

Een oude zeur

Uit: Zin in je leven, over positief ouder worden. André van Leijenhorst.

Een oude zeur. Niemand wil een oude zeur worden. Je kunt anderen laten weten: 'Als ik een oude zeur aan het worden ben, dan moet je dat zeggen!' Dit is echter een afspraak die meestal niet werkt. Degene met wie je die afspraak ooit gemaakt hebt, is soms zelf al een gevorderde op dit pad

Wat is dat eigenlijk: een oude zeur? Vaak wordt daarmee bedoeld: iemand die slecht luistert, gevangen zit in zijn eigen verhaal en klaagt. De uitdrukking 'een jonge zeur' bestaat niet. Is zeuren dan kenmerkend voor ouderen? Voor sommigen wel. Als je ouder wordt, verschralen je verhalen – je maakt minder mee en daardoor blijf je in je verhaal hangen – heb je minder aandacht voor anderen en dat uit zich in slecht luisteren en weinig of geen belangstelling tonen. Dat is voor die anderen irritant en vervelend. Kun je voorkomen dat je zo gaat communiceren? Ja, maar dat kost wel enige moeite. Moeite die loont.

Als je in de volle vaart van het leven zit, gebeurt er van alles, je maakt van alles mee. Dat geldt zeker als je werkt. Op het moment van binnenkomst op je werk begint je verhaal van en over die dag. Leuk verhaal of niet, er is wat te beleven en daarmee is er wat te vertellen. En het is een verhaal met een eigen persoonlijke kant, met emoties, en vaak wil je dat met anderen delen.

Ik zie het bij mensen in mijn omgeving die op latere leeftijd een ander tempo aannemen, die niet meer werken en die geen duidelijke plannen hebben. Hun verhalen worden wat algemener, het gaat meer over onderwerpen in het nieuws en de vaart is er een beetje uit. Verhalen over het lijf dat begint 55 te haperen zijn er wel en staan nogal eens centraal, soms bi bij gebrek aan andere enerverende belevenissen. En er gebeurt nog iets anders. Het is een open deur om te schrijven dat de tijd snel gaat en dat veranderingen op allerlei gebied aan de orde van de dag zijn. Als dat sneller gaat dan je wilt en aan kunt, dan kun je het gevoel krijgen minder greep te hebben op de wereld om je heen. Zo'n gevoel van (beginnende) onmacht leidt al snel tot een zucht, een veroordeling van die snelheid en in een stadium verder tot klagen. Als je 'het tuinpad van mijn vader' als referentiepunt hebt, wordt het lastig om (er)bij te blijven.

Een levendig verhaal maakt je een boeiender mens en aangenamer om mee te praten. Natuurlijk heb je ook de dagelijkse conversatie over dingetjes en nog

wat, dit is onderdeel van de routine van het leven. Een 'echt' gesprek is een boeiend gesprek, gaat over eigen verhalen en belevingen. Als je blijft met wat er in de wereld gebeurt en wat er met de mensen in je omgeving gebeurt, kijk je al over je eigen schutting. Een open mind hebben zonder een te direct oordeel geeft kleur aan je leven. Dat is een hele kunst want als je wat ouder bent, denk je misschien snel dat je het al gezien hebt. Een goed verstaander heeft echt alle woorden nodig. Boeiende verhalen gaan meestal over ontmoetingen met anderen en wat jij daaraan beleefd hebt. Ook het leren van iets nieuws, het verleggen van je grenzen, levert aangename gespreksstof op. Het spreekwoord 'wie ver reist kan veel verhalen' gaat in het internettijdperk niet meer op. Iedereen kan op het scherm alle bezienswaardigheden zien en diverse musea hebben hun collectie op geavanceerde wijze digitaal beschikbaar gesteld. Vertellen wat je bezighoudt – op een niet klagende manier – en delen wat je plannen zijn voor de komende tijd zijn over het algemeen goede thema's. Verhalen over wat je vroeger deed, waar je gewerkt hebt en waar je geweest bent, zijn niet per definitie interessant voor anderen, zeker niet voor jongeren. Je verhaal geboeid vertellen vereist focus en aandacht, met andere woorden: je moet er wat voor doen. Intonatie, gebaren en mimiek zijn de smaakmakers, anders wordt het saai. Als iemand aan je vraagt hoe het met je gaat en als je antwoord 'goed' is, kun je toelichten waarom het goed is. Dat levert meteen al een andere insteek voor het gesprek op.

Vertellen is één kant van een goed gesprek, aandacht hebben en goed luisteren hoort er ook bij. Wederkerigheid geeft voor iedereen voldoening. Als je ouder bent, heb je al veel van anderen gehoord. Maakt je dat een ervaren en goede luisteraar? Nee. Aandacht voor anderen hebben, echte belangstelling tonen, is direct verbonden met hoe breed je belangstelling is en in hoeverre je het kunt hebben dat anderen anders denken en doen, en heeft alles te maken met betrokkenheid. Hoe meer je in je eigen wereld leeft en denkt, hoe lastiger het is om andere ideeën en ervaringen echt in je op te nemen. Dat maakt goed luisteren voor nogal wat ouderen niet eenvoudig.

Vragen stellen is een goede manier om de aandacht van jezelf te verleggen naar de ander. 'En, hoe is het nu met jou?' Oogcontact en een vriendelijke toon kenmerken de oprechtheid van zo'n vraag. Goed contact maak je niet door eindeloos je eigen verhaal te vertellen en veel aan het woord te zijn, dat komt bij ouderen nog weleens voor.

Wat te doen als de ander een gedreven en ervaren klager is? Dan kan zo'n uitnodigende vraag een stortvloed van gewee klaag opleveren en daar zit je meestal niet op te wachten: de ander als oude zeur. Klagers hebben meestal ergens gelijk, er zit vaak wel een punt in hun verhaal. Als je goed luistert dan heeft een klagend verhaal vaak dezelfde structuur: er is een misstand, dat is verwerpelijk en de schuld ligt bijna nooit bij de klager. Die beschouwt zichzelf als tamelijk machteloos en denkt er niet aan zich af te vragen wat hij of zij zelf aan de situatie kan doen. Structureel klagen is complexer dan een roep om aandacht. Het is ongenoegen met onmacht. Je kunt aan de klager vragen: 'Vervelend wat er gebeurd is, en wat ga je eraan doen?' Verwacht geen applaus als je je zo opstelt. Zo'n vraag werkt tamelijk ontregelend – dat is ook de bedoeling want je wilt het geklaag ombuigen – en dat levert geen sympathie op. Zacht en vriendelijk aanhouden wil nog weleens helpen.

Ook met jezelf communiceer je. Je gedachten zijn teksten die de hele dag door je heen gaan, in veel gevallen gepaard met (innerlijke) beelden. Het is bijna niet mogelijk om die gedachtestroom te stoppen, misschien in heel diepe meditatie. Wat je denkt en hoe je dat denkt, heeft direct invloed op je zelfbeeld en je zelfvertrouwen en bepaalt in hoge mate hoe je je gedraagt. Hoewel je het innerlijk gesprek niet kunt voorkomen of stopzetten, kun je wel de inhoud en de richting beïnvloeden. De lastigheid daarbij is dat je je lang niet altijd bewust bent van dat innerlijk gesprek en van de lijnen waarlangs dat gesprek verloopt. Zeker als je ouder bent, heb je niet alleen in de buitenwereld vaste patronen, maar ook in de binnenwereld. Als het je tegenzit – en dat gebeurt – kun je primair denken: waarom moet mij dit nou weer overkomen? Je kunt ook de reactie hebben: vervelend, wat kan ik eraan doen? Innerlijke patronen komen niet zomaar uit de lucht vallen, je wordt daarin al op jonge leeftijd gevoed door je omgeving en ze bestendigen zich zonder dat je je daarvan bewust bent. Vaak is er een life event voor nodig om anders te gaan denken. Maar als je erop gaat letten, kun je het al veranderen.

Het is interessant om na te gaan in welke persoonsvorm je over jezelf denkt. Is dat 'ik', 'je' of misschien 'hij' of 'zij'? 'Ik' heeft veel meer kracht, want het gaat over 'mij'. In de ik-vorm denken is goed voor je zelfkracht. Sommige mensen maken zichzelf verwijten in de ik-vorm – ik ben stom geweest en dat had ik niet mogen doen – en prijzen zich zelf in de jij-vorm – dat heb je goed gedaan. Als je die vormen omdraait dan ben je milder voor je 'fouten' en versterk je je sterke kanten. Een blik in de spiegel levert meteen een innerlijk gesprek op. Wat je ziet, wat je daarbij beleeft en hoe je jezelf prijst of veroordeelt, wordt meteen

duidelijk. En natuurlijk ook je innerlijk gesprek over ouder worden. Wat vind je van deze fase in je leven, welke woorden gebruik je om het proces van ouder worden te beschrijven? Als je je innerlijk gesprek onderwerp van reflectie maakt (dat doe je door rustig te gaan zitten en toeschouwer te worden van je gedachten) kun je er ook op letten of je meer in mogelijkheden denkt of meer in beperkingen, of je meer de verschillen tussen jou en anderen benadrukt of dat je juist meer let op de overeenkomsten. Ben je meer gericht op je verleden dan op het nu en de toekomst? Een oude zeur focust op beperkingen, op de verschillen en op vroeger. Zowel in een echt gesprek als in het innerlijk gesprek. Veel aandacht op oud zeer resulteert nogal eens in nieuw gezeur.

Het innerlijk gesprek heeft, net als daadwerkelijke interactie, niet alleen een inhoud maar ook vormaspecten zoals intonatie en tempo. Een innerlijke veroordeling heeft meestal een tamelijk hoog tempo en met een intonatie die naar beneden gaat. Een mildere toon en een langzamer tempo geven direct verandering. Dat is te oefenen, met geduld en aandacht. 59 Een goed moment om hiermee aan de slag te gaan, is het moment van opstaan. Met welke gedachte ga je de dag in? Hoe begroet je jezelf op de nieuwe dag? En hoe gaat je dat helpen om een goede gesprekspartner voor anderen te zijn, met een eigen verhaal en met betrokken, positieve aandacht? Positief ouder worden is het hebben van een levendig (levens) verhaal, met echte aandacht voor de mensen om je heen..