

Inleiding

De lange winter is voorbij en in een mooie, rustige wijk van een grote Amerikaanse stad maakt een jonge architectuurstudent een zentuin klaar voor het nieuwe seizoen. Aan de overkant van de weg zit een oude monnik naar hem te kijken. De jongeman harkt de bladeren bijeen die eerder de grond bedekten en planten en struiken versierden. Hij harkt ze op een groot dekzeil dat hij dichtknoopt, wegsleept en ergens aan de zijkant neerlegt.

Hij kijkt naar de monnik, die een bekende leraar is op het gebied van Japanse tuinontwerpen. De monnik staat op.

‘Een heel mooie tuin’, zegt de monnik.

‘Ja’, antwoordt de student. ‘Dus hij is helemaal naar uw zin?’

‘Er ontbreekt slechts één ding’, zegt de monnik. De student ondersteunt de oude monnik terwijl ze de tuin inlopen. De oude man loopt recht op het dekzeil af en trekt het touw los, zodat de bladeren op de wind de tuin in dwarrelen. Vervolgens kijkt hij glimlachend de nu weer rommelige tuin rond en zegt: ‘Prachtig.’

Wabi Sabi is de Japanse schoonheidsleer waarin onvolmaaktheid, ouderdom, gebrokenheid en een verlopen voorkomen als mooi worden beschouwd. Dit is de moderne mens niet vreemd, want ook wij kunnen oude meubels met wat deukjes, butsen en verschoten verf vaak mooi vinden. Een verweerde schuur is in wezen niet zo anders dan een mens die een heel leven achter de rug heeft. Aan de hand van Wabi Sabi kunnen we het gaan hebben over twee heel basale menselijke kenmerken: het voorbijgaan van de tijd en tijdloze mysteries.

Ook wij lopen deuken en butsen op en ook wij kunnen deson-

danks nog mooi zijn. Het is goed om de woorden 'de schoonheid van de onvolmaaktheid' in het achterhoofd te houden, terwijl ons leven zich ontvouwt met alle vervullende en verontrustende ervaringen die erbij horen. Ouder worden heeft zijn goede en vervelende kanten. Daarom is het goed dat we de waarde van een onvolmaakt leven leren inzien.

Een zenleraar zou kunnen zeggen: 'Ouder worden gebeurt.' Het is aan ons om het ouder worden te leven, hoe het zich ook ontvouwt, en er niet tegen te vechten. Als je ergens tegen vecht, maak je het tot vijand, waardoor het veel erger lijkt dan het is. Als je tegen het ouder worden in blijft gaan, zul je het gevecht al snel verliezen.

Het geheim van ouder worden is acceptatie van het verlies van de schoonheid en kracht van de jeugd en vervolgens alles wat we hebben benutten om creatief, positief en optimistisch te zijn. Steeds als ik het woord 'optimistisch' gebruik, moet ik denken aan de Romeinse godin Ops, ook wel Opis genoemd, en de overvloed die zij de mensheid schenkt. Zij was de zus en vrouw van Saturnus, het archetype van de ouderdom. Ops is de overvloed zelve en schenkt in diepere zin rijkdom en vreugde aan de ouderdom.

Als psychotherapeut kan ik mensen het best helpen door hen aan te moedigen helemaal aanwezig te zijn op de plek waar ze zich bevinden. Ik bedoel niet dat ze een nare situatie waar iets aan gedaan moet worden maar moeten accepteren, zoals mishandeling binnen een huwelijk, en ik heb het ook niet over opgeven of je erbij neerleggen. Maar als iemand tegen zijn situatie vecht terwijl hij niet beseft waar het eigenlijk over gaat, zal hij uiteindelijk aan het kortste eind trekken.

Zo werkte ik met een vrouw die maar bleef zeggen dat ze wilde scheiden omdat ze het in haar huwelijk niet meer uithield. Maar de jaren gingen voorbij en ze deed helemaal niets. Ze vertelde dat haar vrienden en familie haar ervan probeerden te overtuigen dat ze bij haar man moest weggaan, maar juist daardoor bleef ze waar ze was. In mijn ogen moest ze haar situatie helemaal doorleven voor ze kon vertrekken. Ik besloot om juist niet te zeggen dat ze moest vertrekken, maar om haar te laten beseffen waar ze precies was. Uiteindelijk

stopte ze met klagen en ontwijken en ging ze scheiden. Later vertelde ze hoe gelukkig ze was met haar beslissing en ze bedankte me voor mijn hulp. Maar in feite liep ik slechts een eindje met haar op tijdens het lange, pijnlijke proces dat leidde tot haar besluit, alsof we samen in hetzelfde ritme in- en uitademden.

Bij ouder worden gaat het net zo. Als je ertegen vecht en maar klaagt over de negatieve kanten, bestaat de kans dat je de rest van je leven diep ongelukkig bent, omdat je van ouder worden nu eenmaal niet kunt genezen. Als je het nu helemaal kunt aanvaarden, zul je er over vijf jaar ook vrede mee hebben. Aanvaarden wat er is, is een goed beginpunt en een goede basis. Vervolgens kun je andere dingen doen om je situatie te verbeteren. Verlies je niet in een verlangen naar een gouden verleden of een andere toekomst. Laat de bladeren neer dwarrelen op al je idealen en kijk naar de grote schoonheid van je leven.

In mijn werk treed ik in de voetsporen van een lange traditie van leraren. Ik zoek naar de diepere verhalen, de mythen en de eeuwige, archetypische thema's die verborgen liggen onder de oppervlakte van de alledaagse ervaringen. Wij mensen worden niet alleen bepaald door de tijd met zijn ongewilde gevolgen. We zijn ook tijdloze mensen, onderdeel van een mysterieus en prachtig proces waarin ons eeuwige, onveranderlijke zelf – ik noem dit graag onze 'ziel' – in de loop van de tijd steeds zichtbaarder wordt. Geleidelijk aan ontdek je je ware zelf, je eigen oorspronkelijke manier van zijn en dit is het belangrijkste kenmerk waardoor je gaat beseffen dat je ouder en rijper wordt en niet alleen je tijd uitzit.

Ouder worden is een activiteit. Het is iets wat je doet, niet iets wat gebeurt. Als je ouder wordt – actief werkwoord – ben je proactief. Als je echt ouder wordt, word je een beter mens. Als je op een passieve manier oud wordt, word je een steeds moeilijker mens. De kans is groot dat je ongelukkig wordt als je maar vruchteloos blijft vechten tegen de tijd.

We hebben de neiging om tijd te beschouwen als een horizontale lijn, die zich onvermijdelijk en op één snelheid voortbeweegt, zoals een lopende band in een fabriek. Maar het leven is niet zo mecha-

De ziel kent geen leeftijd

nisch. Ralph Waldo Emerson schreef ooit deze eenvoudige woorden, die de manier waarop je naar ouder worden kijkt volledig kunnen veranderen.

De voortgang van de ziel verloopt niet geleidelijk volgens een rechte lijn, maar is eerder als opstijgen naar een verhoogde toestand, zoiets als de metamorfose van een eitje in een larve en van een larve in een vlieg.¹

Een verhoogde toestand. Ik stel me voor dat deze bestijging een reeks plateaus, initiaties en overgangen kent. Het leven is geen rechte lijn, maar een veelheid aan stappen die ons van het ene naar het andere niveau brengen en waarbij we mogelijk jaren op een bepaald niveau kunnen blijven. Vaak wordt de beklimming naar een volgend niveau gestimuleerd door een buitengewone gebeurtenis, een ziekte bijvoorbeeld, een scheiding, ontslag of verhuizing.

Het kan zijn dat Emerson met 'vlieg' 'vlinder' bedoelt – zoals het Griekse woord *psyche* zowel 'ziel' als 'vlinder' betekent. We beginnen klein en niet al te mooi en naarmate we ouder worden ontpoppen we met de schoonheid van een vlinder.

Met 'verhoogde toestand' bedoelt Emerson volgens mij dat we een reeks fases of plateaus doorlopen. Als ik terugkijk op mijn eigen groei door de jaren heen, dan zie ik speciale gebeurtenissen: als ik mijn ouderlijk huis verlaat en naar een religieuze kostschool ga, het einde van mijn monastieke leven, mijn ontslag aan de universiteit, trouwen, scheiding, de geboorte van mijn dochter, het succes van mijn boeken, operaties. Deze gebeurtenissen markeren de stappen, maar iedere gebeurtenis beslaat een lange periode waarin ik volwassener en ouder werd. Mijn ziel kwam tevoorschijn tijdens enkele duidelijke, goed te onderscheiden perioden.

Dan is er nog iets wat betreft ouder worden: terwijl je van de ene fase naar de andere gaat, laat je de fases die je hebt doorlopen niet volledig achter je. Ze verdwijnen niet, maar blijven altijd beschik-

1 Ralph Waldo Emerson, 'Oversoul', *The Portable Emerson*, red. Carl Bode en Malcolm Cowley, Penguin, New York, 1984, blz. 214.

baar. Dit maakt het leven soms gecompliceerd, maar brengt ook een grote rijkdom en bronnen waaruit je kunt tappen. Je kunt altijd terug naar ervaringen uit je kindertijd, puberteit en middelbare leeftijd. Je jeugd is beschikbaar en toegankelijk. Zelfs je persoonlijkheid, of nog dieper, je ziel, bestaat uit vele leeftijden en stadia van rijpheid. Je bent een gelaagd wezen. Je bestaat uit vele leeftijden tegelijkertijd. Maar door al deze lagen heen loopt één wetmatigheid: iets in je wordt niet aangetast door de tand des tijds.

Wat betekent ouder worden?

Als ik over ‘ouder worden’ spreek, bedoel ik hiermee dat je in de loop van de tijd meer mens, meer jezelf wordt. Ik zie dan kaas en wijn voor me. Sommige soorten gaan lekkerder smaken als ze langer liggen. We leggen ze weg en laten ze rusten tot ze goed op smaak zijn. Ze rijpen in de tijd als gevolg van een innerlijke en onzichtbare, alchemistische transformatie waardoor zij hun smaak krijgen.

Mensen worden op een soortgelijke manier ouder. Als je je door het leven laat vormen, word je in de loop der jaren een rijker en interessanter mens. Dat is ouder worden in de geest van kaas en wijn. Zo gezien is ouder worden het doel in je leven; worden wie je in essentie bent en je ingeboren natuur zich laten ontvouwen en onthullen. Je laat je tijdloze zelf, je ziel, tevoorschijn komen vanachter je bezorgder, angstiger en actiever zelf dat zo hard zijn best doet om met plannen en hard werken succesvol te zijn.

Ouder worden in deze diepere betekenis kan overal onderweg gebeuren. Je kunt op je vijfendertigste een ervaring krijgen waardoor je het een en ander leert, of een fascinerende persoon ontmoeten die je een stap verder brengt. Dit zijn de momenten waarop je in mijn ogen ouder en rijper wordt. Je ziel wordt ouder. Je zet een stap naar een vollere, meer betrokken manier van leven, in verbondenheid met de wereld. Ook kinderen kunnen ouder en rijper worden. Sommige kleuters zijn behoorlijk oud en rijp. En sommige oude mensen zijn niet heel ver gekomen in dit verouderingsproces.

Ouder maar niet rijper worden

Sommige mensen worden in jaren ouder terwijl hun interacties met de wereld blijven steken in het onvolwassen stadium. Ze blijven gericht op zichzelf. Van medeleven en gemeenschapszin hebben ze geen benul. Ze kunnen hun hart niet openen voor anderen. Ze houden vast aan woede of een andere vervelende emotie die zich eerder in hun leven heeft vastgezet. Ze ervaren allerlei dingen, maar worden niet volwassen. Ze zijn ieder jaar jarig, maar worden niet echt ouder. Als schrijver ontmoet ik soms mensen die niets te maken willen hebben met het lastige verouderingsproces. Soms vraagt een beginnend auteur, of iemand met al enkele boeken op zijn naam, of ik naar zijn werk wil kijken. Dan lees ik een deel van de tekst en merk dat de ideeën nog niet zijn uitgekristalliseerd of dat iemand het vak van schrijven nog niet voldoende beheerst. Dit laatste gebeurde onlangs en ik vertelde de vrouw dat ze er waarschijnlijk goed aan zou doen enkele boeken over stijl en grammatica te lezen. Ik vermoed dat ze beledigd was. Ze vertelde dat ze een workshop volgde waarin de nadruk niet op deze basale dingen lag, maar op een spannende manier van schrijven die ervoor kan zorgen dat je gepubliceerd wordt.

Dus bezocht ik de website van de workshop en las: ‘We houden ons niet bezig met de saaie, basale taalvaardigheden, maar behandelen schrijftechnieken die een briljante schrijfcarrière garanderen.’ Ik vond dat een advertentie die haaks staat op ouder en rijper worden. Welk werk je ook doet, je zult bepaalde vaardigheden moeten ontwikkelen. Het is een illusie om te denken dat je deze kunt overslaan en meteen roem en succes zult hebben. Om met Emerson te spreken: je gaat niet van de ene toestand naar de andere zonder een initiatie waarbij je op de proef wordt gesteld. Je zult je huiswerk moeten doen.

Ik ben me er goed van bewust dat deze laatste woorden geschreven zijn vanuit het perspectief van een oude man. En vanuit eigen ervaring weet ik dat een jonge, avontuurlijke schrijver meteen voor roem en succes wil gaan. Ik kan alleen maar hopen dat mijn opgedane ervaring niet zo zwaar drukt dat het een jonger iemand afschrikt.

Het mooist is wanneer je je inzichten deelt zonder het jeugdig enthousiasme te doven.

De kunst om je te laten raken

Als je goed ouder wilt worden, heb je niet alleen ervaringen nodig maar zul je je er ook door moeten laten raken. Als je zonder je te laten raken door het leven gaat, ben je je mogelijk voortdurend niet bewust van wat er speelt en denk je nooit na over wat er gebeurt. Je schermt je af, bent verdoofd of misschien niet intelligent genoeg en begrijpt hierdoor niet wat er met je gebeurt. Sommige mensen geven de voorkeur aan het zorgeloze gevoel van een leeg hoofd boven het gewicht van echt mens zijn.

Wie 'ja' zegt tegen het leven en zich betrokken voelt bij de wereld, groeit stap voor stap van de kindertijd naar de oude dag. Misschien ben je zes maanden oud en gebeurt er al iets waardoor je karakteristieke eigenschappen zich onthullen. Het kan ook zijn dat je 99 bent als je de sprong naar een serieus leven waagt. Ouder en rijper worden is altijd mogelijk. Maar als je nooit ouder wordt heb je een probleem, net als wanneer je vastloopt tijdens een bepaalde periode in je leven. Ik gebruik graag een citaat van de grote Griekse filosoof Heraclitus: *Panta rhei*, oftewel 'alles stroomt'.

Ik zal de vrouw die op een dag mijn werkkamer instormde om me te vertellen dat ze het helemaal zat was nooit vergeten. Ze was eind zestig, was opgegroeid in een streng religieus gezin en voelde zich nooit goed genoeg. Ze deed er alles aan om een goed mens te zijn, maar voelde zich altijd zondig. Ze besepte ook dat ze het haar man heel moeilijk maakte door te klagen over de eenvoudige, leuke dingen die hij deed. Ze was pertinent tegen drinken, dansen, sport en leuke dingen doen.

'Maar nu is het genoeg', zei ze die dag. 'Ik heb opnieuw het licht gezien en nu heeft het een andere kleur. Ik ga mezelf niet meer verborgen houden en wil niet langer voor het geweten van mijn man spelen. Ik ga leven en laten leven.'

Ik vermoed dat deze vrouw vanaf die dag op een positievere manier ouder werd. Ze nam een beslissing die sommige mensen aan het eind van hun pubertijd nemen. Ze liet zich niet langer bepalen door de nauwe blik van haar familie. Ze werd volwassen en liet zich niet meer bepalen door de strenge leer die ze als kind meekreeg. ‘Ik ben mijn hele leven een vijfjarig kind gebleven’, zei ze. ‘Het is tijd dat ik volwassen word.’

Deze stap buiten de familiemythologie is een van de belangrijkste stappen in het proces van ouder worden. Veel volwassenen hebben deze nog niet gezet en lijden aan de gevolgen. Ogenscheinlijk zijn ze volwassen, maar hun emotionele leven is nog altijd dat van een zes-, twaalf- of 23-jarige.

Mensen van boven de zestig kunnen soms eindelijk besluiten om de beangstigende, overweldigende en belastende invloed van hun ouders af te werpen. Jarenlang hebben ze zichzelf verdoofd om maar niet volwassen te hoeven worden. Maar wanneer ze eenmaal inzien wat er aan de hand is, laten ze het oude patroon met volle overgave los. Ze krijgen een glimp van wat het betekent om zichzelf te zijn en voelen zich als herboren.

De vreugde van het ouder worden

We moeten realistisch zijn over de keerzijde van het ouder worden en positief over de vreugde ervan. Als je ouder worden verdrietig, beangstigend of zelfs verschrikkelijk vindt, dient je voorstelling ervan misschien wat bijgesteld te worden. Misschien dat je dan betekenis vindt waar je eerst alleen wanhoop ervoer. Dan kun je dieper graven en de zenparabel van de bladeren gaan begrijpen – door de slechte tijden kun je genieten van de goede. Je wordt een echt mens, iemand met een eigen oordeel, een eigen kijk op het leven en een aantal waarden en normen waar je volledig achter staat.

Als je jezelf openstelt voor een transformerende ervaring, zowel voor een in jouw ogen positieve als een negatieve, bloeit je ziel op. Dan wordt zij steeds opnieuw in je geboren. ‘Ziel’ slaat op onze

mysterieuze diepte en inhoud, op dat wat overblijft nadat artsen en psychologen ons geanalyseerd en verklaard hebben. Het is een diepgaand gevoel van zelf, ver voorbij aan dat wat 'ego' wordt genoemd en stelt ons in staat ons te verbinden met anderen. De ziel schenkt ons een sterk identiteits- en individualiteitsgevoel en omvat tegelijkertijd het besef dat we onderdeel zijn van de mensheid. Op de een of andere mysterieuze wijze delen we de ervaring van mens zijn met elkaar en volgens veel overgeleverde verhalen gebeurt dit op zo'n diep niveau, dat we één gemeenschappelijke ziel met elkaar delen.

Sommige mensen kennen dit verruimde zelfgevoel niet en kunnen zich niet op een positieve manier met anderen verbinden. Ze zijn eerder machines dan mensen. Tegenwoordig komen deskundigen bijna altijd met mechanische verklaringen voor onze ervaringen, waardoor mensen al snel een mechanische kijk op zichzelf krijgen. Als zij dan een echte ervaring hebben, of zelfs maar een diepgewortelde interpretatie van een ervaring, voelt het leven voor hen volkomen nieuw en fris aan.

Ik heb meerdere brieven van lezers gekregen die vertelden dat ze pas ontdekten een ziel te hebben nadat ze hierover hadden gehoord of gelezen. Ze hadden behoefte aan een woord voor iets wat ze intuïtief al kenden. Ze moesten eerst horen dat de mens de beschaving eeuwenlang heeft vermenselijkt door over de ziel te spreken. Als ze deze ziel eenmaal hebben ontdekt, gaan ze een ander leven leiden en anders naar zichzelf kijken.

'Ziel' is geen technische of wetenschappelijke term. Het is een heel oud woord dat wortelt in het idee van ademen en leven. Als iemand sterft, ontbreekt er ineens iets, een levensbron of persoonlijkheid, en dat ontbrekende element wordt ook wel ziel genoemd. Zij ligt dieper dan de persoonlijkheid, het ego, bewustzijn en het gekende. Omdat zij zo enorm uitgestrekt en diepgaand is, is zowel een spirituele als een psychologische geesteshouding een voorwaarde om haar te kunnen herkennen en waarderen.

Als je je ziel niet voedt, word je niet ouder en rijper. Dan voel je je waarschijnlijk een radertje binnen het mechanisme van de maatschappij. Mogelijk leid je een actief leven, maar ontwikkel je door je

De ziel kent geen leeftijd

handelen geen diep gewaarzijn van en diepe verbinding met de wereld om je heen. Echt ouder worden betekent dat je betrokken bent en door deze diepgewortelde, betrokken deelname krijgt je leven een doel en zin – twee geschenken van de ziel. Nu is ouder worden een vreugdevolle ervaring, omdat je open wilt leren en ervaren terwijl je de zaden van je zelf voelt ontkiemen en opbloeien en je leven zich verder ontwikkelt.

DEEL EEN

Overgangsrituelen

Als Lao Zi zegt: 'Iedereen is helder van geest, alleen ik tast in het duister', geeft hij weer hoe ik me voel nu ik ouder word. Lao Zi is het voorbeeld van een mens met een verheven inzicht, iemand die aan den lijve heeft ervaren wat waardevol en waardeloos is en die aan het einde van zijn leven ernaar verlangt om terug te keren naar zijn eigen wezen, terug in de oneindige, onkenbare bedoeling.

C. G. Jung²

² C. G. Jung, *Memories, Dreams, Reflections*, red. Aniela Jaffé, vert. Richard en Carla Winston, Pantheon Books, New York, 1963, blz. 359.

1

De eerste tekenen van ouder worden

In de puberteit gaan individuen hun leeftijd meer bekijken vanuit sociaal en psychologisch perspectief. Ze voelen zich dan vaak behoorlijk wat ouder dan hun leeftijd in jaren. Dit proces zet zich voort bij jongvolwassenen en tot op middelbare leeftijd. Maar dan draait de subjectieve beleving van tijd om en voelen individuen zich juist vaak jonger dan hun leeftijd in jaren.³

Manfred Diehl e.a.

De eerste tekenen van ouder worden kunnen behoorlijk veront-
rustend zijn. Je leefde je leven en dacht eigenlijk nooit na over je leeftijd. Tot je een ongewone stijfheid opmerkt, een pijntje na het sporten. Je komt niet zo makkelijk meer omhoog als je op je hurken zit en je ziet steeds meer rimpels komen. Mensen doen anders tegen je. Ze willen je helpen, vragen hoe het met je gezondheid is en zeggen dat je er zo goed uitziet, en je hoort ze bijna denken ‘voor je leeftijd’... Ieder decennium voelt anders. Toen ik dertig werd, besepte ik niet dat ik jong was. Ik dacht nooit na over mijn leeftijd. Toen ik veertig werd, voelde ik voor het eerst een soort schok en werd ik me ervan bewust dat ik ouder was dan een aantal van mijn vrienden. Ik kreeg een vaag soort vermoeden van ouder worden. Op mijn vijftigste kon

3 Manfred Diehl, Hans-Werner Wahl, Allyson F. Brothers, Martina Gabrian, ‘Subjective Aging and Awareness of Aging: Toward a New Understanding of the Aging Self’, *Annual Review of Gerontology & Geriatrics* 35, no. 1, april 2015, blz. 1-28.

ik niet langer ontkennen dat ik ouder werd. Er viel post voor senioren op de mat. Maar ik was fit en gezond en voelde het nog niet aan mijn lichaam. Mijn zestigste verjaardag was geen pretje. Ik was in Ierland en mijn buurman vierde gelijk met mij zijn veertigste verjaardag. Ik voelde me stokoud vergeleken met hem en wenste dat ik twintig jaar later was geboren. Het is lang niet altijd zo vanzelfsprekend dat je je prettig voelt bij je leeftijd.

Als ik aan ouder worden denk, moet ik aan mijn vriend James Hillman denken. Hij was een van de meest bijzondere mensen die ik heb ontmoet. Hij begon als schrijver en werd later psychotherapeut. Zijn werk was grotendeels gebaseerd op dat van C. G. Jung, de pionier op het gebied van de psychotherapie. James was jarenlang hoofd opleidingen aan het Jung Instituut in Zürich.

Maar James ging zijn eigen weg binnen een gemeenschap die ieder woord van Jung aanbad. Hij bewerkte het materiaal van Jung als hij dacht dat dit nodig was. James was een oorspronkelijk denker, die oude, bekende ideeën binnenstebuiten keerde. Heel gedreven probeerde hij de ziel bij ieder aspect van het leven te betrekken. Hij wilde de therapie niet beperken tot een diep, individueel proces. Toen hij ouder werd raakte hij steeds meer geïnteresseerd in de wereldziel en schreef hij heel fijnzinnig over vervoer, politiek, stadsplanning, racisme, architectuur en genderkwesties.

Toen James zestig werd, gaf hij een groot feest om deze mijlpaal in zijn leven te vieren. In vertrouwen vertelde hij me dat hij de ouderdom op zijn zestigste heel bewust wilde betreden en dat hij de jaren niet zomaar aan zich voorbij wilde laten gaan. Op een klein buitenpodium bij zijn huis op het platteland van Connecticut (VS), gaf hij een barbecue en organiseerde hij een talentenshow waaraan enkele van zijn vrienden deelnamen. Zelf deed hij een geanimeerde tapdans.

Maar na het feest veranderde hij ogenschijnlijk nauwelijks. Hij bleef heel energiek, actief en productief. Alle commotie rond zijn zestigste leek mij nog wat voorbarig, maar toch was deze verjaardag voor hemzelf een belangrijke mijlpaal. Misschien was het feest onbewust een manier om de ouderdom nog even buiten de deur te houden.

Toen ik zelf halverwege de zestig was, gebeurde er iets waardoor

ik gedwongen werd om over ouder worden na te denken. Ik was op een boektournee in San Francisco en liep over de steile heuvels in de stad, toen ik een voor mij ongewone pijn in mijn rug voelde. Ik reisde verder naar Seattle, waar ik de pijn weer voelde en ik zelfs op een vlakke straat duizelig werd. Ik stond op een drukke straat vol met auto's en voetgangers, en moest me enkele minuten aan een paal vasthouden omdat mijn hoofd tolde. Ik dacht dat ik misschien longontsteking had, omdat ik dat tijdens twee eerdere tournees ook had opgelopen. Maar eenmaal thuis, vermoedde mijn huisarts een hartprobleem en onderging ik een belastingtest.

Uit onderzoek bleek dat een van de slagaders behoorlijk verstopt was. Ik werd gedotterd en ik kreeg twee stents. Dit deed op zich allemaal geen pijn, maar met het emotionele herstel had ik meer moeite. Toen ik uit het ziekenhuis ontslagen was en thuis in mijn luie stoel lag, voelde ik hoe Saturnus op mijn borst ging zitten. Ik kreeg een lichte depressie. Mijn vrouw zegt dat ik een ander mens werd, zachter en meer ontspannen. Ik voelde me in ieder geval ouder.

Zelfs nu, tien jaar later, voelt het nog alsof die revalidatieperiode een mijlpaal was en ik mijn leeftijd echt begon te voelen. Vanaf nu zou het alleen nog maar bergafwaarts gaan. Maar de depressie duurde niet lang. Bovendien voelde ik me na de behandeling zo goed, dat ik iets van mijn jeugd hervond. Sindsdien leid ik een actief en productief werkzaam en gezinsleven.

Ik ben gaan golfen om meer lichaamsbeweging te krijgen en merk dat dit heel ontspannend en leuk is. Veel mensen vinden het maar een rare of elitaire sport, maar mij helpt het ontspannen. Het maakt mijn leven speelser en ik maak nieuwe vrienden met wie ik een luchtig en vrolijk contact heb. Op de golfvelden bij ons in de buurt ontmoet ik totaal verschillende mensen met allemaal verschillende achtergronden, met wie ik regelmatig diepe en ontroerende gesprekken voer. De sport brengt me ook in een meditatieve toestand en soms stap ik van de golfbaan af met een verhaal in mijn hoofd. Ik heb inmiddels achttien verhalen verzameld en gepubliceerd, allemaal vertellen ze op subtiële wijze iets over de menselijke natuur.

Zoals we zullen zien is het tegelijkertijd ervaren van de ouderdom

en de jeugd een teken dat je goed ouder wordt. Na mijn operatie voelde ik me zowel ouder als jonger en genoot ik van de voordelen van allebei. Deels kwam de vrede die ik voelde doordat ik de nieuwe stroom van het ouder worden betrad en dus niet langer probeerde om op onnatuurlijke wijze jong te blijven. Alle sporen van de ambitieuze held leken te zijn weggevallen.

Inmiddels ben ik 76 en zie ik hoe mensen van begin vijftig en zelfs veertigers kunnen klagen over hun leeftijd. Ik zou dolgraag weer 55 willen zijn, mijn dochter was toen vier. Als ze naar mijn leeftijd vroeg, vond ik het leuk om 'twee stuivers' te zeggen, of vijf-vijf. Ik voelde me goed en fysiek kon ik alles aan. Ik maakte me geen zorgen over mijn hart of andere aftakelende lichaamsdelen. Maar ik begrijp dat het bewustzijn van ouder worden in stappen en fases verloopt. Je vangt glimpen op en deze monden uit in een verlies van de jeugd. De professionele psychologie noemt dit 'relatieve ouderdom'. Ik zie het als het ouder worden van de ziel.

De voorbije jeugd

We zeggen dat de jeugd voorbijgaat. Hiermee bedoelen we meestal dat onze jeugd snel gaat en voorbij is voor we het goed en wel door hebben. Maar binnen de mythologie met haar talloze verhalen en inzichten over wat onvergankelijk en essentieel is in een mensenleven, zijn jonge mensen kwetsbaar en leven zij vaak niet lang. Niet alleen de jaren gaan snel, er is nog iets anders aan de jeugd dat kortstondig en kwetsbaar is. De bekende uitspraak 'eeuwige jeugd' betekent dat we, als we jong zijn, het idee hebben dat onze jeugd eeuwig duurt. Als we dan merken dat we toch ouder worden, komt dit als een grote schok. Er komen scheurtjes in dat stralende eeuwig-jeugdgevoel.

In de Griekse mythologie komen jonge mensen vaak snel aan hun einde en die mythes roeren zich in ons wanneer we horen dat iemand heel jong is gestorven. Bijna iedereen heeft wel van Icarus gehoord. Hij deed de vleugels om die Daedalus had gemaakt en vloog hiermee zo hoog de hemel in dat zijn vleugels smolten door de zon. Hij viel en

tuumelde in zee. Phaëton was een ambitieuze jongeman die de strijd-wagen wilde besturen waarmee zijn vader iedere ochtend de zon liet opkomen. Hij probeerde het, maar stortte als een blok weer naar beneden. We adoreren film'sterren' die jong sterven en sommigen van ons rouwen om dierbaren die al op jonge leeftijd overleden.

De lessen over de tijdloze ziel zijn soms bitter. Niet lang geleden verloor mijn dochter een van haar vrienden, een talentvolle, intelligente jongeman uit haar sikh-gemeenschap. Hij viel van een rots tijdens een vrij makkelijke bergwandeling van een uur. Het ongeluk gebeurde twee jaar geleden, maar de gemeenschap is nog altijd geschokt. Een veelbelovende jongeman die zijn leven verliest, dompelt zijn gemeenschap in een diepe en pijnlijke verbijstering omtrent de ware aard van de dingen.

We zullen een manier moeten vinden om de tijdloze ziel te leren waarderen, net als de betekenis van een leven dat niet tot volle wasdom heeft kunnen komen en niet lang heeft mogen duren. We worden gedwongen ons af te vragen of het leven van de ziel volledig kan zijn en ten einde kan lopen zonder dat de hele tijdspanne van jeugd naar ouderdom wordt doorlopen. Ouder en rijper worden in de betekenis van een heel mens worden is niet hetzelfde als een hoge leeftijd bereiken.

We kunnen meerdere lessen trekken uit de mythologische verhalen over jonge mannen. Om te beginnen kunnen we onze ambities wat afvlakken en matigen. Als je te hoog springt, kun je hard vallen. Psychologisch gezien kan dit betekenen dat jeugd en ouderdom zo lang mogelijk hand in hand dienen te gaan. De rijpheid in ons behoedt het waardevolle, onrijpe deel voor te hoog grijpen en de energieke jongeling houdt ons avontuurlijk en zorgt ervoor dat we niet opgeven omdat we ouder worden.

Als muziekstudent van ergens in de twintig had ik een docent die wel iets weg had van Icarus. Donald Martin Jenni was een muzikaal wonderkind met een groot talent voor talen. Toen ik hem ontmoette werkte hij aan een proefschrift over wereldliteratuur. Hiervoor las hij alle verplichte literatuur in de oorspronkelijke talen. Ik weet nog dat hij *Oorlog en vrede* in het Russisch las. Het verhaal gaat dat hij op het allerlaatste moment inviel voor de tolk van een Vietnamese spreker

die de universiteit bezoekt. Hij was ook een muzikaal genie met een bovenmenselijk gehoor. Soms vraag ik me af of ik geen carrière binnen de muziek heb nagestreefd – ik studeerde voor componist – omdat mijn leraar zo'n genie was. Ik wist dat ik hem nooit zou kunnen evenaren.

Don was de belichaming van zo'n hoogvlieger uit de mythologie. Hij bezat opmerkelijke gaven en talenten. Maar over het algemeen had ik niet de indruk dat hij te hoog greep. Naast al zijn talenten beschikte hij ook over de discipline om hard te studeren, waardoor zijn genialiteit en harde werken in balans bleven. Hij kwam wat afstandelijk over, sommigen zouden zeggen arrogant, maar ik vond hem heel gelijkmoedig en bescheiden. We waren zes jaar vrienden, maar ik kon hem niet bijbenen. Ik was een gewone sterveling en hij was geboren op de berg Olympus.

Later hoorde ik dat Don ook op latere leeftijd bescheiden is gebleven, hoewel hij iedereen met zijn talenten bleef verbazen. Zijn leerlingen hielden van hem, hij heeft het onderwijs helpen verbeteren en leverde belangrijke bijdragen aan zijn vakgebied. Ik noem hem omdat hij zo'n goed voorbeeld is van iemand die geboren werd met het vuur van de jeugd, maar die deze creatieve geest wist te temperen met de kwaliteiten van een volwassen man. En dat kun jij ook.

Dit doe je niet door je avontuurlijke geest op te geven uit naam van volwassen rijpheid, maar door je visie serieus te nemen en hard te werken om hem levend te houden en in handelen om te zetten. Dons enorme voorstellingsvermogen inspireerde hem om hard te studeren, onderzoek te doen en zich voor te bereiden op moeilijke concerten.

Misschien ben je geen genie, maar beschik je wel over een krachtige, jeugdige geest. Deze jeugdige geest moet je zo vroeg mogelijk aanvullen met eenzelfde mate van serieusheid en bereidheid om je met de wereld te verbinden, om hechte relaties met mensen aan te gaan en het zware, soms routineuze en saaie werk te doen. Als de eerste tekenen van ouder worden zich openbaren, mag je je daar zorgen over maken als je wilt, maar verwelkom ze ook. Besef dat ze ook veel te bieden hebben, dat ze een toegang kunnen zijn tot die andere helft

van het leven, de helft die je mogelijk verwaarloosd hebt omdat je je volledig overgaf aan de jeugd.

Bij de eerste tekenen van ouder worden besef je misschien voor het eerst met lichaam en ziel dat de jeugd die zo vanzelfsprekend was, voorbijgaat. Dat besepte je niet toen de jeugd regeerde, maar nu vergeet je het nooit meer. Die eerste tekenen zijn een mijlpaal en er is geen weg terug. Waarschijnlijk houd je nu meer van je jeugd dan je ooit hebt gedaan, maar geef niet op. Je kunt altijd jeugdig blijven.

Ik was op een buurtfeest en stond in de rij voor het eten. Ik was diep in gedachten over dit onderwerp, toen de man voor me zichzelf aan me voorstelde. Ik zag dat zijn haar bij de slapen grijs was en dat zijn vrouw een stuk jonger leek. Ik vertelde dat ik bezig was aan een boek over ouder worden. Hij begon meteen te fronsen en zei: 'Ik ben nu 45 en kort geleden realiseerde ik me dat ik oud word. Ik besloot dat ik nu een aantal dingen moet doen wil ik later als ik oud ben nog fit zijn. Ik moet gezond eten, bewegen en van mijn jeugd genieten zolang het nog kan.'

Terwijl deze verontruste man zijn problemen met ouder worden beschreef, waren we bij de tafel met eten aangekomen. Dit leek me niet het juiste moment om hem te vertellen dat hij misschien wat te heftig tegen het ouder worden vocht. Hij was duidelijk van streek door het verlies van zijn jeugd en deed verontrust zijn best om ertegen te vechten.

Vaak proberen we het ouder worden de baas te zijn door die dingen te doen die ons volgens de maatschappij jong houden. Maar waarschijnlijk is het beter om het ouder worden te verwelkomen en tegelijkertijd de jeugd te eren. Mijn buurtgenoot in de rij voor het eten dacht slim te zijn door het verouderingsproces te stoppen. Hij sprak positief over de jeugd, maar probeerde ouder worden tegen te gaan. Ik hoopte dat hij ook nog iets positiefs over ouder worden zou zeggen. Was hij misschien vergeten dat de jeugd ook zijn negatieve kanten heeft?

Op hetzelfde feest had ik een lang gesprek met mijn oude vriend Gary. Hij en ik kijken op dezelfde manier tegen het leven aan. We vergelijken onze aantekeningen regelmatig en lachen dan om *la condition humaine*. Hij vraagt zich af wat we als maatschappij zullen doen

als het systeem van werken, geld verdienen en uitgeven in elkaar stort, omdat we niet goed voor de aarde of de meerderheid van de mensheid hebben gezorgd. ‘Ja’, zei ik, ‘ik beschrijf ouder worden als een persoonlijk proces, maar voor de maatschappij als geheel geldt hetzelfde. We bereiden ons niet voor op onze oude dag en we worden niet goed oud in de betekenis die ik hieraan geef. We groeien niet op een juiste manier op en we gaan niet intelligent met onze problemen om. We gaan er gewoon van uit dat het in de toekomst allemaal wel los zal lopen.’

‘Ontkenning’, zei Gary.

‘Kop in het zand.’

‘Tragisch.’

Gary wilde naar huis en terwijl hij zijn jas pakte gaf hij me een aantal boektitels over hoe we met een maatschappelijk systeem in verval moeten omgaan. Ik besloot me toch te blijven richten op de persoonlijke problemen rond ouder worden, in de hoop dat enige ontwikkeling op dit gebied de maatschappij als geheel zou kunnen helpen.

Fases bij het ouder worden

Ouder worden gaat geleidelijk en in fases. De eerste tekenen vormen het begin van een proces waarop een reeks plateaus volgt. Als eerste zie je enkele grijze haren verschijnen, of je merkt dat je niet meer zo snel loopt of rent als voorheen. Je wordt een beetje ongerust, maar het is waarschijnlijk niet zo dat de ouderdom als een blok op je neerdaalt. Je gaat op andere tekenen letten. In gesprekken let je ineens beter op als het over ouder worden gaat. Je gaat, misschien wel voor het eerst, kijken hoe oud je vrienden eigenlijk zijn. Je telt de jaren tussen echtgenoten. Je weet dat ouder worden een thema voor je is wanneer je dit soort dingen gaat doen en het onderwerp je niet meer loslaat.

Intuïtief weten we dat het begrip ‘ouderdom’ van cultuur tot cultuur en in de tijd verschilt, onderzoek heeft dit ook aangetoond. Tegenwoordig hoor je vaak dat zestig het nieuwe vijftig is en dat je bij 74

pas echt oud aan het worden bent, soms wordt dat ‘oude ouderdom’ genoemd. Maar wat ik op verschillende manieren probeer te zeggen, is dat het vaststellen van de leeftijd gecompliceerder ligt. Iedereen heeft een eigen, subjectief gevoel bij ouder worden naarmate de ouderdom dichterbij komt. En zelfs dan verschuift het gevoel van je jonger of ouder voelen per periode in je leven en onder verschillende omstandigheden.

Tijdens het schrijven van dit boek leidde ik een discussie met een groep psychiaters. De gastheer noemde mij een van de oude rotten in het vak. Hiermee wilde hij me een bepaalde eer bewijzen, dat weet ik zeker. Maar ik had de term ‘oude rot’ niet verwacht. Het was voor het eerst dat iemand me zo noemde en het kwam als een schok. Hier proefde ik voor het eerst iets van ouder worden. Ik reageerde met een toch wat angstig klinkende, grappige opmerking die het alleen maar erger maakte.

Ik dacht dat ik goed met ouder worden omging, maar dit ongemakkelijke moment, veroorzaakt door één positieve, doodgewone opmerking, gaf aan dat ik nog het een en ander te doen had. Ik vraag me af of het ooit stopt. Zal ik steeds weer opnieuw ervaren dat ik een volgende fase van ouder worden inga? Mijn vriend dr. Joel Elkes – ik zal later iets meer over hem vertellen – zei dat hij niet kon wachten tot zijn honderdste verjaardag voorbij was, zodat hij weer verder kon met zijn leven zonder zich al te veel met zijn leeftijd bezig te houden. Toen mijn vader honderd werd, leek hij van zijn verjaardagsfeest te genieten, maar na afloop merkte ik dat hij het ook heerlijk vond om zijn gewone dagelijks leven weer op te pakken. Ouder worden hoort bij het leven. Je kunt er respect voor hebben en erover nadenken, maar het hoeft geen obsessie te worden.

Vijf fases

Hoewel je op allerlei manieren fases bij ouder worden kunt onderscheiden, beperk ik me voor mijn doeleinden tot de volgende vijf basale fases:

De ziel kent geen leeftijd

1. Een gevoel van onsterfelijkheid
2. De eerste tekenen van ouder worden
3. Tot volle wasdom komen
4. Richting ouderdom
5. De dingen nemen zoals ze komen

Zo'n kwart eeuw denk je nauwelijks na over je leeftijd en is het leven voor je gevoel oneindig. De eerste tekenen komen vaak als een schok, de jeugd wordt achtergelaten. De volgende fase is een geleidelijk proces dat jaren duurt en waarin je je leven opbouwt en een ander wordt. Bij fase vier ga je langzaam beseffen dat je in meerdere opzichten niet meer zo jong bent en moet je je aanpassen aan allerlei veranderingen. En ten slotte past de ouderdom je als een op maat gemaakte regenjas. Dan zie je jezelf ook als een ouder iemand. De laatste fase is semi-mystiek. Je vergeet je leeftijd, gaat op een nuchtere, zakelijke manier met je fysieke klachten om, bent minder oordelend en je hebt ook minder last van andersoortige beperkingen. Mogelijk ontwikkel je een meer mystieke benadering van het leven en ouder worden, en maak je je minder zorgen over wat anderen denken.

Een van mijn collega's is nu een midden-veertiger. Hij vertelde me laatst dat hij merkte dat hij ouder wordt. Als hij tegenwoordig iets wil lezen, moet hij de tekst op een armlengte afstand houden. Hij zei dit alsof er sprake was van een kleine tragedie. In feite is dit een eerste proeve waardoor je je jeugd ontstijgt, een ruimer gevoel van tijd krijgt en je enigszins bewust wordt van de tijdspanne van je leven. Deze grote verandering in je leven, het je ervan bewust worden dat je ouder wordt, kan uit iets heel kleins bestaan, bijvoorbeeld een aangepast recept voor medicijnen of de aanschaf van een leesbril. Maar op een dieper niveau zijn deze momenten wel degelijk overgangsrutuelen, hoe triviaal ze uiterlijk ook lijken.

Voor de Grieken is Hermes een metgezel op onze levensweg. Hij helpt ons volwassen worden en doet dat voornamelijk op onverwachte wijze. Mythologisch gezien is de schok die je voelt als je weer eens merkt dat je ouder wordt, een geschenk van Hermes. Het is een stap naar je lotsbestemming. Het gevoel van een schok kan ervoor zorgen

dat je bewuster en minder willekeurig ouder wordt. Je hebt op zijn minst een kleine schok nodig om de effecten te voelen en deze niet aan je voorbij te laten gaan. Een schok is een belletje waardoor je wakker wordt. Zonder dit soort schokken worden we waarschijnlijk niet bewuster en laten we de jaren gedachteloos voorbijgaan, zonder een constructief antwoord.

Tijdens die ogenschijnlijk onbelangrijke mijlpalen waarop je echt voelt dat de jaren gaan tellen, is het verleidelijk om te zwelgen in het verdrietige feit dat je ouder wordt. Dit zou echter weleens het beste moment kunnen zijn om te genieten van de jeugdigheid die je ook nog bezit. Deze eerste tekenen zijn speldenprikken van de psyche, waardoor je je bewust wordt dat het leven beweegt, dat er iets gaande is. Je staat op een belangrijk punt: het eerste moment waarop je je gewaar bent dat je ouder wordt. Nu kun je gaan zien dat je leven een grotere, langere tijdspanne beslaat en beseffen dat zich enkele belangrijke veranderingen zullen aandienen.

Deze eerste proeve kan als een schok komen, omdat je voorheen heel vanzelfsprekend aannam dat je altijd jong zou blijven. Zoals we hebben gezien, is dit een onderdeel van de archetypische jeugd. Je beeldt je in dat deze eeuwig duurt. Als je de ouderdom voelt komen, merk je dat er iets verandert. Het is een soort vonk die een proces op gang brengt dat de oriëntatie in belangrijke mate verandert. Deze vonk kan aanvoelen als een elektrische schok waarvan je behoorlijk in de war raakt. Maar je hoeft je er niet helemaal aan over te leveren. Wees je er terdege van bewust en geniet vervolgens weer van je jeugd. Houd die jeugd zo lang mogelijk vast, helemaal tot aan het einde als dit mogelijk is.

Onlangs was ik bij de tandarts om een melkkies die ik al meer dan zeventig jaar heb, te laten vervangen door een implantaat. De tandarts zei dat het de oudste kies was die hij ooit had gezien. Ik werd daar niet blij van, al helemaal niet omdat de tandarts ook nog eens veel jonger was dan ik. Hij was wat laat voor de afspraak en voor hij in mijn kaak begon te boren wees hij op een verband op zijn wang en zei enigszins gefrustreerd: 'Ik heb vanmorgen huidkanker laten verwijderen. Ik ben 46 jaar en veel te jong voor dit soort dingen. Nu mag ik niet meer in de zon komen en moet ik me insmeren met zonne-

brandcrème.’ De eerste proeve van ouder worden, dacht ik bij mezelf. Een initiatie. Een grote verandering. Daar moet je aan wennen.

Nu doe ik net alsof de eerste tekenen van ouder worden altijd bij veertigers voorkomen. Maar ik heb een vroege herinnering aan mijn tante die op een dag ineens in huilen uitbarstte. De hele familie probeerde haar te troosten, maar ze bleef nog heel lang door huilen. Ze was volkomen overweldigd door het besef dat ze oud werd. Ze was zestien.

Toen mijn dochter werd geboren was ik erbij. Ik herinner me hoe ik haar vasthield, ze was net een paar minuten oud. En ik weet nog dat ik dacht dat ze nu al aan het ouder worden was en te maken zou krijgen met allerlei beproevingen, ziekte en natuurlijk de dood. Dat waren geen bewuste gedachten, ze kwamen vanzelf in me op. Het was de eerste blik van een vader op de volledige tijdspanne van het leven van zijn dochter.

Door de gedachten over het onvermijdelijke ouder worden van mijn babydochter kon ik op dat moment, enkele minuten na haar geboorte, genieten van de schoonheid en vreugde van het moment. Ik liet deze gedachten en gevoelens verder met rust en merk dat ik die vreugde nu, 25 jaar later, nog altijd kan proeven.

Een van de dingen die mijn dochter en ik nu leuk vinden, is naar een oud familiefilmpje kijken. Hierin is ze nog een heel klein meisje en neemt ze een bad in de enorme badkuip in onze mooie, veel te grote badkamer uit die tijd. Ze heeft haar voeten over elkaar en ligt tegen de rand van de parelwitte badkuip. Ik kijk uit het raam naar het uitzicht dat we toen hadden. Ze vraagt wat mijn favoriete dier is met die grappige tongval van een vierjarige.

Ik hield zoveel van dat kleine meisje, dat ik nu nog heel veel plezier beleef aan het kijken naar ons en de manier waarop wij van een doodgewoon moment in de badkuip genieten. Zo beleven we een paradijselijk moment uit het verleden opnieuw. Ik houd nu nog evenveel van haar, maar die andere momenten – haar geboorte en in de badkuip – herinneren me aan en brengen me weer terug bij de tijdsloosheid van vaderliefde. Als dit badkamermoment geen zielsmoment was, dan weet ik het niet meer.