

‘De menselijke geest is ongelooflijk veerkrachtig’



‘En ze leefden nog lang en gelukkig.’ Sprookjes kunnen wel degelijk uitkomen: zestigplussers voelen zich gemiddeld gelukkiger dan jongere volwassenen. Maar: je moet er wel wat voor doen. ‘Geluksprofessor’ Ad Bergsma schreef samen met drie co-auteurs het hulpboek *Succesvol ouder worden*. ‘Voorkom dat je vast komt te zitten in een soort aangeleerde hulpeloosheid.’

TEKST MONIQUE MONTANUS

De vraag ‘Ons hele leven moeten we presteren. Moeten we nou óók nog succesvol ouder worden?’ wordt door Ad Bergsma al getackeld voordat hij gesteld kan worden. Hij verklaart namelijk direct dat hij de titel van het boek niet handig vindt. ‘Dat heeft de uitgever bedacht. Maar *succesvol* is een maatstaf. Dan zie ik plaatjes voor me van een oudere in een cabriolet: kijk eens hoe goed ik het nog heb. Terwijl het er juist om gaat dat je zo gelukkig mogelijk ouder wordt.’ Natuurlijk kan je humeur enorm opknappen van een riante bolide, maar zijn co-auteurs en hij streven met hun werkboek toch naar een haalbaarder variant van welbevinden. Succes, zegt Bergsma, wordt bepaald door de betekenis die mensen zelf aan het woord geven. En dat kan variëren van een goed contact met de (klein)kinderen tot een stimulerend sociaal

netwerk, of dat je op jouw manier nog een rol speelt in de maatschappij. Of dat je bijvoorbeeld de mantelzorg voor je partner nog aan kunt. *Succesvol ouder worden* is feitelijk bedoeld om mensen al ruim voor hun pensionering te laten nadenken over wat ze ‘later’ willen en zich daarop voor te bereiden. Zodat er straks meer uitzicht is dan de legendarische begonia’s. Maar

wat nou als je al lang en breed een 65-plusser bent? Zijn een dosis optimisme, realisme en zelf de regie houden bijvoorbeeld randvoorwaarden die voor alle ouderen zonnige perspectieven bieden? ‘Er is een uitspraak van de filosoof Epictetus: “Geef mij de kracht om te veranderen wat ik kan veranderen, de moed om te aanvaarden wat ik niet kan veranderen



Ad Bergsma is psycholoog, geluksonderzoeker en wetenschapsjournalist. Hij schreef 17 boeken over psychologische onderwerpen als geluk, onze hersenen, psychodiagnostiek en psychotherapie. Sinds januari is hij verbonden aan Hogeschool Saxion. Bergsma heeft een eigen site www.hetgrootstegeluk.nl. Samen met Christine Bode, Maaike Pouwels en Denise de Ridder schreef Bergsma het hulpboek *Succesvol ouder worden*, uitgeverij Boom, 23 euro.

>

en de wijsheid om het verschil te zien. "Je kunt je heel erg bezighouden met het verstrijken van de tijd, dat je rimpels krijgt of je aantrekkelijkheid verliest. Dat zijn allemaal dingen die gebeuren, en niet alles is makkelijk of leuk. Maar je kunt je ook richten op de dingen die je nog wel kunt. En juist de mensen die hun beperkingen accepteren en daarbinnen oplossingen zien of nieuwe mogelijkheden zoeken, gaat het gemiddeld het best."

Dus je kunt op elke leeftijd succesvol oud zijn?

'Je kunt er altijd aan werken. En je kunt de kunst redelijk in je omgeving afkijken. Er zijn altijd wel mensen aan wie je je kunt optrekken, van wie je vindt dat zij dingen handig en slim aanpakken. Het hangt gedeeltelijk ook van je karakter af: hoe kijk je naar problemen? Het is heel makkelijk om te denken: deze omstandigheden maken mij ongelukkig. Dat zal deels absoluut waar zijn,

maar je kunt het ook in je hoofd groter maken. Accepteer dat iets niet meer kan en maak geen slachtoffer van jezelf. Soms kun je kleine dingen wel meer naar je hand zetten. Vraag jezelf af: wat zou en kan ik veranderen? Je mag best af en toe medelijden met jezelf hebben, maar voorkom dat je vast komt te zitten in een soort aangeleerde hulpeloosheid.

Neem mensen die naar een verzorgingshuis of een verpleeghuis moeten overstappen. Die zitten dan echt aan de grens van hun mogelijkheden. Toch zie je dat ze daar vaak nog een vorm van geluk, tevredenheid of zingeving weten te realiseren, waar ze van tevoren niet op rekenden. De menselijke geest is ongelooflijk veerkrachtig.'

Tel je zegeningen?

'Dat werkt inderdaad, ja. Positieve gebeurtenissen vinden we vrij snel normaal. Negatieve dingen wegen zwaarder en trekken harder en langer aan ons. Op zich is dat handig, want het zorgt ervoor dat je oplossingen gaat zoeken. Maar soms blijkt er geen oplossing te zijn. Als je dat dan accepteert en loslaat, kunnen de goede dingen die er ook zijn wat groter en belangrijker worden. Dat lukt door daar bewust bij stil te staan. Er is een simpele metafoor: je hebt mensen

die chocolade in hun mond stoppen, het doorslikken en verder gaan met hun dag. Anderen pakken het uit, ruiken eraan en genieten ervan. Dat kost weinig tijd, maar het verschil in hoe je je daarna voelt, is vrij groot.'

Heb je concrete tips voor 70-plussers?

'Neem elke drie maanden gewoon eens de stand van het leven door met iemand die je vertrouwt. Wat gaat goed, wat gaat minder, waar zie je tegenop voor de toekomst, hoe zou je dat eventueel kunnen veranderen? Het belangrijkste is dat je zelf actief aan het roer staat en vorm geeft aan je leven. Dat je verbonden blijft met anderen en een gevoel van competent zijn overhoudt.'

In je boek raad je lezers aan om altijd een doel voor ogen te blijven houden.

'Mensen die zich een doel stellen, vergaat het gemiddeld beter. Het leven blijft op alle leeftijden een avontuur. Uit onderzoeken blijkt zelfs dat mensen van middelbare leeftijd en ouder gelukkiger zijn dan jongeren. Dat is op zich raar, want als je ouder wordt verlies je je vruchtbaarheid, je mobiliteit, een deel van je zelfstandigheid... En toch blijven mensen zich meestal best goed voelen. Kennelijk is het zo dat je toegenomen

'Het belangrijkste is dat je zelf actief aan het roer staat'

levenservaring je in staat stelt steeds beter met moeilijkheden om te gaan.'

Jongeren kunnen leren van de wijsheid van ouderen. Wat kunnen ouderen omgekeerd opsteken van jongeren?

'Probeer de ouderdom te zien als een soort tweede puberteit. Je moet jezelf opnieuw uitvinden in een nieuwe situatie. Pubers doen dat door te experimenteren; ze aarzelen niet om dingen uit te proberen en te kijken wat bij hen past. Een voordeel van de ouderdom is dat je minder snel domme dingen doet. Gebruik de kennis en de wijsheid die je hebt opgedaan en zet die in om de negatieve aspecten van het ouder worden te verzachten - of te voorkomen - en de positieve gevolgen uit te buiten. Natuurlijk ben je minder sterk als je 80 bent. Je kunt niet meer hardlopen en dergelijke, maar je hebt ook minder verplichtingen. Dus heb je ook meer tijd en mogelijkheden om je leven in te richten naar je eigen voorkeur. Wat vind je belangrijk en hoe kun je daar

nog iets aan doen op jouw manier?'

Ben jij je al aan het voorbereiden op je tweede puberteit?

'Goeie vraag. Ik ben 50: ik rook en drink niet en doe aan hardlopen. Maar er moet ook geleefd worden. Van veel dingen zie ik de zin niet in om ze te doen of te laten. Maar als ze de kans vergroten om gezond oud te worden, vind ik dat de investering wel weer waard.'

En welke bekende Nederlander zie jij als een voorbeeld van succesvol oud worden?

'Ellen Vogel. Zij is 93 en heeft tot op zeer hoge leeftijd toneel gespeeld. Nu ziet ze niet goed meer, ze kan geen gezichten meer onderscheiden, maar toch gaat ze vaak naar het toneel en dan zit ze op de eerste rij. Ze merkt nu andere dingen op, waar ze vroeger niet op lette: de grove motoriek, hoe er gesproken wordt. Daar geniet ze dan enorm van. Dat vind ik van een bewonderenswaardige veerkracht getuigen.' □

'Een voordeel van de ouderdom is dat je minder snel domme dingen doet'

