

Het Beste komt nog

De ondertitel van dit boek gaat uit van perspectief in je leven, ook op latere leeftijd. Er valt altijd iets te ontwikkelen of te ontdekken. In de buitenwereld en zeker ook in je binnen wereld. Je leven is pas af als je overlijdt, tot die tijd is het goed mogelijk je leven te verrijken met verrassende wendingen, onverwachte inzichten en nieuwe inspirerende mensen. Het Beste komt nog.

Veel ouderen gaan niet uit van zo'n perspectief. Het is eerder rustig aan doen, genieten van wat je hebt bereikt, tevreden zijn met wat je hebt en vooral geen ambities meer hebben. Gechargeerd? Of niet? Een doel in je leven hebben, je daarvoor gedreven inzetten, is voor niet zo gangbaar. En op oudere leeftijd al helemaal niet. 'Ik ben zo blij dat ik niets meer hoeft', hoor ik nogal eens. Is het opgeven van je ambities, het terugschakelen naar een lage versnelling een natuurlijk gegeven in de menselijke levensloop? Er zijn erg weinig inzichten en aanbevelingen vanuit de ontwikkelingspsychologie voor de leeftijd vanaf zo'n jaar of 60. Verklaarbaar uit vroeger tijden omdat dat vaak ook wel de eindleeftijd was en daardoor als onderwerp van onderzoek misschien ook niet meer zo interessant was.

We worden – gemiddeld – steeds ouder en vrij naar Rudi Westendorp 'onze lijven zijn nog nooit zo goed geweest'. Dat geeft meer mogelijkheden maar het denken over die mogelijkheden loopt wat achter op het fysieke perspectief.. Er is nog steeds gemorrel over de verhoging van de AOW leeftijd en soms is er de roep om terug te gaan naar de leeftijd van 65. 'Mensen hebben recht om het rustig aan te doen, na zoveel jaren hard werken mag er wel een tijd van niks doen komen'. Een conservatieve denkwijze die niet uitgaat van de realiteit dat we (veel) ouder worden en dus tot op veel hogere leeftijd ondernemend kunnen zijn in de eigen levensloop. Is niets meer hoeven het beste perspectief?

Het is een hele kunst om op oudere leeftijd ambitieus te zijn en te blijven. Ambitieuze heeft te maken met gefocuste gedrevenheid, de wil om iets onderscheidends te doen. Het is gevoelsterm die duidt op een voortstuwende (levens) kracht. Ambitieuze zijn is goed voor je zelfvertrouwen. Als je bijdraagt dan doe je er toe en als je gedreven bijdraagt maak je je leven boeiender en dat zal in veel gevallen de mensen om je heen positief beïnvloeden. Misschien zelfs inspireren. Het op peil houden van je levenskracht, niet alleen fysiek maar ook in je denken en handelen, stelt je in staat om steeds opnieuw het beste te ontdekken. Het Beste, je levenskwaliteit, is geen statisch concept.

Er is veel geschreven over de 'goede levenshouding' op de latere leeftijd. De overeenkomsten in die literatuur zijn treffend beschreven op de omslag van het boek '*Gelukkig Ouder Worden*' door **Anselm Grun**. Het gaat over aanvaarden. Loslaten en je verzoenen. Rust en beschouwing zijn sleutelwoorden. *"Er zijn basisregels voor de kunst van het ouder worden die voor iedereen gelden. Daartoe behoren de fases van het aanvaarden, het loslaten en het boven zichzelf uitstijgen. Wie deze kunst wil leren, moet die deugden van de oudere leeftijd oefenen. Maar bij alle regels die we gemeenschappelijk hebben, moet ieder uiteindelijk toch zijn geheel persoonlijke weg vinden. Hij moet zelf beslissen hoe hij zal omgaan met ouder worden, met wat buitenaf op hem afkomt, met ziekten, met verlieservaringen en met het aanlopen van de eigen grenzen"*.

Een weinig vreugdevol perspectief. Aanlopen tegen je eigen grenzen is niet specifiek eigen aan het ouder worden. Dat gebeurt op elke leeftijd. Bezig zijn met wat er allemaal nog (steeds) kan is op elke leeftijd mogelijk. Reëel blijven is niet altijd inspirerend. Als je met beide benen op de grond blijft, dan kom je geen stap vooruit. Je denkpatronen over wat er mogelijk is in je leven ontwikkel je door invloeden van je opvoeders, je omgeving en door een betekenis te geven aan onverwachte – en vaak onprettige – ervaringen. Een ongelukkige valpartij is vaak niet meer dan dat en niet perse een bewijs at 'de ouderdom met gebreken komt'. Je sleutels niet kunnen vinden is lastig en hoeft niet te duiden op een enkele reis naar Alzheimerland.

Je ideeën over het Beste in je eigen leven zijn niet in beton gegoten, er kan beweging in komen. Dat kun je doen door je af te vragen ‘helpt de manier waarop ik denk over ouder worden, me ook om een leven te creëren waarin ik voortdurend in beweging blijf en waarin ik Beste nastreef?’.

Op veel ontwikkelingen in je leven kun je van te voren over nadenken en in actie komen. . Als je ouder wordt zullen er mensen in je omgeving overlijden, wegvallen. Dat hoeft niet tot eenzaamheid te leiden. Daar kun je op anticiperen door steeds opnieuw moeite te doen om anderen te ontmoeten. Dit op basis van de gedachte ‘als ik een goede sociale kring om me heen wil hebben, is het aan mij om daar wat – en soms veel – voor te doen’. Dus niet wachten op een schoolproject van jongeren om een praatje met een paar ouderen te maken (‘Jong en Oud, samen voor goud’) maar om zelf initiatief te nemen. Met pensioen gaan is heeft bijna altijd een stevig effect op je sociale contacten. Dat weet je en daar kun vooraf aan werken. Te lang blijven wonen in een te groot huis kan allerlei dagelijks ongemak geven. Verhuizen is dan niet alleen gewenst maar is ook een mogelijkheid om je leven een nieuwe impuls te geven: een andere buurt, nieuwe mensen ontmoeten, je overbodige spullen opruimen en daardoor meer ruimte om je heen in en je hoofd creëren.

In haar boek *‘Eeuwig Houdbaar’* schetst **Andrea Maier** – hoogleraar veroudering – een boeiend beeld over *‘de ongekende toekomst van ons lichaam’* . Er is veel mogelijk, dood ga je nog wel, maar in de toekomst is veel langer leven met een goede gezondheid mogelijk. En die toekomst wordt nu voorbereid. Een toekomst waarin technologische toepassingen een steeds grotere rol gaan spelen. De basis blijft natuurlijk een goede leefstijl. Maier houdt o.a. een stevig pleidooi voor het zelf voeren voor de regie en voor op peil houden van je spierkracht d.m.v. gerichte oefeningen. Meer spierkracht maakt je steviger en fitter.

Als we steeds maar ouder worden dan is het een psychologische noodzaak ons denken over ouder worden op te rekken. Dat betekent je instellen op het bereiken van een hoger leeftijd dan je wellicht dacht en je levenskwaliteit voortdurend in je aandacht houden. Is het leven dat je nu hebt, het beste leven?

Vaak wordt ouder worden geassocieerd met rust. Een rustig bestaan en een innerlijk rustig leven. En dat streven naar rust wordt gewaardeerd, het is goed in zichzelf. Hoe anders is het het betoog van **Ignas Devisch** in zijn recent verschenen boek *‘Rusteloosheid’*. Op de achterkant van het boek staat een treffende samenvatting: *Wie denkt dat rusteloosheid een ziekte van deze tijd is, heeft het mis. Al eeuwenlang zoekt de mens een uitweg voor een probleem dat hij zelf veroorzaakt: een te vol leven. Maar is die rusteloosheid werkelijk een probleem, of is het juist een van onze voornaamste drijfveren? Passie, creativiteit en verlangen bestaan bij gratie van ongedurigheid’. Gedrevenheid is de kern.*

Door de eeuwen heen is de jachtigheid van de tijd aan de orde gesteld en is opgeroepen tot een rustiger bestaan. Devisch legt in zijn boek uit dat nooit gelukt. Jachtigheid, verder willen komen en gedrevenheid zijn essentiële menselijke kwaliteiten. Ze geven je het gevoel ten volle te leven, ondanks het dubbele gevoel van te moeten temporiseren. *“Alleen door ons uit het leven terug te trekken, kunnen we onze verlangens doden en bereiken we volledige rust. Maar moeten we daarvoor dan niet een hoge prijs voor betalen en zo ja willen we dat?Wat als we echt niets om handen hebben? Wat zou er van ons leven over blijven als we niet ergens naar willen streven?*

Devisch heeft een doelgericht leven hoog in het vaandel. Actief streven naar verrijkende levensdoelen is van een essentieel andere kwaliteit dan een leven van ‘dingetjes doen vanuit de ruststand’. Rusteloosheid is ook een vorm van levenskracht, niet willen behouden wat je hebt, maar voortdurend (mee)bewegen en actief openstaan voor en streven naar nieuwe ervaringen en inzichten. Er van uitgaan dat het Beste nog komt - en steeds blijft komen - legt het accent op de persoonlijke, individuele ontwikkelingsweg. De maatschappelijke context heeft hier zeker invloed op maar dat kan een lange weg zijn. Je eigen verhaal, je eigen ambities hoeven hier niet op te wachten.

Age is just a number?

Dat zou mooi zijn. Of niet. Hangt af van je persoonlijke perceptie. Een getal zegt misschien niet zoveel maar sommige getallen hebben toch wel een serieuze klank, Al was het alleen maar vanwege het toenemende besef van de 'resterende tijd'. Hoe reageer je als je een leeftijds korting krijgt? Is dat anders bij sta-op stoelen dan bij een museum? . Is het 'je bent niets veranderd' op een reünie echt een compliment? Hangt er natuurlijk ook van af hoe sullig je vroeger was. Fysiek kun je een hoop doen om op peil te blijven. Sport en met name krachtraining kunnen bijvoorbeeld het verlies aan spiermassa compenseren en zelfs voor toename zorgen. Met een langer leven in zicht lijkt de bewegingsnorm voor ouderen (vanaf 55 minimaal 5 dagen per week matig intensief bewegen) toch wel wat aan de conservatieve kant.

Is leeftijd in psychologisch en emotioneel opzicht alleen maar een getal? Als je je verjaardag viert – en met name de 'kroongetallen'- wat vier je dan? De jaren dat je er bent? Wat je bereikt hebt? Is het een dag zonder speciaal besef met gebak en een borrel? Zelf word voel ik me vaak wat ongemakkelijk bij het feliciteren van een kroonjarige op leeftijd. Zeker nadat ik een 70 jarige veel vitaliteit had gewenst voor z'n 5 jarenplan. Dat was er niet, 'ik doe gewoon door'. In de samenleving heeft het getal wel betekenis bijvoorbeeld de AOW leeftijd of keuring voor je rijbewijs. Een tijdje geleden werd ik acuut opgenomen in het ziekenhuis – gelukkig bleek het mee te vallen – en de eerste vraag bij de anamnese was 'bent u weleens verward'? Die vraag was niet gerelateerd aan de klacht maar aan mijn leeftijd. Gelukkig zei mijn lief zei ter geruststelling 'vandaag niet'.

De getallen en de interpretatie daarvan veranderen. Een recent groot demografisch onderzoek door het International Institute for Applied Systems Analysis rekent of met het getal 65 als het getal waarop de ouderdom wordt ingezet. *"Age can be measured as the time already lived or it can be adjusted taking into account the time left to live. If you don't consider people old just because they reached age 65 but instead take into account how long they have left to live, then the faster the increase in life expectancy, the less aging is actually going on."* says IIASA World Population Program Deputy Director, Sergei Scherbov, who led the study in collaboration with IIASA and Stony Brook University researcher Warren Sanderson.

Daarmee schuift de grens op, naar boven. Een nieuw(psychologisch) vitaliteits denken kan hiermee op gang komen en kan bijdragen aan een ander denken over ouder worden en zijn en kan wellicht een impuls geven aan het vernieuwend denken over ambitieus ouder worden. Ook de gedachte dat ouder zijn gepaard gaat met slechte gezondheid en zwakte gaat lang niet altijd op. Sarah Knapson haalt in The Telegraph een onderzoek aan van het King's College in Londen over vitaliteit bij ouderen. Stevig actief bewegen, meer dan matig intensief, scheelt stukken *"inevitably, our bodies will experience some decline with age, but staying physically active can buy you extra years of function compared to sedentary people"*.

Andrea Maier halt in haar boek 'Eeuwig houdbaar' een onderzoek aan waarin de biologische leeftijd – paspoort leeftijd- vergeleken wordt met de ervaren leeftijd. Als je jezelf net zo oud voelt als je bent, of ouder, dan loop je een grote kans op vervelende ongemakken en zou je eerder doodgaan.

De kans om (veel) ouder te worden dan een paar decennia terug is groot. Geavanceerde medische technologieën en meer aandacht voor je eigen leefstijl dragen bij aan een langer leven. Het idee dat de beste jaren achter je liggen als je ouder bent, is vaak onjuist. Het Beste komt nog!