

BRAM BAKKER

Psychiater Bram Bakker (56) buigt zich elke maand over onze geestelijke gezondheid.

De waarde van levenservaring

'De ouderdom komt met gebreken' sprak mijn oma altijd opgewekt, de laatste dertig jaar van haar leven. Ze werd bijna honderd jaar oud.

Dat ons lichaam geleidelijk minder soepel gaat functioneren dan we gewend waren rond ons twintigste is algemeen bekend. En uiteindelijk is het natuurlijk niemands droom om te eindigen met een rollator, of erger nog: in een rolstoel. Daarom doen we van alles om onnodig snelle aftakeling te vermijden en de defecten zoveel mogelijk te laten herstellen. Gemiddeld genomen consumeren de meeste mensen het overgrote deel van hun zorg in de laatste jaren van hun leven.

Wat mij altijd opvalt is hoe weinig aandacht er is voor de *voordelen* van het ouder worden. En dat er ook kosten worden bespaard door ouderen. Het gaat dan vooral om de mentale aspecten van het bestaan. De levenservaring.

In de tweede helft van ons leven maken we ons minder snel druk, omdat we meestal eerdere situaties uit onze jonge jaren herkennen en weten hoe die zijn afgelopen.

Levenservaring en patroonherkenning zijn overlappende begrippen. We durven als het goed is meer te vertrouwen op ons gevoel. En laten ons bijvoorbeeld niet meer zo snel opjutten door de hijgerige verslaggeving van sommige media. We weten dat de soep eigenlijk altijd minder heet wordt gegeten dan opgediend. Dat is een cliché, maar dit is het geworden doordat het wáár is. We weten beter wie we wel of niet kunnen inschakelen als we een probleem hebben. En onnodig de deur platlopen bij hulpverleners doen we ook minder snel dan in onze jonge jaren.

Misschien komt het doordat ik lichamelijk fit ben, maar ik geniet eigenlijk wel van het ouder worden. Ik doorzie alles sneller en maak dankbaar gebruik van de routine die ik op veel levensgebieden inmiddels heb. Als mijn kinderen last hebben van hinderlijke emoties neem ik ze beslist serieus, hoewel ik vaak al vrij nauwkeurig weet wat er gaat komen. Daar val ik ze niet mee lastig, want ervaring kun je niet opdoen zonder af en toe lelijk je neus te stoten.

Als mijn kinderen last hebben van hinderlijke emoties neem ik ze beslist serieus

Vermoedelijk begrijpen de meeste lezers wel wat ik bedoel. Tegelijkertijd is de kans groot dat zij die dit niet begrijpen zullen vinden dat dit 'ouwenmenspraak' is. Je hoeft je van dat laatste niets aan te trekken, zolang je maar niet betweterig bent. Dat is overigens altijd irritant, bij iedere leeftijd.

Het mag dan zo zijn dat wij als ouderen meer gezondheidszorg consumeren, het wordt wellicht ook tijd dat we wat meer aandacht gaan vragen voor de niet-geringe voordelen die we de samenleving kunnen bieden. Maar dan moet de levenservaring wel op waarde worden geschat en niet worden vergeleken met het tempo waarin je een mobiele telefoon bedient. Snel een appje versturen is handig, maar de kans dat je er dan een bericht uitgooit dat schade veroorzaakt wordt er wel groter door.

Liever traag en gedegen dan snel en slordig, lijkt me. Maar ook dat zal wel weer worden gezien als de uitspraak van een senior...

BRAM BAKKER