

## De kunst van het ouder worden

*Heeft dat te maken met leeftijd, of meer met JA zeggen tegen het leven?*

Vaak heb ik mezelf afgevraagd wat ik toch heb met ouder worden en met ouderen. Na mijn studie aan de afdeling Bouwkunde van de Technische Hogeschool in Delft, ging ik werken in de Rotterdamse stadsvernieuwing en voor ik er erg in had, werkte ik voor een werkgroep van ouderen die zich beijverde voor de komst van een verzorgingshuis in de wijk. Al gauw bleek echter dat niemand zelf in een verzorgingshuis wilde komen en dus hebben we de actie omgebogen naar een woningbouwproject waar mensen zo lang mogelijk zelfstandig zouden kunnen blijven wonen. Dat project is gerealiseerd en werd een voorloper op nieuwe ontwikkelingen in de volkshuisvesting. Daar mocht ik vervolgens een actieve bijdrage aan leveren als programmabegeleider van een experimentenprogramma ouderenhuisvesting in opdracht van de ministeries van VROM en (toen nog) WVC. Weer later werd ik directeur van de Stichting Ouderenwerk Breda: een welzijnsinstelling die zich richtte op de praktische ondersteuning van zelfstandig wonende ouderen. Ik ontmoette veel ouderen als deelnemer of vrijwilliger aan onze activiteiten. Wat me opviel was dat veel ouderen zich afzetten tegen het beeld van de oudere in onze samenleving en zich daar zelf niet mee wilden identificeren. Dat bracht ons op het voornemen een bijdrage te leveren aan het doorbreken van de negatieve beeldvorming rond ouderen. We organiseerden een manifestatie onder de titel *de kunst van het ouder worden*. Het werd een ontmoeting tussen generaties. Jong en oud kwamen samen om te praten, toneel te spelen en kunst te maken.

Inmiddels houd ik me bezig met het begeleiden van mensen en organisaties met ontwikkelingsvragen en heb daarin te maken met mensen van alle leeftijden. In de kern hebben ze ongeacht hun leeftijd dezelfde vragen: verzet tegen de omstandigheden waar ze in verkeren, pijn over (zelf)beelden die niet meer waar (blijken te) zijn, geen vertrouwen kunnen voelen, psychisch en lichamelijk ongemak.

Ik krijg ook zelf mijn portie en dat heeft me mede gevormd tot wie ik nu ben en deels middels deze lezing uitdraag. In dit verhaal wil ik beelden aanreiken die een nieuw licht kunnen werpen op het ouder worden, nuchter en optimistisch, deels ontleend aan de natuur, deels aan mijn eigen ervaringen, deels geïnspireerd door mensen en boeken.

De kunst van het ouder worden heeft mijns inziens niets met leeftijd te maken, maar alles met je verhouden tot het leven en hoe zich dat steeds weer aandient. Als je ouder wordt, kom je steeds dichterbij de dood. Is dat wel zo? Is het leven het meest aanwezig in de geboorte en de dood het meest in het sterven? Of is geboren worden ook een beetje doodgaan en kan je tot leven komen in de nadering van de dood?

Ik zal mijn verhaal opbouwen langs een aantal lijnen. Om te beginnen sta ik stil bij de verschillende levensfasen en wat daarin van ons gevraagd wordt. Dan kijk ik naar de terugkerende cyclus van een dag en een jaar en leg de verbinding met onze levensloop. Ik zie dan een afwisseling van tegengestelde bewegingen. Deze licht ik toe aan de hand van de I Tjing<sup>1</sup> en het yin - yang principe.

Dan bespreek ik het proces van ouder worden, mede aan de hand van een hoofdstuk uit de Dao de King van Lao Tze<sup>2</sup>. Uiteindelijk is het in mijn ogen de kunst om mee te kunnen

---

<sup>1</sup> De I Tjing, *het boek der veranderingen*, wordt verondersteld te zijn geschreven rond 3000 v Chr. als uitdrukking van de toenmalige Chinese cultuur. In 64 hoofdstukken worden alle aspecten van het leven besproken. Het geeft ons een spiegel hoe we deze aspecten kunnen betrekken op ons eigen leven.

<sup>2</sup> Lao Tze wordt beschouwd als een van de grote wijsgeren uit de Chinese geschiedenis. Hij leefde ca 250 jr v Chr. Mede geïnspireerd door de I Tjing schreef hij het boek Dao de King: het boek over het scheppende beginsel (Dao) en haar werking (de). Hij is de grondlegger van het Taoïsme, de leer die de nadruk legt op het meebewegen met hoe het leven zich aandient en hoe het goddelijke principe zich daarin uitdrukt.

bewegen met veranderingen. Kunnen we het verzet daartegen opgeven en meegaan met wat zich aandient? Hier sluit ik mee af.

Laten we eerst eens kijken naar de verschillende levensfasen van de mens en wat die van ons vragen op het gebied van het voorgaande loslaten en verbinding maken met het nieuwe wat in die periode aan de orde is. Natuurlijk doe ik de levensfasen tekort met een korte schets en ook ga ik niet in op crisissituaties, die een sterk afwijkende ontwikkeling tot gevolg kunnen hebben. Ik schets een 'normaal' beeld, alsof dat in de realiteit zou bestaan. Lees het vooral als een gedachtegang.

Als eerste kijk ik naar de geboorte. De geboortes van mijn 2 kinderen heb ik ervaren als een overweldigend bewegen 'door het oog van de naald'. Het leven was intens aanwezig, maar ik ervoer het ook als een doodstrijd van moeder en kind. Het was een gevecht om los te kunnen laten. Het vroeg overgave en toch helemaal aanwezig zijn. Ik herinner me nog de enorme spanning van het baren en de weldadige ontspanning na de geboorte van mijn kinderen. Alle grote vraagstukken van het leven samengebald in een tijdsbestek van een dag.

Het pasgeboren kind is wel fysiek los van de moeder, maar is nog heel sterk met haar verbonden. Het lijkt wel een sterke magnetische aantrekkingskracht. Steeds opnieuw komen moeder en kind weer samen. Toch is het voor het kind nodig om los te komen, opdat het een eigenheid gaat ervaren. Hier is het dus werkelijk de opgave voor het kind (en de moeder) om elkaar los te laten. Tegelijk pakt het jonge kind heel gemakkelijk van alles vast. Mijn zoon kan in een half uur zijn hele speelgoedkast vastgepakt hebben en weer net zo makkelijk heren der hebben laten vallen. De opgave voor het kleine kind is in het lijf te komen, zinnelijk en zindelijk te worden, vertrouwen te krijgen, te spelen en alle nieuwe indrukken te ervaren. Daarin geeft het ongebreideld energie. Spanning en ontspanning liggen nog heel dicht bij elkaar.

Ik maak een overstap naar de fase van de puber. Wat laat de puber los? Het onbekommerde spelen is er niet meer, evenals de grenzeloze energie en de onvoorwaardelijke bescherming van het nest. Het wordt zich bewust (lijfelijk, emotioneel en mentaal), gaat zichzelf zien en zich (misschien) schamen voor wat het ziet, voelt of denkt. Vaak brengt dat grote onzekerheid met zich mee. In het lijf vinden grote veranderingen plaats, het kind wordt een jonge man of jonge vrouw.

De opgave voor de puber is verantwoordelijkheid te gaan dragen voor zichzelf en bewust te gaan onderzoeken hoe het zich verhoudt tot de buitenwereld. Het is een fase van experimenteren, uitproberen, grenzen opzoeken, grenzen ontmoeten (thuis, op school, op straat). Wat vind ik leuk, wat niet? Hoe ga ik om met grenzen, beperkingen en mogelijkheden?

Dan maak ik een sprong naar de twintiger, de (jong) volwassene. Nu wordt van de jonge man of vrouw gevraagd om een eigen plek te gaan innemen in de wereld en verantwoordelijkheid te dragen voor de keuzes die gemaakt zijn. Een vriend(innet)je wordt een vaste verkering, eventueel een huwelijkspartner. Er wordt elkaar trouw beloofd en misschien samen een gezin gesticht. Een studie of (vakantie)baantje wordt vast werk en daarin wordt commitment en resultaat gevraagd. Het wordt belangrijk om zelf in het levensonderhoud te voorzien, waardoor ook bezit wordt verkregen (een auto, een huis) en een eigen leefstijl kan worden gevonden en uitgebouwd. Het lijf is volgroeid en krachtig, soepel en 'mooi'. Ik zet het met nadruk tussen aanhalingstekens, want het is zo modieus en cultureel bepaald. Zeker is wel dat er een grote (seksuele) aantrekkingskracht van uitgaat. Toch begint het lijf al de eerste 'rimpels' te vertonen. Dat zien we ook in de topsport, de meeste sporters pieken vóór hun twintigste en kunnen wellicht door vakmanschap en discipline het succes 'rekken' of verdiepen, maar het fysieke hoogtepunt is al geweest.

De opgave voor de jong volwassene is al met al de vrijheid los te laten en zich te binden, te kiezen voor een plek en daar 'wortel' te schieten.

Dan kom ik bij de veertiger. Wat is er in deze fase van het leven aan de orde? De man of vrouw is geworteld, draagt de verantwoordelijkheden die zijn/haar leven geeft. Het vraagt continuïteit en verdieping en een duurzame mix van spanning en ontspanning. Eventuele kinderen groeien op, verantwoordelijkheden in het werk worden zwaarder. Maar het leven begint ook zijn tol te vragen. De bomen groeien niet meer tot in de hemel, het schoonheidsideaal 'breekt'. Het lijf laat zich misschien horen: de eerste grijze haren, moeheid, aanhoudende stress, misschien ziekte. Vanuit deze veranderingen doemen nieuwe vragen op. Is mijn werk, huwelijk, vriendschappen, huisvesting, gedrag, leefstijl nog wel wat ik wil? Kan en wil ik zo doorgaan? Wat is nu belangrijk voor me? De opgave lijkt hier om het gekozen levenspad opnieuw tegen het licht te houden en opnieuw keuzes te maken of te herbevestigen. Dit kan gepaard gaan met een midlife crisis of een burnout. Dit wordt vaak zo negatief bejegend, maar zie ik het veel meer als verschijningsvorm van een natuurlijk proces. Het dient zich domweg aan.

Wat is hier de opgave? Naar binnen gaan en een innerlijke richting vinden, beelden loslaten die niet (meer) passen. Maar dat is niet makkelijk, want je raakt het vertrouwde houvast kwijt en daarmee de zekerheid. De vraag is hier waar het ijkpunt komt te liggen: in de uiterlijke wereld (materiële omstandigheden en genoegens) of bij een innerlijke inspiratiebron.

De zestiger zit nog nadrukkelijker in de fase van loslaten en de veranderingen accepteren. Hier gaat het voor veel mannen om het (deels) loslaten van hun opgebouwde maatschappelijke positie, die zo verbonden is geweest met betaald werk buitenshuis. Voor veel vrouwen, die hun primaire zorg hadden in het gezin en het opvoeden van de kinderen, is deze overgang vaak eerder en meer gefaseerd gekomen bij het uit huis gaan van de kinderen. In het lijf is veel meer aandacht geboden. Het lijf verstramt nu eenmaal, dat is een gegeven en dat vraagt huiswerk: yoga, beweging, de soepelheid van vroeger is allang niet vanzelfsprekend meer.

In het hoofd gaat het er nu om los te komen van beelden over oud zijn en wat die zeggen over hoe je te gedragen, of juist niet. In deze fase is het de grote uitdaging om in het *nu* te komen, los van het verleden, los van de toekomst. Maar waar draait het dan om in dat heden? Waar ligt de zin van dat heden? Opnieuw is de vraag waar hiervoor het ijkpunt ligt (in de buitenwereld of in onze binnenwereld). Wat geeft feitelijk zin aan mijn dag? Waar krijg ik weer nieuwe energie van? De vraag is hier ook hoe men zich kan verhouden tot alles dat nieuw is: eventuele kleinkinderen, alle (technologische en culturele) veranderingen in de maatschappij (van de eigen buurt tot de gehele aarde). Keer je je daar naar toe, of juist vanaf?

Dan komen we bij de fase van de echte ouderdom, over het algemeen (ver) boven de zeventig. De eerste vraag is hier of mensen in deze leeftijd aan zichzelf kunnen toegeven dat ze oud zijn en zich niet meer blijven vangen in een beeld of een oordeel dat ze niet oud mogen of willen zijn. Ik heb in mijn tijd als directeur van het ouderenwerk zoveel veelal mannen meegemaakt van in de tachtig, die zichzelf helemaal niet oud vonden, maar wel hun steun wilde geven aan de 'oudjes'. Daar werd dan met een liefdevolle maar tegelijk afstandelijke blik naar gekeken.

Hier lijkt mij de opgave om intimiteit toe te laten, achteruitgang toe te laten, kwetsbaarheid te durven voelen als dat aan de orde is. Het is niet makkelijk om dan hulp te vragen aan kinderen of professionals.

Hier ligt tegelijk een grote opgave voor jongeren (ook de eigen kinderen) om ouderen geen beeld op te plakken, hen serieus te blijven nemen en werkelijk respect te hebben voor hun fysieke en/of psychische kwetsbaarheid of ontreddeing.

De opgave is hier onthechting. Kan ik het naderende einde van het leven accepteren en aanvaarden dat het lijf en/of de geest het stukje bij beetje laten afweten? Mensen die dit proces kunnen toelaten, kunnen juist een grote inspiratiebron zijn voor anderen. Jongeren

kunnen van hen leren dat ze zelf ook moeten toelaten dat niets blijft, maar steeds in verandering is.

Tot slot het doodgaan, dat vaak niet na de ouderdom komt, maar op een schijnbaar willekeurig moment daarvoor. Het doet me denken aan dat mooie en oude gedicht van P.N. van Eyck (1887 – 1954):

### De tuinman en de dood

Een Perzisch edelman

*Vanmorgen ijlt mijn tuinman, wit van schrik,  
Mijn woning in: 'Heer, Heer, één ogenblik!*

*Ginds, in de rooshof, snoeide ik loot na loot,  
Toen keek ik achter mij. Daar stond de Dood.*

*Ik schrok en haastte mij langs de andere kant,  
Maar zag nog juist de dreiging van zijn hand.*

*Meester, uw paard, en laat mij spoorlags gaan,  
Voor de avond nog bereik ik Ispahaan!*

*Van middag (lang reeds was hij heengespoed)  
Heb ik in 't cederpark de Dood ontmoet.*

*'Waarom', zo vraag ik, want hij wacht en zwijgt,  
hebt gij van morgen vroeg mijn knecht gedreigd?'*

*Glimlachend antwoordt hij: 'Geen dreiging was 't,  
Waarvoor uw tuinman vlood. Ik was verrast,*

*Toen ik 's morgens hier nog stil aan het werk zag  
staan,  
Die 'k 's avonds halen moest in Ispahaan.'*

Dit gedicht geeft zo mooi aan dat wij er niet over gaan en dat we moeten toelaten dat de dood ons een maatje te groot is. Carlos Castaneda<sup>3</sup> beschrijft zijn ontmoetingen met de indiaanse genezer/tovenaar don Juan Matus. Van hem leert hij dat de dood zijn belangrijkste raadgever is:

*'... De dood is onze eeuwige metgezel' zo zei don Juan met de grootste ernst. 'Hij bevindt zich altijd aan onze linkerzijde, op een armlengte afstand' ... 'De dood is de enige wijze raadgever die we hebben. Telkens wanneer je het gevoel hebt dat alles verkeerd loopt en je op het punt staat vernietigd te worden, wend je dan tot de dood en vraag of dat zo is. Je dood zal je vertellen dat je verkeerd bent; dat niets werkelijk van enig belang is behalve zijn aanraking. Je dood zal je vertellen: 'Ik heb je nog niet aangeraakt.'"*

Ouder worden en doodgaan hebben voor mij niet zoveel met elkaar te maken. Leven en doodgaan hebben daarentegen alles met elkaar te maken. De dood is dichtbij als we

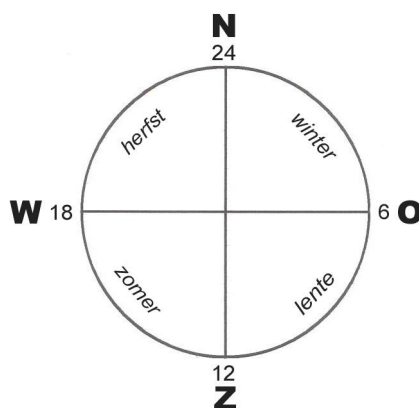
<sup>3</sup> Uit Carlos Castaneda, *Reis naar Ixtlan*, De bezige Bij. Carlos Castaneda was een bekend Amerikaans antropoloog die in een aantal boeken de leer beschreef van de indiaanse sjamanen en zijn eigen leerervaringen hiermee.

geboren worden, als we deelnemen aan het verkeer, de ramen zemen, een lange wandeling maken, TV kijken, etc. Steeds is de dood op die armlengte afstand.

Je kunt je ook niet verstoppen voor de dood, door bv gezond te leven, veilig te rijden, voorzichtig te bewegen. Je kunt je alleen bewust worden van de manier waarop je leeft en hoe groot de invloed van (de angst voor) de dood is op je leven. Het loslaten van de angst voor de dood is misschien wel de grootste opgave in ons leven. Hoe meer we die angst kunnen loslaten, hoe meer we tot leven komen.

Zo zien we dat het er in elke fase van ons leven om gaat te kunnen loslaten wat niet meer leeft of past en het kunnen toelaten wat wel past of geleefd wil worden. Het gaat daarbij niet zozeer om de vraag of dat leuk of lastig is, maar accepteren dat het domweg aan de orde is. Dus gaat het vooral om ons bewust te worden van het verzet tegen de veranderingen en te gaan ervaren dat we lossen/levendiger worden als we dat verzet steeds iets meer kunnen opgeven.

Laten we eens naar de natuur kijken en hoe daar de veranderingen elkaar opvolgen. Ik schets de cirkelgang van één dag en één jaar en plaats daarin onze levensloop.



In het oosten komt de zon op, elke dag een nieuw begin, het is nog koud, maar de eerste stralen van de zon verwarmen de aarde, Het opkomen van de zon in de ochtend staat tevens symbool voor de lente (alles gaat open, in overvloed, het is nog teer en breekbaar, maar prachtig en helder). Hier zien we ook de geboorte en het opgroeien van een kind. Het is de tijd van het spelen, het ontluiken, het op aarde komen, alles wordt meer en meer. Dan passeren we het middaguur. 's Middags wordt het warm, wat ontloken is groeit uit, de bloemen worden vruchten. De middag staat in het teken van het volgroeien, alles neemt een eigen plek in, verkrijgt stevigheid en lengte, maar er moet ook gesnoeid worden, onkruid gewied, bijtijds water gegeven, siësta gehouden. Alles heeft hier te maken met een toenemende (gezonde) spanning, die tegelijk balans vraagt, evenwicht.

De ochtend en de middag staan in het teken van de zon, het symbool voor het uiterlijke aardse leven. Maar dan komt de zonsondergang: een weemoedig moment. We kijken er zo vaak naar en wat zien we dan? Misschien realiseren we ons dat we het op eigen kracht moeten doen als de zon ondergaat, dat we door de zon geïnspireerd zijn, maar dat het er nu om gaat zelf te inspireren, door te geven wat we verzameld hebben, de vruchten te dragen die in ons gegroeid zijn en deze los te laten.

De avond is natuurlijk ook bij uitstek het moment om onze verhalen uit te wisselen, Het is de tijd om te genieten van kunst, theater. Het gaat nu om een andere kwaliteit, niet het maatschappelijke uiterlijke is hier dominant, maar het culturele, het spirituele, daar waar ons innerlijk wordt geraakt.

Maar als we hier in de herfst van de dag zijn beland dan gaat het ook om het loslaten, om het toelaten dat de dag voorbij is. Hier ervaren we ook dat we moe zijn van een dag hard werken, het lijf wil rust. De herfst is de periode van de vallende vruchten, het leven dat doorgegeven wordt onder de beschutting van de oude boom.

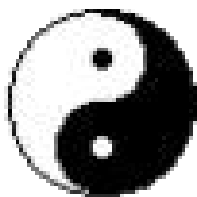
En dan leggen we ons te rusten in de nacht in het vertrouwen dat we kunnen inslapen en de volgende ochtend weer wakker worden en dat de maan en de sterren over ons zullen 'waken'. Het is winter en alles keert naar binnen, uiterlijke verstillings en verharding door de kou, maar het geeft ook de helderheid van (ijs)kristal, hard maar zuiver. De avond en de nacht zijn van de maan, symbool voor het innerlijk, de ziel. Kunnen we 'onszelf genoeg' zijn als we alleen in het donker liggen te wachten op de slaap?

Een vriendin schreef me ooit toen ze onze relatie verbrak: *'elke avond moet ik sterven om de volgende morgen weer vreugdevol te kunnen zijn.'* Dat brak mijn hart, maar het was wel een prachtig beeld dat ze me gaf. De nacht vraagt van ons het vertrouwen en de moed om te (durven) vernieuwen.

We zien een kringloop door de dag en door de seizoenen. Steeds opnieuw maken we die kringloop in het ouder worden, door de nacht heen naar een nieuwe dag, door de winter heen naar een nieuwe lente, vanuit de verstraming naar een nieuwe soepelheid. Kunnen we steeds weer die lente toelaten in ons leven en weer gaan spelen en ontdekken? Hoe moeilijk is dat voor ons als we ouder worden? Het heeft deels ook weer te maken met de beelden van wat hoort en niet hoort. Ben je als man of vrouw van boven de zestig fysiek te oud om over de grond te rollen met je kleinkind, of vind je dat dat niet meer 'gepast' is? Durf je als je vijftig bent nog je dromen te verwezenlijken, of ben je daar dan voor je eigen gevoel te oud voor?

In de kringloop zien we de afwisseling. Een uitgaande beweging gaat over in een naar binnen gaande beweging. Hier is het yin - yang principe aan de orde. De tegengestelde krachten die altijd werkzaam zijn en zonder elkaar niet kunnen bestaan. We zien de levenskracht als een uitgaande opgaande energie, een ongelooflijke kracht die ons bevattingsvermogen te boven gaat, als we bv kijken naar een groeiende boom bv of naar ons eigen levende lijf.

Maar tegelijk is er een neergaande kracht: in de natuur de zwaartekracht, in onszelf de afbrekende doodskracht, die zorgt voor het afsterven van lichaamscellen, maar ook (op zijn tijd) voor onze dood.



De neergaande kracht is al aanwezig in de oprichtende kracht, de dood is al aanwezig in het leven. Dit is geen dramatisch beeld, maar een natuurlijk gegeven.

De I Tjing bespreekt een groot aantal van deze tegengestelde bewegingen. Zo is er is een teken (hoofdstuk) gewijd aan het vraagstuk van vermindering. In de toelichting staat o.a. het volgende<sup>4</sup>:

*Vermindering beduidt niet onder alle omstandigheden iets slechts. Vermeerdering en vermindering komen op hun tijd. Waar het hier op aankomt, is dat men de tijd begrijpt en de armoede niet door lege schijn tracht te verbloemen. Als door een tijd van geringe middelen een innerlijke waarheid tot uitdrukking komt, mag men zich niet schamen voor eenvoud. Want eenvoud is dan juist datgene, waardoor we die innerlijke kracht verkrijgen, die ons in staat stelt iets te ondernemen. ... Ook met geringe middelen kan men de gevoelens van zijn hart uitdrukken.*

---

<sup>4</sup> I Tjing, *het boek der veranderingen*, in een vertaling van Richard Wilhelm, Ank-Hermes, 1953, blz. 110

Deze woorden betrek ik nu op de tweede helft van ons leven, grofweg door mij aangeduid als de periode vanaf ons 42<sup>e</sup> levensjaar, ofwel de herfst en de winter. Hier wordt dus de kracht van de 'vermindering' sterker dan die van de 'vermeerdering'. De armoede die hier wordt aangehaald, wil ik hier echter niet materieel noch moreel duiden. De uiterlijke rijkdom vermindert en die 'armoede' (een minder sterk en soepel lijf, een minder snelle geest, een zekere vertraging in het handelen) vraagt om een innerlijke waarheid die zich steeds meer ontvouwt en die zich in eenvoud uitdrukt.

Ik heb dat zelf ook aan den lijve ervaren. Juist door geconfronteerd te worden met beperkingen van mijn lijf (ik heb suikerziekte) waardoor ik me moest gaan beperken (oa in mijn eetpatroon en leefstijl), heb ik contact gekregen met een innerlijke kracht, die me heeft geholpen liefdevoller en meer ontspannen te leven (ondanks of juist dankzij de 'armoede' van een haperend lijf).

Als we ons dus realiseren dat het ouder worden gepaard gaat met een onvermijdelijke vermindering/armoede op het uiterlijke vlak, dan geeft het ons dus tegelijk de (mogelijke) ontvouwing van een innerlijke kracht, die kan uitgroeien tot een grote rijkdom. Uiterlijke vermindering (kwantitatief) kan leiden tot innerlijke vermeerdering (kwalitatief). Deze innerlijke rijkdom kan de wereld 'bevruchten'.

Dit vraagt echter het behoud van een zekere soepelheid. Daarover gaat een hoofdstuk uit de Dao de King<sup>5</sup>:

## Hoofdstuk 76

Bij de geboorte zijn mensen zacht en buigzaam,  
bij de dood zijn ze echter hard en stijf.  
De tienduizend dingen, gras en hout zijn tijdens het leven zacht  
en fris,  
Bij de dood zijn zij uitgedroogd en breekbaar.  
Daarom zijn het harde en stijve volgelingen van de dood,  
het zachte en buigzame volgelingen van het leven.  
Daarom wordt het onbuigzame leger vernietigd,  
breekt de onbuigzame boom.  
Het harde en stijve nemen de lage positie in,  
het zachte en het buigzame nemen de hoge positie in.

Als we jong zijn, zijn we zacht en buigzaam. Maar als we oud zijn hebben we het zo nodig. Als we opgroeien moeten we leren om stevig te zijn en rechtop te gaan staan. Daarom hebben opgroeiende kinderen mijns inziens ook stevige ouders nodig, zodat ze weerstand kunnen ervaren, zich ergens aan kunnen optrekken of tegen af kunnen zetten. Als die stevigheid echter onbuigzaamheid wordt, dan is de kans groot dat de puber of de ouder (of hun relatie) breekt. Maar als het kind teveel blijft meebewegen en zich niet opricht, dan verkrijgt het onvoldoende stevigheid om de storm van het leven te kunnen weerstaan. Als we oud zijn, hebben we het zo nodig om te kunnen buigen voor het leven, om mee te kunnen bewegen met tegenslagen. Als we oud zijn hebben we de soepelheid nodig, die vroeger vanzelfsprekend was.

Jongeren hebben van ouderen te leren krachtig te worden en ouderen hebben van jongeren te leren om (weer) soepel te worden, weer te gaan spelen. Alle ouderen zou ik dan ook kleinkinderen toewensen en/of een toneelclub, sprookjes en plezier.

Als we het beeld terughalen van de kringloop van de seizoenen is het ook voor ouderen de opgave om elk jaar en elke dag weer de nieuwe lente en de nieuwe zonsopkomst toe te

---

<sup>5</sup> Lao Tze, *Dao de King, het scheppende beginsel en haar werking*, in een vertaling van Jaap Voigt, 2003, Felix, blz 48.

laten. Iets nieuws (durven) beginnen met de onbevangingheid van een kind. Tegelijk vraagt het dus van een jongere om daadwerkelijk tijd te geven aan de herfst en de winter en een beweging naar binnen te maken. Dat is dus ook uiterlijk verharderen om innerlijk ruimte te kunnen scheppen. En juist dat vraagt van ouderen weer het vertrouwen dat onder die uiterlijke verharding (bv in de pubertijd) een innerlijke verrijking gaande is.

Maar het is ontegenzeggelijk moeilijk om soepel te blijven. Die neergaande kracht is tenslotte gewoon aan het werk in ons, of we het nu willen of niet. We worden strammer in ons lijf en in onze geest. Dat is misschien ook wel ons huiswerk: blijven bewegen, blijven loskomen van de behoefte aan houvast, in ons doen en in ons denken. Juist in dat denken hebben we de neiging om onszelf vast te zetten in beelden over verleden en toekomst. Deze verhinderen ons om aanwezig te zijn in het nu.

Het is het verzet tegen de verandering dat ons ongelukkig maakt. Misschien is het onze angst voor de dood, die dat verzet veroorzaakt, misschien onze behoefte aan houvast aan wat we hebben. Je weet wat je hebt, maar niet wat je krijgt. Toch is het een gegeven dat we niets kunnen vasthouden. Het leven *is* verandering. Het vraagt eigenlijk niet meer dan dat we JA zeggen tegen die verandering, waar we zo vaak in eerste instantie NEE roepen.

Vroeger speelde ik wel eens toneel en deed mee aan spelimprovisatie. De gouden regel bij improviseren was: altijd JA zeggen tegen wat zich aandient. Als je iets begint en de ander gaat daar niet in mee, dan stukt de energie. Dan moet je weer opnieuw beginnen. Als de ander echter voluit JA kan zeggen tegen wat zich aandient en daarop aansluit, dan wordt de energie en het plezier groter en komt het spel tot leven. Wat ik nu aanhaal over de kunst van toneelimprovisatie is misschien wel de kern van de kunst van het ouder worden: JA leren zeggen tegen het leven en wat zich daarin aandient. Als ik me verzet tegen de kleine of grote veranderingen die op mijn weg komen, dan stukt de (levens)energie. Als ik mijn verzet opgeef en mee kan gaan met de verandering, dan stroomt de energie weer. Dat heeft niks met leeftijd te maken, alles met liefde voor het leven. En de dood? Die is gewoon vlakbij en meldt zich wel als de tijd daar is.

Wat heb ik nu aan het einde van dit verhaal zelf geleerd over het ouder worden en waarom dit zo'n thema is in mijn leven? Ik geloof dat mijn interesse voor ouderen zo gevoed wordt door mijn nieuwsgierigheid naar mensen die tot leven zijn gekomen. Als ik mensen ontmoet die ouder zijn dan ik en waar ik dat bij proef, dan maakt me dat optimistisch en weet ik: elke nieuwe dag maakt mijn leven rijker.