

Krachtig naar 80!
Levensloopvragen voor gevorderden

Colofon

ISBN: 978 94 6365 413 5

1e druk 2022

© 2022, 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 verveelvoudigd, 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.

Krachtig naar 80!

Levensloopvragen voor gevorderden

André M. van Leijenhorst



Voor mijn Lief

Inhoudsopgave

Krachtig naar 80!	9
Op mijn leeftijd ...	25
Onzingeving	41
Job	56
Het naar je zin hebben	71
Doe-het-zelver	84
In de ban van de leer	97
Tel ik nog mee?	107
In goed gezelschap	121
Op je lauweren	134
Wordt vervolgd	150
Contact	167

Krachtig naar 80!

Dit boek heb ik geschreven in mijn 74ste levensjaar. **Op weg naar mijn 80ste verjaardag.** Een getal dat er toe doet, alleen weet ik niet wat het er toe doet. Naar 80 gaan is voor mij veel meer een beleving dan een getalsmatig gegeven. Kern van die beleving is dat ik mijn leven echt anders ervaar dan zo'n tien jaar geleden. En dat ik ook anders in het leven sta en dat het leven zich anders om me heen bevindt. Over de fysieke kant van (veel) ouder worden is heel veel geschreven, over de psychologische kant tamelijk weinig. De levensloop psychologie lijkt eerder afgehaakt te hebben. Dit boek gaat over mijn beleving van ouder worden en vorderen op het levenspad. Het is een sterk autobiografisch boek, met een enkele literatuurverwijzing, maar grotendeels gebaseerd op mijn eigen belevingen en mijmeringen. Gevoed en geïnspireerd door gesprekken met mijn lief en met mijn vrienden. En duidelijk beïnvloed door de gesprekken die ik in mijn spreekkamer heb met mijn klanten. Ik ben psycholoog/psychotherapeut; ik noem mezelf levensloop psycholoog, met speciale kennis van en interesse in het gevorderde levenspad.

In de ondertitel van het boek staat **levensloopvragen**. Wat zijn dat? Levensloopvragen zijn ontwikkelingsvragen, vragen naar richtingwijzers die

de weg (kunnen) aanduiden naar je gewenste vordering op je levensweg. Ze dragen bij aan een kwalitatief goed leven, naar eigen inzicht. Geen loopbaanvragen, die zijn sterk werkgerelateerd. Levensloopvragen gaan daarboven uit: wat houdt mij bezig in mijn leven, waar wil of moet ik mijn aandacht aan besteden en hoe zorg ik ervoor dat mijn bezigheden in de wereld harmoniëren met mijn innerlijke ontwikkeling? De levensloop wordt in allerlei modellen als het ware in stukjes gehakt, bij een bepaalde leeftijdsfase horen specifieke vragen zoals over fysieke groei, opleiding, werk, mogelijke partnerkeuze enzovoort. En bij die vragen horen vrij duidelijk te herkennen beslissingen. Vaak worden die keuzes en beslissingen haast automatisch op je bord gelegd, door jezelf, maar zeker ook door anderen die dicht bij je staan, door carrièrewensen en maatschappelijke omstandigheden. Met andere woorden: de richtingwijzers zijn over het algemeen goed zichtbaar.

Voorbij de 70 – en mogelijk al eerder, bijvoorbeeld bij je pensionering – is de richting niet direct een duidelijk gegeven; je moet het veel meer zelf uitzoeken. Dat vereist inspanning en gericht op zoek gaan naar inspiratie en voeding. De diversiteit tussen ouderen is veel groter dan de verschillen tussen jongeren en is niet herleidbaar naar DNA of genen. Ik denk dat het innerlijk beeld dat je, al dan niet bewust, maakt van je oude dag een behoor-

lijk grote rol speelt, in combinatie met het maatschappelijk gangbare beeld van ouderen.

‘Kwetsbaar’ wordt vaak toegevoegd aan het woord ‘ouder’, zeker boven de 70. Dus: welke voorstelling heb je van jezelf als je ouder wordt, als je op weg naar 80 gaat? Hoe vitaal en levenslustig ben je dan; hoe staat het met je interesse naar de wereld om je heen en naar anderen? Rust je op je lauweren – wat die ook mogen zijn – of heb je nog steeds een actief en nieuwsgierig leervermogen? En is het beeld dat je van je 80ste hebt ook het beeld dat je wilt? Zo niet, wat zou je dan kunnen doen? Natuurlijk is het niet zo dat een aantrekkelijke innerlijke visualisatie ook direct realiteit wordt, maar het kan zeker meespelen. Daarnaast moet je gewoon ook een beetje geluk hebben. Soms vereist het enig lef om bewust niet te (willen) voldoen aan het gebruikelijke maatschappelijke beeld van mensen dicht bij de 80. Genieten en wegzakken is niet voor iedereen de gewenste weg en het kan lastig zijn om een ander pad te volgen dan dat van mensen om je heen.

Zelf wil ik graag een boeiend leven hebben, en houden. Een boeiend leven geeft een boeiend levensverhaal en dat is prettig om te vertellen en om naar te luisteren. Wat boeiend is, is voor iedereen wellicht anders, maar voor mij direct gekoppeld aan ontmoetingen met inspirerende mensen.

Wandelen in de natuur vind ik soms wel aardig, maar boeit me niet genoeg, net zo min als een frequent museumbezoek. Thematentoonstellingen kunnen soms wel inspirerend zijn en voegen dan toe. Bij mijn innerlijk beeld van mijn inmiddels niet zo verre toekomst horen ook digitaal vaardig zijn, studeren, sporten, en werken in de vorm van lezingen en consulten geven, schrijven en vrijwilligerswerk doen. Liefst met structuur; een te grote vrijheid – ideaal voor velen – is voor mij een onaangename buur van vrijblijvendheid. En bij dat beeld hoort ook een toekomst in mooie harmonie met mijn lief, dochters en vrienden.

Een innerlijk beeld realiseren betekent oefenen en herhalen, veel herhalen. In die zin is de gewenste levensreis vergelijkbaar met de inbeelding van sporters. Naast het oefenen in de sport zelf is het mentale, innerlijke aspect van vitaal belang. What you see is what you get, heel letterlijk. Soms lukt het niet om een gewenst (toekomst)beeld te creëren of vast te houden. Bijna altijd komt dat door een innerlijk stemmetje. Dat stemmetje zegt zinnen als: 'Dat is voor mij niet weggelegd', 'Dit hoort niet meer bij mijn leeftijd', of 'Doe maar gewoon, dat is het beste'. Heel vaak hebben deze zinnetjes een oorsprong in je verre verleden en zijn ze met je meegereisd op het levenspad. Dit soort afleiders verstoren het beeld van je gewenste toekomst, van prachtig tachtig zijn. Als je er goed over na-

denkt kun je al snel tot het inzicht komen dat die afleiders niet waar zijn en je blokkeren in de creatie van je gewenste toekomst.

Gericht zijn op de toekomst is misschien niet meer zo gebruikelijk op oudere leeftijd. Veel heb je al gezien en meegemaakt en de resterende tijd is waarschijnlijk kort. Reden te meer, naar mijn vaste overtuiging, om juist vooruit te denken en te handelen en om de mogelijke belemmerende gedachten over wat mogelijk is te herzien. Focussen op wat belangrijk is en wat toevoegt aan de kwaliteit van je leven. Bovendien helpt het je om niet zomaar verder te gaan met contacten, gewoontes en keuzes die je in de weg staan. Juist omdat de tijd zo kort is.

Bij mezelf merk ik een verschuiving in de levensloopvragen die me bezighouden. Het thema 'waar wil ik mijn aandacht aan besteden' komt steeds meer centraal te staan. Onder 'aandacht' vallen ook tijd, geld en energie. Meer selectie en meer focus, hopelijk op de belangrijke aspecten van mijn leven. Anders gezegd: minder versnipperd, minder impulsief en beter oplettend of de inspanning (tijd, geld, gedoe, gereis) de moeite waard is. Zo zijn mijn vakantie- en reisplannen veranderd. We blijven wat dichterbij huis en de grote reislust van veel senioren gaat aan me voorbij. En daar voel ik me goed bij.

Ook de definitie van een goed gesprek met vrienden is anders geworden. Was vroeger gezellig gelijk aan goed, nu is goed veel meer het uitwisselen van de hobbels en van uitzichten op de levensweg. Omdat ik dat niet met iedereen kan, worden contacten in kwantiteit een beetje minder, maar winnen wel aan intensiteit. En verder ben ik bewust(er) bezig met mijn plaats, als 70-plusser, in de samenleving. De vraag hoe ik een betekenisvolle plaats in het geheel houd, heeft plaatsgemaakt voor de vraag hoe ik me met plezier meer in de marge bevind. Ik kan wel zeggen dat ik volop in het leven sta, maar het (maatschappelijk) leven draait niet meer om mij, als het dat ooit al gedaan heeft. Met mijn werk, activiteiten en contacten heb ik wel een maatschappelijke rol, maar dat is niet meer een positie met markerende invloed. En ja, de dood komt ook meer in zicht. Want dat hoort ook bij het ouder worden. Meer koffie met cake dan vroeger, hoewel dat ook wel meer toosten op het leven is geworden met glazen en hapjes. Ook al komt de dood meer in mijn omgeving voor, ik houd het ook wel wat van me af. Bij een uitvaart denk ik zo goed als nooit: wanneer is het mijn beurt? Ik vraag me eerder af wat ik in de tijd die komt nog wil beleven of doen en of ik het leven van de overledene geleefd zou willen hebben.

Een grote verandering is zeker de manier waarop

ik naar ouder worden kijk en dat beleef. Ik had een vrij klassiek beeld van inleveren en achteruitgaan. Niet alleen fysiek, maar ook mentaal, in scherp-te en in interesse. En dat leek me een weliswaar onaangenaam, maar noodzakelijk proces. Zo gaat het nu eenmaal. Die voorstelling heb ik tot in het begin van mijn zestiger jaren gehad, misschien wel een beetje gekoesterd, want dan kon ik mijn tijd aan me voorbij laten trekken en dan hoorde mijn uitgangspunt tot de noodzakelijkheid van het leven. Gaandeweg merkte ik een verschuiving van verloop naar perspectief. Hoe zou ik winst kunnen halen door op een **andere manier naar ouder worden** te kijken? Niet door het formuleren van een soort actieplan, maar ik wilde ook goed naar mijn eigen overtuigingen rondom 'aging' kijken. Klopte het wel wat ik tot nu toe had gedacht? En, vooral, was mijn nogal gangbare opvatting helpend voor een kwalitatief goed gevorderd leven? Nee, dus. Het besluit om daarover te gaan schrijven, bracht een stroomversnelling in mijn denken. Veel research, interviews en vooral ook veel nadenken en mijmeren hebben gezorgd voor een veel optimistischer en aangenamer beeld van de oudere mens, mezelf inbegrepen. Een gedreven levensplan met duidelijke doelen en de bereidheid me hiervoor in te spannen hebben me structuur gegeven op mijn levensweg. Niet alles was en is te realiseren, maar veel wel.

Er is gewoon een hoop mogelijk, ook op (ver)gevorderde leeftijd. Tamelijk veel en stevig sporten is voor mij een aangename vereiste. Geen duursport, maar krachttraining, aan de apparaten en gewichten in de sportschool. Liever een krachtig, sterk leven dan een lang slap leven. Daarnaast het voornemen om zo lang mogelijk aan het werk te blijven. Ik houd van werken en het doet me goed. Een helder plan in combinatie met geregelde fysieke inspanning heeft niet alleen mijn levenskracht vergroot, ook mijn levenslust, en dat heeft weer invloed op mijn ideeën en op mijn omgeving.

Is een plan met sport dan hetzelfde als 'krachtig' in de titel van dit boek: 'Krachtig naar 80'? Het is een belangrijk aspect, in ieder geval voor mij. Er is nog een ander aspect: weten welke levens thema's nu relevant zijn op je levensweg en hoe je je tot die thema's verhoudt. Anders gezegd: hoe ga je om met je levensloopvragen op gevorderde leeftijd? Als levensloopvragen de wegwijzers zijn, dan zijn de antwoorden de schets van de weg naar het vervolg van je ontwikkeling. Levensloopvragen ontstijgen het dagelijks 'gedoe'; het zijn structurele ontwikkelvragen. Levensloopvragen voor gevorderden zijn andere vragen dan de thematiek voor beginners en halfgevorderden. Soms zijn het echt andere vragen, soms dezelfde vragen maar met een andere gelaagdheid. Voor iedereen verschillend, maar ook met veel gemeenschappelijke

elementen. Weten wat je koers is, creëren van een gewenste koers geeft kracht: je bent dan ‘on track’. Dan kan het nog weleens tegenvallen, kunnen er missers en omleidingen zijn, maar je navigatie werkt nog steeds.

In dit boek beschrijf ik welke thema’s spelen op mijn weg naar 80. Ik denk dat ze niet volstrekt uniek voor mij zijn. Vermoedelijk hebben de wegen naar 80 zowel individuele als gezamenlijke kenmerken, inzichten en uitzichten. Mijn boek heeft een sterk **autobiografische insteek**: ik schets hoe ik me tot mijn vragen verhoud, wat mijn oplossingen en worstelingen zijn. Elk hoofdstuk staat op zich en is los van de andere te lezen. Vragen die mij bezighouden corresponderen met de inhoud van de verschillende hoofdstukken.

Het hoofdstuk ***Op mijn leeftijd*** beschrijft de vraag welk gedrag bij welke leeftijd hoort. Is er zoiets als ‘leeftijdpassend gedrag’ of kun je dat allemaal zelf bepalen, los van de maatschappelijke context? Die context is nogal eens die van rustig aan doen en de ledigheid van het genietenconcept omarmeren. In de coronacrisis merkte ik bij mezelf een groeiende apathie en een afname van levenslust. Plannen en doelen werden vrijblijvend en soms zag ik een schrikbeeld van een niet meer te kantelen toekomstbeeld dat niet strookte met wat ik wilde in mijn leven. Een beeld met weinig trots.

Het kostte me echt moeite om mijn plan, de weg die ik wilde gaan, vol te houden. In dit hoofdstuk reflecteer ik op wat ik 'op mijn leeftijd' de moeite waard vind, hoe een eigen weg boeiend en tegelijkertijd lastig kan zijn en vertel ik waarom een goed leven direct gekoppeld is aan inspanning, in ieder geval voor mij.

Onzingeving is een pleidooi om uit de valkuil te blijven van de hype van zingeving. Zingeving is grote business, een stevig verdienmodel. En vooral ouderen worden aangezet om zich hiermee bezig te houden. Want je moet er toch niet aan denken dat je doodgaat zonder de zin van je leven ontdekt te hebben? Het liefst natuurlijk met een begeleider, want die wordt ervoor betaald om jou zin in je zin te geven. Ik beschrijf mijn tocht langs religieuze en spirituele zingevers, en beschrijf vervolgens mijn afscheid van het zoeken naar zingeving. Nadenken over wat ik waardevol vind in mijn leven en op grond daarvan concrete keuzes maken, bevalt me beter en geeft me meer grip dan me wentelen in hoog abstracte begrippen die meestal kenmerkend zijn voor de zingevingroute.

'Job is dood. En dat is klote.' Dat zijn de eerste zinnen van het hoofdstuk **Job**. Job, een vriend op mijn levenspad, stierf op 78-jarige leeftijd. Fragiele gezondheid en kortdurende laatste dagen. De eerste van mijn 'gevorderde vrienden' die overleden

is. Een groot gemis, groter dan ik gedacht had. En geen uitvaart, bloemen, toespraken en dat soort 'onnodigheden', zoals Job ze noemde. Zijn 'heengaan' – waarheen? – gaf me de mogelijkheid, of noodzakelijkheid, om me af te vragen of en hoe ik me zou kunnen voorbereiden op mijn eigen doodgaan. Niet zozeer in praktische erfenistermen, maar mentaal en psychologisch. Beelden waarin ik met sirene en zwaailicht naar het ziekenhuis werd gebracht, kwamen bij het schrijven van dit hoofdstuk weer glashelder voorbij. En tot mijn verbazing kwam mijn doodsangst in zicht. Ik dacht dat ik die al wel voldoende uit mijn leven verbannen had.

Het naar je zin hebben heeft als onderwerp de vraag: wat is een goed en aangenaam leven? En dat gekoppeld aan de gevorderde leeftijd. Een leven vol met 'leuke dingen' is niet my kind of beer. En ook niet een leven gekarakteriseerd door zware reflecties over 'levensdingen'. Die zijn zo goed als niet eenduidig te verwoorden en geven mij niet een aangename gevoelston. Na veel zoeken en mijmeren kwam ik uit bij een evenwichtig leven. In balans zijn. Wel een beetje oubollig, dacht ik eerst, maar dat viel toch wel mee. Ik beschrijf wat dat voor mij is en wat ik daarvoor moet doen en laten. En hoe belangrijk het voor me is een optimistische grondtoon te hebben en te houden. Dat bevalt me beter dan te streven naar een gelukkig leven.

Doe-het-zelver gaat over mijn strijd tussen trots en noodzaak. De trots om zelf de regie te hebben en de soms aanwezige noodzaak om de regie (tijdelijk) uit handen te geven. Een thema dat belangrijk voor me is, zeker in deze fase van mijn leven, waarin zorg door anderen niet meer zo ongebruikelijk is. Is er een verschil tussen autonoom zijn en zelfstandig leven? Ik denk het wel. Niemand is echt autonoom en dat begrip kan aardig in de weg komen te zitten, zo heb ik gemerkt. Lang zelfstandig blijven is niet alleen maar een kwestie van je huis aanpassen, het is ook – en misschien wel juist – jezelf niet aanpassen aan allerlei gevraagd en vooral ongevraagd advies. ‘Kwetsbare’ ouderen zijn mijns inziens ook ouderen die geen richting en koers in hun leven hebben en daardoor kwetsbaar zijn voor richtingafleiders. Opkomen voor wat je wilt, geeft een goed en passend gevoel van trots, ook in een verzorgingssituatie.

In de ban van de leer beschrijft de driehoek levensleraar, levensleer en volgelingen. Een driehoek met stevige verbindingen, maar het is niet altijd een gelijkzijdige driehoek. Niet waar het gaat om gelijke posities. Ik heb in veel driehoeken gezeten, soms vanwege de leraar, soms vanwege de leer en ook nogal eens vanwege (aantrekkelijke en aangename) volgelingen. Het is prettig om een leer en een leraar te hebben. Heel vaak zijn de volgelingen inspirerend. Maar ... het begon te schuren,