



**Henne Arnolt Verschuren** studeerde af in sociaal-culturele wetenschappen en gezinstherapie. Vervolgens schoolde hij zich in de lichaamsgeoriënteerde psychotherapie, sjamanisme en traumahealing. Van 2004 tot 2015 was hij directeur van Bodymind Opleidingen, waar hij nog steeds lesgeeft. Daarnaast heeft hij een praktijk als supervisor en therapeut.

# Ouder worden

Binnenkort word ik 68. Het getal 70 komt dichterbij. Dit houdt me minder bezig dan toen ik richting 50 en vervolgens naar de 65 ging. Vooral bij 65 dacht ik echt dat er 'iets' ging veranderen, ook al wist ik niet wat dat 'iets' zou zijn. Toen ik 's morgens wakker werd als 65-jarige was mijn eerste gedachte: 'Er is helemaal niets veranderd'. Alsof dat me zeer verbaasde.

In de westerse cultuur is ouder worden voor velen van ons een worsteling geworden.

De term anti-aging is een tijdje erg in de mode geweest. Er bestaat zelfs een anti-aging kliniek die als motto heeft 'Stop Aging, Start Living'. Jong blijven is een ideaalbeeld in onze cultuur. Zoals een grote modeketen afficheert: 'Forever 21'. Natuurlijk zijn dit voorbeelden uit de marketing, maar blijkbaar sluit het ook aan bij een breed beleefd verlangen.

De eerste grote drempel in het ouder worden is vaak de midlifecrisis. Ongeveer de helft van het leven is voorbij. De vraag naar de zin van ons leven dringt zich onmiskenbaar aan ons op. Achteromkijkend neigen we vooral gemiste kansen te zien en zaken die we met terugwerkende kracht anders hadden willen doen. Daarmee richten we liever de blik naar voren en willen onszelf nog één kans geven om het anders te doen. Breken met het verleden en 'Start Living'.

Ons leven kent een aantal opeenvolgende fasen met de daarbij behorende transities. We gaan van kind naar adolescent, van adolescent naar volwassene en van volwassene naar oudere. De midlife zou je kunnen zien als het naderen van deze laatste transitie. In het volwassen leven heb je alles al een keer ondernomen,



over sommige dingen ben je meer tevreden dan over andere en over sommige zaken voel je spijt. Vaak verlies je in deze fase ook je ouders en kun je niet meer op hen terugvallen. Je zou kunnen zeggen dat de taak in de midlife is om met dit alles in het reine te komen. Maar er worden ons nauwelijks handvatten aangereikt om hiermee om te gaan.

In mijn midlife verloor ik mijn moeder. Mijn vader was al veel eerder gestorven. En hoewel mijn moeder al enkele jaren dementeerde, viel hier toch de vanzelfsprekende familieband weg en voelde ik me meer alleen staan. Ik had een gezin met jonge kinderen, wat in de huidige tijd een complexe opgave is. In mijn vaderschap voelde ik me regelmatig tekort-

schieten. Wat mij vanaf dat moment vooral heeft geholpen zijn enkele spirituele leraren. Ik herinner me dat ik tegen een van hen zei dat ik in mijn historie nogal wat mensen pijn had gedaan. Zijn antwoord was: 'Het bestaan heeft je al lang vergeven'. Ik kwam onmiddellijk uit mijn schuldgevoel en kwam in zelfcompassie, kon spijt en verdriet voelen en tegelijkertijd accepteren dat dit deel van mijn leven was. Schuldgevoel houdt je gevangen, zelfcompassie is bevrijdend.

Het ontwikkelen van zelfcompassie lijkt me een belangrijke sleutel om de transitie van volwassene naar oudere te kunnen maken. Dit proces maakt je beschikbaar voor de volgende levensfase, die van 'elder', de mentor, de wijze, degene die een groot deel van het levenspad heeft afgelegd en werkelijk doorleefd heeft. Hierin ligt, denk ik, voor een belangrijk deel de zingeving van het ouder worden. En vanuit mijn 'elder'-schap kan ik mogelijk een gids zijn voor de ander in de worsteling van het ouder worden. ■

Meer informatie:

[www.bodymind-opleidingen.nl](http://www.bodymind-opleidingen.nl)

'het bestaan heeft je al lang vergeven'