

Jean-Jacques
Suurmond
**Meer geluk
dan grijsheid**
*Spiritualiteit van
de ouderdom*

Achtste druk

Uitgeverij Meinema, Utrecht

© 2013 / 2015 Uitgeverij Meinema, Zoetermeer
ISBN 978 90 211 4389 7 / NUR 728; 748

7e, uitgebreide druk 2015
8e druk 2018

www.uitgeverijmeinema.nl

Boekverzorging: Karel Oosting

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Ouder worden als een spirituele kans

U merkt dat u ouder wordt? Dat wordt vaak als een proces van aftakeling beleefd. Niet iets om naar uit te kijken; het overkomt je zonder dat je er greep op hebt. Maar juist daarin zit een spirituele kans verscholen, zoals ik hoop duidelijk te maken.

Als geestelijk verzorger valt het mij op dat mensen heel verschillend omgaan met het feit dat hun lichamelijke en mentale functies achteruitgaan. Sommigen reageren met onbegrip en teleurstelling, anderen juist open en blijmoedig. Er zijn allerlei factoren die het verschil kunnen verklaren, maar de belangrijkste is onwetendheid. Daaraan wil dit boekje iets doen.

Grondtoon is de uitspraak van Paulus in zijn tweede Korinthenbrief dat terwijl de uiterlijke mens vervalt, de innerlijke wordt vernieuwd. Zelden

beseffen we dat die twee verschijnselen alles met elkaar te maken hebben: juist omdat de uiterlijke mens achteruitgaat, kan de innerlijke mens van dag tot dag vooruitgang boeken. Dit is geen romantische fantasie, maar vertolkt de universele ervaring dat tegenslag en leed tot onvermoede levensverdieping kunnen leiden.

Kort samengevat: ouder worden is een oefening in realiteitszin, een wekroep die tot overgave aan God kan brengen. Daarna ziet de ouderdom er heel anders uit. Zeer ouden kunnen dan gaan zingen, om het met een gedicht van Lucebert te zeggen. Ik zal van tijd tot tijd dichters aanhalen, omdat een gedicht even weinig economisch nut heeft als een oudere die niet meer aan het arbeidsproces deelneemt en juist daarom onmisbaar is, zoals ik hoop aan te tonen.

Zonder de soms aanzienlijke problemen van de laatste levensfase te bagatelliseren, laat het eerste hoofdstuk zien dat in die problemen de mogelijkheid van een persoonlijke verrijking verborgen ligt. In het tweede hoofdstuk leg ik vervolgens uit hoe het proces van ouder worden als een spirituele weg kan worden gezien. Verschillende thema's uit het eerste hoofdstuk komen daar op een andere manier terug, want als we spreken over

ouder worden als een ‘kans’ of een ‘weg’ hebben we het over verschillende inkijkjes in hetzelfde proces. Het derde hoofdstuk, ten slotte, trekt de betekenis van de oudere levensfase open naar de brede samenleving. Wat is de specifieke, onmisbare gave van ouderen aan de wereld?

Terzijde: het kan zijn dat u verbaasd ontdekt dat het woordje ‘God’ in dit boek veel voorkomt. Daarmee bedoel ik de ongrijpbare bron van de werkelijkheid die door het jodendom als de God van Israël wordt beschouwd en door de kerk als de Vader van Jezus Christus. Maar het woordje ‘God’ is daartoe niet beperkt. Juist door zijn ongrijpbaarheid heeft God vele namen en dit boek put uit de wijsheid van mystici — die ‘avonturiers van het geestelijk leven’ — die binnen, maar soms ook buiten de gevestigde religies te vinden zijn. Daarin kan God ook Brahman heten, of Allah, terwijl humanisten meer in het algemeen spreken over de spirituele dimensie, ‘het hogere’ of ‘het grotere’ (de natuur, de geschiedenis of eenvoudig het leven in zijn totaliteit). Het woordje ‘God’ kan in feite als afkorting dienen voor alles wat er in het leven werkelijk toe doet. Het gaat om iemand die of iets wat mensen ver overstijgt en zin geeft aan het bestaan.

BEDONDERD?

‘Tussen zestig en tachtig is prachtig; tussen tachtig en honderd bedonderd’, verzuchtte een oude dame. Waarom ‘bedonderd’? ‘Omdat mijn lichaam het steeds meer laat afweten’, antwoordde ze.

‘En niet alleen mijn lichaam, maar ook mijn geest. Laatst kon ik me niet eens de naam van mijn kleinkind herinneren. Bovendien wil je niet geloven hoe vaak ik dit jaar al naar een uitvaart ben geweest.’

De ouderdom drukt je als geen andere levensfase met de neus op de werkelijkheid. Ziekte, tegenslag en dood zijn immers een onlosmakelijk deel van het leven. Maar zolang we niet oud zijn, kunnen we dat nog enigszins vergeten. Zelfs als we een groot verlies lijden, lukt het ons meestal wel om na een tijd de gewone draad weer een beetje op te pakken. ‘Het leven gaat verder’, zeggen we dan. Of: ‘De tijd heelt alle wonden.’

Als je ouder wordt, gaat dat echter niet meer op. Dan heelt de tijd geen wonden, maar maakt hij die alleen maar groter. Naarmate de maanden en jaren verstrijken, gaat je conditie steeds verder achteruit en wordt het lijstje namen waar je een kruisje achter moet zetten langer. Ook word je incasseringsvermogen minder, je krijgt een dunne

huid. Veel ouderen voelen zich daarom 'bedonderd'. Ze kunnen verongelijkt of bitter worden of, vaker nog, angstig en depressief. Depressiviteit wordt wel bejaardengriep genoemd, zo vaak komt het voor.

Het gevoel 'bedonderd' te zijn is onthullend. Dan gaan we er kennelijk vanuit dat we onheus bejegend worden. Alsof we binnen de mensheid een schitterende uitzondering zouden zijn, die recht heeft op bovennatuurlijke bescherming. De engelen moeten ervoor zorgen dat je voet, lopend achter de rollator, niet over een steen struikelt. Gebeurt dat toch, dan roepen we: 'Waarom moet mij dit overkomen?' Het enige juiste antwoord is natuurlijk: 'Waarom niet?'

De ontgoocheling van de ouderdom kan enerzijds een recept voor depressie zijn, maar anderzijds ook dienen als een wekroep. We worden wakker geschud uit de illusie dat we een geprivilegieerde positie hebben, dat de wereld om ons heen zou draaien. Een kernvraag in alle geestelijke begeleiding is: wat is God al aan het doen in je leven? Wat is God aan het doen nu je je plas niet meer op kunt houden, nu je bij een val je heup hebt gebroken, nu je vrouw naar de gesloten afdeling moet?