

50 tinten wijs

Lynn Wesenbeek & Kris Colpaert

50

13 inspirerende
gesprekken en
levenslessen

tinten wijs

DIRK DE WACHTER – HANS BOURLON – MAGGIE DE BLOCK
ALAIN REMUE – GOEDELE LIEKENS – ERIK VAN LOOY
GREET ROUFFAER – MARLEEN TEMMERMAN
HERMAN BRUSSELMANS – SOPHIE DUTORDOIR
PIET HUYSENTRUYT – LUC APPERMONT EN BART KAËLL

Van Halewyck

Woord vooraf – 6

DIRK DE WACHTER – 8

Word een levenskunstenaar

HANS BOURLON – 20

Breng generaties samen

MAGGIE DE BLOCK – 32

Leef gezond

ALAIN REMUE – 48

Ga op zoek naar je passie

GOEDELE LIEKENS – 60

Hou van je lichaam

ERIK VAN LOOY – 72

Leer te genieten

GREET ROUFFAER – 84

Blijf zichtbaar

MARLEEN TEMMERMAN – 98

Vertrek vanuit verwondering

HERMAN BRUSSELMANS – 110

Leef in het nu

SOPHIE DUTORDOIR – 122

Draag zorg voor elkaar

PIET HUYSENTRUYT – 134

Leer levenslang

LUC APPERMONT EN BART KAËLL – 146

Wees tevreden én kritisch

LYNN WESENBEEK – 158

Iedereen een beetje butler

Dankwoord – 166

Over de auteurs – 167

WOORD VOORAF

Hoezo, vijftig tinten wijs? Wat is er zo bijzonder aan vijftig worden? Treed je binnen in een ander rijk? En hoe voelt het dan om die symbolische grens over te gaan?

Met een beetje geluk krijgen we — vroeg of laat — allemaal te maken met ouder worden. Bij elke verjaardag lost de illusie van onze jeugdigheid een beetje meer op. De afgelopen eeuw is onze levensverwachting verdubbeld, gemiddeld van 40 naar 80 jaar. Honderd jaar worden is vandaag geen uitzondering meer en voor onze kinderen zal het schering en inslag zijn. Hoe gaan we om met de tweede helft van ons leven? Zijn we voldoende voorbereid op die extra levensverwachting en waar kunnen de politiek, de bedrijfswereld en de media het verschil maken? Vanuit deze vragen is dit boek ontstaan. We legden ze voor aan dertien bekende personen die vanuit hun eigen inzicht hierop een antwoord trachten te geven.

Naarmate we de vijftig naderen komen we, meestal ongemerkt, in een tussenfase terecht. En in die periode gebeurt er heel veel. We nemen afscheid van onze kinderen en van onze ouders en soms ook van elkaar. Meer dan op andere momenten in het leven tellen we de ere tekens in de kast, of de krassen op onze ziel.

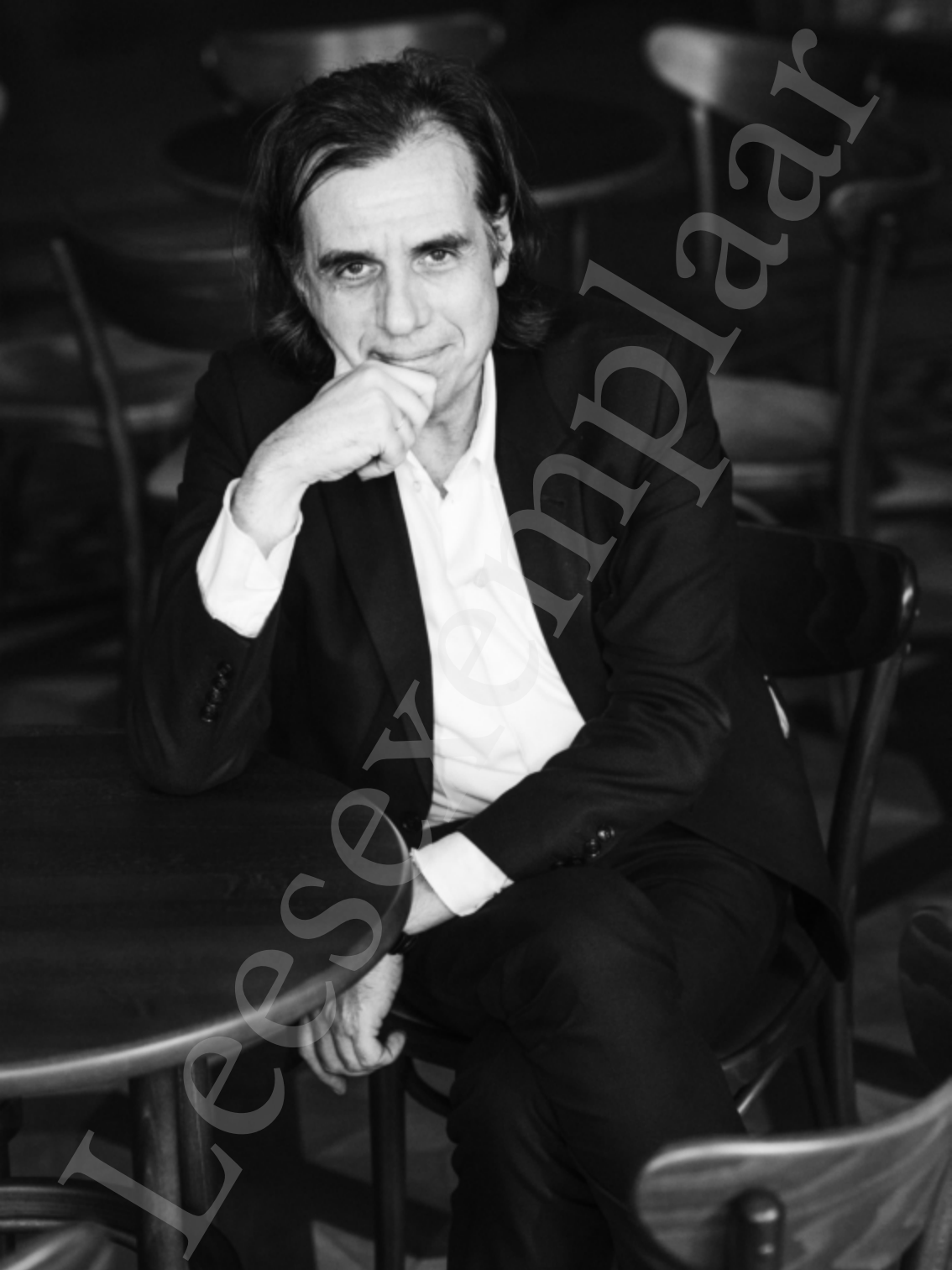
Maatschappelijk zorgt die ‘vijftig’ ook nog steeds voor misverstanden. Vijftigers raken iets moeilijker aan een job en op de werkvloer zijn er weleens generatieconflicten. Gelukkig evolueren we beetje bij beetje naar een positieve mindset.

Vijftig tinten wijs bevat slechts een handvol bespiegelingen over manieren waarop we met die tweede helft van ons leven kunnen omgaan. Ieder mens heeft een eigen verhaal. Geen enkele tegenslag is dezelfde, net zomin als elk succes hetzelfde is. We hebben wel één ding gemeen: een ruimer bewustzijn. Hoe ouder we worden, hoe minder tijd er rest. Wie dat goed beseft, wordt meestal milder en daardoor bijna automatisch ook wijzer.

We hopen dat dit boek een begin kan zijn voor velen om het kompas opnieuw ter hand te nemen. Met vijftig als startpunt, als nieuw vertrekpunt om dromen uit te pakken in plaats van ze op te bergen.

Vijftig tinten wijs laat zien dat niemand te oud is om nog iets bij te leren of iets te veranderen aan het leven. Daarom is dit boek niet alleen bedoeld voor vijftigers, het bevat inzichten voor iedereen, op welke leeftijd dan ook. Want wijsheid komt vaak onverwacht, en in vele tinten.

Kris Colpaert en Lynn Wesenbeek
juni 2018



DIRK DE WACHTER

“Op je vijftigste
tel je
de eretekens
in de kast
en de littekens
op je ziel.”

aan het woord

DIRK DE WACHTER

3 MAART 1960

Neen, ik heb geen bucketlist. Tot nu toe heb ik ongelooflijk veel chance gehad in mijn leven. Ik heb meer gekregen dan ik ooit had kunnen denken. Vanaf mijn vijftiende al wilde ik psychiater worden. Het is wonderlijk dat het ook zo is gegaan en dat ik het nog altijd graag doe. Mijn eerste boek, *Borderline Times*, was bedoeld voor een klein publiek, uitgegeven bij een kleine uitgeverij, in een klein land, maar het heeft onverwacht een grote weerklank gekregen. Daar ben ik heel blij mee. Ook privé heb ik geluk gehad. Ik zie mijn vrouw nog altijd graag en omgekeerd is dat ook zo, denk ik. Al die meevallers kan ik natuurlijk relativeren, maar het maakt mij toch heel dankbaar.

Aan mijn vijftigste verjaardag heb ik geen speciale herinnering. Aan mijn veertigste des te meer. Die verjaardag heb ik heel bijzonder gevierd, met een groot feest in het historische kader van La Coupole in Parijs, met veel vrienden en alles erop en eraan. Die verjaardag was zo speciaal omdat ik een jaar eerder bijna was gestorven. Op mijn negenendertigste kreeg ik een TIA, een *transient ischemic attack*, dat is een soort hersenverlamming. Ik was volledig verlamd, eerst mijn been, dan mijn arm, daarna mijn gelaat. Ik kon ook niet meer spreken. Mijn kinderen waren nog klein en ik weet dat ik toen dacht: ik zal nooit weten wat voor mensen zij zullen worden. Dat vond ik het ergste. Het is uiteindelijk weer goed gekomen met mijn gezondheid, maar ik was toch ernstig in gevaar. Sindsdien hebben wij de gewoonte om alles te vieren: verjaardagen, huwelijksverjaardagen, feestdagen, Vader- en Moederdag... Mijn vijftigste verjaardag ongetwijfeld ook, alleen weet

ik het niet meer zo goed. De kans is groot dat we weer in Parijs waren, mijn vrouw en ik. Ik ben een groot liefhebber van Parijs. Ik heb er gestudeerd en daarom ken ik de stad zeer goed. Ik kom er heel graag.

Ouder worden vind ik tot dusver niet zo erg, maar dat heeft natuurlijk ook te maken met mijn job. Als psychiater wordt men, tot op zekere hoogte, beter met de leeftijd. Op mijn dertigste voelde ik mij soms ongemakkelijk wanneer een stel vijftigers bij mij over hun seksuele problemen kwam praten. Die mensen werden dat niet gewaar, zij zagen mij als relatietherapeut, maar ik voelde me toen niet altijd comfortabel in zo'n situatie. Wat je meemaakt in je eigen leven, in je huwelijk, bij de opvoeding van je kinderen enzovoort, al die ervaringen geven meer 'fond'. Ik ben een filosofisch geïnspireerd mens en ik citeer graag de filosoof Heidegger die het heeft over *Gelassenheit*, een soort 'wachten'. Als psychiater is het heel belangrijk dat je liefdevol, aandachtig en respectvol kunt wachten, geduldig aanwezig kunt zijn en mensen heel erg kunt vasthouden. Het is mooi meegenomen dat dit begrip toevallig in mijn naam voorkomt. Het wachten gaat ook beter met de jaren. Voor mijn job lees en studeer ik nog veel, maar je moet toch vooral hebben geleefd. Alleen door je eigen ervaring kun je die duizenden mensen die je als arts begeleidt beter begrijpen in hun doen en hun laten, en hun angsten en zorgen beter voelen.

Want je zult maar iets aan de hand krijgen met je kinderen. Je zult maar ontslagen worden op je werk en financieel enkele stappen terug moeten zetten. Je zult maar in de steek gelaten worden door je grote liefde en gekrenkt en beledigd achterblijven. Naarmate je ouder wordt, is het risico groter dat er weleens iets met je gebeurt dat er zwaar op inhakt. En dan moet je leren leven met nederlaag, met mislukking. En met dromen die niet gerealiseerd zullen worden.

In dat opzicht kom je op je vijftigste in de 'gevaarzone'. Dan tel je de eretekens in de kast, of anders gezegd de littekens op je ziel. De vijfti-

gers die ik zie, zitten vaak in de sfeer van relationele kloterijen, om dat woord te gebruiken. Van barsten in de liefde en het paradijs dat stilaan instort. De toestanden van ‘al jaren aan de gang en ik wist het niet’. De bekende midlifetoestanden die mannen naar motoren en jonge blondines doen grijpen, en die vrouwen op zoek doen gaan naar jeugdige partners. In mijn praktijk draait het op die leeftijd vaak om relationele rampen en explosies. Naar mij kom je als het echt vreselijk loopt, als het bijna voorbij is. Dan voel ik de haat, de verschrikking. Mijn taak is dan een vechtscheiding te voorkomen. Hoe kan ik ervoor zorgen dat de kinderen buiten schot blijven, dat de strijd niet op hun hoofden wordt gevoerd? Ik zie dan vaak de vertwijfeling en de angsten van deze mensen, ze blijven gekrenkt achter of worden er depressief van. Mannen die zeggen: ‘Als mijn vrouw vertrekt en ik mag mijn kinderen niet meer zien, dan heeft het leven voor mij geen zin meer.’ Of vrouwen die zich aan de kant gezet voelen, omdat hun echtgenoot er met zijn secretaresse vandoor is gegaan. De noodlottigheid van het leven wordt dan zichtbaar. De ontgoocheling, de vernedering, het verdriet waar men niet overheen lijkt te raken — want sommigen blijven maar met moeite rechtstaan — dat komt rond je vijftigste allemaal heel hard aan.

Je kunt wel zeggen dat het in het leven draait om de keuzes die je maakt, dat je oogst wat je hebt gezaaid. Zelf ben ik daar voorzichtig in. Er is een deel eigen verantwoordelijkheid, maar veel dingen gebeuren gewoon. Dat vrouwen thuisbleven was enkele generaties geleden doodgewoon, gaan werken was toen geen optie. Vandaag heeft een vrouw die keuze wel, maar dat zorgt ook voor druk., want als je niet goed hebt gekozen is het je eigen schuld, je had immers de keuze. Achteraf kun je bedenken dat je als vrouw je leven meer in eigen handen had mogen nemen. Dat is een geëmancipeerde visie die ik wel bijtreed. Maar het maakt een echtscheiding daarom niet minder schrijnend.

De meeste relatiebemiddelaars vinden het een beproeving wanneer ze vrouwen ouder dan vijfenvijftig aan een partner moeten helpen. Grof gesteld: omdat er volgens hen geen markt voor is. Dat is natuurlijk onrechtvaardig en belachelijk. Maar het is wel een feit. In die problematiek zie ik meer vrouwen dan mannen. Ze voelen zich verlaten, uitgesloten en onheus behandeld. De spiegel toont hen hoe hun lichaam aftakelt en de vertwijfeling slaat toe. Vaak wentelen die vrouwen zich in verbittering. En daar worden ze natuurlijk niet aantrekkelijker van. Mannen hebben het makkelijker, zij kunnen ontsnappen in de ontkenning, vinden alles al snel oké. En dat is zeker het geval wanneer zo'n man financieel goed zit en al een nieuwe jonge vrouw heeft. Dat is heel stereotiep. Enkele jaren geleden was ik in Marrakesh. Ik zag er vrouwen van vijftig en zestig aan de arm van jonge kerels. Zij, om van een onverbloemde seksualiteit te genieten. Hij, in de hoop op die manier een toekomst te hebben in een rijk land. Dat gaf me toen een heel raar gevoel. Maar hetzelfde zag ik wanneer ik in Hongkong over straat liep. Mijn jongste zoon werkt daar voor een internationaal bedrijf. Tijdens mijn bezoek zag ik ook mannen van vijftig en zestig, niet altijd even aantrekkelijk en erotiserend, met heel jonge meisjes. Ik vind dat ethisch moeilijk. Het drukt een soort wanhoop uit, een tekort, een illusie. En dat geeft me stof tot nadenken.

Als psychiater zie ik duidelijk de strijd in de verschillende levensfasen. Met twintig zoeken we vooral zelfstandigheid, hoe we van thuis kunnen losraken en eindelijk kunnen beginnen te leven. Zeventig is synoniem aan oud worden, niet meer kunnen, moeten omgaan met verlies en afscheid. Vijftigers zitten ergens in het midden. We worden ouder, onze illusie van jeugdigheid lost meer en meer op. Zowel onze horizontale als verticale verbindingen worden losser. Onze horizontale verbindingen zijn die met andere volwassenen in een huwelijk, in relaties. Die laag lost. Maar op hetzelfde moment worden ook de verticale verbindingen minder stevig. De verticale verbindingen naar beneden zijn die met je kinderen die het huis uitgaan, het nest verlaten.

Naar boven heb je je ouders die oud worden. De mensen naar wie je altijd respectvol hebt opgekeken, worden ineens afhankelijk, angstig, dement of ziek. Of ze sterven. In je job wordt het ook moeilijker. Jonge mensen bijvoorbeeld weten meer over computers, ik noem maar wat. Je denkt dan al snel dat zulke dingen je moeite kosten, dat die jongeren vlugger zijn, makkelijker met alles meekunnen. Met vijftien-vijftig word je met prepensioen gestuurd, al dan niet met een gouden handdruk. Dat speelt zich allemaal af in die middenfase. En dat is soms heel zwaar. Dan zie ik mensen vastlopen en moe worden. Ik zie vijftigers, ook uit het onderwijs, die het niet meer zien zitten. Mensen die zich altijd hebben geëngageerd, maar die nu vinden dat alles anders is geworden, dat je op die leeftijd niet meer wordt geapprecieerd. Dat is ook zo. Je kunt jarenlang een beroep hebben uitgeoefend en plots merk je dat je minder meetelt. Je bent niet meer nodig en dat is heel hard, want mensen halen ook een stuk identiteit uit hun job en als die wegvalt, ontstaat er een crisis.

Kant-en-klare tips zijn er natuurlijk niet, maar een bredere context maken helpt wel. Daarmee bedoel ik dat je niet moet vastlopen op een enkel probleem, maar dat je moet trachten er een breder verhaal van te maken, zodat tegenslagen een ruimer perspectief krijgen. Dat is in onze maatschappij, met haar illusie van ‘alles is fantastisch’, een moeilijke kwestie. Mijn fundamentele visie als psychiater is echter dat lasten ook opportuniteiten kunnen zijn.

Je hebt mensen die tegen het leven aanlopen en daarna toch een kans zien om bewuster in het leven te staan. Sommigen worden echt door het noodlot getroffen en dan zie je dat ze daar ongelooflijk moedig en reactief mee omgaan. Het zal je maar overkomen een kind te verliezen. Erger bestaat niet, denk ik. Bovendien is de kans groot dat het rouwproces van beide ouders verschillend verloopt. Dat je met andere woorden je kind én je partner verliest. Dat is dramatisch. Maar soms zie ik dat mensen elkaar wél vinden en dat ze jaren later, wanneer het

leed een klein beetje een plaats heeft gekregen, kunnen zeggen dat het noodlot hen ook iets heeft bijgebracht. Dus ja, tegenslagen kunnen ook betekenisvol zijn. Al is dit uiteraard geen pleidooi voor miserie.

WAT IK MIJN JONGERE ZELF ZOU ZEGGEN?

Ik heb veel geluk gehad met mijn ouders. Ze zagen mij graag. Van hen kreeg ik *basic trust* mee, zij vonden dat ik er best mocht zijn, dat ik oké was. Vertrouwen geven, dat is het mooiste wat je aan je kinderen kunt schenken.

En leer hen ook de kunst om ongelukkig te zijn. Gelukkig zijn is niet zo moeilijk, ongelukkig zijn is dat wel. Er gebeurt iets, ziekte, dood, tegenslag, en daarmee leren omgaan is de kunst van het leven. Als je ongeluk kunt toelaten, als het leven niet altijd fantastisch hoeft te zijn, als je je pech een klein beetje een plaats kunt geven en je leert te kijken naar wat wel nog kan, dan heb je op je vijftigste al een stapje voor.

Daarom laat ik mijn bucketlist mooi aan de haak hangen. Ik zie wel wat er komt. Mijn vrouw en mijn kinderen zijn mijn hoogste goed en alle fijne dingen die erbij komen, zijn extra. Dat mijn kinderen het goed stellen en dat mijn vrouw en ik gezond blijven en af en toe een reis kunnen maken, vind ik al voldoende. Sinds mijn boek *Borderline Times* uitkwam, zijn er dingen gebeurd die ik nooit voor mogelijk had gehouden en die ik ongelooflijk leuk vind. Ik word nu uitgenodigd door mensen die ik vroeger zelf altijd heb bewonderd. Dat is prettig, ik zal dat niet ontkennen. Dat maakt van mij een mens, zoals alle anderen die ik dagelijks in mijn praktijk zie. Gewoon een kleine mens die graag gezien wil worden, zoals ieder van ons.

good practices

Word een levenskunstenaar

Dirk is psychiater en tegelijk ook relatietherapeut. De thema's die hij vanuit die rol behandelt, verdeelt hij in verschillende levensfasen. Bij vijftigers gaat het voor hem vaak over relationele impasses.

Liefde is een werkwoord. Dit boek werd geschreven door de seksuoloog Alfons Vansteenwegen. Hij vertrekt vanuit het idee dat je aan een relatie kunt werken. In elf thematische hoofdstukken wordt aandacht besteed aan onderwerpen als samenleven met je partner, opkomen voor jezelf, communiceren met elkaar, de seksuele partnerrelatie, oplossen van conflicten en omgaan met gevoelens. Alle stappen in een relatie komen aan bod. Als je de liefde leuk, bruisend en sprankelend wilt houden, dan moet je daar immers wat voor doen. Het gaat niet allemaal vanzelf, maar je kunt er wel aan werken.

Uit diverse onderzoeken blijkt dat het percentage echtscheidingen in het algemeen daalt, maar het aantal koppels dat na hun vijftigste nog besluit om te scheiden, is de afgelopen twintig jaar verdubbeld. In 2005 bijvoorbeeld beslisten net geen 2500 Belgische zestigplussers om uit de echt te scheiden. In 2015 waren dat er bijna 4000. Zestigers scheiden veel meer dan vroeger. Maar dezelfde tendens is ook waarneembaar bij zeventigers en zelfs bij tachtigers.