

Wim Rietkerk



LEVENS
BESTEMMING

DE KUNST VAN HET OUDER WORDEN

Inhoud

Inleiding 11

Hoofdstuk 1 De mens en zijn levensloop 15

Hoofdstuk 2 Volwassen oud worden 39

Hoofdstuk 3 Bijbelse voorbeelden 65

Hoofdstuk 4 Nu aan de slag 103

Slotwoord 125

Inleiding

Wat ga je tegemoet als je je vijfenzestigste levensjaar bent gepasseerd? Waar draait het om bij het ouder worden? Wat is je gids en je reisdoel? Wij laten de ouderdom over ons komen als het vallen van de avond. Je weet dat het komt maar je staat er weinig van tevoren bij stil. Nu ja, er zijn een paar gebieden waarop we ons wel zorgvuldig op de ouderdom voorbereiden, financieel, ons pensioen, en fysiek, een goede ziektekostenverzekering, soms ook een aan ouderdom aangepaste woning, maar zodra het aankomt op de beleving en hoe ik de uitdaging van het ouder worden zelf tegemoet treedt, is er een vacuüm. De bekende psychiater C.G. Jung zei al: voor de volwassenheid worden we wel grondig voorbereid, maar de ouderdom rollen velen binnen zonder bredere bezinning en doelgerichte oriëntatie. Het is zoiets als op reis gaan zonder reisgids.

Ik kwam deze zomer terug van een vakantie in Zwitserland. Ik zou die reis niet meer kunnen volvoeren zonder Google maps. Google maps is een routeplanner, een programma op mijn mobiele telefoon dat de plaats inneemt van de vroegere reisgids. Je hoeft maar twee dingen in te typen, je eigen *locatie* en *kies je bestemming* en je krijgt met één klik de instructie met een landkaart erbij hoe je rijden moet, vaak met een lieve

vrouwenstem die je vriendelijk de weg wijst. Ik geef toe, het is wel een hoog gegrepen ideaal om een boek te schrijven dat in die stijl helpt bij het ouder worden. Of dat gelukt is staat aan de lezer ter beoordeling. De oude Griekse wijze Seneca schreef al dat goed oud worden een hele kunst is. Het ligt in het verlengde van *De kunst van het loslaten* dat ik eerder schreef (Kok, Utrecht 2001). Voor mij werd Google maps een metafoor voor wat het hoofddoel is van dit geschrift: *'kies je bestemming'* en wees je bewust van je *'eigen locatie'*. Wat het wil bieden is een diepere bewustwording van waar we zelf zijn beland na ons pensioen en toerusting om de uitdaging van de ouderdom als een tweede volwassenheid binnen te gaan.

Om daar het goede zicht op te krijgen gebruik ik in hoofdstuk 1 het beeld van het geheel van ons leven als een *levensreis*. Daar bouw ik voort op de studies van de levensloopexpert Erik Erikson. In het tweede hoofdstuk leg ik de basis voor de wijsheid van de ouderdom in het Bijbelse mensbeeld. Hier blij ik geboeid door de geschriften van Frits de Lange. Het derde hoofdstuk beschrijft Bijbelse voorbeelden. De rooms-katholieke denker Romano Guardini heeft ons aller reisdoel het mooist onder woorden gebracht. Ik eindig in het vierde hoofdstuk met een praktische toepassing.

Het hoofddoel is oriëntatie bij het ouder worden en je reisdoel in het oog houden. Dat ontbreekt in het overigens mooie rapport van de overheid: *Van zorg naar welzijn* (NPO 2007). Welzijn, oké, maar wat dan? Verliest het geheel niet aan betekenis als de *zingeving* en het *reisdoel* ontbreekt? Vul je *bestemming* in en vergeet niet je van je *eigen locatie* bewust te zijn en Google maps gaat voor je open. Ouder worden is inderdaad een kunst, een levenskunst!

De weidse hoofdtitel *Levensbestemming* geeft aan dat dit boek niet alleen zich richt op de ouderen maar op ons allemaal. Wij die allemaal onderweg zijn. 'Zonder buidel uitgezonden' (H.M. van Randwijk). Juist jongeren moeten de kunst leren van het ouder worden. Het helpt bij het *samen* op weg zijn. Kinderen met hun ouders of zorgmedewerkers in de ouderen-

zorg. Bijbelkringen zouden in één seizoen met name hoofdstuk 3 kunnen behandelen. Maar voor allen geldt: de weg vinden in de ouderdom gaat niet vanzelf. Sla er een gids bij op! Ik eindig dit voorwoord met een persoonlijke opdracht aan mijn jongste broer. Hij is dit jaar overleden aan een hersentumor. Een jaar voor zijn overlijden had hij deze slechte diagnose gehoord. Natuurlijk was dit laatste jaar niet gemakkelijk. Toch nam hij het moedig op. Soms laconiek. Zijn standaarduitdrukking was: 'Ik weet waar ik heenga.' Zonder dat weten zou hij dat jaar niet hebben kunnen dragen en gebruiken voor afronding en bemoediging. Dit boek is aan hem opgedragen. Hij zou het mooi gevonden hebben: typ in: je bestemming!

De mens en zijn levensloop

Inleiding

Wij zijn er ons nauwelijks van bewust in wat voor uitzonderlijke tijd we leven. Nooit tevoren hebben wij dit meegemaakt, tenminste in de ons bekende menselijke geschiedenis, dat wij gezamenlijk een zo hoge leeftijd bereiken. Rond 1850 was de gemiddelde levensverwachting van iedere Nederlander nog 45 jaar en dat is vandaag boven de 80. Er is na de jeugd en de volwassenheid een complete levensfase bij gekomen. Na je 65^e dient zich een nieuwe levensfase aan, vroeger gezien als een soort van extra blesseuretijd, je ging rentenieren en als je een ernstig mens was, je voorbereiden op je dood. Vandaag mogen wij oud worden waar vorige generaties stierven. Dat is vooral te danken aan de medische zorg. Vroegere ouderdomsziekten zijn overwonnen. Lichamelijk tekort wordt door operaties hersteld. Ik heb twee prothesen voor mijn knieën en een bypass voor mijn hart. Er dient zich een complete vierde levensfase aan, na de kindertijd, de jeugd en de volwassenheid in omvang echt te typeren als een vierde levensfase. Niet maar een extra speeltijd na de wedstrijd (om in voetbaltermen te spreken), nee een volle speeltijd van drie kwartier, een geheel



eigen levensfase. Dit ontstaan van een vierde levensfase is door antropologen getypeerd als een antropologische revolutie.

Wij zijn op reis door de tijd

In dit hoofdstuk beschrijf ik de ouderdom als een deel van een reis, een tocht door de tijd. Ik begin met een schilderij van Thomas Cole. Hij schilderde in 1840 de levensloop van de mens als een boottocht over woelige wateren. Ook in onze tijd blijkt de metafoor van het leven als een reis door de tijd aan te spreken.*

Wat bij Cole vooral opvalt is de indeling van ons leven als een (levens)reis, met verschillende *fasen*. Cole schilderde er vier.** Iedere fase met een eigen karakter en doel. Op het eerste schilderij zien we de kleine baby uitvaren onder de veilige hoede van een beschermengel. Op het tweede schilderij de jongere die zelf zijn weg moet leren vinden onder aansturing van de hemel, de derde fase is in volle vaart met een komen en gaan van hemelse bescherming en tenslotte in het vierde beeld (zie de pagina links) de aankomst in het hoopvol licht van een persoonlijk welkom!

In mijn vorige boeken heb ik mij het meest gericht op de jonge volwassenheid (Cole's tweede fase) maar de laatste tijd heb ik mij, passend bij mijn leeftijd met de laatste fase van de ouderdom beziggehouden. *Eindelijk volwassen* noemt Frits de Lange dat in zijn boek over ouderdom: *Over de wijsheid van de tweede levenshelft* (Ten Have 2021). Om daar goed zicht op te krijgen is het van belang om deze laatste fase van het menselijke leven te zien in het kader van ons hele leven. Alle voorgaande perioden komen samen in de vierde en laatste fase van ons leven. Er zijn veel redenen waarom het juist vandaag belangrijk

* zie *Nachttrein naar Lissabon* van Pascal Mercier, p.352 e.v.

** zie op internet het filmpje: *The Voyage of Life, 1842, Thomas Cole* (360p) (1). mp4.

is om deze levensfase nader te bestuderen. Maatschappelijk is de plaats van de ouderen in de samenleving een zaak van zorg. Politiek gaat het in de wetgeving ten aanzien van euthanasie over de vraag: wat is nu een voltooid leven? Economisch is het een issue: als een derde deel van de bevolking boven de 65 is, wie draagt dan de financiële lasten? En tenslotte, wat ieder persoonlijk betreft, in het voorwoord zeiden we al: hoe kan het dat je om de eerste volwassenheid binnen te gaan je al jarenlang erop wordt voorbereid, onderwezen en getraind, terwijl de meeste mensen die de pensioenleeftijd ingaan zich erin storten op goed geluk, zonder plan, God zegene de greep.

Natuurlijk, dat heeft alles te maken met de omslag, die wij constateerden, hoe wat vroeger als een resttijd werd beleefd nu uitgegroeid is tot een hoofddeel. Dat vraagt om wat de Engelsen noemen 'a paradigm shift': een basisomslag in ons denken over ouderdom. Nu op te vatten als een periode in ons leven die niet als vroeger in het licht staat van 'opgaan, blinken en verzinken', zoals op de wandtegels in de 18^e eeuw stond afgebeeld; verzinken dus, nee, een complete levensfase met een eigen karakter en bestemming, onder een gelijke spanning als de eerdere levensfasen, zo van: je kan erin falen en mislukken. Zoals de bekende levensloopdeskundige Erik Erikson dat beschreef bij iedere levensfase.

De afbeelding van de levensloop van de mens uit de 18^e eeuw (zie p. 19) hing tot in onze tijd nog bij velen aan de muur. Ik heb dit ontleend aan Frits de Lange. Eronder staat: *Des menschen op- en nedergangh valt d'ene soet en de ander bangh*. Boven aan de ladder staan de vijftigers. Zij staan op het hoogtepunt van het mensenleven. Wat daarna komt staat in het licht van de nedergang. Maar... is deze levensfase echt raak getypeerd met verzinken? Nedergang? Wij moeten om-denken! Weg van de gangbare gevoelens als zou de ouderdom (in de taal van de sport) de *extra speeltijd* zijn na de wedstrijd, naar de muziek: we moeten deze fase liever toonzetten zoals gebeurt in de grote symfonieën van Beethoven, waarin de melodieën van de eerdere delen verdiept en gelouterd samengevoegd worden



DES MENSCHEN OP EN NEDERGANGH. VALT DENE SOET EN D'ANDER BANGH.

tot de climax in het laatste deel, in de wat De Lange noemt: de tweede volwassenheid. Maar dit voltrekt zich net als bij de vorige fasen niet automatisch, daar moet aan gewerkt worden. Deze laatste levensfase komt met een eigen uitdaging en een heel eigen roeping, zoals bij de beschrijving van de eerdere levensfasen door de Joods-Amerikaanse psycholoog Erik Erikson. Van hem komt die waarneming dat je in iedere fase kan falen en kan slagen. Je moet kiezen. Er is een groot verschil tussen: 'Life as a journey' en 'Life as a film'. F.A. Schaeffer heeft mij dat geleerd. Een van zijn standaarduitdrukkingen was: 'Life is not a film' waarin alles is vastgelegd en loopt zoals in de rol of database is ingeprint. Nee, het is een levensreis met keuzes. Het is spannend. Het kan goed gaan en slecht gaan. En het loopt op iets uit! Kies een routeplanner en type in je bestemming!

Groeien in de ouderdom

Intussen is deze bovengenoemde antropologische aardschok niet onopgemerkt gebleven. Integendeel, in de huisvesting, in de sociale zorg, in de politiek, in de medische wetenschap, in de kerk, overal is deze overgang naar een vergrijzende samenleving doorgedrongen. Het heeft geleid tot rapporten en studies, tot creatieve ideeën over hoe nu verder. Ik denk bijvoorbeeld allereerst aan de ouderenzorg en het rapport ouderenzorg dat in 2007 verscheen (Nationaal Programma Ouderenzorg 'Groeien in ouder worden').

De ouderenzorg staat voor de grootste verandering ooit. Niet alleen omdat er zorgen zijn over de kwaliteit en betaalbaarheid. Maar ook omdat onze kijk op ouder worden gaandeweg verandert. En die blik bepaalt uiteindelijk wat we van de zorg en ondersteuning verwachten. Het Nationaal Programma Ouderenzorg was in dat opzicht zijn tijd vooruit. In 2007 besloot het ministerie van VWS tot dit programma om de zorg voor kwetsbare ouderen te verbeteren. Nog niet iedereen zag er destijds de noodzaak van in om de ouderenzorg ingrijpend te veranderen. En niemand kon voorzien wat die veranderingen in de zorg voor de ouderen zouden inhouden. Tien jaar lang hebben professionele onderzoekers en beleidsmakers binnen het programma aan die ontdekkingsstocht bijgedragen. Dat leverde niet alleen veel kennis op in de zorg en ondersteuning voor ouderen. Maar vooral ook nieuwe manieren om het anders te doen én anders te willen. 'De brug naar betere zorg moest nog gebouwd worden, maar wij liepen er al overheen', vertelde een van de ouderen. Eerst lag in het programma de nadruk op aandoeningen en behandelingen. Later verschoof het accent naar mogelijkheden om beter oud te worden. Om meer oog te hebben voor wat ouderen zelf willen en nodig hebben voor hun zorg, welzijn en wonen. Zij moeten als ouderen ook zélf daarin verantwoordelijkheid nemen. Misschien is dat wel de belangrijkste maatschappelijke opbrengst van het program-

ma: de groei in het denken over ouder worden. Over het mooie ervan. Over wat het vraagt om beter oud te worden; van onszelf, van elkaar, van de zorg, van de financiers en van de overheid. Ik lees in deze uitgave van het NPO dat de tijd kort is voor de hervormingen die hard nodig zijn. De beweging is in gang gezet. Nu de opbrengsten vasthouden en verder brengen.

Zingeving

Het rapport beschrijft de overgang van de bezinning op de ouderdom ‘*van zorg naar welzijn*’. Maar een beslissende schakel ontbreekt: *zingeving*. Groeien in de ouderdom. Als een proces in jezelf dat nauw verbonden is met het doel waarheen we onderweg zijn. Het wordt wel genoemd (zie hieronder sub 4), maar niet ingevuld. Dit zal een hoofdpunt worden in ons tweede hoofdstuk. Daardoor geeft dit maatschappelijke rapport wel praktisch goede raadgevingen over omgaan met kwaliteiten en gebreken, maar het mist het bredere uitzicht, de goede bezinning op de zin en bestemming van het leven. Het enthousiasme over de mooie mogelijkheden die vooral de gezondheidszorg heeft bewerkt, mag een hoofdkenmerk van de ouderdom niet verdoezelen of verdringen: hoe verwerk ik die ‘neergang’, want al mag je de ouderdom net zo goed ook een ‘opgang’ noemen, het paradoxale van oud zijn is dat het zowel ‘neergang als ‘opgang’ is.

Nationaal Programma Ouderenzorg

Het nationaal programma voor ouderenzorg uit 2007 noemt 7 punten, die van belang zijn voor ouderen om zich voor te bereiden op de toekomst. Voor hen zelf, maar ook voor overheden, zorginstellingen, woningstichtingen en anderen die zich bezighouden met het verbeteren van wonen, welzijn en zorg voor ouderen. Het gaat erom dat ouderen:

- 1] *Sociaal actief blijven.* Midden in het werk gaat dat vanzelf. Je ziet iedere dag collega's en vrienden. Eenmaal gepensioneerd is het belangrijk om de banden met vrienden, familie, buurt en dan oud-collega's op eigen wijze te onderhouden. Dat gaat nu minder vanzelf en vraagt bewuste aandacht.
- 2] *Fysiek actief blijven.* Een actieve leefstijl – binnen de mogelijkheden en wensen – is een belangrijke voorbereiding op ouder worden. Blijven bewegen is van groot belang. Het helpt om gezond te blijven, maar is ook een middel om mobiel te blijven en anderen te ontmoeten. Soms is een goede gezondheid een voorwaarde om thuis te kunnen blijven wonen (denk aan een appartement zonder lift). Naast bewegen is ook een gezonde leefstijl (gezonde voeding, verantwoord alcoholgebruik en stoppen met roken) van belang. Idealiter houden ouderen zich bezig met een actieve leefstijl. En zijn zich bewust van het belang van preventie, door zich af te vragen: 'Heb ik een gezonde leefstijl? Laat ik regelmatig mijn bloeddruk, cholesterol, hartslag opmeten? Hoe kan ik actief blijven, zowel mentaal als fysiek? En wat wil ik?'
- 3] *Mentaal actief blijven.* Niet alleen fysiek, maar ook mentaal actief blijven is belangrijk in de voorbereiding op het ouder worden. Boeken lezen, brieven schrijven, puzzelen, geheugenspelletjes: het helpt om de conditie van het geheugen op peil te houden. Niet alleen het spelen van deze spellen, maar juist ook het sociale contact helpen om mentaal actief te blijven. Het regelmatig bezoeken van kerk, buurthuis of moskee helpen om sociaal en mentaal actief te blijven. Maar hoe belangrijk het ook is om fysiek en mentaal actief te blijven, het biedt geen garantie tegen kwetsbaarheid of verlies van vitaliteit. Een actieve, gezonde leefstijl geeft hoogstens een betere uitgangspositie als er 'ongemakken' op iemands levenspad komen.
- 4] *Zorgen dat je mee blijft tellen.* 'Ertoe doen' en 'zingeving' zijn fundamenteel voor het welbevinden. Deze behoefte houdt niet op als mensen ouder worden. Maar hoe doe je

dat na je pensioen of als je (klein)kinderen je niet meer nodig hebben? Investeren in zingeving is dan ook een belangrijk onderdeel van de voorbereiding op het ouder worden. Vrijwilligerswerk en wederkerigheid worden in dit verband genoemd. De ouderen die meewerkten aan dit toetsingskader onderstrepen dit vanuit hun eigen ervaring. Ook omgaan met levensvragen is een belangrijk aspect. Naarmate de buitenwereld – met het klimmen van de jaren – kleiner wordt, kan een rijke ‘binnenwereld’ zinverlies mogelijk compenseren. (Maar hoe of wat wordt hier niet aangegeven.)

- 5] *Voorbereiden op (mogelijke) beperkingen.* Dit gaat over concrete acties die mensen in gang zetten om zich daadwerkelijk voor te bereiden op mooie en mindere mooie veranderingen in hun leven. Zoals accepteren dat er op hoge leeftijd grenzen zijn aan je fysieke mogelijkheden en dat er steeds meer mensen wegvallen van wie je afscheid moet nemen. Het blijkt vaak lastig om als oudere op tijd na te denken over de praktische consequenties van het ouder worden. Zolang alles goed gaat, wil immers niemand nadenken over ‘wat als het minder wordt’. Terwijl er op het moment dat er veranderingen optreden, vaak geen tijd meer is om over de gewenste oplossingen na te denken en actie te ondernemen. Idealiter denken ouderen tijdig na over: waar wil ik oud worden als ik straks wellicht zorg en ondersteuning nodig heb? Zeg niet: ‘zo oud en slecht zijn wij toch nog niet’.
- 6] *In gesprek gaan over wensen en behoeften.* Zelf nadenken over de toekomst is verstandig, maar het is minstens zo belangrijk om je gedachten met naasten en zorgverleners (zoals de huisarts) te bespreken. Als ouderen met anderen over hun toekomst praten, wordt duidelijk wat echt belangrijk voor hen is. Daarnaast is het van belang dat anderen weten wat de wensen zijn voor het geval ze dit zelf niet meer kunnen aangeven. Voor alleenstaande ouderen of ouderen zonder kinderen vraagt dit punt extra aandacht. Zorgverleners (zoals

bijvoorbeeld de huisarts) moeten weten wie door de oudere als belangrijkste naasten worden gezien. En met wie de toekomstplannen besproken zijn, wie de medische beslissingen neemt wanneer een oudere er zelf niet meer toe in staat is en wie eventueel is aangesteld als executeur testamentair/gevolmachtigde om zaken te regelen na het overlijden.

- 7] *Gebruik maken van technologie.* Technologie kan uitkomst bieden bij het ouder worden. Communicatietechnologie kan helpen sociale contacten op afstand te onderhouden. Zo worden bijvoorbeeld WhatsApp, Wordfeud, Facetime, Skype en Facebook door veel senioren gebruikt. Ook migrantenouderen gebruiken deze applicaties om het contact met familieleden en vrienden ver weg te onderhouden. Technologie kan ook behulpzaam zijn bij een actieve leefstijl (denk aan bewegings- en voedingsapps) en bijdragen aan zinvolle activiteiten (denk aan de voorleesfunctie van de krant zodat je het nieuws kunt blijven volgen). Ouderen dragen zelf de verantwoordelijkheid om 'bij te blijven' en te zorgen dat technologische mogelijkheden niet te ver van hen af komen te staan.

Zin en bestemming

Dit NPO-rapport is een van de vele boeken die klem leggen op actief en volwassen zijn in de laatste fase van ons leven. Het is praktisch en nuttig. Aan de andere kant: het behandelt niet de diepere vragen van het leven in de ouderdom. De confrontatie met het typische lijden in de ouderdom leidt tot vragen over wat überhaupt het doel is van het leven: waar ga ik naar toe? Hoe kom ik daar? Waarom leidt ouderdom de ene mens tot aanvaarding of berusting en de andere mens tot wanhoop? Wat zijn de onderliggende machten en verleidingen? Wat zijn de kwaliteiten en de valkuilen? Welke keuzes moeten we hier maken? Vragen zoals deze blijven onbeantwoord in het NPO-rapport 2007. We hebben meer nodig dan een aantal op zich nuttige leefregels. Een reisgids, of zoals het vandaag heet een

Google maps. Typ in: *je eigen locatie* en daarna *je bestemming*. Daarom beginnen we met een verkenning van ‘ouderdom’ in de context van het hele leven als een levensreis.

Oud worden is verbinden en je verbonden weten

In dit eerste hoofdstuk richten wij ons op de ouderdom in zijn verbinding met al de andere fases van de levenscyclus als een betekenisvol deel van een geheel en niet slechts een addendum, een extra dat we nemen zoals het komt. Is ouderdom gewoon afbouwen? Neergang? Nee. Structureel is het een bijzondere periode van bekroning van onze levensreis. In een gebroken wereld ontvangt niet iedereen deze laatste fase, en dat is verdrietig, net zoals niet iedere baby opgroeit en niet iedere tiener volwassen zal worden, maar waar deze fase is betreden en dit – gelukkig – plaatsvindt op een groeiende manier, is het een belangrijke stap om eerst naar deze fase te kijken als deel van de gehele ‘life-cycle’, om het unieke karakter van deze periode in zijn verbinding met de voorafgaande fases te ontdekken.

De fases van het leven als een levensreis

Het is waar, de life-cycle van een persoon kan vergeleken worden met een reis. De Bijbel beschrijft het ook zo – in de Psalmen zijn er talloze uitdrukkingen over ‘de weg’ van de rechtvaardigen tegenover ‘de weg’ van de goddelozen (Psalm 1:6). Deze typering van het mensenleven als een ‘weg’ doet me denken aan de weg die de dorpjes van Huemoz (waar het Zwitserse l’Abri is gevestigd) verbindt met Ollon dat lager ligt. De weg draait en kronkelt tussen de twee dorpen, over heuvels en door valleien, langs rotsige hoogten en beeldschone vergezichten, verborgen voor de rechte autobaan waarop de rumoerige en vervuilende auto’s rijden. Om iedere hoek vind je nieuwe en interessante uitzichten; bij iedere bocht verwacht je een cul-de-sac. Pas op voor struikelen. Vaak zijn er ongemarkeerde kruispunten en de persoon die hier een verkeerde afslag neemt

gaat geheid op een boerenerf terechtkomen of een vuilnis-
hoop. Ik denk dat de schrijver van Psalm 18 zo'n pad in gedach-
ten had toen hij de Heer bedankte voor de kracht en leiding die
zijn 'weg' in het leven veranderde in iets dat 'diep bevredigend'
was, een *heilsweg* (vs. 33). Het is mogelijk om verdwaald te ra-
ken op mijn levenspad, zodat die nooit een heilsweg wordt die
ons doet aankomen bij onze uiteindelijke bestemming. Daar-
om bidt de psalmdichter om Gods leiding en wijsheid bij het
volgen van de 'weg' tot hij zijn bestemming bereikt. Leer mij
uw weg! Zodat mijn levenspad een heilsweg wordt. Blijkbaar
gebeurt dat niet zo maar automatisch.

In dit hoofdstuk zal ik aan de hand van dit beeld laten zien hoe
je pas goed zicht krijgt op de ouderdom als je die ziet in de ver-
bondenheid met alle voorgaande levensfasen. Het is van het
grootste belang om de ouderdom niet te zien als een losstaan-
de periode van het leven met alleen de oppervlakkige ervaring
van pijn en kwaliteit van het moment, maar hoe het juiste
zicht pas ontstaat als je zicht krijgt op de verbondenheid met
de voorgaande fasen. Zo ervaren wij het ook. Het lijkt alsof er
nu een fase is waarin alle voorgaande momenten weer boven-
komen. Ik denk dat dat zo bedoeld is en dat er een structuur is
aan te wijzen, die alle gewone mensen gemeen hebben: we zijn
allemaal gegroeid van embryo tot baby, van baby tot peuter,
van peuter tot kind, van kind tot puber, van puber tot volwas-
sene, en van volwassene tot bejaarde persoon. Het lijkt mij toe
dat er in de laatste fase iets heel bijzonders gebeurt, namelijk
een samenvallen van de bijzondere uitkomst van alle voor-
gaande fasen, noem het rijping of (wel gewaagd) een soort
oogst waarin de pijn en gemis van vorige fasen kan worden
verwerkt en de vruchten genoten. Wellicht is het meest ver-
wonderlijke van de ouderdomsfase dat er een ogenschijnlijke
tegenstelling bestaat tussen minder worden en toch rijker
zijn. Daarin zit iets paradoxaals: iets van een kromming naar
achteren die op teruggang lijkt en toch voortgang is. Het lijkt
niet op de groei die in alle voorgaande fasen kenmerkend is.
Precies diezelfde teruggang is ook verdieping. Reiniging.

Oogst. We zullen dit in hoofdstuk 2 tegenkomen in het gedichtje 'Omgekeerde bloei' van Elisabeth Eybers.

Fases van het leven

Elke fase van het leven is vol van zijn eigen opwinding en ontdekkingen; ook uitdagingen en beproevingen. De psychologie heeft vele nuttige inzichten, specifiek voor elke fase van het leven, aan het licht gebracht. Ik heb de volgende outline aangepast uit de geschriften van de psychoanalist Erik Erikson (*Identiteit, Jeugd en Crisis*, p. 94). Bij iedere fase is aangegeven hoe het twee kanten op kan gaan. Het leven stelt ons in iedere fase voor twee mogelijkheden. Het kan fout en goed gaan.

FASE	GEKARAKTERISEERD DOOR
Baby (0-2)	fundamenteel vertrouwen in tegenstelling tot wantrouwen
Peuter (2-3)	autonomie in tegenstelling tot schaamte
Speeljaren (3-5)	initiatief in tegenstelling tot schuld
Basisschooljaren (6-12)	vaardigheid tegenover minderwaardigheid
Jeugdijaren (12-18)	identiteit in tegenstelling tot verwarring
Jongvolwassene (18-35)	intimiteit in tegenstelling tot isolatie
Volwassenheid (35-55)	productiviteit in tegenstelling tot stagnatie
Leeftijd 60+	integratie in tegenstelling tot weezin .

Er is een diepe samenhang tussen alle fases in het mensenleven. Ieders levensreis heeft unieke ervaringen en hindernissen. In elke fase moeten wij ons evenwicht en onze vrede vinden en de juiste keuzes maken om tot diepere zelfkennis en identiteit te komen. Elk deel heeft zijn eigen wendingen en crises die onze vaardigheid en ons doorzettingsvermogen testen; voortdurend veranderende uitzichten – nieuwe perspectieven die we krijgen. Tussen de verschillende fases moeten wij door overgangsfases en soms zwakheden die naar boven komen, die ons mogelijk laten terugvallen in een vorige fase. We moeten verantwoordelijkheid nemen en de juiste richting kiezen, met het gevaar dat we de verkeerde afslag nemen bij elke opeenvolgende fase. Maar er is een finale bestemming! Omdat ons leven niet alleen het product is van tijd en toeval, heeft het een doel dat echte zin geeft aan het geheel van de reis.

Basisvertrouwen – ben ik gewenst?

Er is een geheim rondom het begin van ieder leven. Niemand kan ten volle begrijpen hoe het leven zorgvuldig en verborgen in elkaar is geweven in de baarmoeder van de moeder – al toegerust met het volle potentiaal voor alles wat het zou kunnen voortbrengen in de toekomst. Psalm 139 zegt: ‘U was het die mijn nieren vormde, die mij weefde in de buik van mijn moeder. Ik loof U om het ontzaglijke wonder van mijn bestaan, wonderbaarlijk is wat U gemaakt hebt.’ Niemand is het product van een koude en mechanische batterijcel of de toevallige cloning van losse moleculen. Nee, *Iemand* stond aan de aanvang en heeft mij gewild. Die Persoon is te vertrouwen en daarom is het eerste wat een baby wordt meegegeven *basic trust*, een grondvertrouwen. De moeder belichaamt dit met haar ‘zorgzame ogen’ – aandacht gevend; de vader, met zijn ‘leidende stem’ – richting wijzend. Onder ideale omstandigheden zullen beide ouders de boodschap overdragen: ‘Alles is oké – niemand zal jou kwaad aandoen – wees niet bang.’ Op deze manier we-

ven de ouders, in naam van God, basisvertrouwen in het leven van hun kind. In het boek *Rumor of angels* noemt de socioloog Peter Berger dit een van de heenwijzingen naar een hogere realiteit, dat ook waar mensen niet geloven zij deze boodschap naar hun pasgeborenen uitstralen.

Maar niet iedereen ervaart de vroege stadia van het leven zo. Als de moeder nooit met 'zorgende ogen' keek, zou het vertrouwen kunnen omslaan in wantrouwen. Een kind wiens vaders stem angst opwekte, in plaats van een 'leidende stem' te zijn, zou God ook kunnen ervaren als iemand die gevreesd moet worden, in plaats van die je kunt vertrouwen. Het is erg moeilijk om het basisvertrouwen later in het leven te herstellen – het vraagt bijzonder geduld en vooral de boodschap van de onvoorwaardelijke liefde van God die Hij ons in Christus getoond heeft.

Basisvertrouwen zal in de laatste fase van de ouderdom op nieuwe wijze een bouwsteen blijken te zijn voor wijs oud worden, nu verdiept en gelouterd, door ervaring gekleurd en verrijkt. Heeft toch altijd een basiswantrouwen een rol gespeeld, dan gaat dat nu juist uitstralen in de ouderdom en een mens zuur en bitter maken. Niet dat er in de ouderdom geen diepe genezing meer kan plaatsvinden. Iedere fase van het leven stelt ons voor een keus. Elisabeth Kübler-Ross, die bekend is geworden om haar deskundige analyse van rouwverwerking, vertelt verhalen van oude mensen die nog aan het eind van hun lange leven een doorbraak ten goede mochten ontvangen.

Waarom het belangrijk is om de ouderdom allereerst in het licht te zien van het geheel van de levensloop, blijkt uit de intense verbondenheid ook al direct met deze eerste fase. Het helpt om te zien hoe basisvertrouwen de eerste bouwsteen is van de ouderdom. Maar nu niet fris en energiek maar gelouterd. *Zoals druivensap verandert in wijn*. Er is één groot verschil tussen basisvertrouwen in de eerste en de laatste fase van ons leven. Dat wordt duidelijk als we bij de nu volgende fasen van de kinderjaren zien hoe daar alles staat in het licht van ac-

tie, ondernemen, groeien, vooruit stormen in het leven. Die beweging stopt in de ouderdom. De *basic trust* zal hier een rol spelen juist in het loslaten en niet meer hoeven. Maar het is hetzelfde basisvertrouwen, dat ons ook hierin draagt. Laten we nu zien hoe de ouderdom voortbouwt ook op de tweede fase van de kinderjaren.

Op eigen benen staan in geven en nemen

In de volgende fase van het leven leert het kind, letterlijk en figuurlijk gesproken, om op zijn eigen benen te staan en onafhankelijk te lopen. Gedragen door het gevoel uit de vorige fase dat het veilig is. Deze fase is wel omschreven door het woord 'autonomie'. Hier ontdekt het kind wat het kan en niet kan en het ontwikkelt eigen gaven en talenten. In een sfeer van geven en nemen. Hier ontstaan soms naast zelfbewustzijn en gevoel van eigenwaarde ook gevoelens van schaamte. Ik ben niet mooi genoeg in veler ogen. De lagere-schoolleeftijd daarna is een leerschool voor het hele leven: aanpakken, leren, voetballen met vrienden en vriendinnen. Basis voor zelfvertrouwen later in het leven. Maar lig je eruit of word je in die leeftijd gepest, maak je er fouten die je niet kon verwerken, dan ontstaan er juist hier vaak gevoelens van schuld en minderwaardigheid die tot op hoge leeftijd doorwerken. Uit deze fase van de kinderjaren valt voor de ouderdom af te lezen dat *ondernemen* wezenlijk bij het mens-zijn behoort. Dat blijft in de ouderdom. Het verhaal van Kaleb in het boek Jozua staat niet voor niets in de Bijbel. Soms moeten er in de ouderdom nog dingen verwerkt worden die in de lagere-schoolleeftijd fout gingen. Minderwaardigheidsgevoelens bijvoorbeeld. Vertrouwen, gedragen worden, en zelfvertrouwen leiden tot ondernemen en zelf dragen.

Het lijkt alsof in de ouderdom het tegenovergestelde gebeurt. Hier verliezen we stap voor stap onze autonomie en capaciteiten. We worden meer afhankelijk, dat is moeilijk en soms heel moeilijk, maar het is waar dat het ons ook meer menselijk

maakt, meer verbonden met wie we werkelijk zijn. Maar het ondernemen blijft. Afhankelijk, maar nu dichterbij de eindbestemming en daarin tegelijk dieper verbonden met echt mens-zijn dan toen de trein van ons leven voortraasde. Tegen het einde van het leven is er vaak dan pas de bereidheid en vreugde om open te zijn voor Gods aanvaarding van ons, ook als we niet de standaarden konden of kunnen bereiken die nodig zijn om door andere mensen aanvaard te worden. Dan is de tweede fase in ons gerijpt. Wat in die leeftijd moeilijk was, schaamte en minderwaardigheidsgevoelens van toen kunnen zelfs in de ouderdom nog nawerken en stof tot nadenken geven. Maar ze komen in een hoger licht te staan. De vruchten van al in de kinderleeftijd in ons gegroeide kwaliteiten en pijnpunten worden in de ouderdom gelouterd. Zoals het vertrouwen kleurt van druivensap naar wijn, zo wordt in de ouderdom ook het ondernemen anders.

Identiteit, wat past bij mij?

De kinderjaren monden uit in de tienerleeftijd met de vraag ‘wie ben ik eigenlijk?’ Gedurende deze fase van het leven worden allerlei soorten dingen uitgetoetst om te bepalen ‘wat past bij mij?’ Is wat mijn ouders mij leerden echt waar en goed? Kan ik het verdedigen tegen kritiek? Aan de ene kant probeert zo’n jonge persoon zich te verbergen tussen zijn tijdgenoten – niets is erger dan een buitenstaander te zijn; aan de andere kant zoeken ze hun unieke identiteit uit te drukken. De zoektocht naar hun eigen zelf staat centraal gedurende deze fase: Wie ben ik? In de ouderdom zien we ook een bijzondere regressie naar deze periode van het leven in de paradox die uniek is voor de oudere periode: we verliezen en we krijgen erbij; we verliezen lagen van onze persoonlijkheid. We zijn niet meer *de* directeur of *de* politieman, maar we krijgen winst, want tegelijkertijd gaan we onder al deze lagen meer lijken op de echte persoon, die we zijn op een dieper niveau: ‘Daarom verzaken wij onze plicht niet, want ook al gaat ons

JE BENT NIET OP WEG NAAR IETS OF NIETS,
MAAR NAAR IEMAND, DIE JE OPWACHT.

*Tips en adviezen
voor gezond oud worden
en een goede invulling
van de laatste levensfase.*

Wim Rietkerk wijst de weg naar een manier van ouder worden die geen neergang is, maar een verbreding en een verrijking, waarbij de levensloop wordt gezien vanuit het perspectief van de bestemming. Een fijnzinnig spiritueel boek over de uitdagingen én de kwaliteiten van de laatste levensfase. Met aansprekende anekdotes, lessen van Bijbelse figuren, psychologische inzichten en wijze quotes over wat het betekent om ouder te worden.

Drs. W.G. Rietkerk was jarenlang internationaal voorzitter van de Stichting l'Abri en werkte in Utrecht als predikant en lid van de gemeenteraad. Van zijn hand verschenen o.m. *Verborgen aanwezig. Over Gods hand in de geschiedenis* (2021) en *Ik wou dat ik kón geloven* (10e druk 2019).



KokBoekencentrum.nl
UITGEVERS | UTRECHT

NUR 707
ISBN 978 90 435 3924 1



9 789043 539241