

MANU ADRIAENS

Waarom  
zestigers

GELUKKIGER

zijn dan  
veertigers

11 lessen die het leven ons leert



LANNOO

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Omslagontwerp en vormgeving Studio Lannoo

Auteursfoto © Franc De Coninck

© Uitgeverij Lannoo nv en Manu Adriaens

D/2020/45/167 – ISBN 978 94 014 6615 8 – NUR 770

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

# Inhoud

Woord vooraf	7
<b>I Tijd is te kostbaar om te verdrijven</b>	<b>21</b>
<i>Waarom we vandaag al moeten beginnen te leven in het nu</i>	
<b>II De crisis van vandaag baart de winst van morgen</b>	<b>33</b>
<i>Waarom je verlies vriendelijk mag verwelkomen</i>	
<b>III Je authentieke zelf is het beste gezelschap</b>	<b>49</b>
<i>Waarom het prima is om een appelboom te zijn</i>	
<b>IV De leugen heeft snelheid, de waarheid heeft uithoudingsvermogen</b>	<b>57</b>
<i>Waarom oudere mensen minder komedie spelen</i>	
<b>V Je innerlijke arts heeft altijd gelijk</b>	<b>67</b>
<i>Waarom bewegen je lichaam en je hoofd jong houdt</i>	
<b>VI Je innerlijke kind wordt nooit ouder</b>	<b>87</b>
<i>Waarom je je moet omringen met jonge mensen</i>	
<b>VII Zwijgen is een geneesmiddel tegen verdriet</b>	<b>105</b>
<i>Waarom we niet bang hoeven te zijn voor de stilte</i>	

<b>VIII Alles is veel voor wie niet veel verwacht</b>	<b>121</b>
<i>Waarom Marie Kondo zo gek nog niet is</i>	
<b>IX Wie de dood wil vermijden, vermijdt ook het leven</b>	<b>143</b>
<i>Waarom vergankelijkheid ontzettend waardevol is</i>	
<b>X ‘Had ik maar’ kan nooit een excuus zijn</b>	<b>163</b>
<i>Waarom we onszelf altijd kunnen corrigeren</i>	
<b>XI Wijsheid komt echt met de jaren</b>	<b>181</b>
<i>Waarom we gedurende ons leven meer moeten afleren dan aanleren</i>	
Geraadpleegde literatuur	194

# Woord vooraf

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 openen 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 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 rooibouw die ik op mijn lichaam pleeg, 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.'

8

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 teweeg: 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.'

Als je de vijftig eenmaal bent gepasseerd, haal je steeds meer sluiers rondom je bestaan weg, zodat de buitenwereld een steeds beter zicht krijgt 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 tv-duo Koot & Bie, heeft gelijk als hij stelt: 'Het probleem van de vergrijzing is sowieso opgelost als het geen probleem meer wordt genoemd.'

Verouderingswetenschappers hanteren tegenwoordig deze regel: 75 is het nieuwe 65. En de huidige zestigplussers zijn alweer veel jonger dan zestigplussers van twee generaties terug. Sinds 1850 stijgt onze levensverwachting elk decennium met 2,5 jaar. Dat is een weekend per week.

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!'

9

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, stap je over de drempel naar een tweede volwassenheid. Hoe eleganter je die drempel neemt, hoe minder het zelfmedelijden een kans krijgt. Ouderdomskwaaltjes 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.'

# IK BEN UITGEGROEID TOT EEN DANKBAAR MENS

– Kristien Hemmerechts

## **De Vlaamse schrijfster Kristien Hemmerechts (in 'Zin'):**

'Ik vind het leven niet gemakkelijk. Misschien omdat ik er met te hoge verwachtingen aan ben begonnen. Ik was onthutsend naïef. Als vanzelfsprekend zocht ik naar onvoorwaardelijke liefde en vriendschap. Ik ben er nooit in geslaagd te versmelten met de ander, terwijl ik niets minder verwachtte dan dat. Maar de ander bleef toch altijd de ander. Aan het onvolmaakte kon ik maar moeilijk wennen. Ik ben vaak gekwetst geweest. Te vaak, misschien. Ik ben nu veel meer op mijn hoede. Een controlfreak: zo noemen sommigen me wel eens. Maar toch, om iets te maken dat van belang is – of het nu een boek is of een relatie – moet je kwetsbaar durven zijn. Zelfs als je weet dat sommige mensen daar maar al te graag het mes in zetten. Risico's horen bij het leven, in elk geval bij mijn manier van leven. Met veel vallen en opstaan ben ik uitgegroeid tot een dankbaar mens. Misschien heeft juist de ontgoocheling mijn waardering voor het leven doen groeien.'



Laten we niet blind zijn voor de realiteit: met het ouder worden duiken er wel degelijk mankementen op. Niet alles wat je kon toen je jong was, blijkt nog haalbaar te zijn. Maar met dit boek wil ik graag aantonen dat het onverstandig is om je te laten verlammen door allerlei angsten in verband met het vorderen van de leeftijd. De reden? Er is ook een aanlokkelijk vooruitzicht. Als we namelijk het geluksgevoel van een mens bekijken over een heel leven, zien we een U-curve. Onder de 25 jaar zijn we nog zorgeloos en optimistisch over onze toekomst. Daarna begint het geluksgevoel te dalen, met een dieptepunt rond ons 45ste levensjaar. In die periode voelen we ons overweldigd door alle eisen die het leven aan ons stelt. Maar vervolgens gaat het geluksgevoel weer stijgen, met een nieuwe piek rond ons 65ste. Bert Van Landeghem, die tegenwoordig als onderzoeker verbonden is aan de Universiteit van Sheffield, zegt daarover: ‘Die curve betekent niet noodzakelijk dat een 65-jarige zijn leven preferereert boven dat van een 25-jarige. Beiden kunnen het erover eens zijn dat het leuker is om 25 te zijn dan 65. Maar de 65-jarige kan wel meer accepteren wat hij weet, wat hij heeft, wat hij kan.’

11

Het geluksgevoel zakt dus naar een bodempeil rond ons 45ste, wat ironisch genoeg het moment is waarop de meeste mensen het aan het ‘maken’ zijn in hun beroepsleven. Het inspireerde de Amerikaanse mytholoog Joseph Campbell tot de volgende vergelijking: ‘Je hebt bijna de bovenste sport van de ladder bereikt, maar je komt erachter dat die tegen de verkeerde muur staat.’

Over de bonuspremie van het ouder worden gaat het in dit boek. Dat vereist dan wel 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,

# LIEFDE VOOR RAFELS EN VERGANKELIJKHEID

– Josse De Pauw

## **De Vlaamse acteur Josse De Pauw (in 'De Morgen'):**

'Ik kan moeilijk beweren dat ik het fantastisch vind dat mijn lichaam ouder wordt. Er zijn pijnntjes, de machine verslijt. Maar ouder worden brengt absoluut ook een aantal heel aangename dingen mee. Minder hanigheid, minder willen bewijzen. Het is rustiger, gelatener, zelfverzekerder. Je doet makkelijker een deur open en komt binnen. Het is niet meer eerst voorzichtig kloppen en vragen: mag ik? Maar ook als kind al vond ik oude mensen vaak heel mooi. Oud worden was voor mij niet per definitie verval. Ook in de dingen die ons omringen, heb ik altijd een grote zwak gehad voor rafels en vergankelijkheid. Ik heb weleens lachend gezegd dat een echt mooie vrouw toch ergens een littekentje moet hebben, een beetje beschadigd moet zijn. En ik heb de indruk dat ik nu veel bewuster geniet. Hoe goed ik altijd al ben geweest in het beleven van het moment, nu heb ik daarin soms zelfs nog voorspel en naspel!'

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.’

14

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. Die definitie kwam er, omdat Zohar vaststelde dat velen van ons een gewond, versplinterd leven leiden: ‘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 ruisend 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 verinnerlijking, 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 toenemende 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.’

15

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

# OUDER WORDEN KAN MET STIJL EN WAARDIGHEID

– Henny Vrienten

## **De Nederlandse muzikant Henny Vrienten (in 'Zin'):**

'Ik weiger zoveel mogelijk om mee te werken aan tv-programma's die nostalgisch terugblikken op mijn grote succesjaren met Doe Maar. Ik wil niet de oude man zijn die vindt dat "in zijn tijd alles beter was". We moeten dóór, het ligt vóór ons, niet achter ons. Daar liggen de valkuilen van de tijd. Je moet ook niet krampachtig proberen jong te blijven. Natuurlijk worden we ouder. Maar dat kan met stijl en waardigheid. "Jij verklankt je eigen leeftijd", zei laatst iemand tegen me. Ik begreep precies wat ze bedoelde. Ik heb er lang over gedaan om het evenwicht te vinden. Pas bij de eerste reünie van Doe Maar viel die verkramping weg. Een feest was het. Al die meisjes van toen waren vrouwen geworden. Het eendje en de zwaan. En wijzelf ook. Tegenwoordig stap ik volmaakt op mijn gemak het podium op. Dit ben ik, dit is wat ik kan. Meer niet, maar zeker ook niet minder. "Take it or leave it". Doe maar, jongen, het is voldoende.'