

HERMAN ANDRIESEN



DE TIJD TE VRIEND HOUDEN

SPIRITUALITEIT BIJ HET OUDER WORDEN

Herman Andriessen

De tijd te vriend houden

Spiritualiteit bij het ouder worden

Tweede druk

Uitgeverij
Ten Have

Inhoud

Voorwoord 7

1. Oud worden 9
2. Tijd nemen 19
3. Dankbaarheid 21
4. Dankbaarheid en spiritualiteit 23
5. De eigen weg gaan 27
6. Een eigen spirituele weg 31
7. Ouderdomsidealen 37
8. Idealen en spiritualiteit 39
9. 'Ik heb het afgelegd' 43
10. 'Ja' zeggen 47
11. Zelf beslissen 53
12. Sterven 59
13. Innerlijke ruimte 65
14. Innerlijke ruimte en staan in het einde 69
15. Innerlijke ruimte en spiritualiteit 73
16. Ons 'ik' is ons nodig 79
17. 'Wat heb ik er nou van gemaakt?' 83
18. Gelukkig zijn 87
19. Te boven komen 95
20. Mededogen 101
21. Doodgewone dingen 105
22. Balans 109
23. Van de tijd genezen 115

- 24. Ouderdom als derde persoonwording (1) 125
- 25. Ouderdom als derde persoonswording (2) 131

Noten 137

Hoofdstuk 1. De tijd te vriend houden

Oud worden lijkt niet moeilijk. De dagen gaan voorbij en een mens wordt vanzelf ouder. Toch is er van alles aan de hand. Kunnen we blijven wonen waar we wonen? Wat gebeurt er wanneer onze partner sterft? Hoe komen we zinnig de dag door? Hoe voorkomen we dat het huis smoezelig wordt? Hoe organiseren we de boodschappen? Ons boodschappenlijstje is zoek. Onze bril ligt in de ijskast. Krijgen we de officiële papieren nog ingevuld? Familieleden en bekenden sterven. We hebben een rollator nodig. Kunnen we nog zelf koken? Hoe houden we orde in de medicijnen? De buschauffeurs staken, hoe krijgen we vervoer? De dagelijkse dingen vragen steeds meer tijd. En wanneer ze gedaan zijn, wat dan? Wie verzorgt ons wanneer we ziek worden? We krijgen met allerlei instanties te maken. Waar kunnen we terecht als bepaalde dingen niet meer gaan? Door al dit soort dingen worden we voortdurend met de neus op ons oud worden, op onze gevorderde levenstijd, gedrukt.

Rutger Kopland dicht:

*Niemand houdt van de man met
de tijd. Maar iedereen houdt hem
te vriend, want men weet
dat ieder uur telt en de teller is hij.¹*

Daarmee zijn we in het hart van de zaak. Want ouderdom heeft op een bijzondere manier met de tijd van doen. De dichter verbeeldt hem ‘in de man met de tijd’, de man met de zandloper. Het zand loopt onverbiddelijk door. Dat is heel ons leven al het geval, maar in de voorafgaande jaren speelde dat niet zo erg. In de ouderdom is het een dagelijks thema. Tijd gaat hier niet in de eerste plaats over getallen van uren, dagen en jaren. Die getallen zijn leeg maar de uren, de dagen en de jaren niet. Ze zijn een wonderlijk samenspel van plezier, verdriet, geschenk, verlies, kansen, plannen en tegenvallers. We maakten van dat alles wat we ervan maken konden, wat voor ons het ‘vriendelijkst’ was en waar we het beste mee konden leven. Zo ‘hielden we de tijd te vriend.’ Soms lukte dat niet. Dan waren we mismoedig, verveeld, verdrietig of geschokt. Soms lukte het wel. Dan ging het ons goed maar ook dan bleef de tijdman bedreigend. Want onze tevredenheid met het leven kon ineens worden aangetast en wat we verworven hadden kon ons ineens ontvallen. In die zin ‘houdt niemand van de man met de tijd’, zegt de dichter. Maar in de ouderdom worden al deze dingen veel ingewikkelder. Want we beseffen juist dan dat het zand in de zandloper vergevorderd is. We hebben niet zoveel tijd meer. Ieder uur en elke dag beginnen te ‘tellen’. En omdat we oud zijn wordt het steeds moeilijker om de tijd te vriend te houden. Dat heeft verschillende redenen.

In de eerste plaats nemen onze levenskracht en vindingrijkheid af. We worden meer van anderen en van hun goede wil en inzet afhankelijk en hebben het veel minder zelf voor het zeggen. Daarbij komt dat de tijd steeds vlugger lijkt te gaan. Het jaar is net begonnen of het is al weer half voorbij. Waarom dat zo is, is nog steeds een raadsel ook al wordt wel geprobeerd dat te verklaren. Het lijkt op het zand in de

zandloper van de tijdman: naar gelang het vordert, loopt het steeds sneller. Toch mag dit niet veralgemeend worden. Want er zijn ook heel wat oude mensen voor wie de tijd tergend langzaam gaat. Ze weten daarom niet hoe ze de dag door moeten komen. Dikwijls verlangen ze naar een einde dat maar niet komt. Dan duurt de tijd lang. En juist dan valt het niet mee om hem te vriend te houden.

In de tweede plaats gaat in de ouderdom de vanzelfsprekendheid van het leven verloren. Niet alleen een ernstige aanslag op onze gezondheid verstoort die vanzelfsprekendheid, alle vragen waarmee dit hoofdstuk opent hangen ermee samen. Het maakt dat we ons de macht van de tijd steeds scherper bewust worden. Op allerlei manieren zet de ouderdom ons voor het blok. De ene keer is het blok groter dan de andere maar de vanzelfsprekendheid van ons dagelijkse leven is voorgoed voorbij. Veel oude mensen merken dat er steeds meer tijd gaat zitten in het in stand houden van zichzelf. Opstaan, aankleden en toilet maken gaan langzaam. Wanneer het ontbijt is klaargemaakt en opgegeten is de dag al een heel stuk gevorderd. Als de thuishulp laat is, zit je daar maar. Iemand schrijft: 'Als mijn moeder eenmaal gestippeld en gesteven in haar stoel zat, had ze niets te doen.' Voor vrijwilligerswerk door oude mensen is er steeds minder tijd: de kinderen werken en de kleinkinderen vragen nu de aandacht van de grootouders. Mensen die ook oud zijn doen een beroep op hun aandacht maar daar is veel minder tijd voor. Wanneer ze nog vitaal zijn, houden die anderen daar geen rekening mee. Ze horen voortdurend: 'Je komt nooit meer', 'Je belt veel minder op', 'We horen nooit meer iets van je'. Ook vitale oude mensen hebben hun grenzen. Een vitale oude vrouw die op die manier met meer dan honderdvijftig mensen contacten

onderhield, kan dat niet meer en het wordt haar uitbundig verweten. Zij is een gevoelig mens en de verwijten komen hard aan. Bij menig oud mens loopt het hoofd om. Het is dan niet gemakkelijk om de tijd te vriend te houden.

Maar de belangrijkste reden waarom de onverbiddeijkheid van de tijd in de ouderdom scherper doordringt dan voorheen is wel dat oude mensen in het einde staan. Dit stempelt hun dagelijks besef en alle dingen die tot nu toe zijn gezegd werken in dit besef door. Wie oud is, staat in het einde. Daarbij gaat het niet alleen om alle dingen die al genoemd zijn, het gaat ook om het verwerken van het levenseinde zelf. Goeddeels gebeurt dit in al deze dingen maar het is ook een thema dat oude mensen als zodanig bezighoudt. Het staan in het einde gaat niet over deze dingen alleen, het gaat over het afsluiten van het eigen onvervreemdbare leven. Dat vraagt aandacht voor zichzelf. Het gaat over de geestelijke dimensie van de ouderdom. De schrijver van de dichtregels die we hiervoor aanhaalden kreeg tijdens een autorit een infarct. ‘Althans, dat veronderstellen de artsen,’ zegt hij in een gesprek.² Zelf weet hij het niet want weken lang lag hij in het ziekenhuis, zwevend tussen leven en dood. ‘Er zat een enorm gat in mijn geheugen.’ Een hele tijd lang kon hij zijn verleden niet te vriend houden omdat het er eenvoudig niet was. Later kwam veel daarvan terug.

Wat hem overkwam, overkomt veel oude mensen. Misschien niet door een infarct maar door de verzwakking van hun herinnering: het verleden vervaagt en soms valt het helemaal weg. Dan valt er niets meer te vriend te houden. Maar juist dat maakt ons er opmerkzaam op, dat ons verleden ons normaal gesproken altijd vergezelt. Er is een geheimzin-

nig vermogen in ons om het verleden ‘bij de tijd’ te houden. Daardoor werkt al wat we vroeger deden en meemaakten door in wat we nu doen. Wordt dat vermogen aangetast, dan verliezen we onze oriëntatie in het heden: we zijn ineens de weg kwijt, kunnen ons situaties en namen niet meer herinneren, weten niet goed meer wie de ander is of wat we nu moeten doen. Dit herinneringsvermogen is niet een soort fotoboek in ons hoofd. Het is een relatie die wij met de wereld en met de tijd, ook met onszelf onderhouden. In de mate dat het uitvalt, valt ook die relatie en daarmee het stuk van de wereld of van onszelf uit dat ermee samenhangt. Daarmee wordt dat stuk van de wereld of van onszelf ons vreemd. Maar voor zover onze herinnering er nog is, is het een geestelijke taak van de ouderdom om met het verleden een vriendschappelijke verhouding te vinden.

Dat geldt ook voor de toekomst, hoe mensen daar verder ook over mogen denken. Er zijn oude mensen die het er op houden dat met dit leven alles ‘afgelopen’ is. De taal zet die overtuiging duidelijk in beeld: het leven is als een klok, die werd in het begin opgedraaid en het uurwerk is nu afgelopen. Voor hen is leven letterlijk ‘uurwerk’, een werk van zoveel uren. Die zijn met de dood voorbij. Anderen hebben het gevoel dat er toch ‘iets’ is of moet zijn. Voor hen gaat leven op de een of andere manier door, ook al kan niemand zeggen hoe. Weer anderen hebben het vertrouwen dat leven verder gaat omdat het voortkomt uit Gods hand. Wat Hij begon, zal Hij ook voltooien, op Zijn manier. In de traditie waartoe zij zich bekennen zijn daar vertrouwenwekkende beelden over. Wat die precies inhouden weten zij ook niet, maar zij hechten er geloof aan.

Maar het zoeken naar een vriendschappelijke verhouding

met de toekomst beperkt zich niet tot de dingen ná het einde. Het gaat ook over de uren, dagen en eventueel jaren die ons nog resten: een eventuele verhuizing, het regelen van bejaardenzorg, het opgeven van de eigen autonomie, het regelen van eigendom en erfenis, medische zorg en mobiliteit. Dat betreft niet alleen praktische regelingen. Het betreft ook de geestelijke opgave hoe wijzelf als persoon ons leven goed kunnen afronden.

Toch zijn het niet alleen problematische dingen die ons met het einde confronteren. We zien de kleintjes huppelen en rennen en denken: dat deden wij vroeger ook. We horen van lange wandelingen en genieten van de herinneringen die wij er zelf aan hebben overgehouden. We gaan nog één keer het Italiaanse licht zien. En genoten we ooit zó van de lente? En van onze kleinkinderen? Hoe goed doet het ons wanneer een oud probleem met een van de kinderen nu toch is opgelost. We krijgen een kaart van iemand voor wie we lang geleden iets betekenden. Veel dingen die we ondernomen hebben, lopen goed en vinden nog steeds voortgang. We merken dat mensen ons waarderen en achting voor ons hebben. Er wordt goed voor ons gezorgd nu we het zelf niet meer kunnen. En in ieder geval zijn we er nog, zij het wat krakkemikkig. Zulke ervaringen herinneren ons wel aan ons einde maar dragen tegelijkertijd er toe bij dat we de tijd beter te vriend kunnen houden. ‘Pas op je teller’ lezen we elke dag langs de wegen waarvoor een snelheidsbeperking geldt. Het geldt letterlijk voor de weg van de ouderdom en dat in een zeer diepe zin. Wanneer houdt de weg op? We weten het niet. Maar willen we door die onzekerheid niet gevangen worden gezet, dan is het wel zaak om ook op dit punt te trachten de tijd te vriend te houden. Want ‘de teller is hij’.

Spiritualiteit is een manier om de tijd te vriend te houden. Niet dat dat haar doel zou zijn. Maar wanneer mensen zich werkelijk met de spirituele dimensie van het leven in laten, zijn zij eropuit hun leven op orde te brengen in een hoger licht. Een van de vruchten daarvan kan zijn dat zij hun leven aanvaarden en beamen zoals het was en is, inclusief het staan in het einde. Maar dat heeft als belangrijke voorwaarde dat dit spirituele omwille van zichzelf gezocht en beoefend wordt. ‘Men kan de bruidschat niet winnen zonder de bruid,’ zegt een Chinees spreekwoord. Spiritualiteit is er niet voor om onze eigen doelstellingen te verwezenlijken. Wanneer we daarop uit zijn, zijn we uiteindelijk met onszelf en niet met het spirituele als een zelfstandige waarde bezig. Spiritualiteit is als een roos. Die ‘bloeit zonder waarom’ merkt Angelus Silesius, een zeventiende-eeuwse mystieke dichter, op. Dikwijls begint de belangstelling voor spiritualiteit met een dergelijke egocentrische doelstelling. Maar zij kan haar werk pas echt doen wanneer die wordt losgelaten en de eigen waarde van het spirituele wordt ontdekt. Van rabbi Chajim uit Krosno wordt verteld dat hij op de kermis totaal gefascineerd was door een koorddanser die op zijn dunne draad onderweg was naar de overkant. Hij was er zo in verdiept dat zijn leerlingen hem verbaasd vroegen wat er aan de hand was dat hij in zoiets dwaas zo verdiept was. Hij antwoordde: ‘Deze man zet zijn leven op het spel en ik zou jullie niet kunnen zeggen waarom hij dat doet. Maar zeker is dat hij lopend over die draad er niet aan moet denken dat hij er honderd euro mee verdient. Als hij dat deed, zou hij naar beneden vallen.’

Spiritualiteit brengt ons in contact met het Geheim van het leven. Zij gaat over heel onze levensloop en over ons bestaan in de tijd, over ons verleden en over onze toekomst. Maar

eigenlijk gaat zij altijd over ‘vandaag.’ Want in het heden komen wij ons verleden en onze toekomst tegen. Rutger Kopland spreekt in het afsluitende couplet van het gedicht wat we eerder aanhaalden:

*Wat gisteren was, wat morgen zal zijn
is al eeuwen bekend en verdeeld.
maar vandaag is het geheim als tussen
gordijnen een hand zonder lichaam.*

Ik besprak de regels met een aantal oude mensen. Sommigen vonden het maar griezelig, die hand zonder lichaam. Voor hen was het spookachtig en angstaanjagend. Anderen vonden het eerder geruststellend en geheimzinnig. Geruststellend omdat onduidelijk blijft van wie die hand is en dat nog op allerlei manieren kan worden ingevuld. Geheimzinnig omdat juist die openheid ons in een ruimte plaatst die te denken geeft. ‘Vandaag is een geheim’, mysterieus. ‘Vandaag’ is niet bekend zoals gisteren en morgen zoals wij die in ons levensritme en onze levensgewoonten hebben vastgelegd. ‘Vandaag’ is een open plek die door ons moet worden betreden. Het is een opening in de tijd. Er kan van alles uit worden. ‘Vandaag’ is niet voorgeschreven. Het hangt van ons af wat wij vandaag doen. Het wordt ons geschonken als een geheimzinnig moment dat niet vastligt. Wie het ons schenkt, laat de dichter in het midden: ‘hand zonder lichaam.’ In het domein van spiritualiteit betekent ‘geheimzinnig’: ‘vol van een geheime zin.’ Dat is een zin die bij ons ‘heim’ hoort, bij ons ‘thuis’, bij ons diepste zelf.

In de oude christelijke spiritualiteit komt het beeld ook voor. Er zijn fresco’s en miniaturen waarop een cirkel door de uit-

gestrekte hand van God doorbroken wordt. Zij roept vanuit de oneindigheid – waarvan de cirkel het symbool is – de schepping op en treedt daardoor in de tijd. Vanaf dat moment telt ‘de man met de tijd’. Vanaf dat moment is er ook het geheim van vandaag, vol geheime zin die aan ons als opdracht is gegeven. Vandaag kunnen we ten diepste beslissen over verleden en toekomst door op een nieuwe manier oorspronkelijk – vanuit de Oorsprong – te gaan bestaan.

Over dit ‘vandaag’ gaat de persoonlijke spiritualiteit van mensen. In de loop van de eeuwen zijn in Oost en West allerlei vormen van spiritualiteit ontwikkeld. Die zijn ook bestudeerd en de vruchten van die studie zijn in de geschiedenis van de spiritualiteit vastgelegd. Maar de persoonlijke en doorleefde spiritualiteit van mensen gebeurt ‘vandaag’, op het moment dat zij leven en proberen van hun tijd te maken wat er van te maken valt. Het is de bloei van hun ziel, ook op hun oude dag. Een roos zonder waarom.