

Volgens wetenschappelijk onderzoek worden mensen pas OLD IS THE NEW HAPPY



■ De zussen Brabants zijn drie grootheden uit de moderne, Vlaamse cultuurgeschiedenis: samen richtten ze in 1969 het (nu Koninklijk) Ballet van Vlaanderen op. Nu nog zijn ze dagelijks met dans bezig.

Geluksgevoelens zijn niet constant. Voor wie daar nog aan mocht twijfelen zijn er de resultaten van recente onderzoeken aan de universiteit van Colombia en Princeton. Daaruit blijkt dat het geluksgevoel toeneemt als we de vijftig voorbij zijn. Of dat ook klopt? Wax ging op de thee bij enkele ouderlingen en stelde hen de hamvraag.

DOOR SABINE CLAPPAERT / FOTO'S PRISCILLA BISTOEN

JEANN , JOSKE EN ANNIE BRABANTS (90, 85 en 81)

‘Ge moet blijven leven. Lichamelijk en geestelijk’

Drie pientere dames. Fijn, verzorgd en als kwetterende vogeltjes ontvangen ze ons in het appartement van Jeanne, hartje Antwerpen. De zussen Brabants zijn drie grootheden uit de moderne Vlaamse cultuurgeschiedenis: samen richtten ze in 1969 het (nu Koninklijk) Ballet van Vlaanderen op. Dansen doen ze zelfs al veel langer, sinds 1941, toen dansen nog als tweederangskunst werd beschouwd. Alle drie geloven ze ook vandaag nog resoluut in de onschatbare waarde van dans, hun met de paplepel ingegeven door vader, moeder en menige tantes en nonkels die begeesterd waren van alle vormen van cultuur. “De twee grote liefdes thuis waren cultuur en politiek. Ons vader was gymnast en zijn regel was duidelijk: ‘Eerst uw diploma lichamelijke opvoeding behalen en daarna kunt ge al doen wat ge wilt’”, vertelt Jeanne.

Oneerbaar beroep

Annie, de jongste van de drie, wacht tot haar oudste zus weer zwijgt en vult aan: “In de jaren veertig, toen wij met dans begonnen, werd dansen beschouwd als een oneerbaar beroep. Maar dansen is heel hard werken – fysiek en mentaal. Er is geen tijd voor uitgaan of losbandig leven. Weet je, de moderne maatschappij zou zich beter eens wat meer gaan gedragen als een danser: geconcentreerd, gedisciplineerd, met trots en respect voor eigenwaarde.” Zeventig jaar later drijft diezelfde alomvattende passie voor dans nog steeds het

bestaan van de zussen. Terwijl veel tijdsgenoten hun dagen luilekker slijten, zijn zij nog altijd begeesterd bezig met het zorgen voor hun ‘baby’: het Ballet Van Vlaanderen. Want hoewel ze niet langer betrokken zijn bij het dagelijkse leiden van de school, laat het hen niet los.

**Jonge mensen
vergeten dat je
oud bent. Met
hen werken
houdt je jong**

Dagelijks zijn ze ermee bezig: van het maken van een afspraak met de schepen van Cultuur tot het bijwonen van het dansexamen aan de school. “Je moet blijven vechten voor datgene waarin je gelooft, het maakt niet uit hoe oud je bent”, knikt Joske.

“Och, ’t is zo mooi, de school vandaag nog kunnen binnenwandelen en zoveel schoonheid zien”, zegt Jeanne. “Al die jonge grassprietjes die zo vol energie van de ene les naar de andere hollen. Het fantastische voor ons is: jonge mensen vergeten dat je oud bent. Ze verwachten dat je nog elk moment uit uwe *frak* gaat schieten. Met jonge mensen werken houdt je wel jong, ja.” Voor rustig ouder worden hebben de zussen duidelijk geen tijd. “Nee, stilzitten dat kan ik niet”, zeg Jeanne. Joske voegt

geanimeerd toe: “Voor zij die niets doen, is het leven te lang en voor zij die veel doen, is er altijd te weinig tijd.”

En de zussen hebben duidelijk altijd veel te doen. Ze trouwden, zetten kinderen op de wereld, gaven les, choreografeerden en doorkruisten de wereld met 28 tournees op minder dan 14 jaar. Het tempo nam niet af met het ouder worden. Ze waren allemaal ver boven de veertig toen ze leerden autorijden (Jeanne begon er zelfs pas aan op haar tweeënzestigste), en op haar vijfentachtigste doet Joske nog wekelijks een Pilatesles. “Mee zijn met je tijd, dat is belangrijk”, zegt Annie. Moderne technologie schrikt de zussen ook niet af: alle drie hebben ze een gsm en computer. Annie en Jeanne hebben zelfs elk een e-mailadres, dat ze me netjes dicteren en dagelijks checken, verzekeren ze me.

Het geheim

“’t Leven is een groot cadeau, mijn kind. Genieten van elk moment, dat moet ge doen”, aldus Jeanne. “Het geheim van gelukkig oud worden? Zoals mijn dokter altijd zegt: ‘Blijf zolang als ge kunt alle levensfuncties uitoefenen’, en ik leg de nadruk op alle”, zegt ze met doordringen-de blik. “Ge moet blijven leven – lichamelijk en geestelijk – daarin schuilt het geheim”, concludeert ze, met rechte rug en kin trots omhoog, zoals het een echte danseres betaamt.

*Op mijn vijftiende legde ik me toe op de studie,
op mijn dertigste was mijn opinie gemaakt,
op mijn veertigste overwon ik mijn onzekerheid,
op mijn vijftigste heb ik de wil van de hemel ontdekt,
op mijn zestigste kon geen enkele mening me nog schelen,
op mijn zeventigste kan ik alle sprongen van mijn hart
volgen zonder het rechte pad te verliezen*

CONFUCIUS (GECITEERD DOOR LUK DARRAS)

Een kwestie van attitude

Psychologen zijn het erover eens: een goede gezondheid is niet noodzakelijk de belangrijkste vereiste voor een gelukkige oude dag. Een optimistische instelling met ‘positieve verdedigingsmechanismen’ als humor, anticipatie en sublimering zorgen ervoor dat we gelukkig oud worden, ongeacht of we gezond zijn of niet.

Stressdokter Luc Swinnen bekrachtigt het: “Gelukkig zijn is heel sterk gekoppeld aan deel uitmaken van een groep. Als kind zijn we deel van een gezin waarin we ons veilig en geliefd voelen. Daarna volgen de puberteit en de volwassenheid, inder-

daad levensfasen waarin we minder gelukkig zijn omdat waarden als macht, presteren en bewijzingsdrang de overhand krijgen. Het is pas

**Gelukkig oud
worden doe je
met een posi-
tieve instelling
en humor**

als we wat ouder worden dat we opnieuw onze vrienden en netwerken beginnen te verzorgen en we dus opnieuw focussen op dat wat ons het gelukkigst maakt: deel uitmaken van een groep.”

“Als het gaat over geluk, is het belangrijkste advies dat ik mensen kan geven: sta positief en vol engagement in het leven. Positieve emoties dragen bij tot een langere levensduur. Koester negatieve emoties dus niet te lang. Maak liever een lijstje met positieve emoties en kijk wat ze voor je hebben betekend in het leven. En ten slotte: ga niet mee in de *ratrace*. Laat dierbare personen niet verkommen tijdens de drukke jaren. Blijf je netwerken verzorgen en blijf trouw aan jezelf en wie je bent... Zo zorg je ervoor dat je een gelukkige oudere dag tegemoet gaat.”

echt gelukkig na de midlife

LIEVE ADRIAENSENS (61)
‘Altijd op zoek naar schoonheid in alles’



■ Lieve Adriaensens: ‘Ik moet vaak eerst goed nadenken en tellen voor ik zelf weer weet hoe oud ik ben.’

Lieve Adriaensens is eenenzestig jaar, maar als men haar naar haar ouderdom vraagt, zit ze er soms tien jaar naast. Want ze vindt ouderdom zo’n abstract begrip. “Ik moet vaak eerst goed nadenken en tellen voor ik zelf weer weet hoe oud ik ben”, geeft ze een tikkeltje beschaamd toe. “Behalve als ik ’s morgens opsta, dan voel ik soms dat mijn lichaam niet meer zo jong is als ik zelf denk”, lacht ze erbij. Lieve kweekt bijzondere één- en tweejarige planten. Bijzonder omdat wij ze verge-ten zijn, niet zozeer omdat ze zeldzaam zijn. Nog maar pas mocht ze de terraspo-ten van de koninklijke familie ontwerpen en vullen, en werd ze gevraagd om te hel-pen bij het bedenken van openbare ruim-tes als de Kleine Zavel. Haar passie voor eigenzinnige, ongewone planten weet mensen duidelijk te bekoren.

Moeiteloos

“Vandaag vind je in kwekerijen zo vaak hetzelfde assortiment”, zucht ze. “Ik wil dat mensen opnieuw bekoord worden door de pretentieloze charme van ouderwetse bloe-men uit de tuinen van onze grootouders, of potten vullen met ongewone plantjes uit alle hoeken van de wereld. We hoeven toch niet elke zomer weer allemaal gerani-

ums te planten? En waarom zou een roos meer prestigieus zijn dan een madeliefje?” Op een warme lentenamiddag neemt ze ons mee door haar eindeloze tuin, tot we plots aan een verdoken terrasje naast een vijver komen. Trots kijkt Lieve naar de gras-perken waarin madeliefjes en klavers wild mogen groeien, naar de nonchalant woe-

Het fijnste aan ouder worden is dat ik nu meer mogelijkheden zie om aan mijn nieuwsgierigheid te voldoen

kerende bloembedden en houten bakken vol plantjes in fragiele kluitjes aarde. “Er zijn dagen waarop ik naar buiten kom en denk: ‘Alles is zo perfect vandaag. Het valt allemaal op zijn plaats, zonder dat ik daar iets heb voor gedaan.’ Het hoeft zelfs geen goed weer te zijn, de natuur zorgt er voor dat alles is zoals het moet zijn.” Lieve straalt een diepe rust uit. Op de vraag wat geluk op latere leeftijd voor haar betekent, antwoordt ze zonder aar-

zeling: “Tevredenheid. Ik ben tevreden en ik denk vaak: ‘t is goed zo.” Lieve is geboren in Congo, moeder van drie volwassen kinderen, waarvan er een in Nieuw Zeeland woont, en ook al bijna veertig jaar getrouwd. Ze heeft al heel wat gezien. “Nieuwsgierig blijven naar de wereld en naar mensen, dat is zo belang-rijk in het leven”, zegt ze. “Ik ben altijd op zoek naar schoonheid in alles. Dat is eigenlijk wat ik doe, of ik me nu bezig-houd met mijn plantjes of mijn zoon in Nieuw-Zeeland bezoek. Ontdekken. Bijleren. Verwonderd staan van het leven en beseffen dat je nog zo weinig weet. Het fijnste aan ouder worden is dat ik nu veel meer mogelijkheden zie om aan mijn nieuwsgierigheid te voldoen. Ik ben niet langer gebonden door kinderen, de ver-plichtingen van een job of het nastreven van financiële zekerheid. Nu geef ik toe aan mijn nieuwsgierigheid en denk ik vaak: ‘Tiens, dat zou ik nog wel eens wil-len weten. ...’ “Weet je, het tofste aan ouder worden is dat je niets meer hoeft te bewijzen. Ze moeten me maar aanvaarden zoals ik ben”, zegt ze, terwijl ze een klaproos zachtjes tussen haar vingers neemt, haar nagels zwart van de aarde waarin ze een hele dag heeft gewoeld.

LUK DARRAS (71)
‘Le savoir, le faire, et le savoir-faire’



■ Luk Darras is boeddhist. Zijn zoektocht is eeuwig, en hij schrokt het leven op in gulzige happen.

In hartje Gent ligt de woning van Luc en Barbara Darras. Hij was tot voor kort actief in verschillende hoge functies aan de ambassades van India, Korea, Rwanda, de Verenigde Staten, Indonesië en Australië. Zij is een statige Zweedse met de spontane glimlach van een zestienjarige. Beiden zijn ze net zeventig geworden. Samen hebben ze de wereld gezien, samen brengen ze dat ook tot leven in hun begijnwoning: een eclectische ode aan hun leven. In de stijlvolle eetkamer, omringd door zwart-witfoto's van planeten en sterren, een uitbarstende Indonesische vulkaan en een erotische tekst uit de zesde eeuw, stellen we Luk de vraag: wat zorgt ervoor dat een mens gelukkig is op zijn zeventigste? Hij glimlacht rustig, de plooitjes om zijn ogen maken zijn blik ondeugend jong. “Geboeid zijn door het leven”, antwoordt hij resoluut. “Verwondering voelen en openstaan voor van alles en nog wat. Het leven bekijken door de ogen van een kind”, glimlacht hij stoutmoedig, “... en ik ben lang niet meer jong genoeg om alles nog te begrijpen.” De uitspraak typeert het gesprek: Luk is boeddhist. Zijn zoektocht is eeuwig, hij heeft over alles nagedacht en hij schrokt het leven op in gulzige happen. Hij is geboeid door wetenschap, astronomie,

kunst, literatuur en cultuur. De woning puilt uit van verzamelingen kristallen, boe-ken, kunstwerken, antieke kaarten en astro-nomische meetinstrumenten van elke orde en grootte. Zijn kennis lijkt eindeloos en zijn nieuwsgierigheid nog groter. Extreme reizen in lichaam en geest, dat is de rode draad. Twee weken stappen in de Kimberleys - een van de meest afgelegen delen van Noordwest-Australië en baker-mat van de Aboriginals en hun ‘The Dreaming’-filosofie - op zijn 65ste. Of een staptocht door de woestijn in Libië, twee

Dankbaar zijn om het verleden, respect hebben voor de toekomst en vooral leven in het nu

jaar geleden nog. En in oktober trekt Luk naar het Dolpogebied in Nepal, een van de meest afgelegen regio's in een afgelegen land, om er op 5.000 meter hoogte te gaan trekken en mediteren. “Op zulke reizen kom ik mijn ware zelf tegen. Dan keer ik terug tot de essentie. Want weet je: conti-

nue interne transformatie, dat is een abso-lute noodzaak om kwaliteiten in onszelf te ontwikkelen. Het gaat echt niet om hoeveel we hebben, maar om hoe weinig we nodig hebben”, glimlacht hij.

De liefde

“De kunst van ouder worden ligt in elk moment zo lang mogelijk vast te houden. Je moet dankbaar zijn om het verleden, res-pect hebben voor de toekomst en vooral leven in het nu. Boeddhisme zegt het dui-delijk: ‘Als ik eet, eet ik. Als ik slaap, slaap ik. Als ik wandel, wandel ik.’” Het verschil in geluk voor jong en oud ligt volgens Luk in een begrip van tijd. “Toen ik jong was, lag geluk altijd in de toekomst. Nu ik ouder ben, ligt het voor mij vooral in het nu”, zeg hij. Plots opent de deur geruis-loos en komt Barbara de kamer binnen met koffie en een schaal Zweedse koekjes. Nadat ze de deur zachtjes achter zich heeft dicht-getrokken concludeert Luk: “En de liefde. Het mededogen en de naastenliefde om jezelf te mogen zijn. Die vrijheid zorgt voor een gelukkig leven.” Dan leunt hij voorover, ogen fonkelend: “Het is echt zoals het spreekwoord zegt, weet je: Le savoir, le faire, et le savoir-faire.”



Beste zonnestraaltje,

bijslaap van de heer van het weer FDB, de man die met de weergoden praat,

Wat maakt een mens gelukkig? Een auto? Misschien. Een aardig lief? Absoluut! Een goede gezondheid? Beslist! Een wasmachine die witter wast? Zeer zeker! Maar wat maakt gelukkig en kost geen geld? Een straaltje zon! Of een man die zonnige voorspellingen doet en de mensen blij maakt met de hoopvolle woorden: ‘Op het einde van de week klaart het op, gaat de storm liggen, en wordt het droog.’ Meer heeft een mens niet nodig om de moed erin te houden. Een man die onaangenaamheden zo kan formuleren dat er hoop in doorklinkt, bij zo’n man moet het goed toeven zijn. Dus zonnestraaltje, u moet wel een gelukkige vrouw zijn met zo’n orakel in de buurt. Want u kunt steeds met gerust gemoed de was buiten hangen en onderwijl een terrasje doen, in een mouwloos niemendalletje nog wel. U kunt zelfs onbe-suisd een poolparty geven zonder voorzorgsmaatregelen te nemen. Uw weermannetje heeft immers al dagen op voor-hand de luchten bestudeerd om oprukkende lage drukgebie-den te lokaliseren. Dus, als hij zegt: ‘No problëma’s baby’ dan kan het feest beginnen. Wie zou zo geen man in huis willen? Maar zo onder vrouwen, beste zonnestraal, zou uw weerman-netje ook uw buien zien aankomen?



Zou uw weermannetje ook uw buien zien aankomen? Ziet hij wanneer onweer uw hoofd vertroebelt?

Kan hij uw moods en temperamenten voorspellen? Ziet hij wanneer onweer uw hoofd vertroebelt? Op maandagochtend bijvoorbeeld, na een regenachtig week-end. Of op een van de stormachtige dagen die een vrouw elke maand ondersteboven blazen. En hoe evalueert hij dan de plaatselijke onweersluchten? Bezweert hij uw turbulenties met meteorologische analyses in de zin van: ‘Als de depressies oplossen dan waait de stor-ingszone geleidelijk over.’ Doet hij dat? Kan hij dat? Echt waar? Waarom bedenkt hij toch geen rubriekje ‘Het weer in huis’, waarin hij tips aan de hand doet om huiskamerluchten te voorspellen. Het zou een geweldige steun zijn voor radeloze mannen en hun wisselvallige vrouwen. Uw weerman zou zoveel huis-houdens uit het oog van de storm kunnen houden met zijn profetische voorspellingen: ‘Na regen komt zonneschijn’ of ‘Wat nu valt, valt straks niet’ of ‘Als de kat in januari in de zon ligt, ligt ze in februari achter de kachel’. Hij zou er zelfs een aardige bijverdienste aan kunnen overhouden, wat niet te versmaden is in deze tijden van crisis, vooral wanneer men al voorbij de vijftig is. Hij zou zelfs privé-advies kunnen geven, tegen betaling welte-verstaan. Bij mensen thuis dus. In mijn huis, bijvoorbeeld. Maar alleen als hij opnieuw zijn snor laat groeien. Ik hou zo van snorren. Waarom heeft uw man er geen meer? Ik vond hem o zo cool met dat gras onder zijn snorkel. Die donzige begroeiing gaf hem zoveel streetcredibility. Zit u hier misschien voor iets tussen? Want snor = sex-appeal. Of heeft het te maken met de ijspegels die zich ’s winters mak-kelijk op zo’n liptapijt vastzetten? Ik kan erover meepraten. Ik heb het mijne deze winter ook moeten snoeien, wegens het effect van de koudebrug onder mijn neus met onaangename fysieke verschijnselen tot gevolg. Dus beste mevrouw Zonnestraal, stuur uw besnorde weerheer deze zomer eens langs om het emotionele klimaat onder mijn dak te analyseren en te voorspellen. Ik betaal, naargelang van zijn wensen en behoeftes, in geld of natura. Mijn specialiteiten zijn voetwassing en andere diep-tereinigingen. Ik hoor graag van u.

Groeten van een weergevoelige Polly