

In het licht van de schaduw

zicht op onze levensreis

Miny Potze

Inhoud

Voorafgaand aan algemene tekst:
gedicht "Kindertijd en verder"

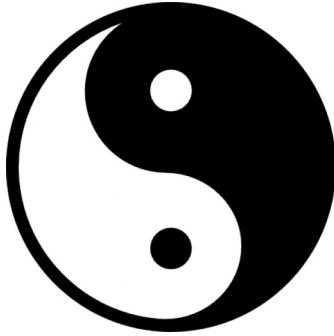
Voorwoord door Prof. Dr. Frits de Lange	i-iv
Inleiding	1
1 Met pensioen	9
2 Sprookjes voor jong en oud	21
3 Je schaduw onder ogen zien	49
4 De levensfasen	67
5 De reis van de held	91
6 De levensbogen	113
7 Interviews met Sophia en Leah	131
8 Terugkijken op je leven	143
9 Opruimen, loslaten en vergeven	155
10 Transcendente ervaringen	175
11 Besluit	201
Noten en geraadpleegde literatuur	218
Dankwoord en Disclaimer	221

Kindertijd en verder...

*Je kindertijd is,
zeggen ze,
de mooiste tijd
van je leven.
Zo zorgeloos,
zeggen ze,
zo vrij, zo puur.
Alles is nog spel,
voor mij was het anders,
ernst was er vanaf het begin.
Voor mij was het anders.*

*Nu ben ik oud,
zeggen ze.
De zwaarste tijd
van je leven,
zo doelloos,
zeggen ze
Zo leeg, zo koud,
alles is nu ernst.
Voor mij is het anders
die heerlijke lichtheid.
Voor mij is het anders,
heel anders...*

(Miny Potze)



*In het donker zit
ook een lichtpuntje.*

*In het licht komen we
onze duisternis tegen.*

*Als we onze schaduw
onder ogen durven
zien, ontdekken
we daarin het
verborgen licht*

Voorwoord

Op een dag ben je g-e-p-e-n-s-i-o-n-e-e-r-d. En dan? Het overkwam Miny Potze en ze wist er geen raad mee. 'Dan mag je eindelijk leuke dingen doen', werd haar gezegd, met het meest oppervlakkige cliché dat je iemand kunt meegeven die – gemiddeld gesproken – nog een derde van haar leven voor zich heeft. Meer dan ooit worden mensen ouder en worden ouderen nog ouder. Nog een poosje (het CBS verwacht in 2040) en meer dan een kwart van de Nederlanders is 65+, waarvan de helft ouder dan tachtig. En toch doen we alsof het in het leven om jong-zijn en jong-blijven gaat, en alsof je als AOW'er je leven eigenlijk al achter je hebt. De massale, langdurige ouderdom is een compleet nieuwe levensfase in de geschiedenis van de mensheid, maar we weten niet wat we ermee aan moeten.

Miny Potze levert met haar boek een waardevolle bijdrage aan een nieuw, inspirerend beeld van de ouderdom. Ze laat zien wat oud worden aantrekkelijk maakt, en biedt daarmee een alternatief voor de twee dominante verhalen die in onze cultuur over de ouderdom verteld worden.

Het eerste verhaal is dat van de ouderdom als verval. Het leven is opgaan, blinken en verzinken. Tot je vijftigste, zestigste gaat je levenslijn omhoog en bereik je (als het goed gaat) je top, en daarna is het inleveren geblazen. Je lichaam verzwakt, je rol in de samenleving is uitgespeeld, je wordt een last voor jezelf en anderen. De boodschap uit dit ouderdom-is-verval-verhaal voor mensen op leeftijd is funest: je kunt zo langzamerhand maar beter gaan.

Een tweede dominant, maar even kwalijk verhaal over ouderen is meer recent en werd door de babyboomgeneratie bedacht. Het is het 'leeftijd-doet-er-niet-toe'-verhaal, dat het probleem van de vergrijzing probeert op te lossen door het te

Voorwoord

ontkennen. Je bent zo oud als je je voelt en blijft *forever young*.

Miny Potze kent beide verhalen, maar liep er op stuk. Ze ontdekte dat ouder worden niet alleen een buitenkant heeft maar ook een opwindende binnenkant. Dit boek is het verslag van haar spirituele ontdekkingstocht. Het biedt voeding voor de ziel.

Haar schrijverschap bewijst ze door haar eigen ervaringen zo herkenbaar neer te zetten, dat je je als lezer er mee kunt vereenzelvigen. Denk nu niet dat spiritualiteit iets voor de liefhebber is, de zwevers en dromers. Aan de hand van haar persoonlijke levensgeschiedenis en in het verhaal van mensen die ze interviewt, wordt duidelijk dat goed oud worden hard innerlijk werken is voor iedereen: de angsten uit je jeugd, de blutsen en schrammen (voor sommigen: diepe wonden) die je onderweg hebt opgelopen, de dromen en idealen die je nooit hebt kunnen waarmaken, de verstoorde en verbroken relaties, ze hopen zich op als unfinished business in je tweede levenshelft. Je moet er dan een taal voor vinden, een geschikte vorm om je ertoe te verhouden, anders gaan die ervaringen broeien en opspelen. Alleen dan kun je met alle fasen en fragmenten uit je levensloop in vrede verder leven.

Miny Potze vond die taal en vorm tot haar eigen verrassing in ouderdomssprookjes: universele wijsheid in kernachtige, beeldende verhalen vevat. Ze gaan over verrassende ontmoetingen en pijnlijke transformaties, over jezelf overstijgen en loslaten, over op reis gaan en thuiskomen. In elk hoofdstuk vertelt ze er wel één en verkent ze hun boodschap voor wat ons te doen staat in de tweede levenshelft. Van *Sneeuwwitje* tot en met *Het lelijke jonge eendje*, bekende en minder bekende sprookjes krijgen een bezielende en leerzame duiding. Het bijzondere van deze oerverhalen is dat ze de ouderdom niet als verval beschrijven, maar juist als mogelijkheid tot groei, als een levensfase tot de nok toe gevuld met ontwikkelingstaken.

Voorwoord

Aan het eind van haar ontdekkingsstocht schrijft Miny Potze hoe ze samen met vriendinnen al haar diploma's gaat verbranden. 'Ik heb geen diploma's meer nodig, ik hoef mezelf niet meer te bewijzen en dat voelt rustig.' Ik zie het mezelf nog niet doen. Wat een radicaal ritueel! Het klinkt als een afscheid, maar tegelijk als een nieuwe geboorte. Boven de zeventig ben je blijkbaar nog lang niet klaar met leven. 'Ik vind mijn leven nog verre van voltooid', bekent Miny Potze zelf. 'Iedere dag doen zich weer momenten voor waaruit ontwikkelpunten naar voren komen.' Op mij werkten die doorleefde woorden aanstekelijk. Ik gun elke lezer die ervaring.

Frits de Lange



Inleiding

In je kindertijd was je verjaardag een hoogtepunt in het jaar. Nog één nachtje slapen en dan...

Na mijn lagere school tijd heb ik nooit meer zó intensief mijn verjaardag beleefd en ben ik nooit meer zó trots aan een nieuw levensjaar begonnen: ik ben nu al zes, al zeven, al acht jaar. Iedere verjaardag betekende een promotie, al was het maar een kwartier later naar bed.

Vanaf ongeveer mijn dertigste verjaardag vormden die nog resterende nachtjes voorafgaand aan mijn verjaardag, nog steeds een bron van spanning maar dan van heel andere aard. De blijde verwachting had al lang plaats gemaakt voor angst ... angst om met alles te laat te zijn. Een jaar erbij betekende al lang geen promotie meer, maar steeds meer ongerustheid.

Het lijkt wel of ik altijd achter het getal aan gehold heb dat mijn aantal geleefde jaren aangaf: àl dertig en nog geen partner of kind, al veertig en nog steeds niet de droombaan en dan ineens vijftig en later is ineens nú. Je wordt geadviseerd een crème voor de 'rijpere' huid te nemen en die leuke spijkerbroek die rond de heupen goed past, heeft te lange pijpen.

En als je het zelf nog niet wist, maken toevallige opmerkingen van anderen het je wel duidelijk: ouder worden betekent achteruitgang, onaantrekkelijk worden. Je hebt je beste tijd gehad.

Zodra je boven de zestig komt, ga je tot een specifieke categorie behoren: zestig plus. Dan gaat het met je leven toch echt bergafwaarts vindt men, ook al ervaar je dat zelf nog niet zo. Het meest indringend zijn opmerkingen waarin het woordje

Inleiding

‘nòg’ voorkomt: ‘Wat wil je nu nòg, hoe lang moet jij nòg werken, begin je daar nòg aan, kun je dat nòg wel aan?’

Na je vijftenzestigste suggereren de media dat je tot een probleemgroep hoort:

- ouderen krijgen kwalen,
- ouderen kosten veel geld vanwege al die zorg die ze nodig hebben,
- ouderen begrijpen niets van de huidige tijd,
- ouderen zijn onhandig en traag van begrip,
- ouderen zijn profiteurs, ze snoepen onze pensioenen op en gaan continu met vakantie.

En nòg ouder, zeventig, tachtig... We schamen ons voor onze leeftijd en durven het getal dat bij ons hoort haast niet meer te noemen. Maar...het leven is maakbaar, zo wordt ons verteld, en dus is er iets aan te doen.

Je bent dan wel oud, maar dat hoeft je toch niet te laten zien? Dus hard aan het werk met een sportschoolabonnement, hippe kleren en eventueel wat cosmetische ingreepjes. Met als belangrijkste doel het maskeren van je leeftijd. Geen groter succes dan verbazing bij anderen hieromtrent. ‘Wàt, ben jij al zeventig? Nou dat zou je toch niet zeggen! Nou mijn buurvrouw van negentig is nog zo flink, die loopt elke dag twee kilometer. Knap hoor.’

Ook een radicale verandering van je leven helpt om het gevoel van ouder worden uit te stellen. Op de tv vertellen eind-vijftigers dat ze iets heel anders gaan doen. Ze zeggen hun baan op of waren al werkloos en gaan een pannekoekenrestaurant beginnen in Gambia. Reisorganisaties proberen senioren naar verre landen te lokken met op hun site foto's van een dertel stel dat elkaar nat spat in de branding.

Vers gepensioneerde zestigers laten zich door een vlotte presentator begeleiden bij het kopen van hun droomhuisje in

Inleiding

Frankrijk. Zij volgen hun hart, zo wordt ons verteld. Je ziet het aan en vraagt je af of jij dat wel doet: 'je hart volgen.' Nog veel moeilijker is de vraag wat dat hart dan wil.

Waar je nog een beetje eer mee kunt inleggen is het héél druk hebben. 'Ja we zijn gepensioneerd, maar we hebben het drukker dan ooit.

We laten een nieuwe badkamer installeren, passen één dag in de week op de kleinkinderen aan de andere kant van het land, over twee weken gaan we naar Thailand en dan de tuin ... we moeten nog iemand vinden die de tuin voor ons bijhoudt als we weg zijn, weet jij misschien iemand, dus je begrijpt, voorlopig even geen afspraak.'

En wat doe jij nu zoal?

Wat? Helemaal niets?

Waarom doe je geen vrijwilligerswerk?

En je had toch altijd zoveel hobby's?

Mis je je werk? Nou, wees toch blij dat je er van af bent en geniet eens een beetje... Heus, je zult zien, het went ...'

Was ooit het leven in te delen in drie fasen: jeugd – volwassenheid – ouderdom, tegenwoordig heeft zich daar een fase tussen genesteld: de jonge ouderdom. Je bent nog aan het werk of gepensioneerd, niet meer jong maar ook nog lang niet bejaard, nog lang niet uitgeteld. Door deze nieuwe ontwikkeling ontstaat een nieuwe vraag: Wat doen we met die extra jaren die ons worden geschonken?

Vooraf genieten

Iedereen beveelt ons (aan) vooral te genieten. Wellicht een goed advies, maar wat verstaan we daar dan onder, hoe doe je dat? Afgezien van alle praktische belemmeringen op het gebied van geld en gezondheid, merken we ook dat vluchten na een tijd niet meer vervult. We worden moe van het gereis en alle indrukken die we op hebben gedaan in al die verre lan-

Inleiding

den. Wat moeten we de hele dag doen tijdens de overwintering in dat appartementje in Spanje?

Dàt waarnaar we ècht op zoek zijn: innerlijke rust maar ook levenslust, het gevoel er toe te doen, genieten maar dan ontdaan van opgelegd vermaak en bovenal vrede in ons hart en harmonie, dat alles wordt ons niet aangereikt in de media. Daar bestaan geen reclamespotjes van op tv en er wordt weinig over gezegd in bladen en tv uitzendingen voor ouderen.

Hoe komt dat? Ik denk doordat voeding en beweging voor de ziel niet te koop is. Zeker, er bestaan genoeg boeken, cursussen en workshops met tal van aanbevelingen. Maar om daar profijt van te hebben moet er innerlijk werk worden verzet en dat vooruitzicht is niet zo aantrekkelijk. Dat gebeurt meestal pas als ernstige gebeurtenissen in het leven ons daartoe aan zetten.

Onze huidige cultuur is er een van materie, van geld, rendement en kostenbesparing. Van meten, wegen, calculeren.

Je moet 'alles uit het leven halen wat er in zit' veel 'genieten', goed voor jezelf opkomen, goed voor jezelf zorgen. En als dat alles niet meer gaat en je anderen tot last wordt moet er een mogelijkheid zijn er snel een eind aan te maken. Daar heb je recht op! En daar gaat de politiek je bij helpen.

Het geestelijk/spirituele aspect lijkt steeds meer te verdwijnen uit het openbare leven. Het is gevaarlijk of op zijn minst verdacht als het een geïnstitutionaliseerde godsdienst betreft. Spiritualiteit in zijn algemeenheid krijgt vaak het stempel 'gezweef'.

Een andere visie

Het is niet zo gemakkelijk om niet mee te gaan in het algemeen heersende beeld of er zelfs een tegenwicht aan te bieden. Niet dat het allemaal heel anders of fout is, maar het beeld dat ons wordt opgedrongen is onvolledig.

Waar kunnen we nog moed, hoop en troost vinden?

Inleiding

Dit alles heb ik overdacht na mijn pensionering, na een lange loopbaan in het onderwijs.

Natuurlijk had ik dezelfde angsten die veel mensen in deze situatie ervaren: je oud en afgedaan voelen, niet meer meetellen en de dreiging voelen van de grote leegte die op je afkomt.

Ik had het grote geluk dat er een vingerwijzing op mijn pad kwam in de vorm van een boek met oude sprookjes over 'de tweede levenshelft'.¹⁾

Dit boek zette mij op een spoor. Ik leerde, dat sprookjes diepe wijsheid bevatten omtrent onze weg door het leven. En dat vooral deze sprookjes over de tweede levenshelft ons aspecten van het ouder worden laten zien, die we in de huidige tijd zijn vergeten. Terwijl het lichaam kwetsbaarder wordt, kunnen we op een nieuwe manier geestelijk groeien en wijzer worden.

Dat wat ik uit dit boek leerde vulde ik aan met kennis uit andere bronnen, cursussen, gesprekken en interviews.

De docenten van de masterclass *'Ouder worden in perspectief'* die ik volgde op de Protestantse Theologische Universiteit (toen nog in Kampen) reikten mij wetenschappelijke inzichten aan. Met name Professor Frits de Lange zette dat, wat wij van de ouderdomssprookjes kunnen leren, voor mij in een breder kader. Dit alles heeft mij geholpen een andere dan de gangbare visie op ouder worden te ontwikkelen. In de hierna volgende hoofdstukken ga ik er alles over vertellen.

Ik wil beschrijven hoe we tot meer waardigheid en bezinning kunnen komen door kennis te nemen van oude wijsheid. De wijsheid die er altijd is geweest maar in onze huidige tijd is ondergesneeuwd. Laten we sneeuw gaan ruimen!

Als we ouder worden krimpt de toekomst. Gedachten over onze dood hebben we tot nu toe misschien succesvol naar de toekomst verschoven maar er komt een moment waarop dat niet meer lukt.

Inleiding

Een bron van hoop en geruststelling vormen de getuigenissen van mensen die een bijna-doodervaring hebben gehad, tegenwoordig 'Nabij-de-Dood-Ervaring' genoemd oftewel NDE.

Als wij de verslaggeving van mensen die een NDE mee hebben gemaakt tot ons door laten dringen, kan het gebeuren dat we anders naar de dood en het leven gaan kijken.

Als basis voor dit boek heb ik fragmenten uit mijn eigen leven beschreven. Deze belevenissen zijn heel persoonlijk, maar als je dieper kijkt, zijn het variaties op thema's die iedereen in zijn leven tegen komt, net zo als in de sprookjes.

Om gewaar te worden hoe anderen het ouder worden beleven heb ik een aantal mensen geïnterviewd. Mannen en vrouwen, van zestig tot tachtig jaar. Volgens mij komen we pas op die leeftijd in de fase waarin zinvragen zich onontkoombaar aan ons opdringen en het terugkijken belangrijk wordt. Natuurlijk zijn er ook heel veel jongere mensen die met zinvragen bezig zijn en met (nieuwe) vormen van spiritualiteit, los van de gevestigde religies. Ik heb er zelf ook niet tot op de dag van vandaag mee gewacht, integendeel. Maar op oudere leeftijd wordt het dringender om ons bezig te houden met onze ziel.

Ergens in die periode krijgen we wat meer tijd voor onszelf. Tijd die we soms kunnen ervaren als een kille dorre vlakte en soms als een tuin vol bloemen, waarin we onze gang mogen gaan. Daarom zouden we ook kunnen zeggen dat die tweede levenshelft dan pas begint, ook al klopt het qua kalenderleeftijd niet, 120 jaar worden we voorlopig niet.

Met het gedicht voorin dit boek heb ik geprobeerd uit te drukken dat er rond leeftijd veel vooroordelen zijn. Gangbaar is de gedachte dat de kindertijd de mooiste tijd van je leven is en de ouderdom slechts trieste aftakeling.

Tijdens de interviews merkte ik dat veel mensen het net als ik juist andersom ervaren. De uitdrukking '*zo zorgeloos als een kind*' blijkt lang niet voor iedereen waar te zijn geweest. Veel kinderen groeien helemaal niet zorgeloos op. Ze wor-

den soms al vroeg betrokken bij de problemen van hun ouders en anders zien ze op 'de sociale media' wel wat er gaande is in de wereld. Voor veel pubers is het leven echt geen feest, ondanks hun jonge gezonde lichamen en alle spullen die ze bezitten. Te midden van alle hectiek, concurrentie en competitie een plek te moeten veroveren is voor veel jonge mensen een moeizame opgave.

Als we ouder worden en we hebben leren onderscheiden wat er toe doet en wat minder belangrijk is en we bereid zijn onze zegeningen te tellen, kan het lichter worden dan in onze jeugd.

De latere jaren kunnen nieuw en bijzonder zijn en zó vervullend, dat we niet terug verlangen naar vroeger toen we jong waren, maar ook nog zó onbewust.

Met dit boek hoop ik een aanzet te geven tot het herontdekken van oude bronnen die een aanvulling bieden op onze huidige kijk op de ouderdom.

Miny Potze
Zwolle, mei 2017