kinderen] Als kinderen

sterven, is het alsof een groot vuur geblust wordt – bij ouderen is het als een kaars die vanzelf uitgaat. De rijpe vrucht valt vanzelf. Dat is de natuur.)

Michel de Montaigne (1533-1592): “Juist nu ik zie dat mij nog maar weinig dagen resten, wil ik dat mijn leven meer gewicht krijgt. Hoe korter tijd van leven ik heb, des te dieper en voller moet ik het maken!”

Arthur Schopenhauer (1788-1860):

“Het afnemen der krachten bij het toenemen van de ouderdom is stellig zeer droevig, maar het is noodzakelijk, omdat anders de dood te zwaar zou vallen.”



Levenstrap

In stichtelijke teksten uit de 17^e, 18^e en 19^e eeuw werd de oproep ‘memento mori’ (gedenk te sterven) vaak voorzien van een afbeelding van een levenstrap. Het standaard model voor een menselijk leven was: de eerste helft begint bij de geboorte (dan stel je nog niet veel voor), waarna een stijgende lijn volgt door diverse stadia. Op de helft van je leven ben je op je hoogtepunt, en daarna volgt een geleidelijke aftakeling, resulterend in dood en graf. Een duidelijk en krachtig beeld, dat vervolgens, en soms nog steeds, ook wordt geprojecteerd op bedrijven, organisaties, en zelfs op complete beschavingen (“opkomst en ondergang van ...”). Dergelijke beelden en modellen zijn niet vrijblijvend; wanneer je ervan uit gaat dat iets of iemand ‘over de top’ is, ga je niet meer investeren. Zo maakt het heel wat uit of je ons tijdsgewricht ziet als eindtijd (“het einde is nabij” – we bevinden ons –letterlijk- in een decadente fase), of dat je onze chaotische wereld beschouwt als het geklungel van een puber die de ene na de andere blunder begaat omdat hij nog niet weet hoe het werkt en nog heel veel moet leren).

Tips:

Goed ouder worden berust op: voordelen nastreven en nadelen proberen te omzeilen. Deelnemers aan de serie gespreksbijeenkomsten hebben adviezen verzameld, ze voorzien van een steekwoord, en ze gerangschikt in alfabetische volgorde.

Aaandacht

Iedereen wil aandacht krijgen, maar te veel aandacht vragen maakt je tot zeur en leidt tot het tegenovergestelde: afwijzing. En aandacht geven versterkt ook jezelf: "Aandacht maakt alles mooier", stelt een recente reclametekst.

B Bang – we laten een gedicht van Freek de Jonge uit 2000 (voorgedragen tijdens de oudejaarsconférence op tv i.v.m. de millenniumwisseling) voor zich spreken:

Wees Niet Bang
 wees niet bang
 je mag opnieuw beginnen
 vastberaden doelbewust
 of aarzelend op de tast
 houd je aan regels
 volg je eigen zinnen
 laat die hand maar los
 of houd er juist een vast

wees niet bang
 voor al te grote dromen
 ga als je het zeker weet
 en als je aarzelt wacht
 hoe ijdel zijn de dingen
 die je je hebt voorgenomen
 het mooiste overkomt je
 het minste is bedacht

wees niet bang
 voor wat ze van je vinden
 wat weet je van een ander
 als je jezelf niet kent
 verlies je oorsprong niet
 door je te snel te binden
 het leven lijkt afwisselend
 maar zelfs de liefde went

wees niet bang
 je bent een van de velen
 en tegelijk is er
 maar een als jij
 dat betekent
 dat je vaak zult moeten delen
 en soms zult moeten roepen
 laat me vrij

C contact

Blijf in contact met de wereld om je heen, en blijf contact zoeken, ook met jongere generaties. Zonder contact kun je niet relativëren.

D doorzetten

Blijf positieve energie aanboren en activiteiten ondernemen vanuit het besef: stilzitten is achteruitgaan. "Use it or lose it!"

E energie / ervaring

Je energie loopt terug, maar daar kun je op inspelen (zie ook Cicero).

Ga hobby's zoeken! Blijf bewegen! En vaak is zoiets makkelijker en inspirerender wanneer je het doet samen met anderen, bijvoorbeeld in clubverband.

F feest

Maak van je leven een feest door tevreden te zijn, leuke dingen te doen. Vreugde en vrijheid zijn voorwaarden voor feestelijkheid. Maar pas op voor de keerzijde: feest in de zin van het verdoven van de zintuigen, zodat je problemen niet meer ziet en negatieve emoties niet meer voelt.

G gezondheid

Een passieve opvatting van 'gezond' is: niet ziek. Een actieve benadering verdient volgens ons de voorkeur: let op goede voeding (niet te veel, niet te weinig), laat je goed informeren, onderhoud wat je nog kan en compenseer gebreken.

H helpen

Het mes van 'anderen helpen' snijdt aan twee kanten: medemensen die hulp nodig hebben, hebben er baat bij, en het geeft jou een goed gevoel. Mienskip en participatie leveren positieve energie op.

I interesse / hobby's

Interesse is je verbinding met de wereld om je heen. Als je actief wilt worden en blijven, is het niet handig om een activiteit te kiezen die je niet interesseert; een hobby inspireert, stimuleert en motiveert.

J jammer, maar helaas

Mislukken mag. Elk experiment kent het risico dat plannen de mist ingaan en verwachtingen niet uitkomen. Blijf niet in frustratie hangen. Van mislukkingen leer je vaak meer dan van successen.

K kennis / kiezen

Goede informatie, kennis, inzicht, en zeker ook zelfkennis, zijn onontbeerlijk voor een gefundeerde keuze. Wie niet de moeite neemt om zich goed te informeren en/of de situatie grondig te

bestuderen, kiest blind. Wie blind kiest, moet niet miesmuizen als het mis gaat.

Nieuw spreekwoord: "Bij kiezen zonder kennis is altijd iemand de klos".

*L*eren langzaam te leven

Slow food verteert beter. Wie te snel leeft, heeft geen tijd voor reflectie. Bewustzijn, genieten, samenhangen ontdekken heeft tijd nodig. Vriendschap vergt meer dan vijf minuten aandacht.

*M*iesmuizen / mokken

Negatieve emoties zijn menselijk, maar blijf er niet in hangen. Ze ontstaan vaak wanneer je te hoge eisen stelt aan jezelf, aan anderen, of aan instellingen of apparaten.

Schopenhauer onderscheidde drie 'zinloze emoties': schuld, schaamte en spijt. Ze kosten veel energie, ze kunnen heel lang je leven beheersen, en ze leveren geen enkele bijdrage aan de oplossing van het probleem dat ze veroorzaakte.

*N*aijver / jaloezie

Naijver of afgunst is een negatieve emotie die ontstaat wanneer een ander iets heeft wat jij wilt hebben. Jaloezie is de gewelddadige variant ervan. Naijver richting jongeren die 'nog kunnen wat jij niet meer kan' lost niets op, en maakt het probleem na verloop van tijd alsmaar groter. Eenzaamheid op basis van naijver is dubbel jammer.

*O*pen staan

Openheid in de meest brede zin van het woord is de oorspronkelijke betekenis van ons woord 'denken'. Een filosoof staat open, ook een oude.

P pijn

Wanneer je pijn koppelt aan angst, wordt leven snel ondraaglijk. Pijn is een signaal. Er achter proberen te komen wat de pijn wil zeggen, is soms zinvoller dan verdoven. Wie mooi wil zijn, moet pijn lijden. Wie oud wil worden ook. Pijn de baas laten worden betekent dat plezier verdwijnt.

Q quatsch

Er wordt veel onzin verteld over ouder worden, bijvoorbeeld dat je geen nieuwe informatie meer kan onthouden, of dat je sneller in de war raakt. En het zijn vaak algemene uitspraken, die alle mensen over één kam scheren. Advies: Geloof niet alles, maar onderzoek waar mogelijk wat klopt en wat niet. Schopenhauer adviseerde: Doorzie het bedrog, en vooral ook je eigen illusies.

R rust / relativeren

Als je het leven ziet als een reis, zijn rustmomenten van essentieel belang. Ons woord 'rust' komt daar zelfs vandaan: het was een afstand, en later een oppervlaktemaat. Tijdens je 'dagetappe' ben je vooral gericht op een te bereiken doel; tijdens rustmomenten heb je ruimte om te relativeren.

S somatiek

Stop met zaniken over je stokpaardje; je eigen grammofoonplaat ken je al. Aandacht voor wat anderen te vertellen hebben, levert vaak meer op. Cicero constateerde al dat ouderen graag praten, en het liefst praten over het verleden. Volgens de filosoof Aristoteles (384-322 v.Chr.) is een filosoof gericht op Sophia, wijsheid, ideeën. Jouw verleden is zo'n idee. Voor Aristoteles is het ook belangrijk om 'filosoom' te zijn (van het Griekse 'soma': lichaam). Wat is er aan de hand in je concrete, materiële, lichamelijke werkelijkheid? Cabaretier Richard Groenendijk stelde: "Zo goed als het vroeger was, is het nooit geweest." Herman van Veen voegt daaraan toe: "Vroeger was anders, niet beter of slechter."

Toekomst

De toekomst is onzeker, zeker wat gezondheid betreft. Toekomst werd vroeger gezien als iets wat je 'toekomst'. Je moet maar afwachten wat je krijgt. Een moderne bejaarde ('oude van dagen') neemt waar mogelijk het heft in eigen handen. De filosoof Nietzsche (1844-1900) adviseerde: Word waar mogelijk stuurman van je eigen schip!

Uitdaging

Om te voorkomen dat heetgebakerde ridders elkaar massaal de hersens insloegen, werden toernooien bedacht. Een 'uitdaging' past in dit plaatje: Ik ga de strijd met jou aan, en we gaan uitzoeken wie de sterkste is, liefst zonder dodelijke slachtoffers." Bij een uitdaging hoort sportief gedrag: wie het onderspit delft, moet niet miesmuizen, maar het verlies dragen. Laat je verrassen!

Verschillen

Mensen zijn verschillend. Hoe algemener de uitspraken over mensen, hoe meer die individuele verschillen in het gedrang komen. Wees je bewust van het anders zijn van de ander. Gedwongen worden om je persoonlijke identiteit in te leveren is een van de ergste dingen die een mens kan overkomen.

Wilskracht

Wanneer je iets moet, is een ander of iets anders de baas. 'Willen' is je eigen autoriteit zijn. Om je doelen te bereiken, heb je wilskracht nodig. En als je wilskracht tekort komt, ga dan te rade bij 'I', 'P', en 'Z'.

Xx-factor

De filosoof René Descartes (1596-1650) formuleerde het concept van 'het menselijk tekort': mensen kunnen niet alles overzien, waardoor bij plannen altijd wel iets anders loopt dan gepland. Advies: Streef niet naar 100% zekerheid; dat is niet realistisch, en werkt frustrerend.

Yijver / vlijt

'IJver' en 'Vlijt' zijn woorden die oorspronkelijk verwijzen naar het stromen van water: flexibel en krachtig. Op klassieke schoolrapporten gaf de score voor ijver en vlijt (wat is het verschil?) aan of je je best gedaan had. Criteria daarbij zijn: het investeren van energie en passen in het geheel. Dus: doe je best, en hou het geheel een beetje in de gaten (filosoof René Gude zou zeggen: "Ren niet in het rond als een kip zonder kop").

Zorg / zin

Zorg voor je naaste en voor jezelf. Filosoof Michel Foucault zei: "Wie niet goed voor zichzelf zorgt, is niet in staat om voor een ander te zorgen." En psychiater Dries van Dantzig stelde: "Het leven heeft zin als je er zin in hebt." Zingevingvragen borrelen pas op wanneer je er geen zin meer in hebt. Zorg en zin liggen dicht bij elkaar. Zin in zorg zorgt voor zin.



Druk: STIP, Leeuwarden, www.stipwerk.nl

uitgave:

06 33781823
ron@muijzer.nl



www.ronmijzer.nl



www.losleeuwarden.nl
info@losleeuwarden.nl