

De beste helft

DE

Kunnen we behalve alsmaar ouder

BESTE

ook wat wijzer worden?

HELFT

ARJAN BROERS

‘Als ik nog eens tijd en zin heb
schrijf ik opnieuw een even grappig boek.’

Søren Kierkegaard

De beste helft

Kunnen we behalve alsmaar ouder ook wat wijzer worden?

Arjan Broers

ISBN 978 94 93198 43 2

ISBN e-book 978 94 93198 44 9

NUR 728

Tekst © Arjan Broers 2023

Ontwerp omslag: Villa Grafica

Opmaak binnenwerk: Gewoon Geertje

© 2023 Uitgeverij Zilt

Alle rechten voorbehouden.

www.uitgeverijzilt.nl

www.arjanbroers.nl

INHOUD

Voorwoord	7
1. En toen	9
2. Is dit alles?	13
3. Je weet meer dan je weet	20
4. Een puberale cultuur	32
5. Software voor de tweede helft	52
6. Het heilige lijkt op een probleem	76
7. Hare Majesteit de Werkelijkheid	87
Hoe dan?	91
8. Wees aandachtig aanwezig	92
9. Doe je schaduwwerk	128
10. Reik uit	137
11. Belofte: zeven kenmerken van wijsheid	147
Bronnen	149
Citaten die het boek niet haalden	153
Dank	155

VOORWOORD

Wat wil jij later worden? Die vraag krijgt elk kind (iets te vaak) gesteld. Als je opgroeit kun je een hele tijd bezig zijn met wat je later wilt worden. Maar er komt een moment dat je iets bent geworden. Je realiseert je dat je niet veel meer, anders, beter, rijker of succesvoller kunt worden. Dit is hoe je leven er ongeveer uitziet. Dit is je omgeving, dit zijn je vrienden, je levenspartner (of die is niet gekomen), dit zijn je kinderen (of niet), dit is je beroep, loopbaan (of niet).

Dit is wat je bent geworden, dit heb je bereikt. Maar je moet nog een hele poos. Die realisatie roept nieuwe vragen op. Wat ga je zijn met wat je bent geworden? Wat schenkt je nu en in de toekomst voldoening? Waar wil je je aan toewijden? Waar gaat je leven ten diepste over?

Meestal komen dit inzicht en deze vragen op als je tegen een grens oploopt. Je werk bevredigt niet meer, je relatie stukt, je lijf hapert, een oud zeer komt aan de oppervlakte, een geliefd mens gaat dood. Er wordt een kwetsbaarheid geraakt die je niet kende. Sommige mensen bereiken dit punt al op jonge leeftijd, meestal als ze ervaringen opdoen met ziekte, armoede of geweld, anderen weten het uit te stellen tot hoge leeftijd. Maar de meesten van ons lopen ergens halverwege het leven aan tegen de grenzen van hun levensproject, van hun ‘willen worden’.

Vrees dan niet: er is niets mis met je. Integendeel. Dit is de *bedoeling*. Je staat aan het begin van iets nieuws: de tweede helft van je leven. Ik noem het de beste helft.

In elk geval is het de helft waar het echt om gaat.

Dit boek is geschreven vanuit dit vermoeden. Je zult geregeld merken dat ik zoek naar woorden. Ongetwijfeld vind ik niet altijd de juiste, of niet de woorden die bij jouw ervaring passen. Toch bied ik ze aan, als een bijdrage aan onze ontwikkeling. Gebruik ze voor je eigen pad en om op jouw manier tot wasdom te komen: om in jouw vorm wijsheid te ontwikkelen en te delen.

Behalve met deze voorzichtigheid – wat weet ik nou helemaal? – is dit boek *ook* geschreven met onbescheiden urgentie. Ik begon er al een aantal jaar geleden aan, als een vrij onderzoek naar spiritualiteit en levenservaring. Maar de laatste jaren wordt steeds duidelijker dat de manier waarop we met onze samenleving en onze aarde omgaan nogal *onwijs* is. De manier waarop in ons bestel mensen vervreemd raken van zichzelf en elkaar, hoe mensen en zelfs de levende aarde worden uitgeput en opgebruikt: onze manier van leven is niet houdbaar. We moeten ons anders gaan gedragen, omwille van de toekomst van onze kinderen. En we redden dat niet met alleen betere technische, beheersmatige of wetenschappelijke oplossingen. Er is ook een andere ontwikkeling nodig: het is tijd om geestelijk te groeien en volwassener te worden.

We zouden van een kenniseconomie een wijsheidscultuur moeten worden. Dat betekent dat we niet alleen gespitst zijn op wat we worden en doen, maar ook op wie we zijn en wat we betekenen. Dat is een taak voor ieder van ons en ook voor ons samen, want we kunnen het alleen als we elkaar helpen en ondersteunen. Al was het maar door de vraag naar wie je bent en wat je betekent net zo gewoon te laten worden als de vraag naar wat je later wilt worden.

1

EN TOEN

We are scientists, we do genetics.
We leave religion to the psychos and fanatics
But we are tired.
We got nothing to believe in.
We are lost.

Go tell the women that we're leaving.

Nick Cave

Laat ik groot beginnen.

En toen ... toen kwamen we de zee uit en kregen we longen en poten. En toen gingen we rechtop lopen, konden we onze handen gebruiken en bedachten we werktuigen. En toen leerden we vuur maken en konden we eten braden en koken en ons warm houden. En toen werden onze hoofden groter en ontwikkelden we taal en communicatie. We leerden verhalen maken, taken verdelen, een samenleving bouwen.

En toen bedachten we het wiel, de boekdrukkunst, de pil, het internet. En met elke nieuwe stap maakten we ook een ontwikkeling door. Leerden we nieuwe vaardigheden aan, kregen we meer kennis van onszelf en de wereld en werd onze samenleving complexer en ingenieuzer.

En toen werden we ouder. Nog nooit in de geschiedenis van de mensheid werden zoveel mensen zo massaal zo oud als nu. En dat gaat nog steeds verder. Volgens het RIVM (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu) stijgt de levensverwachting in ons land bij geboorte tussen 2018 en 2040 van bijna 82 naar ruim 85 jaar. We krijgen er de komende twintig jaar dus bijna vier jaar bij, zoals dat de afgelopen twintig jaar ook is gebeurd.

Je zou ook kunnen zeggen dat we er gemiddeld elke week een weekend bij krijgen. We vinden dat inmiddels haast gewoon. Maar wist je dat tot 1860 de gemiddelde levensverwachting in Nederland 37 jaar was? Niet dat er toen geen ouderen waren, er stierven vooral veel kinderen, en ook later in het leven gingen veel mensen dood. Als je oud werd, had je geboft. Ouderdom was duizenden jaren lang een zegen. In onze tijd zien we lang leven haast als een recht; iemand die jong sterft is iets ontzegd. En zelfs als iemand van 75 sterft zeggen we: wat jong nog.

De mensheid bestaat al tienduizenden jaren, maar de laatste eeuw is de gemiddelde levensverwachting verdubbeld. De komende dertig jaar loopt de vergrijzing nog op. Als het mij gegeven is 70 jaar te worden, in 2039, dan behoor ik tot de grootste generatie ouderen ooit. Want niet alleen blijft de gemiddelde leeftijd waarop mensen sterven stijgen, ook het aandeel ouderen in onze samenleving zal dan groter zijn dan in enig andere tijd.

Er is nog een belangrijk verschil met vele eeuwen voor ons: we hebben geen breed gedeeld idee van wat de zin en betekenis is van het leven en de wereld. Er is geen ‘hemels baldakijn’ meer,

zoals de beroemde metafoor van socioloog Peter Berger luidt. Er is geen overkoepelend verhaal over de betekenis van dit leven en het hiernamaals. Dat is uniek. Vrijwel alle tijden voor de onze en de meeste culturen buiten de westerse kennen zo'n verhaal. Maar in onze seculiere cultuur is het nadenken hierover een individuele en zelfs een privékwestie geworden. Laat staan dat we het nog hebben over een hiernamaals, lange tijd de eindbestemming van de reis door dit aardse tranendal. Vroeger was een oudere iemand die er bijna was, merkte Godfried Bomans eens op. Nu is het iemand die er bijna is geweest.

Vier perspectieven op vergrijzing

Nog nooit zijn we met zo veel mensen zo vitaal en met zo veel vrijheid van denken en geloven toegekomen aan de vraag: wat ga je zijn, met wat je bent geworden? Het is historisch gesproken een volstrekt unieke situatie.

En wat doen we ermee?

Als je kijkt naar hoe we over vergrijzing spreken, dan is dat vrij beperkt, om niet te zeggen benauwend. Op de eerste plaats is er aandacht voor het individuele aspect. Vergrijzing is een kans om lang van het leven te genieten. Mensen die met pensioen gaan krijgen vaak die aanbeveling: geniet! In de gebiedende wijs, inderdaad. Soms lijkt het een morele plicht om te genieten en 'alles uit het leven te halen wat er in zit' – een lelijke en goedbeschouwd bijna gewelddadige beeldspraak.

In ieder geval is er een hele economie opgekomen die zich richt op senioren en hun behoeften aan belevingen en comfort: vakanties, campers, golfbanen, tijdschriften, inloofdouches, opstapfauteuils, 50-plusbeurzen en zelfs niet al te succesvolle politieke partijen.

Individueel is er dus de kans of zelfs de plicht om te genieten van je lange leven. Collectief maken we ons vooral zorgen.

Ten eerste: hoe regelen we de pensioenen? We hebben steeds een pensioenstelsel gehad waarin een flinke groep werkenden geld opzijzet waarmee uitkeringen van niet-werkenden konden worden betaald. Maar als er straks in 2040 nog maar vier of zelfs drie werkenden zijn op elke gepensioneerde, hoe betalen we dan de AOW?

Ten tweede: hoe organiseren we de zorg? We stimuleren al sinds een aantal jaren dat ouderen zo lang mogelijk thuis en zelfstandig blijven wonen. We weten dat er steeds grotere tekorten zullen komen aan personeel dat in de ouderenzorg kan werken. En we weten ook dat een belangrijk deel van de alsmaar oplopende zorgkosten wordt gemaakt in de laatste fase van het leven. Hoe gaan we ons zorgsysteem inrichten als er steeds meer ouderen komen?

En ten derde, daaruit voortvloeiend: als we steeds ouder worden en steeds langer door kunnen leven met kwalen die tot voor kort dodelijk waren, wanneer mag dan de dood komen? Gaan we mensen daar zelf zeggenschap in geven? Wanneer is een leven eigenlijk voltooid? Wie bepaalt dat? En als het voltooid is, moet iemand dan zelf uit het leven kunnen stappen of zelfs geholpen worden om dood te gaan? Wie kan of mag dat dan doen? En kan dat ethisch en juridisch wel? Wat zegt dat over de waarde van een mensenleven? Hoe voorkomen we dat kwetsbare ouderen druk ervaren om dood te gaan?

Dit zijn heel reële vragen. Maar is er niets meer over de vergrijzing te zeggen dan dat we de individuele plicht hebben om te genieten en ons collectief zorgen moeten maken over de zorg, het pensioenstelsel en ons levenseinde? Is dit alles? In een historisch gesproken unieke situatie waarin honderdduizenden in relatieve gezondheid, welvaart en vrijheid toekomen aan ervaringen en vragen die bij het ouder worden horen?

2

IS DIT ALLES?

Maar weet je lieve schat wat het geval is?
Ik zoek iets meer ik weet alleen niet waar.

Is dit alles *oehoehoeh*,
is dit alles
wat er is?

Doe Maar

Laat ik klein beginnen.

Dit boek is geschreven, na een lange aanloop, na mijn vijftigste jaar. Het is een leeftijd waarbij mijn kinderen denken dat ik zo langzamerhand wel een ouwe lul aan het worden ben, terwijl mijn ouders en hun generatiegenoten me nog steeds een snotneus vinden, die pas net komt kijken. Het zou kunnen dat ze allemaal gelijk hebben.

En ook merkte ik dat vijftig een drempel is, zoals er meerdere zijn. Toen ik dertig werd, voelde ik me geen jongere meer. Ik

was vader en theoloog en journalistiek ondernemer. Toen ik veertig werd merkte ik dat ik me begon te vervelen: ik deed vooral dingen die ik al kon. De sensatie van het zelfstandig zijn en van het verdienen van genoeg brood voor mijn gezin was eraf. Ik herinnerde me hoe nieuwsgierig ik vroeger was en kreeg het idee opnieuw te gaan studeren.

Het trok me echter niet om opnieuw naar de universiteit te gaan. Mijn hoofd was al meer dan voldoende geoefend en meer dan een hakken-over-de-sloot-academicus zat er toch niet in me. Op de een of andere manier wist ik dat mijn ontwikkeling een andere richting moest hebben. Ik besloot om aan den lijve te gaan studeren, vooral omdat ik dat doodeng vond. Ik doorliep een traject bij een kleine school voor levenskunst, waar aanraking, lichaamswerk, familieopstellingen, clownerie en andere creatieve uitingen werden beoefend. Ik kon daar niet aan de kant blijven staan observeren (dat had ik altijd graag gedaan, maar juist dát verveelde, omdat het te veilig was), ik *moest* meedoen.

Ik stierf er duizend doden – maar kwam vooral meer tot leven. En ik maakte er vrienden die als familie aanvoelen.

Toen mijn vijftigste in zicht kwam, begon ik opnieuw aan een opleiding, dit keer tot coach en begeleider. Ik had na een flinke burn-out gemerkt dat mijn lichaam protesteerde als ik te veel achter de computer zat. Ik voelde dat ik niet meer alleen als journalist de verhalen van mensen wilde optekenen, maar hen dichter op de huid wilde komen, juist bij levensvragen en op scharniermomenten. Want toen ik was opgekrabbeld en weer energie voelde, kwam de vraag op: wat ga ik in het vervolg van mijn leven doen? Ik merkte dat het me minder dan vroeger interesseerde wat ik wilde verdienen of bereiken, ik was nieuwsgieriger geworden naar iets anders: naar wat ik te doen of te geven heb.

Groeien en grenzen

We ontwikkelen ons allemaal op onze eigen manier, met eigen omwegen en in een eigen tempo van vertraging, stilstand, terugvallen en plotselinge versnelling. Toch herkennen veel mensen dat er fases zijn van opbouw, uitbouw, verdiepen en uitreiken. En ook herkennen ze dat persoonlijke ontwikkeling met horten en stoten gaat en met omwegen die pas later hun zin onthullen. Vaak voelen mensen die ik begeleid opluchting als we hun vastlopen niet bekijken als een probleem dat moet worden opgelost, maar als een ervaring die gekend en beleefd wil worden, en misschien zelfs als de weeën van een nieuwe levensfase.

Zelf ben ik benieuwd wat er nog voor me in het verschiet ligt, al zie ik ook op tegen de onrust die vrijwel altijd met groeispurten gepaard gaat. Want wat ik hierboven in een paar zinnen schets was in werkelijkheid een hele periode van onbehagen, op glad ijs staan, in het duister tasten, niet-weten. Al dit zoeken heeft, en daar ben ik geloof ik niet de enige in, ook een existentiële kant; inclusief twijfel of je op de goede weg bent en of je er tot nu toe überhaupt iets van gebakken hebt.

Maar ik heb al een aantal keer mensen van rond de zestig horen vertellen, soms met verbazing, dat er een vrede is gekomen met het leven en met wie ze zijn. Zoals ik ook veel mensen van 70 heb gesproken die zeggen dat ze het als een diepe levensbehoefte ervaren om niet alleen hun eigen genoegens na te streven, maar van betekenis te zijn voor anderen. Ik merk dat ik zulke verhalen gretig opslurp, als waren het nuttige tips van reizigers die al langer onderweg zijn, of tipjes van de sluier van wat de Bedoeling is.

De meesten van ons krijgen als we opgroeien wel te horen dat de puberteit eraan komt en wat dat betekent. Stel je voor dat niemand het er met je over zou hebben. Opeens verandert je

lijf en je geur, krijg je haren op voorheen gladde plekken, krijg je borsten, de baard in de keel of een bloeding. Stel je voor dat dan ook nog eens je emoties soms alle kanten op schieten, zonder dat iemand je vertelt wat er met je aan de hand is.

Gelukkig vertellen we onze kinderen over de puberteit. We leggen ze uit dat het niet per se leuk is, ook niet voor ouders en opvoeders trouwens, maar dat het erbij hoort. Je bent aan het veranderen, het is de bedoeling!

Maar wie vertelt je dat er meer periodes komen waarin je verandert, en waarin dan, en waartoe? Wie vertelt je dat er momenten komen waarop je merkt dat je iets geworden bent – en je onrustig wordt (*oehoehoeh*)? En dat dat geen probleem is, maar het begin van een nieuwe fase? Wie vertelt je dat je ontwikkeling als mens niet stopt als je een groot mens bent geworden en financieel zelfstandig? Waar hoor je wat de bedoeling is van je ontwikkeling, afgezien van het investeren in je eigen carrière en een leven lang leren? Wie zegt je dat je geslaagd bent, en waarin dan? Moeten we dan echt allemaal op ons eentje door schade en schande heen om een beetje wijzer worden?

In een cultuur die gelooft in groei en zelfredzaamheid vertellen we elkaar op tal van manieren dat je succesvol bent als je je eigen passie en droom realiseert, en als je rijk, gelukkig en gezond bent. In die cultuur ligt het niet voor de hand om op het tegendeel te wijzen: dat ontwikkeling ook falen betekent, loslaten, rouwen, niet-weten, wachten en hulp vragen. Dat is niet verwonderlijk, want het heeft niets glorieus. We feliciteren elkaar niet met een eerste burn-out, de komst van de menopauze of het diepste punt van de midlifecrisis. Toch blijken zulke gebeurtenissen, terugkijkend, vaak heel belangrijk te zijn geweest voor wie je bent geworden.

En ook zijn er in onze cultuur weinig voorbeeldfiguren die tot diepere wasdom gekomen zijn: mensen die liefde genere-

ren, die verder kijken, die anderen helpen, die in vrede leven met wie ze zijn, inclusief hun onhebbelijkheden en de krassen op hun ziel. Het wonderlijke is: we herkennen ze wel, als we ze tegenkomen: mensen die iets van rust, een stevige zachtheid, een diepere vreugde hebben gevonden. Zoals we ook aanvoelen dat oudere mensen die zelfzuchtig, kleingeestig of bitter zijn een kans hebben gemist.

Je hebt meelopers nodig

Het is niet zo dat kennis van de weg die vóór je ligt voorkomt dat je die weg moet gaan. Als je geen Peter Pan heet of Michael Jackson wilt zijn, moet je door de puberteit heen. Hetzelfde geldt voor je proces van volwassen worden. Hoezeer dat proces ook voor iedereen verschillend verloopt, er is een patroon in te beschrijven. Het kan helpen als je daar een idee van krijgt aangereikt. Niet in de vorm van een protocol of stappenplan, daar zijn we te verschillend voor, maar wel in beelden en verhalen, zoals mensen dat in alle tijden hebben gedaan.

En: het is niet goed als je er alleen voor staat. Je hebt ‘meelopers’ nodig in de vorm van vrienden, familieleden, een mentor, coach of therapeut. Mensen die je helpen breder en zachter te kijken, al is het alleen maar door wie ze zijn.

Ik vierde mijn vijftigste – een half jaar voor corona kwam – feestelijk en met veel mensen. Maar in het jaar dat volgde worstelde ik onverwacht met mijn schaduw. Keer op keer drongen boze, afwijzende gedachten zich op in mijn geest: over wie ik ben, over wat ik ervan gemaakt had, over wat me nog te wachten staat.

Op een avond dronk ik een biertje met een vriend die een jaar of vijftien jaar ouder is. Het was de eerste en achteraf enige keer in coronatijd dat ik in de kroeg zat. Ik deelde iets van mijn onrust en onvermogen. Daarna vertelde mijn vriend over zijn komende pensioen, met de mildheid die ik altijd zo

aangenaam aan hem vind. En opeens herinnerde ik me dat we, zo'n vijftien jaar eerder, ook eens samen in het café hadden gezeten, en hoe hij toen bijna vergenoegd had gezegd: 'Onder-tussen sudder ik lekker in mijn *midlifecrisis*'.

De herinnering wierp een ander licht op mijn worsteling. Ik realiseerde me dat ik mezelf veel te serieus had genomen. Wonderlijk: ik had zelfs al lezingen en workshops gehouden over het thema van dit boek. En dan nog had ik niet in de gaten dat ik precies aan het doen was wat bij mijn levensfase hoort: terugkijken, de pijnlijke plekken zien omdat het niet anders kan, nadenken over wie ik ben en wat ik nog te doen heb in dit leven.

Een paar dagen later rondde ik mijn coachopleiding af. Ik had een presentatie gemaakt waarin ik zonder enig voorbehoud vertelde hoezeer ik mij na twee jaar intensieve training meer een beginner voelde dan aan het begin. Ik voelde me eigenlijk wiebeliger dan ooit en wist niet veel meer te doen dan me daarin te laten kennen.

Mijn opleiders vonden me, vreemd genoeg, geslaagd. Op de een of andere manier zette dat een streep. Ik was me nog steeds bewust van de schaduw, maar stond weer meer in het licht.

Ik probeerde de ervaring in woorden te vangen en schreef die op een papier, dat ik op de muur van mijn rommelige bijkeuken plakte. Tussen alle dingen die ik nodig moet opruimen hangt het nu als een herinnering aan wat ik steeds weer vergeet.

ADEM, JIJ

Kiezen dus, steeds opnieuw, voor
een andere ik dan de kleine die
ik nu steeds de touwtjes in handen
laat, die me insnoert en harnast.

Steeds opnieuw, het zál wennen en
meer vanzelf gaan, zeggen:
jij zoeklicht, jij fluisteraar van
zorgen, jij met je slechte adem van
oordeel en van nee. Jij bangerik,
lieve knul: ik luister nu niet.

Nu stem ik mij af, steeds opnieuw
op Hij / Zij die ademt in mij
en zegt:

Ik zal er zijn.