

## Eindelijk volwassen – de wijsheid van de tweede levenshelft.

### (1) Schipperen – de marges van de zelfsturing

#### Inleiding op de bijbellezing (Tommy)

Als bijbellezing beluisteren we psalm 90. Deze psalm staat, als enige, op naam van Mozes. Elders in de bijbel staan twee liederen van Mozes: in Exodus (over de Uittocht) en in Deuteronomium (over de intocht in het nieuwe land). Psalm 90 gaat over de tijd daartussen. Het is een lied over de veertigjarige tocht door de woestijn, een leven lang. In de woestijn vindt de confrontatie plaats met de vluchtigheid en de moeizaamheid van het bestaan. In psalm 90 is het leven een moeizame tocht en God is er een weerbarstige kracht die ons regelmatig de pet te boven gaat. Ondanks alle last en zwaarte (je mag het hierover oneens zijn met de psalmist) is de kern van de psalm de bede: “Laat het werk van onze handen duurzaam zijn. Het leven van een mens is maar een oogwenk, maar laat het in elk geval ergens toe dienen. “Leer ons zo onze dagen waarderen dat wij er wijze mensen van worden.”

#### Lezing

Mijn machtige,  
Jij bent voor ons een beschutting geweest, van geslacht op geslacht.  
Voordat bergen waren geboren, aarde werd gebaard en de wereld;  
van oudsher tot in de verre toekomst ben jij God.  
Tot stof laat je de mens weer worden,  
je zegt: ‘Terug naar je oorsprong, mensenkinderen!’  
Want duizend jaren zijn in je ogen als de dag van gisteren, voorbij,  
als even wakker worden in de nacht.  
Je laat ze weg vloeien als water, als een droom,  
zoals het gras; ‘s morgens is het groei en bloei,  
‘s avonds is het geel en dor.  
Wij komen om, want je bent woedend,  
zijn ontdaan want je bent kwaad:  
Je houdt ons onze fouten voor:  
ook wat gebeurt in het geheim komt voor je gelaat aan het licht.  
Terwijl jij boos bent, verglijden onze dagen,  
onze jaren vliegen voorbij in een zucht.  
Tijd van leven is zeventig jaar  
en voor de sterken tachtig.  
Een onstuimige tijd vol zorg en verdriet:  
het is zo voorbij en weg zijn we.  
Wie kent de kracht van je woede?  
Wie weet hoe je ontzag afdwingt met je driftbuien?  
Leer ons zo onze dagen te besteden dat in ons groeit een hart vol wijsheid.  
Bedenk je, JIJ!  
Hoelang nog?  
Leef toch mee met je dienaren!  
Laat ons in de ochtend volstromen met je goedheid.  
Dat we juichen en blij zijn zolang we leven.  
Maak ons blij, net zo lang als je ons doodongelukkig liet,  
de jaren dat we ellende zagen.  
Laat je dienaar zien wat jij bewerkstelligt,  
laat je uitstraling zichtbaar worden in hun kinderen!  
Moge de mildheid van mijn machtige, onze God, ons deel zijn!  
Het werk van onze handen, laat het duurzaam zijn voor ons.  
Het werk van onze handen, laat het duurzaam zijn!

#### **Psalm 90**

uit: Gerard Swüste (2015), altijd hetzelfde lied, 150 psalmen bewerkt en toegelicht, uitg. Skandalon.

## Overweging

(Tommy)

“Iedereen wil oud worden, maar bijna niemand wil het zijn.” Met die bekende boutade opent Frits de Lange zijn boek (‘Eindelijk volwassen, de wijsheid van de tweede levenshelft’). Daarin ontvouwt hij een alternatieve kijk op het ouder worden als een ‘boeiend perspectief’.

In het maatschappelijke beeld van ouder worden domineren twee discoursen, “het ene onmogelijk, het andere onwerkelijk”: enerzijds het optimistische ideaal van de eeuwige jeugd, dat leeftijd herleidt tot een verwaarloosbare bijkomstigheid, anderzijds het benauwende verhaal van gegarandeerde ellende, aftakeling en verlies. Beiden rusten op dezelfde basisovertuiging: goed oud worden is “niet” oud worden.

Aan de hand van eigen ervaringen, getuigenissen, wetenschappelijke onderzoeken, religieuze en filosofische bronnen gaat Frits de Lange op zoek naar een ‘andere’ kijk: “Wijs ouder worden”. Hij geeft toe dat het een ideaal is waar hij, als zestiger nog niet aan toe is, maar je kunt er in groeien. (Wie zichzelf wijs vindt is het trouwens zelden.)

Je kunt het ouder worden beschouwen als het beklimmen van een berg: Je raakt een beetje buiten adem, maar het uitzicht wordt een stuk beter. Met de jaren krijg je immers steeds meer een beeld van het leven, van de werkelijkheid als geheel en van de onderlinge verbondenheid van alles. “Wijsheid is ook verdwijnkunst; je ego treedt op de achtergrond”, zei de Zuid-Afrikaans-Nederlandse dichteres Elizabeth Eybers. In een gedicht dat ze op hoge leeftijd schreef, klinkt dat zo: “Ek mis myself steeds minder. (...) / Ek hoop / om te voldoen aan omgekeerde bloei / en leeg genoeg te loop om vol te loop / met wat vanuit hierbuite binnevloei”. Zo beleefd is de hoge ouderdom “niet het echech van de rijpe volwassenheid, maar de apotheose ervan.

Die “verdwijnkunst” lijkt echter te veronderstellen dat je de verantwoordelijkheid voor je leven gaandeweg uit handen geeft, wat serieus wringt met de tijdgeest die autonomie en zelfbepaling propageert. Maar wat steeds mogelijk blijft en zelfs broodnodig is, is zelfsturing. “Wie zijn leven zelf stuurt, is een vrij mens, maar die vrijheid is niet absoluut (letterlijk: los van alles).” Frits De Lange gebruikt hier het beeld van de schipper, de boot, de golven, stromingen en de wind. Je moet schipperen en laveren tussen de realiteit, je wensen en idealen en je vermogen of bereidheid om zelf te veranderen.

*We stelden aan enkele mensen, uit onze Liergemeenschap, die niet meer héél piepjong zijn de vraag: Maakte jij iets meer waardoor je de controle (de zelfbepaling) een stuk moest loslaten? Misschien leerde je hier iets uit ... We stellen de vraag met grote aarzeling, want je zou wat je overkomen is wellicht niet steeds zelf kiezen? Maar toch, ... met enige schroom vragen wij dit: werd je hier een ‘wijzer’ mens door? Wijs in de zin van: dat je er meer aandacht door kreeg voor wat van buiten jou komt: medemens, natuur, de toekomstige generaties, ‘God’ ...?*

## Getuigenis Mieke Feijtraj

De vraag van Tommy en Evelien “Maakte jij iets mee...?” deed me glimlachen. Ik maakte wel meer dan iets mee in mijn toch nog relatief jonge leven. Maar inspirerender dan een verhaal over wat allemaal op mijn pad kwam, lijkt mij een delen van hoe ik er mee omga.

Voor de nieuwsgierigen onder jullie toch een korte schets van dat WAT, een verre van volledige opsomming: depressie, echtscheiding, meerdere mislukte relaties, ziektediagnose inclusief afgeschreven worden voor de werkende maatschappij, de hersenbloeding van de papa van onze kinderen met blijvende invaliditeit tot gevolg, ...

HOE ik daarmee omga?

Door mij in de duisternis van de nacht te focussen op het licht van de sterren. Hoe donker iets ook lijkt, het helpt om de lichtpuntjes te zien. Trouwens, je kan de sterren alleen zien in de duisternis.

Door mij te focussen op wat ik wil in plaats van mij te ergeren aan wat ik niet wil. Ik word door sommige vrienden wel eens lachend ‘meesterbesteller’ genoemd. Mijn moeder vertrouwt stevast op mij voor het mooie weer bij een familiefeest.

Mijn ziek zijn is veelal onzichtbaar. Jullie zien mij meestal als het ‘goed’ met me gaat. Of ik laat niet zien dat ik pijn heb. Mij focussen op wat er NOG is naast de pijn helpt. Dit werkt ook bij verdriet, angst, onrust, ...

Een andere focus is die op wat ik nog kan in plaats van op wat niet meer lukt, op wat ik wel kan in plaats van op wat (nog) niet lukt.

Actief kijken naar wat het geschenk is, brengt vaak rust. Maar ik ben er allergisch voor als mensen mij zo’n geschenk opdringen. Laat het me maar zelf ontdekken. Laat me maar mijn eigen schipper zijn, ik ga ook jouw boot niet besturen. Er wordt wel eens gezegd dat je moet roeien met de riemen die je hebt. Ik maak daar graag van: je kan roeien met de riemen die je hebt. Je kan je zeilen naar de wind zetten.

Deze noem het positieve ingesteldheid zie ik als een KEUZE, een dagdagelijkse steeds opnieuw te maken keuze. Probeer het maar eens: als je jezelf betrapt op negatieve ‘wat als’ gedachten, draai ze eens om naar positieve ‘wat als’ gedachten. “Wat als ik er nu eens niks van bak als dirigent?” wordt dan bijvoorbeeld “Wat als ik nu eens een natuurtalent blijik te zijn?”.

En zo kom ik nog even terug bij mijn wat-lijstje van daarnet. Dat verhaalde over eerder negatieve dingen die ik meemaakte. Ik wil dat graag aanvullen met een paar dingen die mij ook overkwamen, waar ik ook geen controle over had én die mij heel gelukkig maken: de grote liefde die in mijn leven kwam en het warme bad van deze gemeenschap, De Lier. Kwestie van het focussen waar ik zonet over vertelde ook hier toe te passen.

Of ik wijzer werd door dit alles? Dit moet een strikvraag zijn! Want Tommy zei net dat je niet van jezelf kan zeggen dat je wijs bent. Laat me dan zeggen dat ik veel wegwijzers gevonden heb. Of met een knipoog naar Patrick: dat ik een wonder-wijzer ben.

## Getuigenis Kevin Mouton

Anderhalf jaar geleden moest ik na bijna 30 jaar werken, vaststellen dat het “op” was. Eigenlijk was het toen reeds twee jaar op. Het lichaam wilde langs geen kanten meer, de geest werd eng, ik kreeg aanvallen van angst en achterdocht. Jarenlang overwerk (vier à vijf uur slaap), stress, een zwaar gezin en tenslotte pesterijen op het werk deden me de das om. En dan krijg je een etiket: burn-out. Een woord dat niets betekent vòòr je het krijgt, en zelfs dan nog een zeer persoonlijke invulling krijgt.

De grootste horde die er te nemen is: aanvaarden dat je ziek bent, en dus stoppen met werken. Eigenlijk is al de rest (relatief) minder moeilijk. Het is immers aanvaarden dat je geen supermens bent, dat er een grens op staat. Eigenlijk heb ik jaren bijna bewust alles gedaan om te kijken hoe lang het zou duren voor die burn-out er was. – En ik heb gewonnen. Maar eenmaal zover, is de weg terug niet: omdraaien en terugstappen. De weg terug heb je nog nooit afgestapt. Je kent hem niet en weet niet of het je zal lukken.

Het genezingsproces nam zeker een jaar in beslag. Gelukkig werd ik steeds bijzonder goed omringd en gesteund. Een gegeven dat me heel dankbaar stemt en me heel erg veranderd heeft in mijn kijk op de medemens. Als ik terugkijk op die periode waarvan ik me de moeilijkheden herinner, heb ik zelfs het gevoel dat het een mooie tijd was: een tijd van bevrijding van plichten, zelfdruk, ego. Als alles kapot is, en je krijgt van het leven een tweede kans, dat kan je minstens proberen het deze keer beter te doen. Uiteindelijk ben ik dankbaar dat deze ziekte mij toegelaten heeft een aantal zaken die al een heel leven lang verkeerd zaten, nu eindelijk een stuk recht te trekken. Al is er ook altijd het afscheid en de rouw voor je oude ik.

Wat blijft er over? Welke lessen trekken voor mijn tweede levenshelft?

Eén: Jesaja 55,2a: Waarom geld geven voor iets wat geen brood is? Waarom energie stoppen in iets wat zinloos is? Kies je prioriteiten, zoek positiviteit op, zet je in voor zaken waar vooruitgang te boeken is, wees vrolijk.

Twee: *On est plus souvent dupe de sa méfiance que de sa confiance.* Je bent vaker bedrogen door je wantrouwen dan door je vertrouwen. Maak verbinding met mensen, vertrouw ze, en neem jezelf nooit meer au sérieux.

Misschien samenvattend met rabbi Nachman van Breslau: Het is een groot gebod altijd vrolijk te zijn.

Tommy Vandendriessche, Mieke Feijtraij en Kevin Mouton  
De Lier, Brugge, 15 mei 2022