

ZEVENTIG

Rik Zaal

Zeventig

Notities over het ouder worden

Lebowski Publishers, Amsterdam 2015

Lebowski Publishers heeft getracht alle rechthebbenden op copyright van fotomateriaal en citaten te bereiken. Zij die desondanks menen aanspraak te kunnen maken op deze rechten, kunnen zich tot de uitgever wenden.

© Rik Zaal, 2015

© Nederlandse uitgave: Lebowski Publishers, Amsterdam 2015

Omslagontwerp: Dog and Pony, Amsterdam

Typografie: Perfect Service, Schoonhoven

Foto's auteur: © archief Rik Zaal, Lon van Keulen, Corbino, Rogier Maaskant

ISBN 978 90 488 1948 5

ISBN 978 90 488 1949 2 (e-book)

NUR 301

www.lebowskipublishers.nl

www.overamstel.com

OVERAMSTEL

uitgevers

Lebowski Publishers is een imprint van Overamstel uitgevers bv

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



Wij weten niet waar de dood ons opwacht, laten wij hem dus overal verwachten. Je instellen op de dood is je instellen op de vrijheid. Als je geleerd hebt hoe je sterven moet, heb je afgeleerd slaaf te zijn. Als je op de dood bent voorbereid, ben je los van alle onderworpenheid en dwang.

Michel de Montaigne

*Rede en wijsheid nemen onze zorgen weg.
Niet het huis aan zee met een weids uitzicht.*

Horatius

Inhoud

- 1 *dat je langzaamaan leert hoe je dood moet gaan* 11
- 2 *dat aan allerlei dingen niks meer te doen is* 15
- 3 *dat je bij het zien van een man die er oud uitziet en ook als een oude man handelt, beseft dat die man van jouw leeftijd is* 18
- 4 *dat de tijd helemaal niet zo snel gaat als iedereen altijd zegt* 20
- 5 *dat je in Petersons Vogelgids gaat opzoeken of het de rietzanger was of de karekiet, die je tijdens je wandeling hoorde* 26
- 6 *dat je op een andere manier je sokken aantrekt* 30
- 7 *dat de overwinning van de emotie op de rede je steeds meer gaat benauwen* 33
- 8 *dat je wanneer je de vraag hoe oud je bent naar waarheid hebt beantwoord, blij bent met de opmerking: 'Goh, dat zou je niet zeggen'* 41
- 9 *dat je Nederlander bent en op den duur begrijpt dat je het daarmee moet doen* 42
- 10 *dat je de dood graag uitstelt* 50
- 11 *dat je steeds zekerder weet (voor zover je iets zeker weet) dat toeval de wereld regeert* 52
- 12 *dat je op een avond...* 59
- 13 *dat je het niet meer erg vindt arrogant gevonden te worden* 60
- 14 *dat je bij het luisteren naar muziek vaker dan vroeger denkt: dat zou een goeie zijn op mijn crematie* 65
- 15 *dat je vaker durft af te gaan 'op het eerste gezicht'* 68
- 16 *dat je aan je leeftijd doet* 71
- 17 *dat je je kunt voorstellen dat mensen er een eind aan maken vanwege 'geen zin meer'* 76

- 18 dat je niet meer 'op de kut' wilt sterven 81
- 19 dat je uiteindelijk nergens verstand van krijg 83
- 20 dat je moet uitleggen wie Wim T. Schippers is 86
- 21 dat je beseft te goed voor je oude dag te hebben gezorgd 90
- 22 dat je iets zegt wat je al honderd keer gezegd hebt 93
- 23 dat je beter in staat bent te bewonderen 95
- 24 dat je veel dingen nog altijd niet begrijpt, terwijl je je bijna nergens meer over verbaast 99
- 25 dat je elke dag beseft dat je oud bent 105
- 26 dat je niet meer begrijpt waarom je W.F. Hermans zo goed vond en dat je dat ook durft te zeggen en op te schrijven 109
- 27 dat je steeds meer van landschappen, van de natuur gaat genieten, terwijl je vroeger de peterselie in je soep al genoeg natuur vond 115
- 28 dat je lelijker wordt 119
- 29 dat je wanneer oudere mensen zeggen: 'o, maar ik voel me nog helemaal niet oud hoor', weet dat ze of liegen of niet goed kunnen voelen 124
- 30 dat je trauma's minder pijn gaan doen 125
- 31 dat je iets hoort wat je al honderd keer gehoord hebt 130
- 32 dat je de leeftijd waarop mensen zijn overleden, gezien de necrologie of het overlijdensbericht, altijd vergelijkt met je eigen leeftijd 134
- 33 dat je langzamerhand ervaart niet meer in deze tijd, in deze wereld te passen 135
- 34 dat je niet meer zo bang bent 140
- 35 dat er niks meer echt hoeft 145
- 36 dat je niet graag weer zeventien jaar zou willen zijn en dat dat andersom natuurlijk ook het geval is 151
- 37 dat je iemand anders bent geworden 153
- 38 dat je leeftijdsgenoten die zeggen dat ze het 'zo weer over zouden willen doen' niet gelooft 162

- 39 *dat je te oud bent om te leren* 167
- 40 *dat je het liefste weer dezelfde schoenen wil als de oude die je hebt afgedragen* 172
- 41 *dat je in de literatuur steeds meer naar non-fictie en steeds minder naar fictie neigt* 176
- 42 *dat je opeens begrijpt waarom er in hotelbadkamers krukjes staan* 179
- 43 *dat je veel vrienden hebt verloren, en niet alleen door de dood* 181
- 44 *dat je op een andere manier geniet* 188
- 45 *dat je het niet zo erg meer vindt iets te zijn kwijtgeraakt* 190
- 46 *dat je je zegeningen telt* 198
- 47 *dat je iets weet wat nog maar weinig mensen weten* 202
- 48 *dat je weet dat je nooit het hoogste zal bereiken* 208
- 49 *dat je geheugen afbrokkelt en dat je dat niet meer zo erg vindt* 211
- 50 *dat je leven alleen nog wezenlijk kan veranderen door gebeurtenissen van buitenaf* 216
- 51 *dat je steeds meer van Bach houdt* 220
- 52 *dat je vrede hebt met al die dingen die je niet kunt* 223
- 53 *dat je meer met de toekomst bezig bent dan vroeger, terwijl je er veel minder van hebt* 229
- 54 *dat je graag minder stellig bent* 234
- 55 *dat je uiteindelijk toch een tweede huisje koopt* 238
- 56 *dat je nooit verstand krijgt van je lezers* 245

Verantwoording citaten 251

1

dat je langzaam leert hoe je dood moet gaan

Je hoort vaak zeggen dat als je toch dood moet het dan ook maar in één klap gebeurd moet zijn. ‘In je slaap’ of ‘aan een hartstilstand’, dat lijkt veel mensen het fijnst. Bij deze vrijwel als een *idée reçue* opgevoerde mening hoort ook altijd de zin: ‘Ik zie niet op tegen de dood, maar wel tegen het lijden dat ermee gepaard gaat.’

Ik geloof dat ik dat vroeger ook zo voelde. Maar ik ben ervan genezen toen er een goede vriend in één klap doodging door een hartstilstand. Hij was zesenvertig en ik was veertig. Toen zijn vrouw belde met de mededeling dat hij dood was, ondervond ik een emotie, die je een mengeling van hevige schrik en totale machteloosheid zou kunnen noemen. En dat gevoel heeft lang geduurd, in elk geval nog tot en met zijn crematie, waar ik had gesproken en me daarna op het punt van een hartaanval leek te bevinden. De toegesnelde arts constateerde slechts hevige hyperventilatie.

Ik ben nog lang behoorlijk kapot geweest van zijn dood en heb tijdens dat rouwproces de verklaring van mijn hevige emoties gevonden in het onverwachte, het plotselinge ervan. Ik had niet naar zijn einde toe kunnen leven en geen afscheid van hem kunnen nemen. ‘Ja, maar voor hem was het wel prettig, zo in één keer weg,’ hoorde ik dan vaak. Ik weet dat niet.

Ik ben later bij het langzame sterven van drie dierbaren aanwezig geweest en heb ervaren dat deze manier van doodgaan, met fa-

milie en vrienden aan je zij, verre te prefereren is boven die door velen zo gekoesterde dood in één klap. Voor hen die overblijven omdat ze nog iets kunnen betekenen voor de stervende, en voor de stervende omdat die in een menselijk tempo afscheid kan nemen van het leven en de mensen die daarbij horen.

En dat lijden dan? Ja, een lijdensweg was het wel in alle drie de gevallen. Kanker, onderzoeken, bestraling, chemotherapie, pijn, haaruitval, vermagering en verder alles wat je eigenlijk liever niet wil. Maar als je het eenmaal bent aangegaan, als patiënt, als stervende, dan hoort het er allemaal bij, zo heb ik het idee. En dan is ook die pijn een beslissing. In elk geval heb ik bij alle drie meer tevredenheid, zelfs af en toe gelukzaligheid, gezien dan bij de gemiddelde gezonde mens.

Met mijn vader ben ik nog op reis naar Barcelona geweest, wat voor allebei plus de rest van het gezelschap een prachtige ervaring was, met vriend Rob ben ik naar Normandië gegaan, waar we, ook met zijn en mijn vrouw, erg veel plezier hebben gehad, en mijn schoonmoeder heb ik op haar sterfbed ongeveer heilig zien worden, wat voor allebei ook een bijzondere ervaring was.

Het sterven zelf ging bij mijn vader moeizaam, bij mijn schoonmoeder geleidelijk en bij Robs sterven was ik niet aanwezig, maar ik weet zeker dat de ervaringen van de, laat ik zeggen, extra tijd die we allemaal hadden, voor iedereen van groot belang is geweest.

En ik? Hoe wil ik sterven?

Zoals ik het nu zie, bij mijn volle verstand, zou ik de langzame manier kiezen. Want doodgaan doe je niet voor jezelf, doodgaan doe je voor de anderen. Zij zouden op die manier in elk geval niet de ervaring krijgen die ik had met mijn vriend, die in één klap weg was.

Maar kan ik het?

Het liefst zou ik natuurlijk zo stoïcijns mogelijk naar het einde toe leven. Geen pijn laten blijken, geen ergernissen tonen, en zo

opgewekt als mogelijk, bijna als vanzelfsprekend de dood tegemoet gaan. Maar mijn karakter doet mij snel mopperen, en af en toe flink zeuren, dus lijkt het me een illusie dat ik in de buurt van de dood opeens van karakter zou veranderen. Zoals mensen op hun sterfbed nooit die dingen gaan zeggen die ze tijdens hun leven ook niet hebben gezegd; iets waar de naasten vaak op hopen.

Toch heb ik me voorgenomen om te proberen zo lang over het sterven te doen als waartoe ik in staat ben. En zo lang als de omgeving daartoe in staat is. Ik bedoel, voor zover dat sterven van mij nog te verdragen is voor mijn liefsten. Tegelijk besef ik dat ik er niet veel over te vertellen heb. Wat als ik niet meer compos mentis ben, wat als mijn karakter wel degelijk verandert door een herseninfarct, wat als ik meer pijn heb dan mijn stoïcijns voornemen aankan? Enzovoort.

Het kan natuurlijk gebeuren dat het ideaal van de meeste stervelingen me overkomt: dat ik in één klap dood ben. Omdat je ook die manier van doodgaan niet voor jezelf doet, maar voor de anderen, is het de dode geraden dat hij al veel eerder goed voor zijn naasten heeft gezorgd. Door bij zijn leven een degelijk testament te laten opmaken en de inhoud daarvan te openbaren aan de in dat testament genoemde nabestaanden.

Het komt nogal eens voor dat de nabestaanden daar tijdens het leven van de houder van dat testament niets over willen horen (op grond van dezelfde angst die hen ertoe brengt het liefst in één klap dood te willen zijn), maar daar moet je je dus niets van aantrekken.

Ik heb zo'n testament en de begunstigden weten ervan, dus ben ik goed voorbereid op de dood. Ook heb ik verteld dat ik niet begraven wil worden. Voor die manier van nazorg is, in het kader van mijn idee dat je niet voor jezelf doodgaat, maar voor de anderen, overigens wel iets te zeggen. Zij hebben dan in elk geval een plek waar ze naartoe kunnen gaan om mij te gedenken. Dat ziet er op een begraafplaats vaak mooi uit.

Zo zag ik laatst een man en een vrouw van een jaar of vijftig, zestig twee vissersstoeltjes uitklappen voor de grafzerk van Jakob Goris en Kornelske Bakker, ze daarna elk een potje met zilververf tevoorschijn halen, waarop ze de vaal geworden letters van wat waarschijnlijk hun ouders waren, mooi bijpenseelden. (Het waren best veel letters: TER GEDACHTENIS AAN MIJN LIEVE MAN, ONZE ZORGZAME VADER EN OPA JAKOB GORIS *3-1-1914 | 18-9-1986 ECHTGENOOT VAN ONZE LIEVE ZORGZAME MOEDER EN OMA KORNELSKE BAKKER *14-10-1913 | 23-6-1987 “VASTE ROTS VAN MIJN BEHOUD”)

Het kan ook een dwang worden, een opgedrongen verantwoordelijkheid, waar je de nabestaanden misschien niet mee moet opzadelen. Maar bij mij heeft de voorkeur voor cremeren eenvoudigweg te maken met dat ik er niet aan moet denken langzaam weg te liggen rotten in een stinkende kist. Waanzin natuurlijk, want je bent dood en merkt er niets meer van. Maar toch. Weg met dat lichaam!

Hoe mijn geliefden die crematie doen, moeten ze zelf weten; daar heb ik niets voor geregeld. Behalve dan dat er genoeg geld in de erfenis zit om het keurig te organiseren. Ook heb ik niet gezegd welke muziek er moet worden gemaakt. En of er wel muziek moet klinken. Dat moeten ze ook zelf weten. Hoewel – nu ik eraan denk – voor een liefhebber van Bach en een overtuigde ongelovige als ik zouden het eerste en het tweede deel van de cantate *Gottes Zeit ist die allerbeste Zeit* wel geestig zijn.

2

dat aan allerlei dingen niks meer te doen is

De orthopeed meldde dat op de foto van mijn rechterknie duidelijk te zien was dat er sprake was van artrose, ouderdomsartrose om precies te zijn. Of er iets aan te doen was, vroeg ik. Nee, eigenlijk niet, zei hij. Kraakbeen groeit niet aan. Dus. Wel zou ik een fysiotherapeut kunnen raadplegen die oefeningen met me kon doen en me huiswerk mee kon geven. Teneinde de lasten wat te verlichten. Dat was dan dat. Artrose was niet meer slechts een woord, het was iets echts geworden. En er was niks aan te doen.

Ik ben toen een paar keer bij de fysiotherapeut geweest en heb thuis allerlei oefeningen gedaan, maar de lasten werden niet minder. Integendeel, er kwamen andere lasten bij. Dus ben ik met die oefeningen gestopt en ben weer iets meer gaan lopen. Lopen deed ik voor mijn artritis (de ontsteking ten gevolge van artrose) veel en stevig (honderd passen per minuut), vooral om de pijn in mijn rechterknie weg te krijgen. Ik wist toen niet dat het artrose was, maar elke ochtend een halfuur stevig doorlopen hielp goed. Totdat het te veel pijn ging doen en ik een foto liet maken.

Nu loop ik niet meer zo stevig als vroeger, ik loop relaxter, ook niet lang achter elkaar, het is eigenlijk gewoon wandelen, en het gaat weer iets beter met de knie. Tot het fout gaat natuurlijk, want het is aangetoonde artrose, en daar is niks aan te doen.

Toen ik de diagnose ‘niks meer aan te doen’ kreeg, heb ik er geen

moment aan gedacht een zogenaamde *second opinion* te regelen, een andere fysiotherapeut te zoeken of me te wenden tot een afdeling van de niet-reguliere geneeskunst. Niet omdat mijn vertrouwen in de medische wetenschap onbegrensd is, wel omdat ik mij graag tot die mij bekende en goed te begrijpen wetenschap beperk. Ik moet er niet aan denken op zoek te gaan naar dokters, therapieën, medicijnen, orthopedische accessoires en wat al niet, ten einde aan een last waar waarschijnlijk niks aan te doen is toch iets te doen, omdat je maar nooit kunt weten.

Nu staat artrose op de lijst van erge dingen wel heel laag. Er is best mee te leven. Maar ik hoop, en verwacht ook wel, dat ik bij een diagnose van een ziekte die hoog op die lijst staat, en zelfs lethaal wordt geacht, ook geen zoektocht ga ondernemen naar die ene dokter die mij zou kunnen genezen of dat ene medicijn dat een wonder zou kunnen bewerkstelligen. Als de mij vertrouwde medici zeggen dat er niks meer aan te doen is, dan is er niks meer aan te doen. Dan kan ik er alleen zelf iets aan doen. Door ermee te leren leven en dingen te verzinnen waardoor ik de lasten beter kan verdragen.

Dat doe ik al met allerlei zaken die net als de artrose in mijn knie laag op de lijst van erge dingen staan. De artrose in mijn linkerpink bijvoorbeeld. Het middelste gewricht is ‘totaal versleten,’ zoals de handenorthopeed mij vertelde. Niks aan te doen? Ja, hij kon het vastzetten. Dan had ik geen pijn meer, maar ik kon die pink dan ook niet meer bewegen. En een cortisoneninjectie? Nee, hij kreeg de injectienaald er niet meer tussen omdat er geen kraakbeen meer was. Mee leren leven? Mee leren leven. Dus doet het aan- en uittrekken van allerlei kleren pijn en kan ik niet meer zo lang piano-spelen als ik misschien zou willen.

En ach ja, aan mijn vorderende kaalheid is ook niks te doen. Tenzij ik een pil neem die eigenlijk voor de prostaat bedoeld is en als bijwerking heeft dat het kaal worden stopt, of dat er zelfs weer

wat meer haargroei ontstaat. De andere bijwerking is dat het libido vermindert. Dan maar wat kaler. Ook schijnt er een pil te zijn die ervoor zou kunnen zorgen dat ik niet drie keer per nacht wakker word omdat ik moet plassen. Maar ik slaap na elke plas weer goed in en mijn vrouw wordt niet wakker als ik opsta, dus leef ik daar goed mee. En zo zijn er nog wel wat lichamelijke lasten. Maar die staan zo laag op de lijst van erge dingen dat ik er niet eens over wil nadenken.

Ook met de geest gebeuren dingen waaraan niks meer te doen is. Zo komt iemand van mijn leeftijd niet meer zo snel op woorden en op namen. Vooral niet op namen, merk ik. Zelfs de gewoonste, de tot dan altijd aanwezige, liggen niet eens meer op het puntje van mijn tong. Ze zijn nergens te vinden. Niets meer aan te doen. Ook daar leer ik mee leven. Ik kon het aanvankelijk niet uitstaan, maar nu heb ik me erbij neergelegd. Ik wind me niet meer op. En als ik om allerlei redenen wel op iemands naam moet komen, is er Google, een van de beste uitvindingen voor de ouder wordende mens.

En dan zijn er ook mensen die op zoek gaan naar dokters, therapieën en middelen om iets aan het ouder worden te doen. Ik kan ze uit de droom helpen. Ook aan het ouder worden is niets meer te doen.

3

dat je bij het zien van een man die er oud uitziet en ook als een oude man handelt, beseft dat die man van jouw leeftijd is

In de rij bij de kassa van de supermarkt stond voor mij een man, gekleed in een rode corduroy broek en een lichtbruin suède jack. Hij had bruine schoenen aan met een brede leest en ik veronderstelde daar sokken in met zo'n veelkleurig wybertjes-ontwerp. Boven zijn jack zag ik de boord van een geruit overhemd. Met te lange korte mouwen waarschijnlijk, kon ik niet nalaten te denken.

Hij zette een fles wijn, een pak wc-papier, een kant-en-klare maaltijd en een reep chocola op de band.

'Heeft u nog lege flessen terug?' zei de kassière.

'O, kan ik die hier afgeven?' zei de man en haalde twee lege wijnflessen uit een plastic tas.

'Nee meneer, flessen met statiegeld kunt u in de machine achter in de winkel deponeren. Deze flessen horen in de flessenbak.'

'Heeft u hier een flessenbak?'

'Nee meneer, en dat is dan 13 euro 87. Wilt u pinnen?'

'Nee, ik betaal cash.'

Hij haalde zijn portemonnee uit de rechterachterzak van zijn broek, had enige moeite met het openen van het sluitmechanisme en betaalde daarna, zijn geld steeds bestuderend, heel langzaam en precies gepast.

Ach ja, zo'n onhandige oude man.

‘Ik kan u zo dadelijk wel even wijzen waar hier in de straat een flessenbak staat,’ zei ik tegen zijn rug.

Hij draaide zich om en ik zag dat hij over het ruitjesoverhemd een v-halstrui met gekleurde wybertjes droeg. En ik schrok toen ik zag dat hij waarschijnlijk net zo oud was als ik.

‘O, heel graag,’ zei hij, ‘u moet weten dat ik eerlijk gezegd nooit boodschappen doe in een supermarkt, en ook niet in deze buurt, maar mijn vrouw ligt hier in het ziekenhuis, dus moet ik nu voor mezelf zorgen, vandaar.’

Onwennig pakte hij zijn boodschappen in, waarna hij bij de uitgang op me wachtte. Ik wees hem de flessenbak. Traag sjokte hij die richting uit.

Hardere confrontaties met de eigen leeftijd, met de ouderdom dus, zijn die met mensen die je van vroeger kent en die je lange tijd niet hebt gezien. Zo was ik onlangs op een soort reünie van de vPRO-radio, waar ik tot 1993 heb gewerkt. (Ook raar: 1993 lijkt voor iemand van mijn leeftijd als getal niet lang geleden; als je even rekent is het dat wel.) Dat was schrikken. Mijn god, wat was die Jochems oud geworden en wat was die Van den Boogaard dik. Vooral de mannen waren op een lelijke manier heel erg oud, wat ik raar vond want het was vroeger toch algemeen bekend dat vrouwen veel lelijker oud worden dan mannen? Maar Karen de Bok zag er nog altijd goed uit en Harmke Pijpers was wel ouder geworden, maar niet excessief. Maar zo’n Max van Weezel bijvoorbeeld, daar schrok ik flink van.

Toen realiseerde ik me dat ik ongeveer zo oud was als die mannen, en ook een kilo of tien te zwaar, dat zij ook naar mij keken zoals ik naar hen, en dat ze waarschijnlijk ook van mij geschrokken waren. Daar schrok ik toen nog erger van. En ik nam een biertje met wat zoutjes, want die stonden ervoor.

4

dat de tijd helemaal niet zo snel gaat als iedereen altijd zegt

Wat ik vaak hoor is: ‘Goh, is dat al zo lang geleden? Wat gaat de tijd toch snel.’ Niet alleen van leeftijdgenoten, voor wie het vaak een verpakte klacht is, maar ook van jongere mensen, bij wie de verbazing over het fenomeen overheerst. De zin wordt als vanzelfsprekend uitgesproken en door iedereen instemmend ontvangen. Dat de tijd bovendien sneller gaat naarmate je ouder wordt heeft Douwe Draaisma in een boek over het autobiografisch geheugen proberen aan te tonen. Hij heeft dat boek uit 2001 (ja, zo lang geleden alweer) dan ook de titel van dat hoofdstuk meegegeven: *Waarom het leven sneller gaat als je ouder wordt*.

Draaisma citeert ergens in het begin van zijn betoog de negentiende-eeuwse psycholoog William James:

‘Tijdens onze jeugdijaren hebben we ieder uur van de dag wel een volstrekt nieuwe ervaring, subjectief of objectief, het begripsvermogen is levendig, het inprentingsvermogen krachtig, en onze herinneringen uit die tijd zijn, net als de indrukken die we opdoen tijdens een snelle en enerverende reis, veelvormig en gedetailleerd. Maar met elk jaar dat verstrijkt, wordt iets van deze ervaring omgezet in een automatische sleur waar we ons nauwelijks meer bewust van zijn. De dagen en weken vervloeien in onze herinnering tot inhoudsloze eenheden. Jaren worden uitgehold en storten ineen.’

Ik weet dat niet. In mijn jeugdijaren heb ik inderdaad veel nieuwe ervaringen gehad, maar in mijn herinnering is de periode die ik bijvoorbeeld op het gymnasium heb doorgebracht niet meer dan wat James hierboven een inhoudsloze eenheid noemt. Mijn herinneringen aan die negen jaren (ja, echt) zijn niet veelvormig en gedetailleerd, ze leken eerder op de automatische sleur waarmee James de ouder wordende mens opscheept. Ik geloof ook niet dat er een tijd bestaat waarin een mens zich zo vreselijk kan vervelen als tijdens de jeugd. *Langeweile* heet dat niet voor niets in het Duits. En hoewel die tijdspanne dus heel lang duurt en maar niet voorbij lijkt te gaan, hoe graag de adolescent dat ook wil, kun je niet zeggen dat er in die periode heel veel gebeurt. Een even lange periode tussen mijn vierentwintigste en mijn drieëndertigste leverde mij veel meer indrukken op. Veelvormiger en gedetailleerder ook zijn mijn herinneringen aan die tijd. Omdat er eenvoudigweg veel meer gebeurde.

Draaisma geeft aan de hand van alweer een negentiende-eeuwer, de filosoof-psycholoog Jean-Marie Guyau, een oplossing waardoor het leven van de ouder wordende mens wellicht iets trager voorbij zou kunnen gaan:

‘Als u het perspectief van de tijd wilt verlengen, vul het dan, als u de kans hebt, met duizend nieuwe dingen. Onderneem een enerverende reis, verjong uzelf door de wereld om u heen te vernieuwen. Als u terugkijkt zult u merken dat de voorvallen onderweg en de afstanden die u reizend hebt afgelegd zich in uw verbeelding hebben opgehoopt, al die fragmenten van de zichtbare wereld zullen zich opstellen in een lange rij en dat biedt u, zoals men zo passend zegt, een lange *tijdstrekke*.’

Dit begint er al een beetje op te lijken. Misschien moet je niet denken in termen van ‘sneller’ of ‘langzamer’. Omdat het een kwestie is

van perceptie. ‘Anders’ is daarom wellicht een beter woord. Ik kan mij bijvoorbeeld voorstellen dat een mens die hypochondrisch is aangelegd eerder vindt dat het leven veel te snel gaat dan iemand die het leven meer neemt zoals het komt. Hoewel ik mij ook kan voorstellen dat een mens die veel plezier in het leven heeft het allemaal veel te kort vindt duren omdat hij het plezier langer zou willen laten voortduren. Maar ook is het voorstelbaar dat zo iemand tegen het einde van zijn leven juist zegt: ‘Ik heb zoveel plezier gehad, dat ik er vrede mee heb dat het leven eigenlijk veel te kort duurt.’ Omdat het naar mijn idee heel persoonlijk is hoe je de ‘tijdstrekkende’ ervaart, is dat hele betoog van Draaisma, inclusief de ingebakken conclusie, nogal academisch.

Terug naar dat reizen van Guyau. Draaisma leest bij Thomas Mann dat het effect dat het reizen heeft op het verlengen van de tijd niet blijvend is:

‘De eerste dagen in een nieuwe omgeving verlopen in een jeugdig, dat wil zeggen krachtig en breedvoerig tempo – het zijn er zo’n zes tot acht. Dan doet zich, naarmate men “zich inleeft”, een geleidelijke verkorting voelen: wie aan het leven hangt, of liever gezegd aan het leven zou willen hangen, zal tot zijn ontzetting merken dat de dagen weer minder solide worden en voorbij beginnen te *vliegen*; en de laatste week, van de vier bijvoorbeeld, wordt gekenmerkt door akelige snelheid en vluchtigheid.’

Ik ga hier een eenentwintigste-eeuwse oplossing geven voor het probleem van de steeds sneller voorbijgaande tijd. Hij lijkt op die van Guyau en lost het ‘niet-blijvende-effect’ van Thomas Mann ook op. De mens, en vooral de ouder wordende mens die lijdt onder de versnelling van het leven, zou vaker korte reizen kunnen maken en op die manier het leven kunnen verlengen. Het werkt als volgt:

Wanneer we zomaar een jaar nemen en beginnen bij het begin, dan hebben we oud-en-nieuw doorgebracht in Frankfurt (waar de inwoners aan de Main een fantastische vuurwerkshow gaven), en de tweede januari een tentoonstelling bezocht in het Städel Museum in die stad. We hebben er drie dagen doorgebracht. In februari hebben we na een vliegreis naar Málaga en een ritje met een huurauto, het Alhambra in Granada bezocht (in een maand waarin het daar het minst druk is) en met diezelfde huurauto nog een kleine week in Andalusië rondgereden voor we per vliegtuig terugkeerden. In maart zijn we met de Thalys in één dag op en neer naar Parijs gereden en hebben daar geluncht en een beetje rondgelopen. In april zijn we naar Turijn (over welke stad we goede verhalen hadden gehoord) gevlogen en zijn daar drie dagen gebleven. In mei hebben we eindelijk (want het was er nooit van gekomen) Insel Hombroich en de Langen Foundation bezocht. We zijn er met de auto naartoe gereden en hebben één nacht in een hotel in Neuss doorgebracht. In juli hebben we een ritje langs de noordkust van Duitsland gemaakt en op het schiereiland Rügen onder meer dat ongelofelijke betonnen vakantiegebouw (de ‘Koloss von Prora’) uit de tijd van het Derde Rijk gezien. In september hebben we, na een vliegreis, een paar dagen in Helsinki doorgebracht. In oktober zijn we met een *fly-drive*-aanbieding een week op Sicilië geweest. In december zijn we naar Madrid gevlogen en hebben daar de kerstdagen gevierd en er nog een paar dagen aan vastgeplakt.

Ik heb, toen ik reisstukjes schreef voor *de Volkskrant* en later *Het Parool* enige van dit soort goedgevulde jaren beleefd en weet dus uit eigen ervaring dat het leven langer lijkt op deze manier. Want hoe werkt het? Wanneer je in december in Madrid terugdenkt aan het reisje naar Turijn, dan is dat vijf (of zes, Madrid meegeteld) reizen geleden. Daartussen bevonden zich nog Insel Hombroich, Rügen, Helsinki en Sicilië. Turijn lijkt dan jaren geleden. In plaats

van de acht maanden die er werkelijk tussen liggen. En als je in december in Madrid terugdenkt aan januari in Frankfurt (negen reizen geleden) dan lijkt de reis naar Frankfurt een eeuwigheid terug in de tijd. ‘Zo lang geleden alweer?’ is dan de levensverlengende reactie.

Essentieel in deze methode is de nabijheid, in elk geval de relatieve nabijheid van de bestemmingen. Omdat je het dan niet als erg, of buiten proporties ervaart dat je er zo kort bent. Een week Bali, vijf dagen Mexico, een weekend New York, dat ligt toch anders. Daarbij komt dat voor een niet al te ruim budget mijn voorbeelden nog wel te doen zijn; hotels via goedkope-hotel-sites of bed & breakfast-sites en ver van tevoren te boeken vliegreizen. Heel veel tijd heb je ook niet nodig voor zo’n druk jaar; ongeveer vijf weken in mijn voorbeeld.

Extra levensverlengend werkt het bijhouden van wat je op al die reizen beleeft. Ik schreef er stukjes over, waarin vaak meerdere dagen samengebald waren, beter is nog elke dag een soort dagboek bij te houden, al zijn de notities nog zo summier. Terugbladerend kom je dan altijd voor verrassingen te staan. Gebeurtenissen, plekken, ontmoetingen die je alweer vergeten was. Want het geheugen is misschien niet ‘het middelpunt van onze beleving van tijd,’ zoals Draaisma zegt, maar het beïnvloedt die beleving wel degelijk. En dat geheugen kan tijdens een reis, waar de mens sowieso meer van onthoudt dan van een dag ‘achter de geraniums’, een dag op school of een dag zoals alle andere, heel goed geoeft worden door zo veel mogelijk van die reis op te schrijven.

Een leuke oefening is ook het je herinneren van het eten van elke dag. Dat je dus tijdens het diner op dag vijf, probeert de hoofdmaaltijden van de vier vorige dagen te reconstrueren. En waar die werden genuttigd. Want voor mijn methode is het natuurlijk niet bevorderlijk vele dagen op dezelfde plaats te blijven en in hetzelfde restaurant te eten et cetera. Tijdens een reis van een week elke dag

in een andere plaats, in een ander hotel, in andere restaurants, met onderweg vele bezienswaardigheden, verlengt het leven het meest.

Er is nog een methode die levensverlengend werkt. Het regelmatig wisselen van partner. Dat brengt wel meer problemen met zich mee dan het regelmatig maken van korte reisjes.