

## LES 6 - OUDER WORDEN

Broeder Aloysius

Wanneer een mens het leven volledig beaamt en het te allen tijde actief accepteert, dan nog zien wij het probleem van zijn steeds hoger wordende leeftijd. Men kan zich ervan af maken door te zeggen. Nu ja, oud worden moet iedereen. Per slot van rekening - alles verslijt." Maar ik geloof toch, dat er juist in het ouder worden andere problemen liggen. Problemen, die wij stuk voor stuk moeten beschouwen om een inzicht daarin te krijgen. In de eerste plaats in de wijze, waarop wij ouder kunnen worden op de juiste manier. In de tweede plaats, hoe wij deze ouderdom kunnen dragen, zonder dat deze voor ons tot een hinderpaal en een last wordt.

Ouder worden begint, wanneer je wordt geboren. Dat klinkt misschien wat komisch, maar het is ernstig bedoeld. Zelfs gedurende de groeiperiode neemt de levensenergie eigenlijk eerder af dan toe. Men zou dat aan een kind misschien niet zien. Zodra echter iemand de middelbare leeftijd heeft bereikt en ongeveer 40 jaar oud is, zien wij daarvan reeds de resultaten. Er vinden grote veranderingen in het lichaam plaats. Het meest opvallende is echter het verschijnsel, dat er tussen het jongere en het oudere geslacht voortdurend een kloof blijft bestaan. Er zijn maar weinig mensen, die het gegeven is om de kloof tussen de jongeren en zichzelf geheel te overbruggen.

Wij maken nl. allen een jeugd mee. In deze jeugd doen wij een aantal indrukken op. In die indrukken worden tevens vastgelegd opvattingen omtrent het juiste gedrag, omtrent de plicht en de taak van een mens, over wat wel en niet hoort, bovendien een aantal "slang"uitdrukkingen (bastaardtaal), waarmee wij uiting geven aan onze gevoelens op een o.i. zeer vlotte manier.

In de jaren der puberteit neigen wij naar het sentimentele. Onze gevoelens doen ons aan melodietjes, voorwerpen e.d. een betekenis hechten in associatie met ons leven. Deze dingen stammen uit onze beste tijd en we blijven ze altijd waarderen boven iets anders. Het resultaat is, dat het nieuwe geslacht andere melodieën kent, andere bastaardwoorden gebruikt, andere opvattingen heeft omtrent wat mag en niet mag. Als wij dan vanuit ons standpunt proberen de jeugd te beoordelen naar ons weten, dan lopen we vast. En als je daarvan last hebt, word je heel snel oud. De vitaliteit van de jeugd ontgaat je. Je blijft voortdurend met je leeftijdgenoten samen, meent zelf nog steeds jong en attractief te zijn, tot je tot de ontstellende ontdekking komt, dat iemand je al oud vindt,

Om op de juiste wijze ouder te kunnen worden, moeten wij ons dus in de eerste plaats altijd bewust blijven van de verschillende associaties en opvattingen, die elk geslacht opnieuw scheiden van het vorige. Wij kunnen zeggen, dat gemiddeld een periode van 5 tot 7 jaren voldoende is om een aanmerkelijk verschil te doen rijzen. Kortere perioden tellen niet.

De mens, die ouder begint te worden, heeft bovendien nog te maken met een maatschappij, die aan de ouderdom bepaalde feilen of gebreken wijt, ofschoon deze in feite vaak niet aanwezig zijn. Iemand, die 50 a 60 jaar is, moet volgens de verwachting van de wereld bedaagd en bezadigd zijn en een groot gedeelte van Is levens vreugden reeds achter zich hebben. Hoe zelden is dit eigenlijk het geval.

Een mens, die de 50 voorbij is, heeft - zo meent men - geen energie meer om goed te werken. Hoe vaak blijkt niet dat de beste arbeidsprestatie juist- wordt geleverd rond de 50-jarige, leeftijd. Men meent, dat het denken van iemand, die al zo oud is, verstart. Toch wordt de scheppende arbeid vaak gepresteerd door de groten onder de mensen op een leeftijd van 60 tot 80 jaar. Maar met de feiten houdt de mensheid geen rekening. De jongeren menen, dat alleen zij het weten. En als ouder wordend mens sta je daar dan zielig en treurig tegenover. Bovendien vallen vele dingen die je lief waren, die voor jou eigenlijk de wereld uitmaakten, weg. Mensen gaan heen, hetzij buitenslands, hetzij naar een andere sfeer. Instellingen, die je

dierbaar waren, gaan ten onder. Oude gebruiken worden niet meer gehandhaafd. Je hebt het idee, dat je alleen staat in de wereld.

De strijd tegen de eenzaamheid kun je natuurlijk alleen maar op één wijze juist opnemen. En dat is - terwijl je jezelf blijft - trachten door begrip voor anderen, maar zonder te trachten aan hen gelijk te zijn, jezelf aan te passen en aan de geslachten die na je zijn gekomen en aan hen die reeds lang vóór jou de wereld hebben betreden. De kunst van het ouder worden is de kunst van het zich aanpassen.

In de eerste plaats het zich aanpassen aan de jeugd. De jeugd heeft haar eigen opinies en overtuiging. De jeugd heeft haar eigen gebruiken en eigen woorden, zoals reeds is gezegd. Een mens, die ouder is en tracht terug te grijpen naar de jeugd, wordt belachelijk. Een vrouw van 30 jaar, die probeert zich te gedragen als een meisje van 20, die de woordjes van de 20-jarige in de mond noemt, haar gebaren, kleding en gebruiken nabootst, maakt zich over het algemeen belachelijk. Hoeveel te meer wordt men dan niet belachelijk, indien men - ouder geworden - probeert met de jeugd te concurreren.

De oudere man, die in het zweet zijns aanschijns nog tracht te dansen als de jongelui, is niet slechts belachelijk, maar bovendien een zielige figuur. De oudere vrouw, die tracht op charmante wijze te concurreren met de jonge vrouw, is al even tragisch. Dat zijn dingen, die je beter niet kunt doen. Je moet in je, eigen waarde blijven, in je eigen persoonlijkheid. Je kunt jezelf niet te grabbel gooien voor een jong geslacht. Want de waarden, die jij hebt geleerd in je wereld, de dingen die voor jou goed en juist zijn, datgene wat voor jou aanvaardbaar is, is de basis van deze jeugd. Jij bent de grondslag. En nu zullen misschien de torens van een gebouw de fundamenteën niet meer willen erkennen, maar zonder de fundamenteën storten zij in. De ouderen dienen de basis te zijn, waarop de jeugd haar leven kan bouwen. Dat kunnen de ouderen alleen, indien zij zich de moeite getroosten de jeugd voortdurend te begrijpen, de jeugd te helpen waar het mogelijk is; wanneer zij voortdurend bereid zijn de jeugd voornamelijk volgens haar eigen waarderingen te zien, maar aan de andere kant zichzelf gelijk kunnen blijven.

In de tweede plaats: aanpassing aan de ouderdom.

Oudere mensen zijn in onze ogen over het algemeen verwaand, eigenwijs, lastig, onbegrijpelijk, onredelijk. En dat is begrijpelijk. Want deze oude mensen gedragen zich, alsof zij de gezaghebbers op de wereld zijn, terwijl wij menen dat wij in het recht onzer jaren thans méér betekenen dan de afgeleefde mensen, die - althans in onze ogen - met één been in- het graf staan. Maar vergeet niet, dat als u zo over een oudere oordeelt, jongeren ook zo over u oordelen. Dat verwijt blijft altijd gelden.

Bij het aanpassen aan de ouderen, zult u zich moeten realiseren, dat zij leven in herinneringen, in een tijd, die voor u irreë<sup>1</sup> is. Dat hun waarderingen, hun wijze van zich gedragen, hun wijze van zich in de wereld bewegen over het algemeen berust op waarden, die voor u al niet meer de minste betekenis hebben. Begrijp je het verschil dat er ligt tussen jou en de ouderdom, dan zul je ook leren begrijpen dat wat je zelf hebt aan meningen, opinies, gebruiken een voortzetting is van hetgeen deze ouderen nu voorstaan.

Daarom is het altijd goed de ouderen met eerbied te benaderen. Niet eerbied voor hun ouderdom - ouderdom vraagt geen eerbied - maar wel voor hun leven, dat zich zo lang heeft gehandhaafd en dat daardoor ongetwijfeld door, zijn ervaringen rijk is geworden. Het betekent niet, dat je je leven geheel moet laten leiden door de ouderen. Dat is onzin. Elke mens moet zelf leven. Naar het is wel noodzakelijk, dat men hun mening met enig respect wil aanhoren; dat men hun verklaringen wil overwegen. En het is tenslotte ook zo'n kleine moeite te luisteren naar hun herinneringen, omdat men zo tevens van zijn eigen wezen en wereld een beter en helderder inzicht verkrijgt.

We hebben die aanpassing gehad. Maar wat nu, als je zelf ouder begint te worden? Voor de wereld begin je al een oude vrouw of een oude heer te worden. En je voelt je eigenlijk nog zo jong. Je meent, dat je nog best mee kunt en dat je wat vitaliteit betreft menigeeen van die jongelieden nog wel een lesje zou kunnen geven. Accoord. Misschien heeft u gelijk. Maar er is één punt, dat u niet uit het oog moogt verliezen:

U bent altijd jong, knap en levenslustig voor de mensen van uw leeftijd, van uw generatie. Daar past u in. U zult dus uw vrienden en bekenden, uw contacten hoofdzakelijk daar moeten zoeken. Ik zeg niet, dat u de jeugd moet laten liggen. Helemaal niet. Ik zeg ook niet dat u de ouderdom voorbij moet gaan. Maar voor uw eigen leven doet u het verstandigst u een milieu op te bouwen uit lieden, die ongeveer een gelijke leeftijd hebben. Tevens is het verstandig om op die gebieden, waar u zich met ware vreugde en redelijke prestatie kunt bewegen, contact te zoeken met én jongeren én ouderen. U doet dit bij voorkeur op het gebied van sport.

Ik kan mij voorstellen, dat men juist als rijper mens jonge vrienden maakt, die men kan bereiken op een tennisveld, een hockeyveld, desnoods op een golfbaan. Daar telt de prestatie; daar valt de leeftijd weg. Maar op het ogenblik, dat de prestatie wegvalt en niet meer meetelt, bent en blijft u de oudere. Vergeet u dat niet!

Je moet je dan ook niet beledigd voelen, als iemand je als een ouder mens behandelt. Integendeel, je moet blij zijn dat de jeugd je een dergelijk respect toont, ook al heeft dat soms een ietwat medelijdend tintje. Door dit te aanvaarden zul je in de ogen van de jeugd er beter voorstaan dan als je dat trots afwijst met een gebaar van "zo oud ben ik nog niet; ik kan mezelf wel redden". Het is dwaas om die, dingen af te wijzen.

Je moet als verstandig mens precies weten wat je wilt en waarheen je gaat. Dit is in vele opzichten nogal eenvoudig. Als je je nu eenmaal houdt bij een zekere c terie van je eigen generatie, ach, dan valt het niet op dat je ouder bent; dan blijft het gezellig. Je kunt altijd wel weer op een prettige manier met de mensen spreken en omgaan. Je hebt een leven dat het leven waard is. Vergeet echter  en ding niet:

Buiten u is een buitenwereld, die u anders bekijkt dan u uzelf ziet. De plooi in uw gezicht, die u niet ziet, ziet een ander wel. Dat enkele grijze haar, dat - naar u meent - helemaal niet opvalt of die u zorgvuldig door verven verbergt, betekent voor de buitenwereld meer dan ze voor u betekent - en minder tegelijk. Want met het wegwerken van een rimpel of een haar werk je je leeftijd niet weg. Die, blijft toch kenbaar. Je kunt een tijdje bedrog plegen. Zeker. Maar dan alleen ten koste van jezelf en je levensvreugde en zenuwkracht. Dus: leeftijd aanvaarden!

Het volgende probleem van het ouder worden is misschien wel een van de lastigste. Ik hoop, dat u me niet zult verwijten dat we regelmatig moeten terugkomen op het sexuele aspect van het leven. Maar dat is vooral bij de rijpere mensen vaak zo belangrijk.

Er komt een tijd in het leven van elke man en elke vrouw, dat het organisme gaat veranderen. Bij de vrouw uit zich dat in een plotselinge wispelturigheid, een zich onprettig voelen; een overgang, die heel vaak leidt in de richting van sexuele aberaties, Hiermede gaat vaak gepaard een zich aangetrokken voelen tot jongeren. Dit is degrootste fout, die men kan maken. Die jongeren kunnen u nooit datgene geven wat u verlangt, want u bent niet meer jong worden met de jeugd. Denk, daar wel aan! De jeugd zal u misschien een ogenblik aanvaarden en aanbidden. Dan ziet ze wat u bent: een oud mens; en gaat ze u voorbij. En dat is veel erger dan jezelf een beetje beheersen. Indien die dingen noodzakelijk worden, zoek dan je eigen generatie en je eigen leeftijd.

Voor de heren is het al precies hetzelfde. O, het is natuurlijk aardig om als een rijpere charmante man in de moeilijke jaren overal rond te kijken naar de groene blaadjes (op twee benen), maar het helpt je zo weinig. Je wordt veelal geëxploiteerd of uitgelachen. En als je een enkele keer erin zou slagen (dat geldt overigens voor de andere sexe evengoed) om met een jonger mens een werkelijk innige band te leggen op sexueel gebied, waarbij je beiden eerlijk bent, elkaar werkelijk liefhebt, dan zal later de leeftijd voor beide partners nog heel vaak een zeer belangrijke rol spelen. Als de oudere man te oud is, heeft de vrouw pas het hoogtepunt van haar levenslust bereikt. Dat leidt tot vervreemding. Als de vrouw lelijk begint te worden, is de man nog knap, jong, veerkrachtig, sportief misschien. Dat leidt tot ongelukken.

De kunst van het ouder worden is in de eerste, plaats: de kunst van zelfbeperking. Het jezelf zekere remmen opleggen. Het is in de tweede plaats: zien waar je aan toe bent. Begrijpen, hoe de zaken ervoor staan. Jezelf niet voorgoochelen, dat je nog zo jong bent. Jezelf niet voorgoochelen dat je nog best mee kunt. Aan de andere kant niet met een

minderwaardigheidsbesef dat je nu toch werkelijk oud bent jezelf achter een horretje in de zon zetten en dan het leven maar voorbij te laten gaan.

De kunst van het ouder worden is weloverwogen (daarvoor bent u juist de oudere, u kunt overwegen) uw weg te kiezen. Weloverwogen risico's aanvaarden of ontwijken. Weloverwogen u een milieu scheppen, waarin u past en waarin u gelukkig bent.

Laten wij bovendien niet vergeten, dat het leven van de mens grotendeels op gewoonten is gebaseerd. Naarmate men ouder wordt, nemen die gewoonten een steeds grotere plaats in je leven in. Het lijkt misschien niet zo, indien je dat zelf als ouder wordend mens beziet, maar het is een feit. Hoe ouder je wordt, des te meer de gewoonte in je leven komt, des te meer ze richting geeft en des te minder jij je op je gemak kunt voelen, als die gewoonte eenmaal wordt verbroken. Als je dit weet, houd er dan rekening mee. Gooi geen oude gewoonten opzij, omdat je weer een ogenblik jong wilt zijn. En nog iets: Als je ouder wordt, onthoud dat dat ouder worden voor een groot gedeelte een geestelijk ouder worden betekent, zodra je je erbij neerlegt door te zeggen: Nu ja, ik ben oud en ik kan niet meer mee. Dit is een tegenstrijdigheid met hetgeen ik zo even heb gezegd. Want door geestelijk jong te blijven, kun je jezelf handhaven (dit geldt voor praktisch alle mensen) op een geestelijke leeftijd, met een geestelijke vitaliteit, die ligt tussen 30 en 40 jaar van de normale mens. Indien u die geestestoestand innerlijk kunt handhaven, dan zult u lichamelijk niet zo snel verouderen. U zult, terwijl u zich voortdurend blijft aanpassen aan uw eigen generatie en daarmee hoofdzakelijk contact heeft, een steeds groter begrip voor de jongere mensen gewinnen. Dan zult u zien, dat de jeugd naar u toegroeit in plaats van zich steeds verder van u te verwijderen. Er komt een ogenblik, dat een verschil van 10 of 20 jaar in looftijd maar weinig uitmaakt. Er komt een ogenblik, dat je elkaar hebt benaderd.

Ouder worden wil ook zeggen: geestelijk rijper worden. Wanneer een bepaald punt van geestelijke rijpheid is bereikt, valt alle verschil in leeftijd weg. Dan is er een werkelijk contact. Dan kan men werkelijk vrienden en vriendinnen vinden. Dan kan men de partners, die men nodig heeft vinden voor het gesprek, voor het vermaak voor het leven.

Bij het ouder worden is het proces, dat voor mens en geest het meest belangrijk is het bevorderen van zijn geestelijke ontwikkeling. Niet ieder mens leert in gelijke tijd evenveel. Maar iedereen wordt rijper. Als men die rijpheid nu gebruikt om het verleden te belichten en terug te zien, dan zal men - zolang er nog daadmogelijkheden zijn door dit terugzien in het verleden zichzelf voortdurend in een valse positie plaatsen.

Het heeft geen zin te treuren over hetgeen ge in uw jeugd niet hebt gehad. Het heeft geen zin te treuren over de gelegenheden, die ge voorbij hebt laten gaan. Het heden met zijn mogelijkheden, met zijn vreugden, zijn smart, is het terrein, waarop ge zult moeten leven. Door dit te aanvaarden voor wat het is (elke dag opnieuw, altijd weer, jaar in jaar uit) zult ge voortdurend aangepast blijven aan de wereld en zult ge steeds opnieuw een harmonie kunnen vinden met uw omgeving en daardoor een geluk in uzelf.

Heel vaak heb ik ouder wordende mensen horen zeggen: Ach, had ik maar geweten wat ik nu weet toen ik 10, 20 of 30 was. Een grotere dwaasheid dan dit bestaat er niet. Want een mens van 20 met de wijsheid van een mens van 60 leeft niet gelukkig in de wereld van de jonge mensen, maar hij is te jong om te passen en geaccepteerd te worden in de wereld der ouderen waarin hij thuis hoort. Het is tenslotte het voorstellingsvermogen in de mens, zijn geestelijke bereiking, zijn inzicht in leven en levenswaarden die de leeftijd werkelijk bepalen. De rest zijn bijkomstigheden.

Die bijkomstigheden van stoffelijke oorzaak zijn vaak in onze ogen belangrijker dan de geestelijke achtergrond. En juist deze fouten mogen we niet maken. Men mag niet het lichamelijke, het stoffelijke op de voorgrond stellen. Men moet dit accepteren. Het lichaam, waarin u leeft, is uw werktuig. Dit werktuig wordt u ter beschikking gesteld om een bepaalde taak te verrichten. Dat wil zeggen, dat het werktuig altijd aangepast zal zijn aan hetgeen u geestelijk op de wereld moet volbrengen. Het heeft dus geen zin om in strijd met uw voertuig te trachten andere toestanden te realiseren. Het is een geestelijke noodzaak om het gebruik van het voertuig in de staat, waarin het verkeert en op het ogenblik dat gij het geestelijk kunt

beheersen te benutten voor de geestelijke bewustwording, die nodig is volgens uw eigen geestelijk inzicht.

Een mens, die op deze manier ouder wordt, verrijkt elke dag weer zijn ervaringen. Hij verrijkt daarmee zijn inzicht in eigen leven en bestaan zowel als in de levens van anderen. Naarmate een mens meer inzicht krijgt in het leven van anderen, in hun drijfveren, in hun problemen, wordt die mens voor de wereld en de mensheid belangrijker. Daarom juist is de ouderdom voor deze wereld vaak van onschatbare waarde. Hij is a.h.w. een buffer tussen de ruwe werkelijkheid en het enthousiasme van de jeugd.. De ouderdom is het met zijn inzicht en begrijpen, die voortdurend. de jongere mens kan helpen en raden, indien die raad wenst.

Daarom is het vaak zeer belangrijk om oud te zijn. Want al denk je misschien, dat je weinig betekent, je kunt juist door je levenswijsheid, die je op een goede manier gebruikt, voor je medemensen het verschil uitmaken tussen een mislukt en een geslaagd leven op aarde. Dan kun je voor menig een het verschil uitmaken tussen een duistere sfeer en Zomerland.

Het ouder worden betekent een steeds toenemende verantwoordelijkheid, die je hebt in je leven. De verantwoordelijkheid voor anderen zowel als voor jezelf. Want naarmate de ervaring groter wordt, naarmate het inzicht meer verscherpt, duidelijker de situaties leert zien, wordt ook de verplichting, die je hebt tegenover jezelf en de wereld, steeds groter.

Het is niet gemakkelijk oud te worden op de juiste manier. Oud worden gaat vanzelf. Daar zorgt de jacht der dagen wel voor. Maar goed oud worden, dat kun je alleen, indien je elke dag opnieuw weer de problemen overwint, die die dag en geen andere je voorlegt. En als je je steeds realiseert dat jouw problemen ook die van jouw generatie zijn,

dat je ze moet verwerken. Dat je van niemand anders moogt verwachten, dat hij die problemen begrijpt; dat je van niemand anders moogt verwachten, dat hij voor jou wel terugtreedt. Je moet je door je ervaring, je rijpheid en je begrip de achting verwerven van de jongere generatie en gelijktijdig door je wijsheid in staat zijn zelf te leren van de ouderen, ook als hun woorden misschien onzinnig klinken in de oren der jeugd en men hen verwijt dat ze kinds worden.

Zelfs deze ouden hebben de wereld vaak veel te leren. Maar er is een oud mens voor nodig om van de zeer ouden te leren, te begrijpen wat zij de wereld nog willen zeggen.

Ik meen er beter aan te doen dit onderwerp thans te onderbreken. Een volgende maal hoop ik echter verder te kunnen spreken over de ouderdom en zal ik trachten aan te tonen, dat het relatieve aspect de ouderdom in werkelijkheid afhankelijk is van zuiver geestelijke waarden en dat alle stoffelijke problemen, daaruit voortkomende, onnodig zijn, indien wij de juiste geestelijke instelling weten te vinden.