

Tantra & Ouder Worden



Welke invloed heeft je leeftijd op hoe je je leven ervaart? Wat zijn de lastige en goede dingen aan ouder worden? Veertien Tantrika's kwamen samen om hierover te spreken in de vorm van een dialoog.

Robert: 'Ik heb wel allerlei gedachtes en gevoelens over mijn ouder worden gehad, maar dit is eigenlijk de eerste keer dat ik zo uitgebreid over het onderwerp spreek. Ik had altijd veel weerstand tegen het accepteren van mijn leeftijd. Ik heb mijn kinderlijke gedrag angstvallig zo lang mogelijk vastgehouden. Nu ik 55 ben, ervaar ik een omslagpunt. Ik ga me meer gedragen naar de leeftijd die ik heb en dat bevalt me.'

Vivienne: 'Ik heb een steeds groter besef van de vergankelijkheid. Mijn interesse in het leven wordt daardoor groter.'

Nina: 'Ik werd moeder op mijn twintigste en oma

op mijn 41e. Op die leeftijd kregen sommige vriendinnen juist net hun eerste kind. In deze fase van mijn leven krijgt de Pietje Bell in mij veel meer ruimte. Het kan me steeds minder schelen wat de omgeving van me vindt.'

Moritz: 'Ik vond mijn leven lang niet altijd leuk, maar de laatste tien jaar vind ik het echt heel tof. Ik maak leukere dingen mee. Ik kan beter met mijzelf omgaan. Als ik mezelf nu hoor praten, vraag ik me wel af of ik mezelf probeer iets wijs te maken. Alsof ik de toekomst bezweer. En het is ook zo dat sommige fases van mijn leven lastig waren. Er kunnen grote bewegingen plaatsvinden in een leven.'

Iris: 'Toen ik jonger was had ik veel meer moeite met het leven dan nu. Er is nu meer rust, meer ruimte. Ik zie ook veel meer mogelijkheden. Gek genoeg wordt ik juist nu meer als dat kind dat ik ooit was; vrolijk en open.'

Hanne: 'Ik zit nu in een moeilijke fase maar ik realiseer me ook dat het niet alleen te maken heeft met ouder worden. Het hele leven gaat in een golfbeweging. Als ik terugkijk, zijn er ook periodes na mijn vijftigste aan te wijzen waarin het fantastisch was. Er komen vast wel weer nieuwe mogelijkheden.'

Nina: 'Ik kan me soms zo broos voelen als een baby maar ook zo krachtig als een man van staal. Hoe ouder ik wordt, hoe meer ik die uitersten durf te laten bestaan. Ik zeg 'nee' én 'ja' tegen het ouder worden.'

Vivienne: 'Ik was al heel jong oud. Als meisje in een gezin met veel kinderen heb ik vanaf mijn zesde moeten zorgen voor mijn broertjes en zusjes. Maar nu heb ik tijd. Tijd om te verlangen, tijd om me te laten inspireren. Ik ben een studie begonnen; ik bouw nieuwe kennis op. Maar nu begint mijn lichaam me te beperken. Hoe hou ik die motor gaande?'

Jeroen: 'Nu ik ouder wordt, worden mijn verantwoordelijkheden steeds minder. Er ontstaan in plaats daarvan steeds meer mogelijkheden om het spontane en onbevungen kind in mij de ruimte te geven. Ik zie het als iets heel nastrevenswaardigs om die ruimte ook te benutten.'

Marianne: 'Door mijn omgeving ben ik me er van bewust dat ik ouder ben geworden. Mijn kinderen zijn volwassen en ik heb zelfs vier kleinkinderen. In het ouder zijn ervaar ik veel ruimte. Ik heb veel dingen gedaan die niet meer hoeven.'

Marith: 'Ik was laatst met mijn oudste dochter bij mijn vader van tachtig. Ik heb er altijd veel energie in gestoken om haar te beschermen tegen zijn hardheid. Ik merkte tijdens dat bezoek dat ze mijn bescherming niet meer nodig had. Ze is een gevoelige en stevige jonge vrouw geworden. Ik kan er tussenuit. Er zijn steeds meer dingen waar ik vroeger veel energie in stak, waar ik nu tussenuit kan. Dat is heel plezierig. Nu wil ik graag wat tijd nemen om te kijken: hoe vult die ruimte zich?'

Angst voor ouder worden

Moritz: 'Ik krijg na al dat positiefs echt zin om het over de aftakeling te hebben. Mijn moeder bijvoorbeeld is ziek en heeft veel pijn. En bij sommige beslissingen die mijn ouders nemen vraag ik me af: 'wat zijn jullie precies aan het doen?' Wordt ik ook zo, als ik zeventig of tachtig ben? Ik vind het eng: dat risico dat het echt naar wordt, dat het zeer gaat doen. Ik vind het een angstig idee dat ik die narigheid niet meer kan beteugelen en het er uit komt.'

Hanne: 'Op mijn vijftigste dacht ik: 'Yes, nog vijftig jaar te gaan, hoera!' Maar nu, drie jaar later, heb ik twee rug operaties ondergaan. Mijn energie is veel minder en mijn mogelijkheden ook. Ik denk wel eens '*oh my god*: ik kan helemaal niet meer doen wat ik wil!'

Vivienne: 'Ik had altijd de overtuiging dat vijftig het keerpunt is. Vanaf dan gaan de dagen tellen. Een vriendin van me zei: 'als je het over je gezondheid gaat hebben, dan ben je oud.'

Jeroen: 'Ik ben met pensioen, maar ik werk nog wel. Ik vind het belangrijk om mijn bijdrage te blijven leveren aan de wereld. Maar dat gaat niet meer zo goed als vroeger. Ik heb te accepteren dat het minder gaat. Mijn grote angst voor het ouder worden is dat het mij niet meer lukt om zin te geven aan mijn leven en dat ik vereenzaam.'

Sanne: 'Ik heb geen kinderen. Soms, als ik het toelaat, kan ik daar wel angst over voelen: 'wie gaat er later voor mij zorgen?'

Jasper: 'Ik heb alsmaar het gevoel dat er nog maar weinig tijd is. Het is heel banaal, maar ik kan soms echt paniek voelen over zaken als pensioen en geld. En toch: er is ook veel meer ruimte nu. Onze kinderen zijn de deur uit. Ik voel meer mildheid. Dat zie ik trouwens bij veel mensen van mijn generatie. Die mildheid lijkt niet uitsluitend verbonden te zijn aan mijn spirituele beoefening maar ook aan het ouder worden *an sich*.'

Kwetsbaarheid in ouder worden

Merle: 'In deze fase van mijn leven is er veel melancholie en ook veel kwetsbaarheid. Ik heb altijd maar de berg opgerend. Nu kijk ik vanaf die berg naar het dal voor me. Ik wordt daar blij van. Er is nu veel meer openheid, oningevulheid. Maar het maakt me ook onzeker.'

Jasper: 'Ik heb er veel oordeel over maar ik voel me ook kwetsbaarder nu ik ouder wordt. De illusie van kracht en jeugdigheid waarmee ik door het leven ging: die machine begint te haperen. Ik dacht altijd: 'ik sla me overal doorheen'. Maar nu begint het evident te worden dat dit toch écht gaat eindigen. En toch, in die kwetsbaarheid zit iets heel teders, iets heel liefs.'

Hanne: 'Mijn moeder heeft niet lang meer te leven. Ik dacht: 'Dat hoort erbij. Moeders gaan altijd dood'. Een vriendin van me is psycholoog. Zij wees me op de impact die dat heeft in een leven. En nu: kinderen volwassen en het huis uit. Moeder weg. Gezondheid weg... Ik heb wel veel vrijheid: ik zou óók weg kunnen gaan. Maar het voelt wel als veel allemaal. Dat ik me nu zo zou voelen, dat had ik nooit gedacht.'

Merle: 'Ik ben voorzichtiger ben nu ik ouder ben; minder wild. Er is meer gevoeligheid in me. Ik merk met veel meer subtiliteit op wat er om me heen gebeurt. Het maakt me nieuwsgierig: hoe ga ik leven als ik niet meer de hele tijd door het leven knal? Ik voel me er ook een beetje wankel over. Ik heb behoefde aan voorbeelden. Ik zou wel zin hebben in een paar leuke oude mensen om me heen.'

Beelden over oude mensen

Iva: 'Mijn beeld van oude mensen is dat ze mopperig zijn. Ik hoop dat ik zelf altijd nieuwsgierig blijf, zoals sommige ouderen in mijn omgeving. Ik voel me nu in elk geval wel nieuwsgierig: hoe gaat mijn leven zich ontwikkelen? Ik kan nu beter dan ooit zien en voelen wat echt bij me past.'

Jeroen: 'Ik zie in verzorgingshuizen twee soorten mensen. Enerzijds kom je er veel verzuring

tegen. Maar je hebt ook mensen die - ondanks dat ze zwaar dement zijn - blijmoedigheid, onbevangingheid, dankbaarheid en humor blijven uitstralen. Dat is denk ik heel belangrijk voor de voldoening van het verplegend personeel. Het bestaan van die mensen is heel zinvol, al zullen ze zich daar niet van bewust zijn. Ik heb mezelf voorgenomen dat ik mijn best zal doen om tot die laatste categorie te behoren, mocht ik ooit dement worden. Dat gaat niet vanzelf. Ik zal op zoek moeten gaan naar stukjes wrok die nog vastzitten. Het is belangrijk om me te oefenen in dankbaarheid.'

Sanne: 'Ik heb lang een relatie gehad met iemand die 22 jaar ouder was dan ik. En toch: een jonger iemand heb ik nooit ontmoet. Ik vond hem los en mooi. Ik zit zelf nu ook lossier en speelser in mijn vel dan vroeger.'

Nina: 'De oudste zoon van mijn zoon is acht. Hij is aan het onderzoeken of ik wel het juiste gedrag vertoon voor een oma. Zijn andere oma is een stuk ouder en heel anders dan ik. Hij vroeg me laatst: 'ben jij wel echt een oma?' Hij heeft het zelfs gegoogeld.'

Sanne: 'Mijn lievelingsoma is 97 geworden. Ze was altijd heel energiek: op haar 86e stond ze nog op de ladder om haar huis te schilderen. Ze had vrienden. Voor mij is zij echt een voorbeeld voor hoe ik oud wil worden. Na haar negentigste takelde ze heel hard af. Ze werd half blind, half doof; ze kon niks meer. Ik denk dat iedere fase haar een mogelijkheid gaf om te zien wat er nog wél kon, wat er nog wel gegeven was. Of is dat wishful thinking?'

Marianne: 'Pas sinds een jaar zie ik mijn moeder van 83 als 'oud mens'. Of zag ik eerst mezelf als ouder wordende vrouw? Huiveringwekkend, maar ook mooi. Ouder worden heeft heel duidelijk twee kanten voor me: licht en donker.'

Sanne: 'Mijn oma was helemaal rimpelig en geleefd. Ik vond dat heel mooi. Maar ik schrok me wel rot van mijn eigen eerste rimpel, haha.'

De toekomst en het hier en nu

Rosan: 'Ik was nooit zo bezig met mijn leeftijd, dacht ik. Tot ik 35 werd. Het was de bedoeling dat het een groot feest werd, maar het werd een tranendal. In de tijd vóór mijn 35e stelde ik me afwachtend op. Ik dacht altijd: 'als ik later groot ben, dán...'. In mij was een jeugdige bravoure. Ik zou op reis gaan, heel ander werk gaan doen... Ineens kreeg ik in beeld wat ik allemaal al had moeten zijn. Wat er allemaal nog niet is gebeurd in mijn leven. De carrière switch, de kinderen die ik nog niet heb gekregen... Dat maakte me kwetsbaar maar het helpt me ook om mijn aandacht op het nu te richten. Wat is er dan nú te doen voor mij? Heel spannend; omdat het nu echt mag allemaal. Ik hoef niet meer te wachten. Ik voel daardoor steeds meer dat ik hier echt bèn. Dat ik echt leef.'

Jasper: 'Ik wil steeds minder. Ik heb niet zo veel toekomstplannen meer: dat kaartenhuis is goed ingestort. Dat heeft niet de connotatie van saaiheid die je er misschien bij zou verwachten. Er zit juist heel veel levendigheid in; heel aangenaam.'

Robert: 'Anderhalf jaar geleden is mijn beste vriend overleden. Hij had mijn leeftijd en ook mijn leefwijze: 'lang leve de lol'. Zijn dood maakt me veel meer bewust van het feit dat ik leef. Wat ik op dit moment het sterkste voel, is dankbaarheid. Ik ben dankbaar voor alles wat er op mijn pad komt: de fijne mensen om me heen, de vreugde én het verdriet.'

Rosan: 'Toen ik een jaar of vijf was, was mijn moeder altijd aan het werk in de tuin. Ik herinner me dat ik haar vroeg: 'wanneer is de tuin af?'. Kennelijk had ik dat beeld: dat het af kon. Ik realiseer me nu dat ik mijn leven leef op deze manier. Ik ben van alles aan het doen met het idee: straks is het af en dán begint het echt. Maar wanneer komt dat punt? Is dat nu? Of komt dat pas als je er al bijna niet meer bent? Ik realiseer me dat het al af ís. Ik mag meer genieten van mijn tuin.'

Marith: 'Stel nou dat het 'af' is; daar voel ik ook wel angst over. Ik voel nu zo veel openheid en ruimte. Ik vind het een angstig idee dat ik me misschien niet meer ga verdichten tot een bepaalde vorm; tot iets wat ik kan worden... Ik leef misschien nog wel dertig jaar: wat ga ik dan al die tijd doen? Gaat die ruimte alsmaar groter worden, dertig jaar lang?'

Merle: 'Ik blijf heel vrolijk hangen bij 'wanneer is die tuin nou af?' Ik heb sinds kort een volkstuin en dat is inderdaad een project dat nooit af is. Iedere lente, iedere winter is er werk te doen; een terugkerend ritueel. Grappig dat ik daar zó blij van wordt, van het niet-af zijn van die tuin.'

Overgave aan de verandering

Jasper: 'Mijn moeder is 88; een klein verschrompeld mensje. Ze zei laatst: 'van mij hoeft het niet meer.' Gek genoeg vond ik dat ook een mooie uitspraak. Alsof ze zich overgeeft.'

Marith: 'Dat doet me goed, dat 'het hoeft niet meer'. Misschien hoeft je daar niet mee te wachten tot je 88 bent en het ook werkelijk voor je gaat ophouden over niet al te lange tijd. Ik ben nu ook in een fase waarin het niet meer zo nodig hoeft.'

Hanne: 'Ik was altijd heel sportief, sterk, snel. Daar is nu misschien dertig procent van over. Ik was beleidsadviseur. Nu ben ik conciërge, want ik kan vanwege een slechtere gezondheid mijn geld niet meer verdienen met zittend werk. Ik ging van €85 per uur naar €11 per uur. Maar ja: ik vind het wél heel leuk werk wat ik nu doe. Het leven is echt een golfbeweging: leuk, moeilijk, leuk, moeilijk.'

Rosan: 'Ik zie ouder worden als onderdeel van een cirkel. Eigenlijk is ons hele bestaan circulair. Je bent jong en je klimt, je komt aan de top. Maar vanaf dat moment willen we niet de cirkel afronden en de cyclus afmaken. We willen niet aan het verdriet, de rouw en het loslaten. In de momenten dat ik in paniek raak, wil ik me meer realiseren: dit is net zo goed onderdeel van het leven.'

Jasper: 'Veel van wat ik hoor in deze dialoog heeft met het wel of niet opgeven van het verzet

te maken. Ik heb te accepteren dat mijn knie te veel pijn doet om nog te kunnen sporten zoals ik dat deed. Het maakt me kwetsbaarder als ik mijn verzet opgeef. Maar het is voor mij onderdeel van het ouder worden. De potentie van de aftakeling als zegening! Een einde aan de illusie. 'Van mij hoeft het niet meer': heel ontzuenderend.'

Rosan: 'Als ik het verzet opgeef, wat doe ik dan? Waar komt dan ruimte voor?'

Iva: 'Ik verzet me veel tegen het ouder worden en dat kost me veel energie. Als ik pijn heb in mijn schouder ga ik naar de fysiotherapeut. Ik probeer het op te lossen en terug te gaan naar hoe het was. Het komt gewoon niet in me op om het op te geven; zoiets simpels en ingewikkelds... Het heeft ook iets triests. Ik wil gewoon dat het weer goed komt, dat de pijntjes weg gaan.'

Jeroen: 'Het accepteren van het verzet is in mijn ogen de enige optie. Als ik dat niet doe, loop ik vast. Laat ik los, dan loop ik tegen mooie dingen aan in mijn leven. Dat gebeurt zo systematisch dat het geen toeval kan zijn.'

Marianne: 'Ik heb me lang verzet tegen mijn grijze haren. Ik heb ze altijd geverfd. Ineens had ik er genoeg van. Nu krijg ik veel complimenten over mijn grijze haren. Kijk, dít is het. Ik ben er blij mee.'

Een respons van Carla



Carla: 'Ik lees veel dat ik ontzuenderend en wijs vind.

Ik voel zelf een enorme dankbaarheid dat we in een tijd leven waarin de kans zo groot is dat we in redelijke gezondheid oud mogen worden. Je kunt makkelijk vergeten hoe recent deze historische ontwikkeling is. We hebben er sinds de middeleeuwen ruim vijftien jaar bijgekregen (waarvan de laatste eeuw meer dan vijf!)

Als je bezig bent met spirituele groei is dat een groot geschenk. Oud worden geeft je zoveel tijd! Zoveel tijd om steeds meer details van je ego te herkennen, te verteren, te transformeren en los te laten. Om steeds verder te groeien en te rijpen. Om wijzere en steeds meer humane mensen te worden.

Want er is zo veel te rijpen en te ontdekken. Ik merk zelf met verwondering en vreugde hoe mijn realisatie zich alsmar verder verdiept en verfijnt. Het stemt ook tot nederigheid. Dat

rijpen gedijt bij tijd en geduld. Er blijft alsmaar zoveel te ontdekken aan de oppervlakte en in de diepte.

Ouder worden helpt enorm om verder te kijken dan waar we ons gewoonlijk mee identificeren: ons lichaam, uiterlijk, sekse en seksuele voorkeur, werk, maatschappelijke status. Ouderdom neemt daar steeds meer van weg. Als we dat kunnen accepteren en nieuwsgierig blijven, dan openen zich nieuwe ruimtes. Veel mensen in de dialoog beschrijven dan ook de ruimte, de openheid en de lichtheid die ze gaan ervaren als het oorspronkelijke 'moeten' wegvalt.

Niet dat oud worden makkelijk is. De fysieke beperkingen en de lichamelijke pijn nemen toe. Dat is iets waar de mensen in de dialoog óók over spreken. Zelfs de werking van onze hersenen verandert. En onze hersenen is iets waar we ons meestal heel erg mee identificeren. Dit wordt allemaal makkelijker te accepteren als je weet wat het is om te rusten in aanwezigheid in plaats van in je ego-identiteit.

In het proces van rijpen aan ouder worden, is het denk ik belangrijk om er echt alles over te mogen voelen. Zonder terughouding. Dus ook je verzet, wanhoop, angst, woede en ontzetting. Ouder worden vraagt onvermijdelijk van je om los te laten. Om te rouwen om wat je kwijt raakt.

Het proces verzacht enorm als je overgave, vertrouwen en compassie kent. Die kwaliteiten verdiepen zich ook als we kunnen rouwen. Terwijl ik ouder wordt, ga ik hun grote kostbaarheid steeds verfijnder ervaren.

Ouder worden kan een intense spirituele beoefening zijn. Ik vind het verheugend om te zien hoe de mensen in de dialoog dit ook zo nemen! Wat een rijkdom als er meer gerijpte ouderen zijn, wiens licht straalt in deze wereld.'

Met grote dank aan alle deelnemers aan deze dialoog wiens woorden we hebben mogen gebruiken voor deze tekst. Sommige namen zijn gefingeerd: Jeroen (72), Moritz, Iva, Vivienne, Robert (55), Marianne, Hanne (53), Iris (55), Marith (52), Sanne (44), Jasper (58), Rosan (35), Merle en Nina.