

Oud is goud: zo zorg je zelf voor je eigen *geluk* op *leeftijd*

05 DECEMBER 2022 10:12 | **KAMPEN MET Z.C.B.**



© GETTY IMAGES

Grijze haren. Rimpels. Zorgen. Gebrekjes en gebreken. Ouder worden heeft maar een slechte naam. Onterecht. Want met een beetje zelfzorg en zelfkennis zijn je oude jaren gouden jaren.

I hope I die before I get old.

Het is een beroemd zinnetje uit *My generation* van de legendarische band The Who. Gitarist Pete Townshend was 20 toen ze het uitbrachten. Maar 55 jaar later kijkt hij daar toch wat anders tegenaan. In [een interview](#) zegt hij: "Ik zie nu in dat de wijsheid van ervaring, de wijsheid van lijden en van het doorleven, een teken van ouderdom is. (...) Ik ben heel blij dat ik hier als oud persoon zit. Ik realiseer me dat dit waarschijnlijk de beste tijd van mijn leven is." Ironisch genoeg staan de rockers als straffe zeventigers nog steeds op het podium, en zingen daar nog altijd dat ze hopen te sterven voor ze oud worden. Dat is dus mislukt – en gelukkig maar.

Het voortschrijdend inzicht van Townshend komt vaker voor, weet Ad Bergsma (zelf 57). Hij is psycholoog met een specialisatie in geluk. Hij schreef het boek Succesvol ouder worden en werkt onder meer in een zorginstelling voor ouderen. Hij snapt de beroemde gitarist wel: "Toen hij jong was moest hij natuurlijk nog van alles. Een carrière, een gezin. Bij ieder optreden sloeg hij een gitaar kapot en dan moest hij die weer in elkaar lijmen. Wat een gedoe om jong te zijn!"

De associatie van geluk met jeugd noemt Bergsma 'een vrij algemene vergissing'. "Alles wat we mooi vinden, vinden we waardevol. Gezondheid en jeugd en kracht associëren we met aantrekkelijk en goed en het voor elkaar hebben. We projecteren daar veel dromen op." Maar daar zit meteen het probleem: dat legt ook een enorme druk op. Als je jong bent, moet je op je mooist zijn, moet je op je vrolijkst en productiefst zijn, moet je leven één grote Fanta-reclame zijn, vol dansende mensen met verblindend witte tanden.

'Gelukkige mensen zorgen beter voor zichzelf, ze bewegen meer, ontspannen meer'

Zo'n zelfde stralend gebit hebben ouderen in de media trouwens ook altijd. "Als je een reclame voor trapliften ziet, is dat altijd met een fitte bejaarde die ook met twee sprongen de trap op zou kunnen komen. We praten eigenlijk pas echt over ouderdom als het problematisch wordt. Tot die tijd zeggen mensen: 'Ik ben wel 75, maar ik voel me 32'."

Het grote verschil zit 'm erin dat je met de jaren je steeds makkelijker aan die maatschappelijke druk onttrekt. En daar word je gelukkiger van. "Je komt wat meer aan jezelf toe, in plaats van wat je moet zijn in de ogen van anderen. Dat komt natuurlijk ook omdat je als je ouder wordt meestal wat meer stabiliteit hebt. Je hebt een huis, werk, stevige relaties. Dan kun je je makkelijker veroorloven om je niks van buitenstaanders aan te trekken. In die zin is het een luxe."

Nog zo'n luxe is gezondheid. Het helpt als je je fit voelt, maar écht van invloed op je geluksgevoel is het niet. Het is eerder andersom: "Gelukkige mensen zorgen beter voor zichzelf, ze bewegen meer, ontspannen meer. Ze voelen zich daardoor prettiger en zijn dus ook beter in staat om met tegenslagen om te gaan. Als je het oorzakelijk bekijkt, heeft je gezondheid een bescheiden invloed op je geluk, maar je geluk wel een vrij stevig effect op je gezondheid." Maar let op, waarschuwt Bergsma, dat betekent niet dat je je zomaar gezond kan 'gelukken'. "Het geeft geen garantie op gezondheid. Je kunt het meest positieve mens op aarde zijn en toch kanker krijgen."

LEES OOK



Fabulous at fifty(plus): **vanbinnen** en **vanbuiten**

19 DECEMBER 2021 / **OUDER WORDEN**
