

SAMEN KERKEN

Lichaam, geest en ouder worden



'Mens sana in corpore sano' oftewel 'een gezonde geest in een gezond lichaam' is een bekende uitdrukking.

Juvenalis, Romeins schrijver en dichter (ca. 60-130 n. Chr.) schreef in zijn Satire X: "Orandum est ut sit mens sana in corpore sano / fortem posse animum mortis terrore carentem." Vertaald: "Bid maar dat je geest gezond mag zijn in een gezond lichaam; vraag een sterk karakter, zonder vrees voor de dood."

Bidden om een gezonde geest in een gezond lichaam doen we doorgaans niet meer. We gaan er gewoon vanuit dat ons lichaam doet wat wij ervan verlangen en dat onze geest daarmee in overeenstemming is. En als we geluk hebben is dat ook zo en blijft dat ook heel lang zo. Toch komt er vroeg of laat in een mensenleven een periode dat geest en lichaam wat uit de pas raken. Vooral bij het ouder worden ontdekken velen dat de geest nog van alles wil, maar dat het lichaam niet langer aan de vraag kan voldoen. Soms is dat overigens ook omgekeerd: het lichaam kan nog wel, maar de geest verliest zijn helderheid. Veel ouder wordende mensen moeten in de loop van de tijd leren accepteren dat ze een gezonde geest hebben in een steeds meer kwakkelend en tegenstribbelend lijf. Je knieën worden pijnlijk door slijtage. Je uithoudingsvermogen laat te wensen over. Een trap beklimmen gaat steeds meer lijken op een zware etappe in een bergbeklimming. Na een druk bezoek wil je niets liever dan even op bed gaan liggen om bij te komen. Die lange wandelingen van weleer waar je zo van genoot kun je wel vergeten. In je badkamerkast nemen de doosjes met pillen en capsules steeds meer plaats in.

De ontdekking dat je lijf je in de steek laat is vaak pijnlijk. Je moet afscheid nemen van bezigheden die je al je hele leven fluitend deed. Je moet leren om anderen om hulp te vragen. Voor velen is dat een enorme opgave. Tijdens huisbezoeken word ik daar soms iets van gewaar. Naast het verlies van vrienden, vriendinnen en familieleden, is ook het verlies van vitaliteit een proces dat met verdriet, pijn en een vorm van rouw gepaard kan gaan.

De benedictijner monnik Anselm Grün beaamt in zijn boek *De kunst van het ouder worden* dat afscheid pijn doet en dat de ouder wordende mens moet rouwen om het feit dat hij nooit meer die ene mooie berg zal beklimmen. Maar ook dat hij alleen als hij rouwt om wat hij niet meer kan, het nieuwe zal ontdekken dat in hem wil groeien. Grün zegt: "Het aanvaarden van fysieke grenzen kan ook nieuwe verbondenheid met anderen met zich mee brengen. Wie stil kan zitten wordt een rustpunt dat anderen aantrekt. Ik oordeel niet meer. Daarom komen mensen graag naar me toe en durven open en eerlijk over zichzelf te spreken. Want ze hebben het gevoel: hier is iemand die naar me luistert, die me niet beoordeelt en me neemt zoals ik ben." Dat laatste is wat ik vaak zelf heb ervaren bij het bezoeken van zeer oude mensen: hun rust, het stil kunnen luisteren. Ik voel dat daar een nieuw evenwicht tussen ziel en lichaam is ontstaan. De strijd is gestreden. Dat zijn bezoeken die mij het gevoel geven rijker weg te gaan dan ik gekomen ben.

ds. Carla Borgers,
predikant van de Doopsgezinde gemeenten in Twente