



“EEN BOEIEND LEVEN LEIDEN, HELPT JE OM GELUKKIG OUDER TE WORDEN”

In veel culturen wordt er opmerkelijk geluisterd naar wat oudere mensen te vertellen hebben, maar in de westerse cultuur is dat nog zelden het geval. Hierdoor gaat er zeer veel wijsheid verloren. Nochtans hebben ouderen heel wat verruimende inzichten en vitaliserende perspectieven.

In het boek 'Gerijpte wijsheid' van de bekende psychotherapeut komen 25 inspirerende grijsaards aan bod die een rijk gevuld leven hebben geleid. Sommige besproken oudere mensen in het boek leven nog, terwijl anderen reeds een hele tijd overleden zijn. In 'Gerijpte wijsheid' kan je lezen hoe deze 25 besproken grijsaards ten opzichte van de grote vragen van het leven staan, waaronder de liefde, het maken van juiste keuzes, het ouder worden en de dood. De ouderen waarover de auteur Wilfried Van Craen in 'Gerijpte wijsheid' schrijft, zijn onder andere Woody Allen, Jan Hoet, Toots Thielemans, Alice Herz-Sommer, Simon Vinkenoog, Harry Mulisch, Aster Berkhof, Michel de Montaigne, Hella Haasse en Annie M.G. Schmidt. Welke hun tips & tricks zijn om de vlam in de pan te houden, vind je terug in 'Gerijpte wijsheid'.

Wilfried, heb je een verklaring waarom er in het westen zo weinig geluisterd wordt naar het verhaal van oudere mensen?

Er wordt in onze westerse cultuur enorm gefixeerd op de eeuwige jeugd. Mensen willen niet oud zijn, maar willen eeuwig jong blijven. Er is een commercie rond allerlei zelfjes om jong te blijven. Veel mensen ondergaan een schoonheidsoperatie om er jonger uit te zien. Het lijkt alsof oud zijn bij ons niet past. Oud zijn is in het westen afgeschreven. Ik heb de mensen in mijn boek geselecteerd, niet omdat ze oud zijn, maar omdat ze zeer wijs zijn en die wijsheid hun lange leven in de praktijk hebben omgezet. De mensen in het boek hadden zo veel gloed over hun leven dat je zou willen dat er wat van die gloed naar jou oversprong. Het zijn met andere woorden inspirerende mensen. Er zijn ook heel veel oude mensen die niet inspireren. De 25 ouderen in het boek hebben een heel lang en boeiend leven achter de rug. De mensen die ik selecteerde voor dit boek moesten minimum 77 jaar zijn. Alle mensen die ik in 'Gerijpte wijsheid' bespreek, hebben mijn eigen leven verrijkt. Hun visie en ervaringen hebben mijn levenskwaliteit verbeterd. De 25 ouderen in het boek hebben allemaal ontzettend graag geleefd of leven nog altijd met veel enthousiasme.

Ik zag onlangs een reportage over de Tsjechische pianiste Alice Herz-Sommer

mer die gedurende de Tweede Wereldoorlog gevangen zat in Theresienstadt. Ze stond enorm optimistisch in het leven. Is een positieve houding in het leven een van de voorwaarden om gelukkig ouder te worden?

Ja absoluut. Veel mensen in het boek hebben een goed, inspirerend en boeiend leven gehad ondanks de akelige dingen die ze hebben meegemaakt. Alice Herz-Sommer zat vier jaar gevangen in een van de concentratiekampen. Op het moment dat ze eruit kwam, zei ze: 'We mogen die mensen (daarmee bedoelt ze de nazi's) niet haten. Haat keert zich altijd tegen jou.'

Ze zei in de reportage dat er drie dingen zijn die haar in stand houden om zo oud te worden, namelijk kinderen, de natuur en haar muziek.

Alice Herz-Sommer had een zoon. Hij was een zeer getalenteerde dirigent, maar hij is jong gestorven. Alice Herz-Sommer was tachtig toen haar zoon stierf, maar zelf werd ze 105 jaar. Ze heeft nog 25 jaar moeten leven met het verdriet van haar enig kind dat gestorven was. Dat heeft haar nooit weerhouden om krachtig en optimistisch te blijven. Wanneer het niet goed gaat en als je leven zelfs tragisch verloopt, kan je nog altijd de kracht vinden om je levenskwaliteit te behouden.

Je beschrijft in je boek schrijvers, muzikanten, psychologen, ... die hun werk met passie deden. Is die passie iets dat mensen overeind houdt om bijvoorbeeld niet ziek te worden?

Ja, ik denk het wel. Maar dat wil niet zeggen dat die passie je beroep moet zijn. Niet iedereen heeft het geluk om een beroep uit te oefenen waar hij helemaal in opgaat. In onze maatschappij hebben we op dit moment het grote voordeel dat er zo veel mogelijkheden zijn om naast je beroep dingen te doen. Je kan muziek spelen, met sociale projecten bezig zijn of vrijwilligerswerk doen. Er zijn zo veel dingen die je met passie kan doen. Hoe meer je geeft, hoe meer je terugkrijgt. Als je dingen met passie doet, dan geef je. Je geeft jezelf, maar je krijgt ook terug. Ik denk dat dit een van de gouden geheimen is van de 25 mensen in het boek. Aster Berkhof schreef op zijn 95-jarige leeftijd nog een boek. Hij relativeerde zichzelf altijd. Zo'n mensen vind ik bewonderenswaardig.

Wie vind je zelf de meest inspirerende persoon uit je boek?

Het is moeilijk kiezen, maar de Franse filosoof Michel de Montaigne uit de zestiende eeuw is voor mij zeer inspirerend geweest. Ik wou loge-



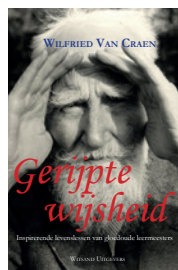
ren in het kasteel waar hij zijn boek geschreven heeft. Ik mocht binnen in de toren waar hij zijn essays geschreven had, maar ik mocht er niet logeren. Het kasteel is namelijk in privé handen. Ik kon me levendig inbeelden hoe het in zijn tijd geweest moest zijn. Wat me vooral trof, was hetgeen waarmee die man mee geconfronteerd werd. De grote vragen en uitdagingen in zijn tijd zijn identiek dezelfde als waar wij momenteel mee geconfronteerd worden.

Wat heb je zelf geleerd bij het schrijven van dit boek?

Je moet blijven doorgaan met wat voor jou het leven boeiend maakt. Je moet ervoor zorgen dat je geraakt, geprikkeld en geïnspireerd blijft door wat er om je heen gebeurt. Als je ouder wordt, is het heel belangrijk om met jonge mensen te blijven omgaan. Dit boek is absoluut niet alleen bedoeld voor oudere mensen, maar ook voor jonge mensen die met diezelfde grote vragen zitten. Een boeiend leven leiden, helpt je om gelukkig ouder te worden. Je moet niet te veel rekening houden met wat anderen van je denken. Je moet durven doen wat voor jou prioritair is. Hiermee verwijs ik naar het hoofdstuk over eigenzinnigheid in het boek. Onderzoek heeft uitgewezen dat excentrieke mensen vaak het gezondst zijn, omdat ze uiteindelijk doen wat ze echt willen. We hebben geen handleiding gekregen hoe we het leven moeten leiden, maar we mogen ons geen handleiding in de handen laten stoppen door iemand anders. Ga zelf op zoek naar inspiratie en durf wat meer eigenzinnig te zijn.

Woody Allen zegt: 'De dood is een toestand van niet-bestaan. Wat niet is, bestaat niet. Dus de dood bestaat niet.' Hoe is je visie ten aanzien van de dood?

De enige zekerheid in het leven is dat we doodgaan. Mijn visie daarop is geïnspireerd door Epicurus: 'Zolang ik ben, is de dood er niet. Als de dood er is, ben ik er niet meer.' Met de dood bezig zijn, slurpt energie op. We hebben geen energie te veel, dus kan je maar beter bezig zijn met de aantrekkelijke dingen van het leven dan met de reflecties over de dood die we toch niet kunnen afhouden.



Het boek 'Gerijpte wijsheid' van Wilfried Van Craen is uitgegeven bij Witsand Uitgevers, telt 271 pagina's en kost 19,95 euro.