

Zin in je Leven

Positief Ouder Worden

Colofon

ISBN: 978 90 8954 837 5

1e druk 2016

© 2016, André M. van Leijenhorst

Uitgeverij Elikser

Ossekop 4

8911 LE Leeuwarden

www.elikser.nl

Vormgeving omslag en binnenwerk: Evelien Veenstra

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op wat voor wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur en de uitgeverij.

This book may not be reproduced by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from the author and the publisher.

ZIN IN JE LEVEN

Positief Ouder Worden

André M. van Leijenhorst



Voor Adrienne, mijn Lief

Inhoudsopgave

Zin in je leven	9
Groot, groter, grootst	13
Mentaal vitaal	22
Sunny side up	31
Weerbaar	37
Looking good	48
Een oude zeur	54
Rust in je hoofd	60
Lichaam, geest en ziel	75
Thuis	84
Plannen maken	90
Een goed mens	95
Genieten!	105
Regen	112
Doodgaan	117
Familiair	126
Werken	134
What keeps you going?	144
Literatuur	147
Contact	152

Zin in je leven

The meaning of life is the pleasure of being in life is een gezegde om de zin van het bestaan in een paar woorden te omschrijven. En als je die zin omdraait? *The pleasure of being in life is the meaning of life*? Hoe meer *pleasure*, hoe meer *meaning*? Zelfs een hardcore hedonist zegt daar niet zomaar 'ja' tegen.

Dit boek gaat over 'positief ouder worden'. Is dat anders dan positief jong zijn? Nee, positief leven heeft veel gemeenschappelijke aspecten, ongeacht leeftijd. Toch is er verschil. Op wat oudere leeftijd spelen andere vragen dan wanneer je jonger bent, of dezelfde vragen gaan samen met een andere emotie en er is vaker sprake van enige haast.

Wat vroeger *le troisième âge* heette – die term roept ergens omfloerste bezinning op – heet nu nog weleens *the golden years*. Of, iets oubolliger, de glans van grijs. We worden in dit deel van de wereld beduidend ouder dan een tijdje geleden en dat wordt meestal als positief beleefd. Maar er zijn ook 'de kosten van de vergrijzing', ouder worden als een maatschappelijk probleem, kwetsbare ouderen als een nieuwe doelgroep voor zorgaanbieders. Potentieel langer leven vraagt om nieuwe inspirerende bakens en richtinggevers.

Positief ouder worden veronderstelt dat het de moeite waard is dat te ambiëren, dat het goed en zinvol is veel van het leven te maken. De vraag is of dat altijd geldt of juist op latere leeftijd. Zelf denk ik dat 'juist op latere leeftijd' op z'n plaats is. Ik ervaar dat ik meer dan vroeger moet doen om de boel op de rit te houden en ik besef meer dat keuzes van nu nogal bepalend zijn voor mijn toekomstige welbevinden. Het is harder werken om dezelfde of betere kwaliteit van leven te realiseren. En dat is

oké. Je moet er wat van maken en daar moet je wat voor doen. En die inspanning, zo ervaar ik op mijn 67ste, heeft een andere focus dan een tijd geleden.

Dit boek is een boek over praktische psychologie. Een boek over levensthema's in de seniorenlevensloop en expliciet geschreven vanuit de vraag: hoe kun je je als senior verder ontwikkelen? Pragmatisch en onderbouwd, met inzichten van anderen en vanuit eigen ervaring.

Ik heb boeiende gesprekken gehad met diverse deskundigen. Elk gesprek is een hoofdstuk geworden. Verder vind je in het boek reflecties en mijmeringen over optimisme, plannen maken, communiceren, omgaan met tegenslag en over bezieling.

Er is geen geplande samenhang tussen de hoofdstukken, elk is op zich te lezen. Zin in je leven: genoeg en betekenis. Een mooie combinatie.

Dit boek is bedoeld om je te helpen keuzes en plannen te maken om de kwaliteit van je seniorenleven te vergroten op een aantal belangrijke levensgebieden.

Het stellen van vragen aan jezelf kan daarbij helpen. Voorbeelden van dergelijke vragen zijn:

- Hoe ga ik om met de grote vragen in mijn leven? Laat ik die toe? En met welk genoeg en welke weerstand?
- Denk en handel ik in termen van wat mogelijk is of laat ik me meer leiden door de beperkingen? En waar focus ik op in gesprekken met anderen?
- Zorg ik er voldoende voor dat mijn wensen gehoord worden?
- Heeft mijn uiterlijk een vitale uitstraling?
- Hoe creëer ik (meer) rust in mijn hoofd?
- Heb ik de energie om dat te doen wat ik wil doen?

- Zie ik wel wat er in mijn leven gebeurt of wil ik – waar mogelijk – sturing geven?
- Hoe blijf ik me na mijn pensionering ontwikkelen?
- Houd ik me weleens bezig met mijn eigen sterfelijkheid?

Elk hoofdstuk in dit boek laat zich vertalen naar eigen vragen en daarmee naar je eigen ontwikkeling. Je vragen en je ontwikkelingsrichting zijn geen vast gegeven, er zit dynamiek in. Affiniteit, behoefte en externe omstandigheden bepalen die dynamiek.

Walk your talk: het schrijven van een boek over positief ouder worden heeft natuurlijk ook bij mij de vraag opgeworpen hoe ik dat zelf doe. Ik heb dit boek in 2015 geschreven. Intensiever sporten, mijn huis aangenamer maken, bewuster plannen maken, meer mediteren en contacten verstevigen met positief ingestelde mensen zijn voor mij de thema's geweest om meer zin in mijn leven te krijgen. En Adrienne – mijn lief – en ik hebben een mooie (eigen) plaats uitgezocht op de natuurbegraafplaats in onze omgeving.

Ik ben meer gaan inzien dat voor een aangenaam en zinvol leven een stevige inspanning nodig is. In mijn beleving is dat nu meer nodig dan op jongere leeftijd. Dat is soms lastig, maar in de kern ook goed. In ieder geval komt een 'mooi' leven mij niet zomaar aangewaaid, dus moet ik er wat voor doen en dat heeft me goedgedaan.

Moge dit boek jou inspireren tot (nog meer) genoeg en betekenis in jouw seniorenleven!

Groot, groter, grootst

Vragen over jezelf en over je bestaan heb je in diverse soorten en maten.

Zal ik een nieuwe tv kopen? Zal ik gaan verhuizen? Heb ik een vrije wil? Om er maar een paar in oplopende grootte te noemen.

Gelukkig bestaat een behoorlijk deel van ons leven uit gewoontes. Je hoeft niet op elk moment van de dag dat wat je doet, waarneemt en voelt betekenis te geven.

Soms wel. Soms kloppen er Grote Vragen aan je deur. Grote vragen hebben te maken met zingeving, bestaansrecht, doodgaan en wat daarna.

Een kenmerk van de 'grote' vragen is dat ze zich niet bevinden in het domein van de rede en de antwoorden al helemaal niet. Het gaat om aannames en de antwoorden zijn dan ook per definitie hypothetisch.

De vragen zijn soms (be)klemmend, soms nieuwsgierig makend. Zelf denk ik dat het de moeite waard is, zeker op oudere leeftijd, een aantal antwoorden te hebben of te vinden die 'kloppen' en die je helpen in je dagelijks leven. En om daarnaast open te staan voor nieuwe inzichten.

De grote vragen zijn voor bijna iedereen gelijk, los van de tijd- en cultuurgebonden verwoording. De antwoorden zijn persoonlijk, individueel, en in het zoeken er naar kun je natuurlijk steun vinden bij een religieuze stroming of filosofische richting.

Het is een interessante vraag – en meer dan dat – of je je, als je ouder wordt, expliciet moet buigen over de vraag van de zin van je bestaan. Een andere benadering is dat along the way

naar het ouder worden te doen. Het geeft een prettige rust als je op oudere leeftijd je niet meer al te druk hoeft te maken over de essentie van je existentie. Begin eerder, dan leer je ook eerder de 'taal' om hierover te denken.

Hoe wil ik sterven? Wat laat ik na – vooral in niet-materiële betekenis? Is er een vervolg na dit leven? Deze vragen zijn specifiek belangrijk voor de latere leeftijd. Er is ook nog een andere vraag, namelijk: welke zin en inhoud wil ik aan de beperkte tijd die me resteert geven?

Met die vraag kom je ook terecht bij de maakbaarheid van het leven en bij je levensstijl. Over de maakbaarheid van het leven, en in het verlengde daarvan de thematiek van de vrije wil, is veel gedacht, gesproken en geschreven. Mensen verschillen sterk in de mate waarin ze regie (willen) voeren in hun leven of zich liever volgend opstellen. Maak je plannen, zet je de richting uit, of is je stijl meer 'ik zie wel wat er gebeurt'?

En als je er eenmaal uit bent, antwoorden hebt, dan komt vaak twijfel. Twijfel over de vraag of je antwoorden kloppen met je gevoel en met de antwoorden van je omgeving. En met de prijs die je moet betalen voor sommige keuzes. Leidt twijfel je af van 'het rechte pad' of is het de fase voor verdiept inzicht? Twijfel kan intellectuele twijfel zijn, bijvoorbeeld: kloppen de godsbewijzen van Thomas van Aquino? Of: hoe kan ik aantonen dat het leven zinvol is?

Twijfel kan ook spelen op het niveau van je identiteit. Dan krijgt het vormen als: wie ben ik dat ik niets zeker weet, dat ik steeds van gedachten verander, dat ik elk nieuw boek als de volgende waarheid omarm? Een wiebelend zelfbeeld gaat hiermee vaak samen, meestal ook op vele andere gebieden.

Twijfel over de grote vragen gaat bijna nooit over de vragen, maar over de antwoorden. En meer specifiek over de ontoereikendheid van de antwoorden. De verleiding is dan ook groot om andere antwoorden te zoeken.

Het kan ook erg de moeite waard zijn om de vragen zelf nog eens onder de loep te nemen. Een vraag op een hoog abstractieniveau geeft vaak een hoog abstract antwoord. Bijvoorbeeld: hoe moet ik me verhouden tot mijn medemens? Deze vraag leidt nog weleens – zeker in een wat oosters georiënteerde omgeving – tot het antwoord: beoefen compassie. Waardevol maar niet meteen erg praktisch.

Elke morgen krijg ik per mail het *Boeddhistisch Dagblad*. Je kunt op de artikelen reageren. Zo'n reactie is op dat moment een manier om je tot de medemens, de auteur, te verhouden. Maar er zijn regels: geen onwaarheden, geen harde woorden, geen minachting en geen onzin. Ontleend aan het 'juiste spreken' van de Boeddha. Waardevol en redelijk praktisch.

Terug naar het herformuleren van de vragen. Het helpt om de vraag op jezelf te betrekken in plaats van een universele thematiek aan de orde te stellen.

'Hoe kan ik mijn leven zinvol maken?' is aanmerkelijk dichterbij dan de vraag 'is het leven zinvol?'

'Hoe kan ik het in mijn huidige omstandigheden meer naar mijn zin hebben?' is praktischer dan gepeins over de essentie van het geluk.

En dan is er nog de kwestie van de timing. Het is misschien wel eigen aan de menselijke aard om de grote vragen in je aandacht te zetten bij grote gebeurtenissen. Vaak zijn dat droevige gebeurtenissen. Gevoelens van geluk en welbe-

vinden leiden niet vaak tot reflectie. Logisch, omdat dan de positieve beleving naar de achtergrond verdwijnt.

Als je je alleen vanuit een intellectuele belangstelling met deze materie bezighoudt, dan raak je wat weg van het persoonlijke en eigene van de vragen. Immers, de vragen – en de antwoorden – zijn nogal bepalend voor je koers in eigen leven en voor je welbevinden.

Af en toe eens reflecteren, een boek of artikel lezen, een gesprek voeren – los van sterk persoonlijk beleefde momenten – kan voedend en inspirerend zijn, net als in de natuur zijn. De grote vragen, in ieder geval een begin daarvan, komen ook zomaar op, bij alledaagse karweitjes.

Als je goed in je vel zit, krijg je andere antwoorden – en beter geformuleerde vragen – dan wanneer je vanuit onvrede of chagrijn gaat denken.

Met **Marijke en Wim van Harmelen** – beiden pastor, nu met pensioen – ben ik in gesprek gegaan over hun kijk op de grote vragen.

Grote vragen? Wat niet weet wat niet deert, kun je dat zeggen? Zou het prettiger zijn als je je daar niet mee bezighoudt?

'De antwoorden zijn een mer à boire. Er zijn zoveel antwoorden. Daar kom je nooit helemaal uit. Dus de vragen maar laten liggen? Dat werkt niet. Je komt de vragen op een gegeven moment in je leven tegen. Je wordt geconfronteerd met dingen die niet leuk zijn. Veel mensen hebben dan helemaal geen bagage om daar iets mee te doen. Geen handvaten, geen gereedschappen, geen begrippenkader om zich staande te houden, om daar op een goede manier doorheen te komen.

Dus als je je er wel mee bezighoudt dan creëer je een soort gereedschapskist om daar gericht mee aan de slag te kunnen.

Om je gevoelens te kunnen uitdrukken, te kunnen zeggen wat je dan benauwt, waar je mee worstelt. Het kan best zijn dat je, door wat je meemaakt, weer een nieuwe groei moet meemaken. Als je je daar tot dan niet mee bezig hebt gehouden dan zit de vraag zo erg verstopt dat je er niets mee kunt.

Naast het hebben van een begrippenkader, krijg je soms het begin van een mogelijk antwoord. Dat geeft kracht, vertrouwen. Dat doet goed.

Het geeft intensiteit van leven, maar je kunt er ook te veel mee bezig zijn. Het antwoord op de grote vragen krijg je ook al doende, al levende, je hoeft er niet apart voor te gaan zitten. Het is niet het exclusieve gebied van studie en meditatie. Het gaat er niet alleen om naar het Grote Licht toe te leven, er zijn ook zoveel kleine lichtjes die je kunnen helpen goed in het leven te staan. Die kleine lichtjes zijn onderdeel van de grote vragen, die horen daarbij.'

Zijn de grote vragen cultuur- en tijdbepaald?

'De vragen van leven en dood zijn universeel, die komt ieder mens tegen en die kom je in elke cultuur tegen. De richting van het antwoord kan wel wat verschillend zijn.

Neem bijvoorbeeld de vraag naar geluk. Die vraag was vroeger niet zo prominent aanwezig als nu, dat was anders. Vroeger was je al gelukkig als je in je levensonderhoud kon voorzien, als je kinderen goed terechtwamen. Het gaat nu meer over zelfontplooiing: kom je zelf tot je recht?

We worden nu ouder dan vroeger, de vraag is of we daarvoor geëquipeerd zijn. Er waren meer algemeen gedeelde antwoorden, op bijvoorbeeld de vragen rondom leven na de dood en de zin van het leven. Dat was meer gemeengoed dan nu en dat gaf een zekere rust.

De antwoorden op de grote vragen zijn nu veel meer divers. Het lijkt of veel mensen er minder raad mee weten, juist van-

wege de vele antwoordmogelijkheden. Het kompas, de richting, is minder duidelijk.

Bijvoorbeeld: bij een uitvaart wordt vaak het levensverhaal van de overledene verteld. De nadruk ligt veel minder op de rite de passage, het laten gaan naar de volgende fase. Dat was ook troostend voor de nabestaanden. Het overlijden wordt minder in een groter kader gezet. In iets dat groter is dan wij. Leven en dood behoren toe aan een groter geheel. Dat besef, dat antwoord, is minder duidelijk aanwezig. Er is minder besef van de eigen kleinheid in relatie tot het Grote Geheel. Dat roept de vraag op: wat is dan het grote geheel?

Die vraag kan troost geven: je bent niet zo belangrijk, je bent niet het centrum. Het raakt aan het thema overgave.'

Loop je tegen andere vragen aan als je ouder wordt?

'Je ervaart je eigen eindigheid sterker dan voorheen. Het is dan ook belangrijk om op tijd gereedschap en taal te ontwikkelen om met die vragen om te gaan. Als je daar te lang mee wacht, ben je te laat. Mensen met een protestantse achtergrond hebben vaak die taal wel, ze hebben meer geleerd om zelf over bijvoorbeeld hun geloof na te denken. Katholieken hebben meer aangereikt gekregen hoe het was en dat ook aangenomen. Het is de moeite waard om over de grote vragen persoonlijk na te denken, je eigen antwoordrichting te ontwikkelen. Begin met kleine stapjes, zoals bij pianospelen.'

Ga je nadenken over grote vragen vanuit 'nood' of vanuit concepten?

'Allebei. Iedereen heeft vragen over pijn, leed en dergelijke. Louter filosofische belangstelling op zich kan ook, maar iedereen heeft ook de persoonlijke beleving. De vragen komen ook 'gewoon' op, zonder dat er sprake is van

nood of studie. Ze komen gewoon langs, ineens moet je er wat mee.

Antwoorden alleen vanuit het intellect zijn minder duurzaam, gaan minder lang mee. Kleine vragen, klein leed en gewone gebeurtenissen kunnen leiden tot bestendige antwoorden. Het is wel handig als je een antenne hebt of ontwikkelt om door de trivialeiteit van het bestaan heen te kunnen peilen. Voor ons zijn de antwoorden van het (christelijk) geloof duurzamer en concreter dan die van de filosofie.

Een persoonlijke, gevoelsmatige beleving van een antwoord draagt bij aan de duurzaamheid van het antwoord. Dat geldt ook voor de vragen: vragen met een persoonlijke verbinding raken meer dan vragen met alleen een intellectuele benadering. Verhalen over mensen van vlees en bloed doen meer en helpen je verder dan concepten of ideeën. Die verhalen hoeven niet eenduidig en consistent te zijn, zo is het leven zelf ook niet. Geloof en levensovertuiging groeien met je mee, het is niet van: het past of het past niet (meer).'

Gaat het om het formuleren van de goede vragen of om het verkrijgen van een set goede antwoorden?

'Je kunt niet voor eens en voor altijd de vragen en de antwoorden formuleren en daar voor de rest van je tijd op teren. Dat is in strijd met de essentie van het leven. Het is natuurlijk wel aangenaam als je er een tijdje mee vooruit kunt, maar het leven en jouw leven zijn voortdurend in ontwikkeling. Je vragen en je antwoorden dus ook.

Maar soms heb je wel behoefte aan even rust. Op pelgrimstocht wil je ook graag even bijkomen in de herberg, misschien voor meerdere dagen. Ieders leven is ook op dit punt verschillend. Soms moet je wat met wat je overkomt. Dat kan zijn de vragen herformuleren of de antwoorden herzien, en in veel gevallen allebei.

Alles stroomt en niets is blijvend, maar je kunt wel een bepaalde basis ontwikkelen waarop je kunt staan. Je hoeft niet continu je hele fundament te vernieuwen. Geloof, overtuiging en twijfel gaan samen. Twijfel kan verdiepen, zuivert het geloof uit.'

Laten we een paar grote vragen eens nader bekijken. Een grote vraag is bijvoorbeeld: bestaat God? Hoe kun je die vraag zo maken dat je hem iets makkelijker kunt beantwoorden?

'Daar gaat een vraag aan vooraf. Het antwoord 'God bestaat' is eigenlijk een eindpunt. Eerst is er de vraag: wat is de zin van het leven? En: is het leven zinvol? Het antwoord ligt meer in het zin vinden dan in het zin geven. Het leven dient zich op verschillende manieren aan als zin hebbend. Als God bestaat, hoe kun je hem dan leren kennen en tegenkomen?

En het antwoord op die laatste vraag verandert elke keer door wat je meemaakt. Iemand heeft eens tegen ons gezegd: 'Iedereen heeft een loden bolleke' (een duikelaar). Iets dat je helpt om weer overeind te komen. Voor veel mensen is dat bidden, dat helpt om weer overeind te komen. Anselm Grün, benedictijn en schrijver van vele boeken op het gebied van menselijke ontwikkeling, zegt in dit verband: 'Als je God niet ervaart, wat ervaar je dan wel? Ervaar je jezelf?' Stel je open. Dit doe je door de werkelijkheid, ook de pijnlijke dingen, bij je binnen te laten komen. Dat kan bijvoorbeeld in stiltemeditatie.'

Een andere grote vraag betreft het kwaad, de ellende in de wereld.

'Het leven is in de kern goed, ondanks veel ellende. De zin is groter dan de zinloosheid. Het maakt ook uit wat je tot je neemt aan informatie en prikkels, dat bepaalt voor een belangrijk deel je ervaring van het goede of slechte in de wereld. Het is waardevol om je ook bewust open te stellen voor de goed-