

Kiezen voor het halfvolle glas

Er is geen irritanter gezegde dan 'De ouderdom komt met gebreken'. Een psycholoog zou daar waarschijnlijk uit concluderen dat ik moeite heb om toe te geven dat ik ouder word, maar ik ontken. Het stoorde me altijd al, ook toen ik nog maar 30 was, lang geleden. Aan ouderen die klagen over gebreken kan ik me wel ergeren, maar dat heeft niets met de leeftijd van de klagers van doen. Een twintiger die zeurt over zijn gezondheid is namelijk nog vele malen vervelender in mijn ogen.

Dat er naarmate je ouder wordt een grotere kans is op problemen met je gezondheid, valt niet te ontkennen. Maar er zo'n nadruk op leggen lijkt me onverstandig en onnodig. Je kunt er ook voor kiezen om te benadrukken hoeveel voordelen ouder worden biedt. Het is kiezen voor het halfvolle in plaats van het halflege glas.

Wat daarbij wel een rol speelt, is of je naar het lichamelijke of het psychische kijkt. Want waar gewrichten slijten en de conditie terugloopt, daar gedijt het brein met ervaring.

We worden wat rustiger als we ouder worden; doordat we heel veel al eens hebben meegemaakt, hoeven we ons niet meer zo op te winden. We beseffen beter dat 'even niets doen' een strategie is die heel vaak een goede oplossing blijkt te zijn. We doorzien met al onze levenservaring veel sneller wat er tussen mensen aan de hand is, en daardoor worden we handiger in het hanteren

van onze sociale relaties. We onthouden minder, maar misschien is dat ook wel helemaal niet erg. Zeker niet als we de echt belangrijke dingen maar niet vergeten. Doe je dat wel, dan ontstaat er verdenking op dementie – maar dat is een hersenziekte, geen teken van ervaren hersenen.

Ik ben niet meer bang dat ik onmisbaar ben.

Ik geniet echt van het ouder worden omdat ik me op basis van ervaring steeds evenwichtiger ga voelen, en mijn vermogen hoofd- en bijzaken van elkaar te scheiden nog steeds groeit. Ik ben niet meer bang dat ik onmisbaar ben. En als er voor een uitdagende klus niet voor mij wordt gekozen maar voor een ander, vind ik dat ook wel best, terwijl ik me daar vroeger druk over gemaakt zou hebben, met inbegrip van piekeren en slecht slapen.

Dat ik zo tevreden ben over mijn huidige conditie kan natuurlijk komen doordat mijn lichaam nog goed functioneert. Misschien word ook ik een klager als de slijtage toeslaat. Maar tot die tijd neem ik me voor om tevreden te zijn met alles wat ik ruim over de 50 nog kan. En vooral ook: hoeveel daarvan er tien jaar geleden niet was. Het is helemaal niet erg om ouder te worden, het maakt het leven een stuk makkelijker. ■

Foto: Hadevych Veys | Styling en visagie: Borka Florentinus



BRAM BAKKER
F