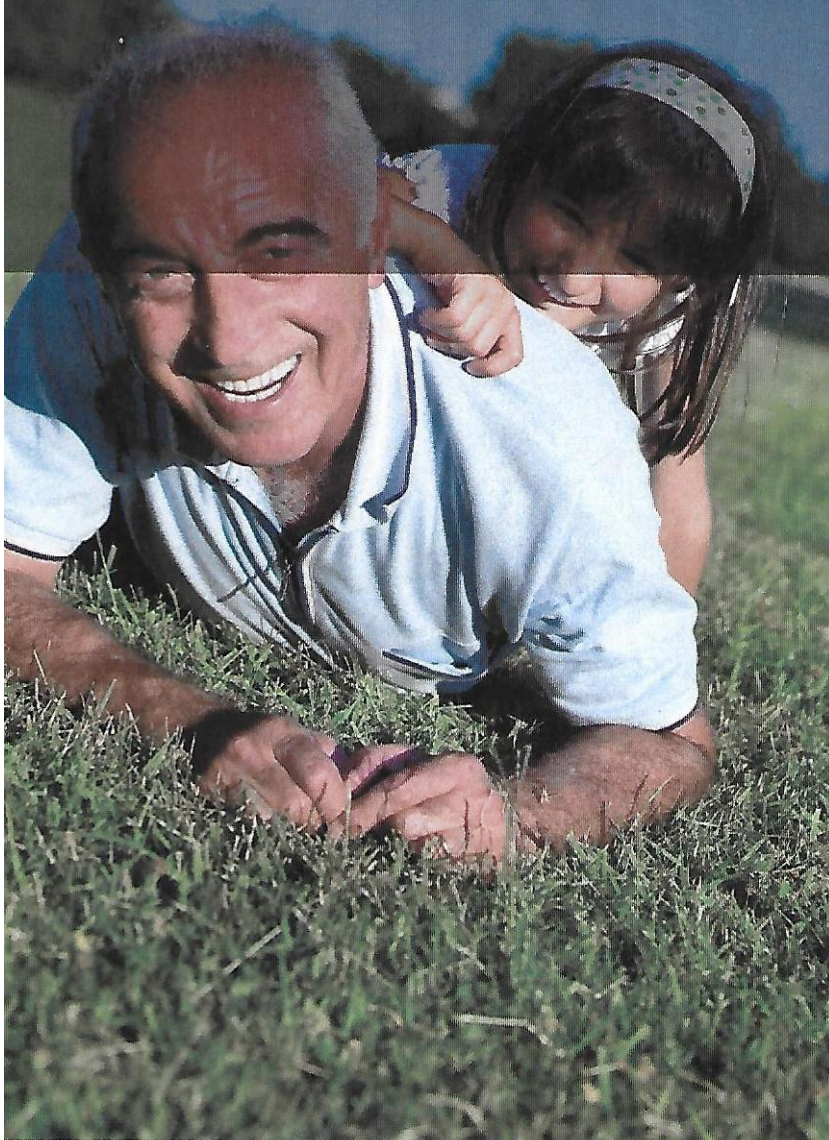


Ad Bergsma

 Trimbos  
instituut

Netherlands Institute of Mental Health and Addiction

# Levenskunst op leeftijd



Bergsma, A (2009) Levenskunst op leeftijd. Utrecht: Trimbosinstituut

# Inhoudsopgave:

1. Een gelukkige oude dag
2. Hoop doet leven
3. Stop even met hijgen
4. Wijsheid is een keuze
5. Waarom vooruitgang niet gelukkig maakt
6. Spijt is gevaarlijk
7. Tot slot

Ad Bergsma (1965) is psycholoog. Hij werkt momenteel als freelance wetenschapsjournalist en aan een proefschrift over geluk. Elke maandag schrijft hij een vaste rubriek over levenskunst in de Volkskrant. [www.grootstegeluk.nl](http://www.grootstegeluk.nl)

# Een gelukkige oude dag

‘Oud worden is zo gek nog niet als je bedenkt wat het alternatief is.’ Deze uitspraak van de inmiddels overleden Franse artiest Maurice Chevalier, laat zien hoe dubbel mensen zijn over oud worden. Het is prachtig dat steeds meer mensen een lang leven is beschoren, maar weinigen zijn bij voorkeur oud.

De somberheid over oud zijn wordt gevoed doordat de vergrijzing bijna steevast als een probleem wordt beschouwd. Bij het woord vergrijzing denk je automatisch aan zorgelijk kijkende politici.

Maar is de bedachtzaamheid en wijsheid van de grijze haren wel echt minder mooi dan de vitaliteit en de onbezonnenheid van de jeugd? De Amerikaanse psycholoog Heather Lacey heeft onlangs aangetoond dat de meeste mensen denken van wel. Zij vroeg aan jonge en oude proefpersonen hoe gelukkig zij dachten dat een gemiddelde dertig- of zeventigjarige was. Zowel jongeren als ouderen dachten dat de kans op geluk op relatief jonge leeftijd een stuk groter was.

Lacey vroeg ook hoe gelukkig de proefpersonen zelf waren. Het beeld veranderde dan op slag. Nu gaven de zestigplussers hogere cijfers voor hun eigen geluk dan de jonge volwassenen. De wijsheid van de levensjaren helpt de ouderen bij het relativeren van negatieve emoties als boosheid en verdriet, zodat tegenslagen minder doordreunen. De toegenomen levenservaring betaalt zich uit in meer emotionele stabiliteit.

De vrees dat het leven op hoge leeftijd een last wordt, is meestal ongegrond. Ook de groep oude ouderen van meer dan tachtig jaar zijn gemiddeld tevreden met hun leven als geheel. Dit betekent niet dat oud worden geen nadelen heeft. Die zijn er wel degelijk en die kunnen hard aankomen. We moeten echter niet vergeten dat er ook voordelen zijn. Verplichtingen als werk en de zorg voor kinderen zijn naar de achtergrond gedrongen. Ouderen hebben veel vrijheid hun leven zo in te richten als het hen goeddunkt. Veel ouderen beschikken over de veerkracht en de levenskunst om deze vrijheid goed te benutten.

# Hoop doet leven

‘De drie basis bestanddelen van het geluk zijn iets om te doen, iets om van te houden en iets om op te hopen.’ Deze uitspraak van de Engelse politicus Joseph Addison (1672-1719) laat in het midden wanneer u hoop het hardst nodig heeft. Hoop is extra hard nodig als bezigheden geen plezier opleveren en als het niet lekker loopt in de liefde. Hoop helpt dan opnieuw te beginnen, maar hoe blijft u hopen als het tegenzit??

Psychologen hebben daar een aantal trucjes voor bedacht. Het eerste is niet te veel ineens te willen. Een ver doel is mooi, maar vergt erg veel uithoudingsvermogen. Breek het doel daarom op in concrete, overzichtelijke stapjes. Zo heeft u af en toe succes en dat versterkt de hoop dat meer mogelijk zal zijn.

Deze strategie werkt nog beter als u verschillende manieren bedenkt om de eerste stap te zetten. Een obstakel onderweg is dan niet onoverkomelijk, maar een aanmoediging om het op een andere manier opnieuw te proberen. Tegenslagen komen te vaak voor om u daar keer op keer door te laten verrassen. Plan daarom een ontsnappingsroute.

Het tweede trucje is het stuur in eigen handen houden. U heeft zelf een doel gesteld en nu moet je ook de benodigde actie ondernemen om het te bereiken. Pep uzelf op door te denken aan eerdere successen en lach om uzelf als u uw hoofd wil laten hangen.

Probeer ook te genieten van de weg naar het doel en richt u niet alleen op het lonkende succes. Zo heeft u altijd iets te doen waarvan u houdt.

# Wat is echt belangrijk?

Probeer u zich eens voor te stellen hoe u zou reageren, wanneer u thuis komt van een boodschapje doen. Een journalist met camera staat voor uw deur om u te feliciteren. Het is namelijk net bekend gemaakt dat u een geldprijs van meer dan een miljoen heeft gewonnen. U behoort tot een van de meest uitzonderlijke talenten in de wereld. U bent nu niet alleen rijk, maar uw naam wordt voortaan met eerbied uitgesproken. Gaat u nu juichend een rondje rennen, barst u in tranen uit, of kijkt u of er een grap wordt uitgehaald met de verborgen camera?

Hoe u zich uw reactie ook voorstelt, ik durf er wat onder te verwedden dat u niet heeft gedacht aan de reactie van de indertijd 88 jarige Engelse schrijfster Dorris Lessing, toen zij in 2007 hoorde dat ze de Nobelprijs voor de literatuur had gewonnen. ‘Oh Jezus’, klonk het oneerbiedig. De boodschap van de journalist interesseert haar ‘geen bal’, maar het is wel handig dat hij er staat om haar een handje te helpen om de stoep op te komen.

De volgende opdracht is nu om u voor te stellen in welke geestestoestand iemand verkeert die zo reageert. Als u het zo leest, denkt u misschien in eerste instantie aan vergaande onverschilligheid of een geestesziekte. Dit zou echter een vergissing zijn. Lessing heeft de leeftijd bereikt waarop veel mensen in staat zijn zich snel te herstellen van de streken van het leven, omdat ze een emotioneel evenwicht hebben gevonden.

Uiteraard kan ik dat niet beter beschrijven dan Lessing zelf: ‘Een zekere gelijkmoedigheid maakt zich van je meester, een zekere onthechting. De dingen lijken niet meer zo wanhopig belangrijk als vroeger, en dat is heerlijk.’ Toch iets om over na te denken.

# Wijsheid is een keuze

De tegenwoordig zeer populaire serie jeugdboeken over de tovenaarsleerling Harry Potter bieden behalve een spannend verhaal ook een mooi portret van de groei van een tiener tot volwassene. Harry worstelt met zijn identiteit. Al op de eerste dag op de tovenaarsschool heeft de sorteerhoed een zware dobber aan hem. Is Harry het meest op zijn plaats bij de duistere, maar daadkrachtige tovenaarsleerlingen van Zwadderich, of beschikt hij over de nobelheid die kenmerkend is voor Griffoendor? Ondanks de heldendaden die Harry verricht, blijft de twijfel lang bij hem knagen. Uiteindelijk biedt het schoolhoofd Perkamentus een uitweg: 'Veel meer dan onze talenten, zijn het onze keuzes die bepalen wie we werkelijk zijn.'

De Amerikaanse psycholoog Elizabeth Stine-Morrow denkt dat deze uitspraak van Perkamentus niet alleen van toepassing is op de tienerjaren, maar ook op de verstandelijke ontwikkeling tijdens de ouderdom. Als we ouder worden hebben we te maken met twee verouderingsprocessen. Aan de ene kant is sprake van langzaam voortschrijdende aftakeling. Aan de andere kant kunnen we bogen op een levenslange ervaring en de daarmee gepaard gaande aanscherping van het beoordelingsvermogen.

We zijn daarbij geneigd te denken dat het lot voor ons bepaalt welk proces de overhand heeft, maar volgens Stine-Morrow is er veel te zeggen voor Perkamentus' idee dat de vitaliteit van onze geest deels afhankelijk is van onze eigen keuzes. Ons brein is nu eenmaal niet alleen een biologisch orgaan, maar past zich aan onder invloed van gewoontes en ervaringen.

Iedereen weet bijvoorbeeld dat jongeren makkelijker nieuwe dingen leren dan ouderen. Toch blijkt uit onderzoek dat dit slechts de helft van het verhaal is. De ene oudere slaagt er veel beter in nieuwe termen en ideeën onder de knie te krijgen dan de andere. Dat komt niet alleen door verschillen in intelligentie, maar ook door de eigen (soms onbewuste) keuzes. De oudere die er een gewoonte van heeft gemaakt om extra aandacht te besteden aan nieuwe begrippen en die aan het einde van de zin kort pauzeert om de betekenis te laten doordringen, is veel efficiënter in het leren dan andere ouderen die gewoon doorlezen.. De aangeleerde gewoontes die de geest hebben gescherpt, houden het brein lang vitaal.

Bovendien blijkt dat geestelijke activiteit tot op zekere hoogte bescherming biedt tegen verouderingsziektes van het brein. Wie een rijk en gevarieerd leven leidt, en zijn geest op verschillende manieren inspannt, ontwikkelt een reservecapaciteit in het brein. Deze reservecapaciteit biedt bescherming tegen de negatieve gevolgen van veroudering.

Het schoolhoofd Perkamentus is in de boeken van Harry Potter enorm wijs en vitaal. Dat is voor een deel geluk, maar voor een ander deel het resultaat van de keuzes die hij gedurende zijn leven heeft gemaakt.

# Waarom vooruitgang niet gelukkig maakt

De rijkste zakenman van India vertelde onlangs het volgende mopje aan een Amerikaans weekblad: Een idealistische ontwikkelingswerker in Afrika ziet een man op het strand lummelen en rent naar hem toe. 'Hé, je zou een baan moeten zoeken en geld verdienen.' 'Waarom?', antwoordt de man.

'Dan kan je een mooi huis en een auto kopen en genieten van een fijne vakantie.'

'Waarom zou ik een fijne vakantie willen?'

'Dan kan je op het strand zitten en relaxen.'

'Maar dat doe ik al.'

Het mopje onderstreept dat vooruitgang en rijkdom niet altijd brengen wat je ervan hoopt. De Nobelprijswinnaar Daniel Kahneman heeft een interessante studie gedaan naar dit onderwerp. Hoe gelukkig mensen zich voelen hangt voor een groot deel af van het onderwerp waar ze op dat moment aan denken. Proefpersonen moesten inschatten hoe vaak werknemers zich gedurende de dag rot voelen in verschillende omstandigheden. Als we ons voorstellen dat we ergens moeten werken waar we slecht betaald worden, een zeer strenge baas hebben en ook alleenstaand zijn, dan denken we dat we ons dan veel vaker slecht zullen voelen dan in de praktijk meestal het geval is. Of zoals de onderzoekers zeggen: 'Niets in het leven is echt zo belangrijk als je zou denken terwijl je erover nadenkt.'

Dat geldt ook voor geld. We maken dat vaak belangrijker dan het in werkelijkheid is. Het probleem van meer financiële armslag is volgens Kahneman dat je er niet meer dingen van gaat doen die je stemming verbeteren. Rijke mensen besteden meer tijd aan stressvolle activiteiten met een verplicht karakter, zoals werken, winkelen en reizen. Heel nuttig natuurlijk allemaal, maar voor je geluk is het beter langer in de tuin of balkon te zitten en onder het genot van een glaasje bij te kletsen met vrienden of uitgebreid met familie te tafelen. Rijkdom maakt niet gelukkig, omdat het ervoor zorgt dat je tijd verkwist aan zaken die je zelf te belangrijk hebt gemaakt.

Dit geldt ook voor de techniek. Als je de jaren vijftig vergelijkt met nu zijn er tal van uitvindingen geweest die tijdbesparend werken en het leven gemakkelijker maken. Het gevolg is dat veel mensen nog minder tijd hebben dan voorheen, omdat ze geleefd worden door hun mobiele telefoon en de email. Vooruitgang is prachtig, maar het kan een voorrecht zijn om daar een keertje niet aan mee te doen.



# Spijt is gevaarlijk

Een van de wreedheden van het leven is dat naarmate je ouder wordt en meer dingen fout hebt gedaan, je minder mogelijkheden hebt om spijt constructief te gebruiken. Je hebt veel grote beslissingen genomen, maar de lijst met herstelocties is korter. Wie dertig is kan geen topsporter meer worden, een vrouw van vijftig is bijna niet meer vruchtbaar, een man van dezelfde leeftijd maakt geen indruk meer door met zijn spierballen te rollen in een wit T-shirt en wie met pensioen is, kan zijn carrière niet meer redden.

De Duitse psycholoog Carsten Wrosch heeft aangetoond dat spijt op verschillende leeftijden verschillende gevolgen heeft. Jonge mensen, die zichzelf verwijten maken over wat zij hebben gedaan of nagelaten, ondervinden hier weinig nadeel van. Integendeel, voor hen fungeert spijt als een aansporing om het bij een volgende keer beter aan te pakken. Ouderen met spijt gaan hier echter vaker onder gebukt. Zij slapen slechter, zijn vaker ziek en voelen zich terneergeslagen. Zij leven niet in het hier en nu, maar bedenken zich hoeveel mooier hun leven zou zijn als ze maar dit of dat hadden gedaan.

Spijtoptanten op leeftijd dienen het verleden los te laten en doelen te stellen die nog wel haalbaar zijn. Maar hoe bereik je dat? Wrosch geeft een aantal suggesties waarvan in de praktijk is aangetoond dat zij werken. Een eerste stap is beseffen dat de meeste leeftijdgenoten evenveel redenen hebben tot spijt. We zijn nu eenmaal mensen en dat betekent dat we op den duur allemaal dingen doen die we later betreuren. Spijt is geen uitzondering, maar regel en dat betekent dat de verwijten aan jezelf milder mogen zijn.

Deze mildheid kunt u verder uitbouwen door u te vergelijken met mensen die het slechter hebben gedaan. Tot slot kunt u nagaan welke externe omstandigheden de vergissing hebben veroorzaakt. Die gemiste opleiding is jammer, maar als je jong bent en vrienden hebt die graag feestten, is een avondstudie veel gevraagd. Spijt hoort bij het leven, maar wie bereid is lief te zijn voor zichzelf, heeft daar minder last van.

## Tot slot

Deze brochure gaat over levenskunst, het vermogen er het beste van te maken in heel verschillende omstandigheden. De brochure is geschreven in het volle besef dat levenskunst niet iets is dat u even uit een boekje kan leren. Toch hopen we dat u deze tekst met plezier heeft gelezen en dat u eens wilt nadenken over de inhoud van dit boekje. Misschien dat u er iets in heeft aangetroffen dat u voor uw eigen leven kan gebruiken.