

## Het krachtproef-decennium

Hoe is het om 70 te worden? Uit eigen ervaring kan ik er nog niks over zeggen, dus kocht ik deze visuele kwinkslag voor een vriend die die mijlpaal bereikte. Maar welke felicitatie kon ik erbij zetten?

Even dacht ik aan een tip van Rudi Westendorp: Wat zeg je tegen jouw zeventigjarige vader? Nou, hij denkt nu bijzonder te zijn, maar dat is hij niet. Tegenwoordig is de kans om de 70 te halen 80% en dan heeft hij nog heel wat jaren in het verschiet. Dus lok hem uit de tent. "Pap, wat zijn je plannen?" Denk dan maar even als een maoïst, die zou nog drie vijfjarenplannen maken, kortom: "Verras ons op je 85<sup>e</sup>, pa!"

Westendorps humor zette me aan het denken; hij is hoogleraar ouderengeneeskunde, dus die statistiek klopt wel. Maar 70-plus en dan toekomstplannen?

Ik kwam uit bij Mozes, iemand die ik nog veel meer gezag toe ken. Volgens Psalm 90 zei hij ooit in een gebed: 'Zeventig jaar duren onze dagen, of tachtig als we sterk zijn. Het beste daarvan is moeite en leed, het gaat snel voorbij en wij vliegen heen.' Raadselachtige uitspraken. Mozes spreekt over 'onze' levensduur, sluit dus zichzelf in en gebruikt 80 als bovengrens, maar hij werd zelf pas écht actief vanaf zijn 80<sup>e</sup>. Waarom sprak hij over 70 en 80? Historisch demografisch onderzoek concludeert dat 28 jaar de gemiddelde levensverwachting was tijdens het Romeinse rijk. Zo'n 13 eeuwen daarvoor, in de tijd van de uittocht o.l.v. Mozes, zal dat niet heel veel anders geweest zijn. Wilde hij met dat 'het gaat snel voorbij' het besef van eindigheid benadrukken, het leren leven met het einde voor ogen? Dat lijkt logisch, want in de loop van het bestaan verandert ieders tijdsperspectief. In een mini-steekproef bij drie kleinkinderen zag ik dat vorige week weer eens bevestigd. De komende tien jaar? Dat ligt voor hen volkomen open. Maar dat geldt niet voor hun ouders, laat staan hun grootouders. Trouwens, is een periode van tien jaar, zeg tussen 15 en 25, meer waard dan het 8<sup>e</sup> decennium? Op zich niet, maar met het levenseinde in het vizier krijgt zo'n tijdsspanne wel een andere kleur. Dan spelen die woorden 'als we sterk zijn' zeker mee. Hoe kijken ervaringsdeskundigen hiernaar? Ik zocht enkele op.

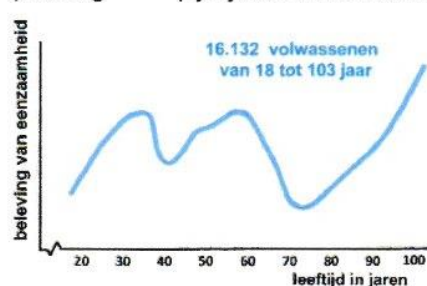
**Anticiperen, evalueren, vrede vinden**

Op een congres kwam ik aan de praat met de psychiater waar ik in Heeten twee jaar mee samen werkte. Ik wist dat hij inmiddels 80 was geworden en vroeg er naar. "Wel, ze zeggen: van zestig tot tachtig is prachtig, van tachtig tot honderd bedonderd. Nou, Jos, dat eerste klopt absoluut, maar dat tweede? Daar ga ik niet in mee." Heerlijk, dat laconieke, die levenslust! Hij is realistisch genoeg om te beseffen dat veel niet zelf maakbaar is, maar wil in elk geval actief anticiperen op wat komt. Ik ben benieuwd hoe het hem verder gaat. Een 75-jarige wandelvriend merkt tot zijn verrassing dat, sinds het stoppen met werken op zijn 61<sup>e</sup>, de weken nog steeds voorbijvliegen. "Alles gaat sneller. Ook mankementen tellen sneller op, elk jaar telt voor twee." Inmiddels overweegt hij zijn memoires te schrijven om zo eerlijk mogelijk opgedane ervaring onder ogen te komen. "Waar doe ik toe? Denk ik te hoog van mezelf? Hoeveel invloed heb je nou echt zelf gehad op je keuzes?" Ook zijn verhouding met familie en vrienden komt in beeld. Hij plaatst elke relatie ergens op de lijn 'prachtig' <-> 'pijnlijk' en bedenkt hoe met iedereen verder te gaan. Toen hij dit vertelde schoot me direct een grafiekje te binnen dat ik vijf jaar geleden tekende. Ik was toen verrast door dit onderzoek naar eenzaamheid gedurende de levensloop. Het trof me dat verhoudingsgewijs met name mensen tussen hun 70<sup>e</sup> en 80<sup>e</sup> het minste kampen met eenzaamheidsgevoelens. Toch bijzonder! Juist omdat door pensionering banden met vroegere collega's in deze periode vaak beëindigd zijn. En met het ouder worden zullen er meer verlieservaringen komen. Reden genoeg om bestaande verhoudingen te koesteren en daarin te investeren. Ik deed daarvoor eerder een paar concrete voorzetten ([www.anderz.info/Verbondenheid.pdf](http://www.anderz.info/Verbondenheid.pdf)).

### Anticiperen, evalueren, vrede vinden

Op een congres kwam ik aan de praat met de psychiater waar ik in Heeten twee jaar mee samen werkte. Ik wist dat hij inmiddels 80 was geworden en vroeg er naar. "Wel, ze zeggen: van zestig tot tachtig is prachtig, van tachtig tot honderd bedonderd. Nou, Jos, dat eerste klopt absoluut, maar dat tweede? Daar ga ik niet in mee." Heerlijk, dat laconieke, die levenslust! Hij is realistisch genoeg om te beseffen dat veel niet zelf maakbaar is, maar wil in elk geval actief anticiperen op wat komt. Ik ben benieuwd hoe het hem verder gaat.

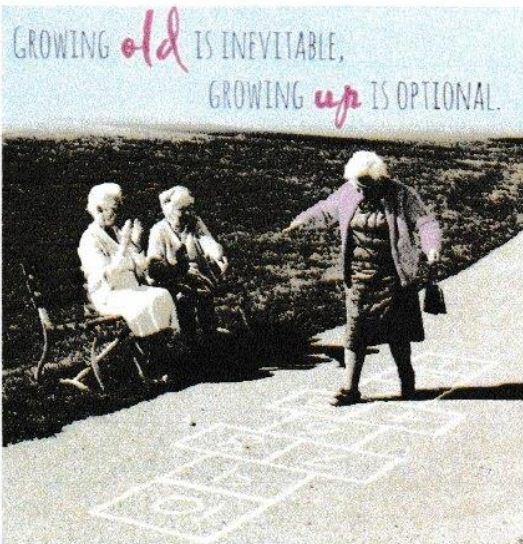
Een 75-jarige wandelvriend merkt tot zijn verrassing dat, sinds het stoppen met werken op zijn 61<sup>e</sup>, de weken nog steeds voorbijvliegen. "Alles gaat sneller. Ook mankementen tellen sneller op, elk jaar telt voor twee." Inmiddels overweegt hij zijn memoires te schrijven om zo eerlijk mogelijk opgedane ervaring onder ogen te komen. "Waar doe ik toe? Denk ik te hoog van mezelf? Hoeveel invloed heb je nou echt zelf gehad op je keuzes?" Ook zijn verhouding met familie en vrienden komt in beeld. Hij plaatst elke relatie ergens op de lijn 'prachtig' <-> 'pijnlijk' en bedenkt hoe met iedereen verder te gaan. Toen hij dit vertelde schoot me direct een



grafiekje te binnen dat ik vijf jaar geleden tekende. Ik was toen verrast door dit onderzoek naar eenzaamheid gedurende de levensloop. Het trof me dat verhoudingsgewijs met name mensen tussen hun 70<sup>e</sup> en 80<sup>e</sup> het minste kampen met eenzaamheidsgevoelens. Toch bijzonder! Juist omdat door pensionering banden met vroegere collega's in deze periode vaak beëindigd zijn. En met het ouder worden zullen er meer verlieservaringen komen. Reden genoeg om bestaande verhoudingen te koesteren en daarin te investeren. Ik deed daarvoor eerder een paar concrete voorzetten ([www.anderz.info/Verbondenheid.pdf](http://www.anderz.info/Verbondenheid.pdf)).

Mijn derde gesprekspartner, een 90-jarige oud-collega, vond dat gebruik van 70 en 80 jaar bij Mozes niet zo belangrijk. 'Neem het niet te letterlijk. Hij probeerde te verwoorden voor mensen van toen hoe met tijd om te gaan. Zoals Mozes dat ook deed in Genesis om het begin van alles te beschrijven. Als we het over God hebben schieten onze woorden meestal tekort. Trouwens, tijdbeleving vind ik sowieso super-subjectief.'





Dat de vitaliteit sinds zijn 80<sup>e</sup> afneemt merkt hij wel. *'Als ik in mijn stoel zit heb ik nog praatjes genoeg. En ik geniet van mijn geheugen dat goed is.'* Hoe kijkt hij naar Mozes' opvatting over het leven: *'het beste daarvan is moeite en leed'*? Nou nee, *'ik vind dat knap overdreven van Mozes. Maar het is zijn ervaring en dat respecteer ik, maar zelf herken ik dat niet zo. Al ken ik wel anderen in dit huis die wel heel erg veel voor de kiezen hebben.'* Hij heeft het nadrukkelijk over anderen, niet over zijn vrouw en zichzelf. In 2011 werd bij zijn echtgenote dementie geconstateerd. Nu nog samen herinneringen ophalen gaat niet meer. Helaas is ze recent gevallen en heeft nu meer zorg nodig dan hij kan geven. Vanuit zijn appartement wijst hij naar de kamer, pakweg 10 meter verderop, waar zij nu verblijft. *'Ze wordt daar met alle liefde verzorgd. Ze zegt niet veel, als ik 's middags bij haar ben, maar het is goed zo. Ik mediteer vaak over de tekst waarin Jezus spreekt over verdrukking, moed houden en vrede*

*vinden. Mensen beklagen mij, maar ik ben niet te beklagen. Ik heb vrede.'*

### Ida vult Mozes aan

Hij heeft nog een advies. *'Je hebt eigenlijk een dichter nodig om woorden te vinden die uitdrukken waar jij naar op zoek bent.'* Dat is een gouden tip. Iets mooiers dan de verwoording van Ida Gerhardt ben ik nog niet tegen gekomen. Onder de titel *Genesis* (= ontstaan, wording) publiceerde ze op haar 74<sup>e</sup> een gedicht dat opent met:

*Oud worden is het eindelijk vermogen  
ver af te zijn van plannen en getallen;  
een eindelijke verheldering van ogen  
voordat het donker van de nacht gaat vallen.*

*Het is een opengaan van vergezichten,  
een bijna van gehavendheid genezen;  
een aan de rand der tijdeloosheid wezen  
(...)*

Dus zó kan ouderdom er ook uit zien. Niks getallen, 70 of 80. De tijd van calculeren is voorbij. Eindelijk. Een nieuw vermogen komt vrij: ogen die opeens écht zien en vergezichten opmerken. Een diep verlangen naar gaafheid en heel worden maakt zich kenbaar: het einde van gehavendheid is nabij. En dan ook nog dat verrassende perspectief op de aanstaande afronding van het bestaan: tijdeloosheid bereiken. Dat is nog eens een blik op de toekomst!

### Ontdekkingen bezegelen met een toekomstbiografie

En nu? Nu verder, speels hinkelend binnen een paar krijtlijnen. Dat is mijn conclusie. Ik ben eens in de pen geklommen over de tijd die voor me ligt. Het leven rust op vertrouwen. Vooruit grijpen over je actuele situatie heen naar een toekomst die je nog niet gegeven is, dat lijkt een onverantwoordelijke daad. Ik beschouw het als een daad van vertrouwen. Zo wil ik vooruitkijken de toekomst in, met een open eind voor ogen. Voor het eerst in mijn leven staan verlangens en intenties voor een wat langere periode zwart op wit. Nee, niet met na te streven getallen, wél enkele verlangens rond personen die ertoe doen en wensen over mijn eigen bestaan. Geen gedetailleerd uitgeschreven plannen, slechts een paar heldere intenties. Hoe het leven zich straks zal aandienen gaat wel duidelijk worden. Om hinkelend verder te kunnen heb ik in elk geval deze globale toekomstbiografie in een envelop geborgen en verzegeld. Wie weet kan ik het over tien jaar herlezen.

