

**Wijsheid maakt je jonger**



MANU ADRIAENS

# Wijsheid maakt je jonger

Het leven begint bij 50

 | LANNOO



*Voor de dwaas lijkt hoge leeftijd op de winter.  
Voor de wijze is ouderdom de herfst om te oogsten.*

(Jiddisch gezegde)

---

## INHOUD

|                 |     |
|-----------------|-----|
| ACCEPTATIE...   | 9   |
| BEWUST...       | 22  |
| CRISIS...       | 33  |
| DROOM...        | 48  |
| EERLIJK...      | 54  |
| FIT...          | 61  |
| GROOTOUDER...   | 78  |
| HUMOR...        | 85  |
| INTROSPECTIE... | 89  |
| JEUGD...        | 100 |
| KAPITAAL...     | 109 |
| LEERMEESTER...  | 115 |
| MINDER...       | 121 |

---

|                |     |
|----------------|-----|
| NEGATIEF...    | 128 |
| ONTROERING...  | 134 |
| PLUKTIJD...    | 146 |
| QUITTE...      | 150 |
| RESPECT...     | 154 |
| STERFELIJK...  | 165 |
| TIJD...        | 177 |
| UNIEK...       | 182 |
| VIRTUEEL...    | 186 |
| WROEGING...    | 190 |
| X-FACTOR...    | 193 |
| YIN EN YANG... | 199 |
| ZIN...         | 211 |

Geraadpleegde literatuur... 220

---

Dit boek telt 26 hoofdstukken,  
opgehangen aan evenveel trefwoorden,  
volgens de letters van het alfabet.

Al is in wijsheid ouder worden  
geen rechtlijnig traject van A naar Z.  
Integendeel, het is vooral een kwestie  
van bereidheid tot een jazzy bestaan:  
beseffen dat elke noot op elk moment  
anders kan worden gespeeld.



# A Acceptatie

---

Op een mooie manier ouder worden, hoe doe je dat? Het belangrijkste advies: pak het aan zoals je omgaat met het weer. Daarvan weet je: het kan vriezen, het kan dooien. Bij het openschuiven van de gordijnen 's ochtends merk je wat de weergoden besloten hebben je op je nuchtere maag te serveren, en je accepteert wat er op je bord ligt. Om de eenvoudige reden dat er geen alternatief is. De Amsterdamse acteur Joop Admiraal, die in 2006 op 68-jarige leeftijd stierf, vertelde in een van zijn laatste interviews dat er eigenlijk nauwelijks iets verandert als je ouder wordt. 'Je ogen gaan alleen wat sneller tranen in de wind', gaf hij de lezer mee.

Een andere tip voor het op een bewonderenswaardige manier ouder worden: begin er zo vroeg mogelijk mee. De Vlaamse televisiemaker Mark Uytterhoeven was pas 45, toen hij zich tegenover een journalist liet ontvallen: 'Men zegt vaak dat je zo oud bent als je je voelt. De meeste mensen halen dan een lagere leeftijd aan dan wat er op hun identiteitskaart vermeld staat. Bij mij werkt het omgekeerd: ik beschouw mezelf als iemand die de zestig al voorbij is. Het is een voordeel om het zo te bekijken. Voor een zestigjarige fiets ik bijvoorbeeld nog behoorlijk goed, ondanks de kwaaltjes hier en daar. Daarom klaag ik niet. Met mijn levensstijl – en dan bedoel ik niet de roofoverval die ik op mijn lichaam pleegde, wel het genieten van het leven vóór je er eigenlijk recht op hebt – tart je het lot. Ik ben ervan overtuigd dat de straf moet en zal komen. Mensen met wie iets ernstigs gebeurt, hebben de neiging te denken: waarom ik? Terwijl mijn reactie is: waarom ik níét? Kanker, een verkeersongeluk, de dood van een kind: het overkomt toch iedereen? Het zou heel raar zijn als ik van al die rampen gespaard bleef. Hoe kun je zo arrogant zijn te denken dat je het

recht hebt om tachtig te worden omdat dat nu toevallig de gemiddelde leeftijd is? Ik vind dat je nergens recht op hebt. Dat uitgangspunt lijkt me veel verstandiger en gezonder.’

Na je vijftigste heb je als mens twee keuzes: fossilisatie of transformatie. Voor de Franse feministe Simone de Beauvoir bracht de menopauze een positieve kentering in haar leven te weeg: vanaf dat moment ervoer ze de wereld pas echt helder, alsof er een dichte mist was opgetrokken. Ze schreef: ‘Oude vrouwen zijn trots op hun onafhankelijkheid. Ze beginnen de wereld eindelijk met eigen ogen te zien.’

De kaap van de vijftig ronden is het sein om steeds meer sluiers rondom je bestaan te laten verdwijnen, zodat de buitenwereld een steeds beter zicht heeft op je ware ik. Toch kleeft er in de westerse samenleving nog altijd een smet op het ouder worden. Inmiddels is het al zover dat je zestigplussers vandaag niet meer mag omschrijven als ‘senioren’. Nee, het zijn ‘plannenmakers’. Wim de Bie, de helft van het legendarische Nederlandse tv-duo Koot & Bie, heeft gelijk als hij stelt: ‘Het probleem van de vergrijzing is sowieso opgelost als het geen probleem meer wordt genoemd.’

David van Bodegom, verouderingswetenschapper aan de Leyden Academy: ‘Bij ons op het instituut zeggen we: 75 is het nieuwe 65. En de huidige zestigplussers zijn alweer veel jonger dan zestigplussers van twee generaties terug. Het gaat pijlsnel. Sinds 1850 stijgt onze levensverwachting elk decennium met 2,5 jaar. Dat is een weekend per week.’

De Vlaamse trendwatcher Nathalie Bekx beaamt: ‘Het is gewoon een feit dat vijftigplussers van nu zich jonger voelen dan hun leeftijdgenoten van vroeger. Mede door de medische vooruitgang en de kennis van het menselijke lichaam zijn ze ook veel vitaler en levenskrachtiger. Bovendien blijkt uit onderzoeken dat

ze heel gelukkig zijn. Een deel daarvan is plaatsvervangend geluk: ouders zijn tevreden dat hun kinderen hun eigen weg zoeken en het goed doen. Maar ze vinden ook geluk in het besef dat ze na de ratrace eindelijk weer tijd voor zichzelf hebben. Vandaar dat ze die tijd betekenisvol willen invullen.'

Toen de vermaarde Britse neuroloog Oliver Sacks op zijn tachtigste verjaardag afstevende, slaakte hij in *The New York Times* deze vreugdekreet: 'Ik zie ouder worden niet als iets akeligs, als iets onvermijdelijks dat je nu eenmaal moet ondergaan en waar je maar het beste van moet maken. Nee, ik zie een hoge leeftijd als een moment van ontspanning, loslaten en vrijheid. De volledige bevrijding van alle hoogdringendheden van vroegere dagen. Ik ben eindelijk helemaal vrij nu om uit te zoeken wat ik wil. En om de inzichten en gevoelens van een heel leven te doen samenvloeien. Ik kijk ernaar uit om tachtig te zijn!'

Nog een insteek om je makkelijker te verzoenen met het toenemen van je aantal levensjaren: bekijk de jeugd voortaan als een vorm van krankzinnigheid waarvan de ouderdom je uiteindelijk geneest. En prent jezelf in dat je elke leeftijd evengoed kunt beschouwen als de puberteit van een iets oudere leeftijd. Rond zijn negentigste glimlachte de Spaanse schilder Pablo Picasso: 'Het vergt heel veel tijd om jong te worden.'

Als je vijftig wordt, neem je de drempel naar een tweede volwassenheid. Hoe eleganter je die drempel neemt, hoe minder het zelfmedelijden een kans krijgt. Ouderdomskaaltjes horen er vanaf een gegeven ogenblik nu eenmaal bij. De Vlaamse acteur Jan Decleir: 'Je leeft, dus takel je per definitie af. Maar dat is niet erg. Je kunt veel doen met die aftakeling. Zoals zigeuners die spelen op een viool vol krassen: ze willen voor geen geld ter wereld een andere viool, omdat ze beseffen dat het nooit zo goed zou klinken.'

## Marten Toonder: ‘Het ego loopt leeg’

---

De Nederlandse stripauteur Marten Toonder (in *Happinez*, 2005): ‘Je “waarachtige zelf” leren kennen, is een van de moeilijkste opgaven in het leven, want er zitten zoveel lagen overheen. We hebben onszelf van alles aangeleerd en op een gegeven moment denk je dat je dat bent, maar dat is een jas die je hebt aangetrokken. Die jas trek je niet zo makkelijk meer uit, want dan voel je je kaal. Toch is het belangrijk dat je durft te ontdekken wat eronder zit. Nu ik een oude man ben, heb ik het gevoel dat ik dichterbij mijn “waarachtige zelf” zit dan ooit. Toen ik jong was, was ik opstandig en wilde ik vechten tegen dingen. Dat is een manier om je rol in de wereld te ontdekken, om anderen te laten zien wat je waard bent. Nu ik ouder word, slijt dat strijdlustige. Het ego loopt leeg en er komt echte zelfkennis voor in de plaats. Je wordt je bewust van je goede en minder goede kanten, je licht en je schaduw.’



Waardig ouder worden vereist dat je de spiritualiteit meer ruimte geeft in je bestaan. De Duitse filosoof Wilhelm Schmid bestudeert de levenskunst. In zijn visie kent de mensheid twee polen. Enerzijds zijn er de mensen die weinig nadenken en die alleen maar – zoals een voetballer – ‘naar voren’ kijken. Zij lopen het risico telkens weer dezelfde akelige dingen te moeten meemaken. Anderzijds zijn er de filosofen. Het gevaar voor hen schuilt erin dat ze door al hun tobben het wezenlijke vergeten: gewoon leven en ervaringen opdoen. ‘De levenskunstenaar bevindt zich ergens tussen de filosoof en de voetballer’, doceert Schmid. ‘Hij probeert zijn leven zo bewust mogelijk te leven, maar stelt niet al zijn vertrouwen in het nadenken. De grootste uitdaging van de levenskunst bestaat in het vinden en bewaren van een soort evenwicht in de hele wirwar van tegenstrijdige ervaringen. Levenskunst is de kunst van het evenwicht tussen angst en onverschrokkenheid, bestendigheid en beweeglijkheid, genoeg en pijn, alleen zijn en samen zijn, vrede en oorlog, zin en zinloosheid, en nog zoveel meer. De zoektocht naar dat evenwicht onthult een levensweg die als een vervulling kan worden ervaren.’

Wie spiritueel ontwaakt, ziet in: ‘vleselijk’ word ik misschien ouder – met de dood als afronding daarvan – maar aan de groei en bloei van mijn ziel zitten geen grenzen. Integendeel, met het verstrijken van de jaren kunnen prachtige eigenschappen als compassie en vergevingsgezindheid juist aangescherpt worden.

Marsha Sinetar in haar boek *Noem mij niet oud, het leven begint net*: ‘Ik definieer “spiritueel” als het verlevendigen van onze kern, ons wezenlijke zelf. Het spirituele is onze levensadem, die tot leven wordt gewekt door inzicht, begrip, verhoogd gewaarzijn van het transcendente. Spiritueel ontwaken betekent onder meer goed rentmeesterschap van de ziel. En hoewel ik het begrip “spiritualiteit” niet verwar met “religie” – gezindte, dogma, theologie –

kunnen ze elkaar wel overlappen. Onze vingerafdrukken van het zelf, “de levensvonk” zeg maar, kleuren ons perspectief en geven daarmee vorm aan onze overtuigingen over wat heilig is.’

De filosofe Danah Zohar was degene die in 2000 het begrip ‘spirituele intelligentie’ lanceerde: het vermogen van iemand om zin en betekenis te ontdekken in zijn werk en de biotoop waarin hij leeft. ‘Helaas leiden velen van ons een gewond, versplinterd leven’, analyseert Zohar het huidige tijdsgewricht. ‘We verlangen naar wat de dichter T.S. Eliot een “verdergaande versmelting, een innige verbondenheid” noemde, maar we vinden geen uitweg uit onze zelfzuchtige persoonlijkheid en de bestaande symbolen en instituten van onze maatschappij. Dankzij onze spirituele intelligentie, die voortkomt uit de kern van onze ziel, beschikken we gelukkig over een wijsheid die het ego en het bewustzijn kan overstijgen. Die intelligentie is niet alleen geschikt om bestaande waarden toe te passen, maar ook om op creatieve wijze nieuwe waarden te ontwikkelen.’

Verinnerlijking en je eigen unieke weg durven te gaan, daar gaat het om bij de spirituele aanpak van het ouder worden. Carl Gustav Jung, de Zwitserse grondlegger van de analytische psychologie, omschreef mensen die krampachtig aan het jong-zijn willen vasthouden, ronduit als ‘perverse lieden’. Want: ‘Een oude man die niet kan luisteren naar het geheim van een beek die ruissend stroomt van de top naar het dal, leeft zinloos. Hij is een geestelijke mummie, niets anders dan gestold verleden. Hij heeft geen contact met zichzelf, hij herhaalt zichzelf machinaal tot alles uiterst banaal wordt. Wat is dat voor een cultuur die zulke schimmen nodig heeft!’

Wie zich alleen maar op de uiterlijkheden van de oude dag focust, loopt inderdaad het risico zich steeds meer ontheemd te voelen in zijn eigen vel. Wie daarentegen kiest voor verinnerlij-

king, krijgt zicht op een hogere werkelijkheid en wordt zich steeds beter bewust van de eenheid met alles wat leeft. Zo worden de ogenschijnlijke verliezen die gepaard gaan met het verstrijken van de jaren, gaandeweg omgezet in winst. Daar is geen enkele antirimpelcrème toe in staat.

De Canadese psychologe Marion Woodman: ‘In toenevende mate heb ik ondervonden dat ouder worden de ziel bevrijdt. Het is alsof ik nieuwe ogen en nieuwe oren heb, een nieuwe neus en nieuwe vingers. Alles is een nieuwe ervaring geworden – van een herfstwandeling tot de glimlach van mijn achterneefje. Ik heb dat allemaal al eerder meegemaakt, maar nu zie ik het als een deel van het geheel dat ik God noem.’

Als het leven een Ronde van de Ervaringen is, levert de ouderdom de laatste etappes van mogelijke groei. ‘Met het rijpen word je als mens steeds jonger’, concludeerde de Zwitserse auteur Hermann Hesse. Hij had recht van spreken, want hij werd zelf 85.

En ook de Duitse schrijver Johann Wolfgang von Goethe wees erop dat iemand op hogere leeftijd ‘in overvloed bezit wat iedereen in zijn jeugd verlangt’: het vermogen om de grote samenhang van het leven te zien en een blik te werpen op de wereld achter het zintuiglijke waarnemen. ‘Op de avond van het leven breken in de tot rust gekomen geest gedachten door die tot nu toe nog niet gedacht konden worden.’ Toen de dood Goethe een handje kwam geven, luidde zijn kalme, berustende begroeting dan ook: ‘Onze geest vertegenwoordigt iets dat niet vernietigd kan worden. Het blijft eeuwig bestaan en werkt van eeuwigheid tot eeuwigheid door in de mens. Het is als de zon die louter voor ons aardse oog onder lijkt te gaan, maar eigenlijk nooit ondergaat en onafgebroken haar licht doet schijnen.’

**Rudolf Van Moerkerke:**  
**‘Het opperste geluk is innerlijke vrede’**

---

De Vlaamse ‘pionier van het toerisme’ Rudolf Van Moerkerke, die op tragische wijze een zoon verloor (in *Humo*, 2000): ‘Het opperste geluk voor mij is innerlijke vrede. Je bereikt die innerlijke vrede als je kunt zeggen: “Ik heb gedaan wat ik kon.” Dat gevoel heb ik nog altijd.

Uiteraard krijg je ongelooflijk zware klappen, maar je moet verder. Ik heb een fantastisch leven gehad, ondanks de hindernissen onderweg.

Ach, noem mij één mens van 75 die ongehavend door het leven is gestapt.’





**Cees Nootboom:  
'Vroeger maakte ik me veel drukker'**

---

De Nederlandse schrijver Cees Nootboom (in *Vrij Nederland*, 2012): 'Mijn verwondering is in de loop der jaren toch wel veranderd. Nu is ze hilarisch, vroeger eerder tragisch. Niet dat ik ooit lid wil worden van de zwevende sector, maar ik verzoen me steeds beter met het illusoire karakter van de wereld, waarin iedereen zich met iets anders bezighoudt, andere zorgen heeft, andere benamingen voor de eindigheid, andere bezweringen. Ik ben altijd zeer geïnteresseerd geweest in ontwerpen van de eeuwigheid, zelfs al ben ik nooit bereid geweest in een ervan te geloven. Maar vroeger maakte ik me veel drukker om dit alles.'



In het Hebreeuws betekent het woord *gil* zowel ‘ouderdom’ als ‘vreugde’. Dat is geen toeval. De Nederlandse socioloog Ruut Veenhoven onderzocht hoe tevreden EU-burgers na hun pensionering zijn. Wat blijkt? Na ons zestigste levensjaar bereiken we eindelijk weer het geluksniveau dat we tot ons achttiende hadden. ‘Het ziet ernaar uit dat mensen zich lekkerder voelen in de marge’, schrijft Veenhoven over die verrassende constatering. Behalve de wegvallende tijdsdruk spelen ook aangepaste verwachtingen en acceptatie daarbij een rol. ‘Bejaard geluk’ is minder hedonistisch van toon en meer beschouwelijk: spiritualiteit gaat een belangrijkere plaats innemen. Net als altruïsme. Jonge volwassenen zijn vooral gericht op de ontplooiing van hun persoonlijke competenties, terwijl ouderen er steeds meer toe neigen anderen te helpen en te ondersteunen.

Echt geluk is bescheiden en gedraagt zich open jegens alles wat zich aandient. De Britse toneelschrijver Noël Coward, die 73 jaar werd: ‘Het is dwaas te denken dat je de deur voor de ouderdom dicht kunt slaan. Je kunt hem maar beter hoffelijk binnenvragen om een hapje te komen eten.’ Soms kun je je, met tijdelijk succes, verzetten tegen de veroudering en aftakeling van het eigen lichaam, maar bevrijdender is: berusting. Net zoals je je maar beter kunt verzoenen met de hersenen die je genetisch hebt meegekregen, en net zoals het een goed idee is vriendschap te sluiten met je afwijkingen. Je kunt de dingen niet dwingen. Het leven loopt als een trein – jammer genoeg vaak als een trein van de spoorwegmaatschappijen in België en Nederland: de geafficheerde dienstregeling klopt niet altijd met de praktijk.

Zo heb je evenmin zelf volkomen grip op het traject dat zich na je vijftigste zal voltrekken. Jij voelt je misschien wel het centrum van je eigen universum, maar je bent in elk geval niet het centrum van de kosmos. De Romeinse keizer Marcus Aurelius wist het al:

‘Al het lichamelijke is als een rivier, al het geestelijke is droom en illusie. Wat kan ons dan een veilige doortocht geven? Enkel en alleen de filosofie. En die bestaat erin de god in je binnenste ongeschonden en ongedeerd te laten, boven gevoelens van genot en pijn te staan, niets zomaar te doen, niet te liegen en te huichelen, het niet nodig hebben dat een ander iets doet of laat. En verder wat je overkomt en toebedeeld wordt, te aanvaarden – omdat je weet dat het daarvandaan komt vanwaar je zelf gekomen bent.’

Als je vitale ouderen vraagt waar ze hun hoge leeftijd aan te danken hebben, krijg je niet zelden te horen: ‘Omdat ik geleerd heb los te laten.’ Zulke mensen hebben een diploma behaald aan de Universiteit van het Zijn: ze *doen* niet, ze *zijn*. Ze getuigen van wat in het Sanskriet wordt omschreven als *agni*: ‘verteringskracht’. Deze mannen en vrouwen hebben, bij de confrontaties en tegenslagen die onvermijdelijk ook op hun pad kwamen, altijd blij gegeven van flexibiliteit. Met hun verteringskracht destilleerden ze de voedzame bestanddelen uit elke ervaring en elimineerden ze wat niet nuttig was, zodat ze niet blootgesteld bleven aan de schadelijke resten. Ze hebben losgelaten, in het besef dat twijfel, pijn en verlies onlosmakelijk verbonden zijn met het leven, en ze hebben telkens de draad weer opgepakt.

Wereldkampioen in de discipline ‘loslaten’ ben je natuurlijk pas als dat je ook lukt in het aanschijn van de dood. Marcus Aurelius, nogmaals: ‘Wacht de dood in vredige gezindheid af, in de overtuiging dat die niets anders is dan het uiteenvallen van de elementen waaruit ieder levend wezen is samengesteld. Als er voor de elementen zelf niets angstaanjagend is in het voortdurend overgaan van de ene toestand in de andere, waarom zou je dan opzien tegen de verandering en het uiteenvallen van het geheel? Dat is toch volgens de natuur. En wat volgens de natuur is, is nooit slecht.’

In 2010 had Rudy Vandendaele voor het weekblad *Humo* een uitgebreid vraaggesprek met de Vlaamse kunstpaus Jan Hoet. Door zijn hartklachten, hersenbloeding, trombose en nierkanker had Hoet op dat moment al meer dan eens ‘de vleugelslag van de dood’ gevoeld. Of zo’n man, die nagenoeg zijn hele leven met beelden bezig was geweest, zich ook een voorstelling van de dood maakte, wilde de interviewer weten. ‘Een voorstelling niet, nee’, klonk het als antwoord, ‘maar ik kan goed leven met de dood, want álles gaat dood. Een hond leeft twaalf jaar, een papegaai zestig en een mens tachtig – als het een beetje meezit. Dat weten we. Ook dankzij de kunst kan ik me met de dood verzoenen, want de dood heeft er altijd een grote rol in gespeeld. Een goed kunstenaar kan de dood transcenderen. Denk maar aan de *Guernica* van Picasso: een grote triomf van dood en verwoesting op een doek van bijna vier meter bij acht, maar tegelijk een grote triomf van de schilderkunst. Zo’n meesterwerk overleeft. En om te kunnen overleven, moet de dood er zijn. Ik put veel kracht uit die gedachte, en ook aanvaarding.’

## Ruby Wax: ‘Het idee dat veel relativeert’

---

De Britse televisiefiguur Ruby Wax (in *de Volkskrant*, 2013):

‘Showbusiness is wreed. Ik was gewend geraakt aan een speciale behandeling. Ik vloog altijd businessclass, nam de kleding die ik op televisie droeg mee naar huis, kreeg overal korting en de beste tafel. Totdat mensen je ineens niet meer leuk vinden. Dat is vernederend. Tegenwoordig vlieg ik weer economy, moet ik mijn kleren zelf betalen en herkent niet iedereen me meer. In het begin denk je: waarom kijken ze nou niet? En als ze dan toch kijken, ben je weer *pissed off*.

Maar voor de grootste sterren is het extra zwaar.

Uiteindelijk word je oud en vervangen, daar kan niemand echt mee omgaan. Ik was een keer in Madame Tussauds:

daar stond Charlie Chaplin naast de toiletten,  
terwijl Nicole Kidman werd omgesmolten.

Zodra je je schoonheid of status verliest,  
maken ze van je wassen beeld namelijk 150 kaarsen.

Jerry Hall heeft vast al ergens als kaars op een  
verjaardagstaart gestaan. Dat idee relativeert veel.’



## B Bewust

---

Je leven is verlopen zoals het is verlopen. Als je dat kunt accepteren, ben je klaar voor de volgende stap: ophouden met voortdurend aan je verleden terug te denken en stoppen met je zelfverwijten te maken. Want er staat iets veel belangrijkers op het spel: het heden. Hoe oud je ook bent, leer ja te zeggen tegen wat zich nú voor je neus bevindt. Zelfs als dat huidige moment zich voordoet in een minder aangename vorm: als er bijvoorbeeld pijn of woede is. Ook dan kun je maar beter geen weerstand bieden. Blijf zo veel mogelijk aanwezig bij die duistere kant van jezelf, probeer er zelfs een glimlach voor over te hebben. Beschouw wat je op zo'n moment overkomt, als een bericht van je ziel. Een fase in het leerproces om het beest in jezelf te temmen. Want ook jij draagt nu eenmaal, net als iedereen, zowel een *beauty* als een *beast* in je mee.

In het zenboeddhisme is er een verhaal over een man die met grote snelheid een ruiter te paard op hem af ziet komen. De ruiter moet wel een heel belangrijke bestemming hebben, concludeert de man. 'Waar ga je heen?' roept hij naar de ruiter. Waarop die hem toeschreeuwt: 'Ik weet het niet. Dat moet je aan het paard vragen!'

In dat verhaal staat het paard symbool voor de menselijke 'gewoonte-energie'. Die is vaak sterker dan onze wil. We beloven onszelf iets in de toekomst niet meer te doen, en toch trappen we weer in dezelfde val, met eens te meer spijt als gevolg. De beste manier om die gewoonte-energie minder kans op een zoveelste overwinning te verlenen, is je bezigheden uitvoeren met een grotere aandacht. Zo kun je gaandeweg komaf maken met gehechtheden, vaste patronen en verslavingen.

Ga het maar eens na bij vijftigplussers die jij als ‘vitaal’ bestempelt: zulke mensen doen de dingen met een grote oplettendheid. Of ze nu hun bloemperk aan het verzorgen zijn of zich vermaken met een spelletje scrabble, ze gaan er helemaal in op. Ze laten zich dit intense moment niet afnemen door gepieker over gisteren of voorbarige zorgen over morgen. En dat verklaart net waarom ze zo vitaal voor de dag komen: doordat ze zich niet bezondigen aan afdwalend gesomber, ontstaat er geen lek in hun energievoorraad.

Te veel mensen laten hun leven ondermijnen door knagende angsten in verband met hun latere ‘oude dag’. Zoals die vrouw die bezorgd aan haar man vraagt: ‘Zul je nog van me blijven houden als ik oud en grijs ben?’ Waarop ze van hem het geruststellende antwoord krijgt: ‘Maar natuurlijk, schat! Ik ben toch ook van je blijven houden in al die jaren dat je met de meest diverse kleurspoelingen terugkeerde van je kapster?’

Er nog niet van overtuigd dat je elk moment van je bestaan zo bewust mogelijk moet beleven? Maak dan even met mij de volgende berekening. Stel je de leeftijd van de aarde – gerekend vanaf de oerknal tot nu – voor als een etmaal. In die denkoefening is het dan zo dat de eerste mens in dat etmaal opdook om 23.59 uur en 58 seconden. Met andere woorden: als je het zo bekijkt, bestaat de hele mensheid pas twee seconden. Wat stelt dat ene leventje van onszelf dan eigenlijk voor? Nauwelijks iets. Vanuit die redenering luidt de enige zinvolle conclusie: haal uit elk moment het maximale, en focus je ondertussen niet te zeer op de dag van morgen.

Bega niet de fout van die Canadees die – eigenlijk zeer tegen zijn zin – hout aan het hakken is. Aan een voorbijwandelende indiaan vraagt hij: ‘Krijgen we straks een strenge winter?’ De indiaan antwoordt: ‘Jawel’, waarna de man weer aan het werk gaat. Een tijdje later passeert er een andere indiaan, aan wie hij de-

## **Paul Jammers: ‘Een ketting van ervaringen’**

---

De Vlaamse televisiemaker Paul Jammers (in *Humo*, 2011): ‘Ik beschouw het leven als een gigantische ketting van ervaringen.

Daar kunnen nog behoorlijk wat schakeltjes bij. Zodra je me hoort zeggen dat oud worden erg is, is het met mij gedaan. Ik maak plannen, begin aan nieuwe projecten, blijf in beweging. Ik mag het trouwens mijn jongere vrouw niet aandoen om mijn dagen al mijmerend op een tuinstoel door te brengen. Ze heeft een vitale carrière en is wat moois aan het opbouwen. Ik wil dat ondersteunen, daarbij zijn, er deel van uitmaken.’

## **Kees van Kooten: ‘Waarom verleen je prioriteit?’**

---

De Nederlandse schrijver Kees van Kooten (in *De Morgen*, 2013): ‘Het gaat raar met de tijd. Ik merk het ook bij mijn vrienden. We hebben allemaal voortdurend het gevoel: Jezus, is het nu alwéér dinsdag? Dinsdag is namelijk het omslagpunt: als je dán de weekendkrant met de bijlagen nog niet gelezen hebt, komt het er niet meer van. Stel dat ik 75 word en dus nog vier jaar te gaan heb, dan zijn dat pakweg 1200 dagen. Ik wil nog graag veel lezen, maar als je weet hoelang ik over een boek doe... Dat vind ik het moeilijkste: dat je gedwongen bent de hele tijd keuzes te maken. Waarom verleen je prioriteit? Zo ben ik er ondertussen wel achtergekomen dat ik als lezer non-fictie prefereer, biografieën en zo. Romans leg ik halverwege veel vaker terzijde.’





zelfde vraag stelt: ‘Krijgen we straks een strenge winter?’ Ook deze indiaan knikt meteen bevestigend: ‘Ik vrees van wel.’ Daarom besluit de man maar verder te gaan met zijn klus. Als er voor de derde keer een indiaan voorbijkomt, spreekt de Canadees ook hem aan: ‘Krijgen we straks een strenge winter?’ Het antwoord van deze derde indiaan luidt: ‘O ja, ontzettend koud!’ De man verbaast zich over de zekerheid in diens stem. Daarom vraagt hij de indiaan: ‘Hoe weet je dat eigenlijk? Heeft je opperhoofd je dat misschien gezegd?’ De indiaan kijkt hem ernstig aan: ‘Nee, ik kan dat zien aan de grote berg hout die jij hebt gehakt.’

Wie blind is voor het wonder van het nu, houdt er nadien een kater van gemiste ogenblikken aan over. ‘Je laat pas echt zien dat je gul bent voor de toekomst als je je helemaal inzet voor het heden’, vond de Franse schrijver Albert Camus. Hoeveel mensen op leeftijd hoor je niet verzuchten dat ze nooit echt hebben geleefd? Alsof het, op het moment dat ze die jammerklacht uiten, daarvoor te laat is! In werkelijkheid is het nooit te laat voor een bewuster ervaren van het eerstvolgende moment. De Romeinse filosoof Seneca schreef in zijn laatste levensjaren over de ouderdom dat de mens er, op voorwaarde van een juiste levenshouding, veel vreugde van mag verwachten: ‘Mijn geestelijke kracht is ongebroken en ik ben blij dat ik niet veel meer met mijn lichaam hoeft te doen. De ouderdom moet de bloeitijd van de geest zijn. Daarom leer ik vandaag even graag als in mijn jeugd. Want in de leerschool van het leven tellen niet de jaren, maar gaat het – zolang kennis en inzicht nog ontbreken – om de steeds wakkere wil om te leren. Alleen op deze manier is een voortdurend groeiproces naar rijpheid mogelijk.’

Mensen denken vaak dat ze op latere leeftijd niet meer van karakter veranderen. Dat denken ze ten onrechte, blijkt uit we-