

Inhoud

Woord van dank 7

1. Andere tijden 9

Crisis of overgangstijd? – Onzekerheid troef – We are one family – Moeder Aarde – De terugkeer van het vrouwelijke – Ik besta omdat jij bestaat – Ten slotte – Opdrachten

2. De levensloop 25

De levensloopcirkel – De eerste veertig jaar – Twintigers – Dertigers – De midlifefase – Veertigers – Vijftigers – Zestigers – Zeventigers – Speelsheid, wijsheid en delen – De metafoor van het labyrint – Opdrachten

3. Hoe oud ben je eigenlijk? 62

Hoe oud voel je je? – Hoe jeugdig zijn je gevoelens? – Het verwonde en het magische kind – ‘Ik ben een leuk jongetje’ – Oude en nieuwe wijsheid – Inspirerende verlangens – Opdrachten

4. De keizer en de keizerin 82

De keizerin – De keizer – Het huwelijk tussen de keizer en de keizerin – Het keizerspaar in crisis – In de diepte ligt het geheim – Een nieuwe dag – Een nieuwe keizer en keizerin – Nabeschuiving – Opdrachten

5. Het feest der hindernissen 95

Innerlijke hindernissen – Desastreuze overtuigingen – Slachtoferschap – Overlevingsstrategieën – Van overleven naar leven – De ontknoping van emoties – Veertig en verder – Opdrachten

6. Veertig en verder in relatie tot jezelf 131

Gezond denken – Gezond leven – De wijsheid van het lichaam – Goedheid en schoonheid – Zelfliefde is besmettelijk! – De terugkeer van het voelen – Onderwijs op zijn kop? – Bijzondere talenten – De oude wijze – Innerlijke rust, ruimte, vrijheid en kracht – Opdrachten

7. Veertig en verder in relatie tot anderen 163

Liefde als genezing – Liefde als richtingwijzer – Criteria voor een relatie – Liefde en projectie – Liefde en verantwoordelijkheid – Liefde en aanraking – Liefde en seksualiteit – Leren en proberen – Liefde en eenheid – Opdrachten

8. Veertig en verder in relatie tot werk 182

Neem je verantwoordelijkheid! – De kunst van het ontvangen – De tweede levenshelpt op het werk – Missie in je werk – Werk vinden – Opdrachten

Nawoord 208

Literatuur 211

Woord van dank

'Doe de dingen die de meeste liefde in je wekken!'

Theresia van Avila (Spanje, 16e eeuw)

Ik voel veel dankbaarheid. Allereerst ten aanzien van de wijze mensen uit vroegere tijden, van wie ik veel heb geleerd en door wie ik mij gesteund heb gevoeld in mijn gedachten: Boeddha, Plato, Jezus, Maria Magdalena, Theresia van Avila, Goethe, Schiller, Ludwig Klages, Carl Gustav Jung, Wilhelm Reich, Herbert Marcuse, Erich Fromm.

Dank aan hen die in recentere tijden zo moedig geweest zijn om nieuwe wegen in te slaan, terwijl ze op universiteiten werkten of werken als hoogleraar: C.I. Dessaur (filosoof en criminoloog), Dorothee Sölle (filosoof, theoloog), Otto Duintjer (filosoof), Hans Achterhuis (filosoof), Iteke Weeda (socioloog), Elisabeth Badinter (historicus, filosoof), Hans Gerding (filosoof, parapsycholoog).

Dank aan hen die buiten de universiteiten vernieuwing brachten en brengen: de Dalai Lama, Nelson Mandela, Desmond Tutu, Mary Zeldenrust-Noordanus (voorvechtster NVSH), Jos van Ussel (historicus, seksuoloog), Gerd B. Achenbach (filosoof), Hein Stufkens, Willem Glaudemans, Ton van der Kroon, Eckhart Tolle, Hans en Hanneke Korteweg, Marinus Knoope... en nog vele anderen.

Dank aan Lot de Kruif en aan vele collega-coaches, want dankzij hen heb ik zoveel theorievorming en methodieken kunnen doorgeven aan nieuwe collega-coaches. Dank aan mijn cliënten en studenten, want door de uitwisselingen met hen kom ik altijd weer op nieuwe ideeën, verwoordingen, invalshoeken en methodieken.

Dank aan de mensen die ik mocht interviewen over hun levensfase: Jop Afman, Romek Mors, Guido Buis, Kim Stroucken, James

Roolvink, Patrice Hamers, Mariska Buis, Ron Schiffelers, Leonie Linssen, Harry Starren, Rob Overgaauw, Paul Janssen, Bert Hesselink, Ida Jongsma, Doesjka Donker, Itেকে Weeda, Els Ackerman, Edu Feltman en mijn moeder.

Dank aan de kritische meelezers voor hun geheel verschillende commentaar: Willem Glaudemans, Doesjka Donker, Gert Westerveld, Jan de Kramer, Marjon te Riele, Frans Corten, Roel Wink, Jan Huttenhuis, Trudy van den Berg en Pim van Tol.

Dank ook aan René Derks die mij stimuleerde om door te werken aan dit boek. Dank aan de vele mensen die mij lieten weten dat het onderwerp van de tweede levenshelft 'hot' is en dat ze op dit boek wachtten, en aan Nelleke van Luyn en Hans Versteegen in de Aveyron, die mij gastvrij onderdak boden om de laatste hand te leggen aan dit werkboek voor iedereen die wijs en vrij en creatief wil worden en blijven.

Rhenen, april 2013

1. Andere tijden

*‘Het gaat erom dat iedereen zijn meesterschap op zich neemt.’**

Eigenlijk zijn weinigen voorbereid op het avontuur van de tweede levenshelft. Er is zowel persoonlijk als maatschappelijk aandacht nodig voor de waarde en de uitdagingen die dit avontuur meebrengt. Ook voor organisaties is kennis hierover buitengewoon relevant, want misschien moet de arbeid op allerlei plekken wel anders worden georganiseerd, meer passend bij medewerkers in de tweede levenshelft.

De samenstelling van de bevolking verandert. Er zijn meer veertigplussers dan veertigminners. Maar voor al deze veertigplussers zijn er veel tegenvallers:

1. De pensioengerechtigde leeftijd gaat richting zeventig.
2. Het is de vraag of er straks voldoende pensioengelden zijn.
3. Hoe lang kan de AOW nog worden uitgekeerd?
4. Hoe gaat het verder met Europa? Zekerheden verdwijnen.
5. Veertig-, vijftig- en zestigplussers krijgen moeilijker een baan.
6. Misschien ben je niet meer gelukkig in je relatie, maar scheiden is duur.
7. Misschien staat je gezondheid in meerdere of mindere mate ter discussie.

Er is in organisaties een lange traditie van vooral jonge mensen werven en daarnaast de ‘last’ op de koop toe nemen van veertigplussers, die eerder problemen gaven of ziek werden en minder productief waren. Maar wat als er veel meer veertigplussers zijn?

*Uit Ton van der Kroon, *Het labyrint van de tijd*.

Er is in organisaties en daarbuiten een schrijnend gebrek aan kennis over de kenmerken van de tweede levenshelft. Ik denk dat we kunnen stellen dat de wijze waarop arbeid in veel organisaties is georganiseerd, eerder past bij de kwaliteiten van jongere leeftijdsfasen. Natuurlijk zijn veertigminners meer in trek bij organisaties. Hun vitaliteit, elan, nieuwsgierigheid en productiviteit zijn aantrekkelijk. Het lijkt alsof organisaties altijd hebben gezegd: 'Wat moeten wij met wijsheid? We moeten resultaten halen.'

Maar organisaties moeten wel *léts*, want er zijn op het werk globaal genomen minstens twee keer zo veel veertigplussers (van veertig tot zeventig is wel dertig jaar lang!) als veertigminners (van vijfentwintig tot veertig is slechts vijftien jaar lang!). Dit demografische gegeven kan in organisaties betekenen dat er op een volstrekt andere manier tegen arbeid, functies en taken moet worden aangekeken. Wanneer is werken leuk voor een veertiger, voor een vijftiger en voor een zestiger?

Voor zover organisaties de problemen tussen arbeid, functies en taken enerzijds en de verschillende levensfasen anderzijds niet oplossen, komen ze op het bordje van de gehele samenleving terecht. En zouden de zorg- en ziektekosten, die door het onvermogen van organisaties ontstaan, nog op te brengen zijn in onze samenleving?

En intussen willen veertigplussers toch gelukkig zijn. Wat bepaalt nu de kwaliteit in de tweede levenshelft? Helderheid daarover is nodig. Als de veiligheid om je heen minder wordt, wordt de veiligheid in jezelf alleen maar belangrijker. Maar hoe bouw je die op? Het is nodig dat het bestaande niveau van levenskunstige vaardigheden en zingeving omhooggaat. Ons blikveld vraagt om verbreding. Niemand wil een verzuurde of cynische ouderdom. Niemand wil eenzaamheid of verdorring.

In het tweede hoofdstuk van dit boek komt de levensloop aan de orde en wordt uitgebreid ingegaan op de tweede levenshelft. Maar eerst wil ik verschillende onderwerpen aan de orde stellen die voor veertigplussers van belang kunnen zijn. Het gaat dan eerder om

onderwerpen in onze veranderende samenleving, want deze vormt de context voor de uitdagingen in de tweede levenshelft. Niet alle onderwerpen die hier aan de orde komen, zullen voor alle veertig-plussers even interessant zijn: de lezer kiest zelf zijn thema's.

Crisis of overgangstijd?

Het worden andere tijden. Of we nu in een crisis zitten of in een overgangstijd, beide nodigen ons uit tot bezinning op het leven – terugkijkend en terug voelend, vooruitkijkend en vooruit voelend. Wat is nou echt van belang? Wat doet er echt toe? Wat is onze liefste constructieve bijdrage aan het geheel? Waar worden we zelf gelukkig van en wat vinden we plezierig om te delen met anderen? Als we het onszelf gunnen, dan gunnen we het ook anderen.

De tweede levenshelft is een enorme uitdaging om jezelf te 'helen', om oude verkrampingen en oude denkwijzen los te laten. De huidige crisis, waardoor er steeds meer zekerheden om je heen wegvallen, maakt het alleen maar urgenter om de tweede levenshelft serieus ter hand te nemen. Wanneer er zoveel zekerheden verdwijnen, moet je eerder de zekerheid in jezelf vinden, en dan kom je vanzelf van alles tegen wat daarbij nog in de weg staat.

Of we nu willen of niet, het leven zit zó in elkaar dat we worden uitgedaagd om:

- te leren als voortdurend levensproces;
- te creëren wat de meeste liefde in ons wekt;
- onszelf te helen en daardoor wijsheid te verwerven;
- ons bewust te worden en dit bewustzijn te delen met anderen.

Naarmate we daar meer voor openstaan, zijn deze vier processen in werking en in elk tijdperk werken ze onder steeds andere, wisselende economische en culturele omstandigheden.

In deze tijd maken de economie en de culturen wereldwijd grote veranderingen door. Waartoe zal de crisis ons leiden? Hoe gaat het

aflopen met het fenomeen geld, dat uiteindelijk gebaseerd is op het mechanisme van schaarste? Er wordt ook gesproken over een geleidelijke overgang van dualiteitsbewustzijn naar eenheidsbewustzijn, terwijl oorlog, honger en overheersing plaats zullen maken voor vrede, liefde, vrijheid en overvloed.

Onzekerheid troef

Angsten komen en angsten gaan. We kunnen ze als feiten toelaten en er tegelijk rustig naar kijken. Er niet voor wegvlugten, niet de zoveelste pijn vermijdende weg inslaan, maar kijken of je er iets van kunt opsteken. Tegelijkertijd kun je kiezen voor het openstellen van je hart voor liefde, mildheid, vergeving* en verbinding. Het blijkt doeltreffend om te staan voor de aspecten waar je ook echt voor wilt gaan – een angstremedie bij uitstek. ‘Angst is niet iets wat bestreden moet worden,’ zegt Nin Sheng, ‘Angst is een dierbare vriend die je laat zien wat je nog niet diepgaand in jezelf hebt geaccepteerd.’**

De nog aanwezige oordelen over onszelf en over anderen kunnen we successievelijk nog transformeren door anderen te zien als interessante spiegels voor onszelf. Ik ben ooit afgestudeerd op een doctoraalscriptie over de relatie tussen liefde en angst, maar dertig jaar na dato lijkt dit menselijke dilemma actueler dan ooit.

Geregeld vraag ik in allerlei circuits aan mensen naar hun toekomstverwachtingen. Maar mensen laten hierover niet gemakkelijk het achterste van hun tong zien. Stel dat je verwachtingen niet uitkomen, dan sta je achteraf wel mooi voor paal! Toekomstvoorspellingen vragen om scepsis. Wie durft zijn reputatie op het spel te zetten?

* Zie *Boek van vergeving* van Willem Glademans, een praktisch en effectief werkboek.

** Op www.inzicht-nu.nl.

Hoe zit het met je angsten voor de toekomst? Mag je angst er zijn of onderdruk je die? Alles wat er in ons niet mag zijn, gaat wringen en blokkeren en komt via een omweg uiteindelijk toch naar buiten. Stel dat het hele geldsysteem ontploft. Dan zijn we genoodzaakt om met elkaar een nieuwe beschaving op te bouwen.

We zitten in een ontwikkeling van 'afgescheidenheid' naar 'eenheid'. Het lijkt alsof we collectief uitgekeken raken op de afgescheidenheid, de eenzaamheid ervan, het gebrek aan verbondenheid. De angst die structureel met de afgescheidenheid verbonden is, het 'ieder voor zich', onze materiële zekerheden om de angst te verdoven, 130 grasmaaimachientjes per straat: dit alles zou samen mét de pensioenen zomaar kunnen vervliegen. Dán is er de mogelijkheid om samen te gaan leven.

Door geldvergarig en verzekeringen proberen we geborgenheid te zoeken en risico's in te dammen, maar tegelijk kunnen we diep vanbinnen verdrietig worden van de afgescheidenheid en de ongeborgenheid die daarmee nu juist samenhangen. Prachtig vind ik de parabel over de eettafel in de hemel: men zit tegenover elkaar aan lange tafels, maar de armen zijn gestrekt, geen ellebogen dus, waardoor men niet kan eten van het overheerlijke eten. Wat wel kan, is bij de tegenover zittende persoon het eten naar de mond brengen.

We are one family

'We are all one family.' Dat zegt Desmond Tutu. De eenheidsgedachte zit in de lucht. *Deep down* verlangen we ernaar, maar tegelijkertijd roept het ook angst op. Hoeveel vertrouwen heb je in jezelf en hoeveel in anderen? Ben je bang om als enige zonderling in de eenheid te geloven? Wanneer externe zekerheden wegvallen, heb je meer vertrouwen in jezelf nodig, én in het leven: een gevoel dat het klopt dat je hier bent, dat het leven zich niet vergist, dat je leert en creëert, dat je voelt wat goed is, dat je ontvangt en dat je schenkt.

Angst plaatst je op zich al buiten de eenheid. Waar kies je voor? Voor de angst of voor de liefde? Ondertussen, als alle gevoelens er mogen zijn, komt er sowieso ruimte voor liefde en eenheid. Dus als ook de angst er mag zijn, kom je toch bij liefde uit. Uiteindelijk blijken we de eenheid diep in ons te kunnen vinden, maar dat vraagt misschien een doodenge sprong in het duister. Heb je zelf die sprong al gemaakt, zodat je ook anderen daarin kunt ondersteunen? Dan zou je het wel eens erg druk kunnen gaan krijgen.

Misschien hebben angstgevoelens ook positieve effecten. We komen dichterbij onszelf, we krijgen contact met gevoelens die we ook als kind hadden, we ontdekken in welke aspecten we ons diep vanbinnen nog onveilig voelen, we kunnen kiezen hoe we omgaan met gevoelens van onveiligheid, met wie we die kunnen en willen delen. Erik van Zuydam schrijft: 'In angst schuilt een diepe genade. Het leven nodigt je via angst uit tot overgave, tot loslaten, om te sterven aan het ego, en juist in dat sterven werkelijk tot leven te komen.*' Zal het dan toch ooit normaal gaan worden om onze angsten met anderen te bespreken, gewoon omdat het algemeen menselijke gevoelens zijn waar we allemaal mee te maken hebben?

Als het zo is dat we wandelende bewustwordingsorganismen zijn, dan gaat het om de weg en niet om het doel. We worden uitgedaagd om mee te gaan met veranderingen, om te voelen wat we echt nodig hebben en om verantwoordelijkheid op ons te nemen waar nog slachtofferschap huist. En om nieuwe communicatiescenario's van openheid en oprechtheid te ontwerpen, want daar is zo'n behoefte aan. Hoewel het natuurlijk ook wennen is, want het betekent de afbraak van schaamte, van status, van externe zekerheden.

Het leven kan pijnlijk zijn. Maar de indianen van vroeger vonden pijn heel gewoon. Het hoorde bij het leven! Zij wisten dat pijnvermijding lang niet altijd zinvol is. Pijn is ook een wegwijzer. Het wordt anders wanneer we uitgaan van de eenheidsgedachte en in-

* In *De ontdekking van het nu*.