

De rijkdom van rimpels

In onze maatschappij moeten we niet alleen mooi en sexy blijven, maar vooral ook jong. Volgens t.v. programma's als "Extreme Make-over", "10 jaar jonger" en diverse damesbladen is mooi en jong hetzelfde. Oud worden is voor veel mensen een schrikbeeld. De eerste grijzen haren, de eerste rimpel zijn een ramp die gecamoufleerd moet worden. En een dame vraag je niet naar haar leeftijd. Waarom eigenlijk niet? denk ik dan.

Afgeleefd boven je veertigste?

Toen ik vorig jaar veertig werd, heb ik een groot feest gegeven. Nog maar een eeuw geleden was de gemiddelde levensduur voor de gewone hardwerkende veertig jaar. Er was een hoge kindersterfte en moeders die het leven lieten in het kraambed waren geen uitzondering. Ziekte, uitputting en armoede eisten hun tol. Onze grootouders hebben die tijd meegemaakt. Zou ik dan niet blij zijn dat veertig nu "de kracht van mijn leven" betekent? Als ik mijzelf begin af te schrijven op mijn veertigste, leef ik misschien wel nog zestig jaar met een negatief beeld van mijzelf als een oude, afgedane vrouw.

Oud en afgeleefd, lastig, klagerig, dat is het beeld dat we hebben van mensen op leeftijd. Gebrekkig en traag. Niet meer interessant. Geen wonder dat er onder bejaarden zoveel depressie voorkomt (naast oorzaken als beginnende dementie en vitaminedekort). Wat het beeld van oud zijn er natuurlijk weer niet aantrekkelijker op maakt.

Ergens moet er een verandering komen in ons beeld van oud zijn, en wel juist vanuit de maatschappelijke "main stream". Dus ook van de meeste lezers van deze nieuwsbrief. En zeker van hen die geloven dat voor God iedereen kostbaar is.

In vele culturen, waaronder de bijbelse, worden oude mensen juist geëerd en geraadpleegd om hun wijsheid en levenservaring. Het kan dus anders.

Fontein van de eeuwige jeugd

De angst voor oud worden is wel van alle tijden. Voordat het christendom in onze contreien zijn intrede deed, zochten mensen al naar de fontein van de eeuwige jeugd. Oud worden betekent vergankelijk zijn, en daar willen we niet aan. Hoe kan de wereld nu verder draaien zonder mij? Er niet zijn, ophouden met bestaan, dat is voor veel mensen een beangstigende gedachte.

Sommige filosofen en psychologen zeggen dat religie is ontstaan om die angst voor sterfelijkheid te bezweren. Mensen zijn beginnen fantaseren over een hiernamaals, om hun eindigheid niet onder ogen te moeten zien. Deze gedachte is overgenomen door de gewone man en vrouw in de straat, die niet meer in de hemel gelooft en stoer verkondigt: "Ik ben niet bang om te sterven, dood is dood, dan is het toch gedaan". Om vervolgens te leven alsof er geen einde aan komt.

Laten we eerlijk zijn, wie zou de gedachte werkelijk kunnen verdragen om morgen dood te gaan? Zoveel mensen onder ons krijgen bericht dat ze een ernstige ziekte hebben en niet lang meer te leven hebben. Dat komt aan als een mokerslag. Niemand staat dan te juichen, ook gelovige mensen niet. Ieder van ons heeft de

Godgegeven drang om te leven. Dat is gezond en een eer aan de Schepper. Die drang houdt ons in beweging, doet ons voorzichtig rijden in het verkeer en zet ons aan om te stoppen met roken en gezond te eten.

Niet onze angst om te sterven of drang om te leven moet uitgeroeid worden, wel ons beeld van de laatste levensfase mag veranderen. Die laatste levensfase hoeft niet gedomineerd te worden door de schaduw van de dood die erover zou hangen, maar mag glanzen onder de gloed van het volle leven dat eraan vooraf gegaan is.

De rijkdom van oude mensen

Onlangs las ik een boek getiteld "Eeuwelingen". Dieptegesprekken met mensen van honderd jaar en ouder. Je krijgt er kippenvel van om uit de eerste hand te horen in welke tijd zij opgegroeid zijn. Maar tegelijk verruimen deze verhalen je horizon.

Oude mensen helpen je op zijn minst, je eigen huidige belevingswereld te relativiseren, te beseffen hoe bijzonder goed wij het nu hebben, om daar nú van te genieten en niet uit te stellen tot als we dat misschien niet meer kunnen. Niet alleen te "profiteren van het leven", maar ook te waarderen wat een voorrecht het is als je in déze tijd kunt studeren en werken en keuzemogelijkheden hebt. De rijkdom van oude mensen is niet alleen dat ze ons met hun ervaringsverhalen daarop wijzen, maar ook dat velen van hen ons voorhouden hoe je kúnt leren leven met eenvoud en beperkingen.

In de bijbel staan meerdere bemoedigende teksten over ouder worden. Het Oude Testament benadrukt keer op keer dat hoge leeftijd een zegen des Heren is. Prediker toont zijn inleving in de vele ongemakken van het oud zijn. Spreuken schakelt oud en wijs aaneen. Paulus vertelt hoe zijn stijgende leeftijd hem meer en meer doet beseffen hoe kostbaar onze inwendige mens is die dag na dag vernieuwd wordt. Ziedaar een evenwichtig recept om geestelijk vitaal te blijven en toch het ouder worden onder ogen te zien!

Iedere levensfase heeft zijn rijkdom en zijn eigen taak.

- Die van de middelbare leeftijd is het doorgeven van wat je hebt gekregen en geleerd aan de volgende generaties, niet zozeer in woorden, maar in wie je bent.
- Vervolgens, in de bejaarde fase, leer je leven met beperkingen, in eenvoud, en genieten van de kleine dingen waar het leven om draait. Zo kon mijn oudtante van 90 jaar door haar vergevorderde en continu pijnlijke reuma de hele dag nog maar alleen in haar zetel zitten in haar kamertje in het rusthuis. Maar ze verveelde zich "geen minuut!", zei ze me altijd enthousiast en ontroerd. Die boom en de wolkenluchten waar ze door haar raam naar kon kijken, waren immers altijd anders!
- Tenslotte komt de tijd dat je beseft dat je mag afronden. Je maakt een eindbalans op van je leven, zegt nog de laatste dingen tegen je kinderen en kleinkinderen, geeft weg wat je dierbaar is, geeft de zorg uit handen en telt je zegeningen waarvoor je de dank in Gods handen legt.

Zover zijn de meesten van ons nog niet. Maar het vooruitzicht is goed om nu al naar toe te reizen. Je doel bepaalt hoe je onderweg bent. Je leeft er ongemerkt naar toe. *Hoe* je oud wordt blijkt niet pas dan, maar is nu al in wording. In je jongere jaren heb je nog de kracht om je mentaliteit te kiezen en te laten bijschaven. Om te leren het mooie te zien in de eenvoud. Om te leren te leven met minder dan ideaal. Om mild te zijn. Om te blijven lachen.

Ik ben gezegend met mijn oudtantes. Een andere oudtante van mij is al evenzeer een zegen om bij te zijn. We lachen wat af, om gekke situaties, om haar momentjes van vergeetachtigheid waar ze zelf de humor van kan inzien. Die humor doet iedereen vergeten dat ze al 94 is. Wie lacht, leeft. Ze blijft mee met onze tijd. Zijn haar rimpels niet prachtig?

Deze schoonheid wil ik blijven zien naast het vele leed van oud zijn dat ik zeker niet onderschat. Vele aandoeningen kunnen mensonterend zijn. Een zwaar leven kan alle moed ontnemen. Pijn en afhankelijkheid van verzorging kunnen het moeilijk maken om altijd het zonnetje in huis te zijn. Is het niet begrijpelijk als mensen daar "lastig" van worden? Hoe ik zelf zal zijn durf ik niet te zeggen. Ik zal zeker niemand veroordelen die op die leeftijd verlangend uitziend naar het einde. Maar ik zie om mij heen ook dat zelfs in het diepste lijden een fundamentele, diep doorleefde vrede mogelijk is, die dat lijden het karakter geeft van loutering tot een gouden persoonlijkheid. Gezegend ben je als je dat kunt blijven zien. Door de rimpels heen.

Eeuwig jong blijven

Jong blijven is geen kwestie van uiterlijk. Dat ons lichaam zijn termijnen kent en langzaam vergaat is een gegeven. Wel kun je jaren aan je leven toevoegen met humor, met een positieve instelling en goed voor jezelf blijven zorgen. Dan zullen mensen je grijze haren waarderen als een zilveren krans rond je kostbare levenservaring en als vermeerderde zegen van God. Vooruitlopend op je kroon met pareltjes van het eeuwige leven waar geen ouderdom meer zal zijn.

Psalm 71, Prediker 12 en 2 Corinthiërs 4 en 5

Aanbevolen literatuur:

Steffie van den Oord: Eeuwelingen

James Hillman: De kracht van karakter

Petra Meyfroot-Schipper