



ALFONS VANSTEENWEGEN

*Liefde op
leeftijd*



Lannoo

Dit werk draag ik op aan mijn levenspartner, Maureen,
die al meer dan vijftig jaar lief en leed met me deelt,
en aan onze lieve kleindochter Ella (2011-2020).

Inhoud

<i>Inleiding. Samenleven op hoge leeftijd (of waarom liefde altijd een werkwoord blijft)</i>	7
1 <i>Met elkaar praten: de ‘woordensoep’</i>	15
2 <i>Permanente wederzijdse beïnvloeding</i>	22
3 <i>Weet ik nu eindelijk wie je bent?</i>	27
4 <i>‘Laat me met rust!’ versus ‘luister toch eens naar me’</i>	33
5 <i>Ik doe het op mijn manier!</i>	38
6 <i>Echt gezamenlijke terreinen?</i>	43
7 <i>Terreinen uitwisselen</i>	48
8 <i>Veranderen: de partner naar je hand zetten</i>	55
9 <i>Je partner écht aanvaarden?</i>	60
10 <i>Tussen bemoeienis en zorg</i>	66
11 <i>Wat ná de seks?</i>	71
12 <i>Denken en spiritualiteit</i>	78
13 <i>Omgaan met dood en vergankelijkheid</i>	85
14 <i>Confrontatie met veranderingen in de maatschappij</i>	89
15 <i>Gevoelens op leeftijd: overgevoeligheid versus vervlakking</i>	93
16 <i>Terugkerende conflicten en bekvechten</i>	106

17	<i>Veerkracht, vergeving en verzoening</i>	121
18	<i>Tijdsbeleving in het oudere paar</i>	127
19	<i>De relatie met de kinderen en kleinkinderen</i>	137
20	<i>Het belang van vrienden en verenigingen</i>	141
21	<i>Relationele gevolgen van individuele veroudering</i>	145
22	<i>Omgaan met (terminale) ziekte</i>	151
23	<i>Het afscheid dat geen afscheid is</i>	160

	<i>Tot slot. De solide aangename relatie: wat we van oudere paren kunnen leren</i>	164
--	--	-----

	<i>Literatuur</i>	182
--	-------------------	-----

Inleiding

Samenleven op hoge leeftijd (of waarom liefde altijd een werkwoord blijft)

Dit boek gaat over het samenleven van koppels op leeftijd. Toen ik mijn boek *Als liefde zoveel jaar kan duren* had afgerond – dat gaat over paren van 50 tot ongeveer 70 jaar – bleek tijdens mijn lezingen over hetzelfde onderwerp al snel dat niet iedereen er zich in herkende. In de cyclus van het samenlevende echtpaar ligt namelijk nog een fase, die loopt van ongeveer 70 jaar tot het einde van de relatie, doordat een van beide partners overlijdt. Deze fase heeft heel specifieke kenmerken, en het leek me dan ook de moeite om me hier wat uitgebreider in te verdiepen.

Het beeld dat we hebben van die paren op leeftijd is meestal positief. Als je zo'n hoogbejaard stel in de stad ziet lopen, ben je geneigd om er met enige vertedering naar te kijken. Ze lijken zo goed bij elkaar te passen. Misschien zijn ze wel vergroeid met elkaar? Soms houden ze elkaar vast. Is dat uit liefde? Of is het uit noodzaak omdat ze elkaar overeind moeten houden, steunen of helpen bij het lopen? Onmiddellijk ga je ervan uit dat ze heel wat samen hebben meegemaakt. Dat ze goede en kwade tijden achter de rug hebben. Dat ze elkaar vast door en door zullen kennen.

Misschien vraag je je af of ze nog tevreden met elkaar leven. Zijn ze gelukkig omdat ze nog met zijn tweeën zijn? Of zijn ze verbit-terd geraakt en uit noodzaak bij elkaar gebleven?

Wat zouden deze oudere paren zelf over hun relatie zeggen? We noemen enkele dingen op. Ze zijn zeer vertrouwd met elkaar. Ze vertrouwen elkaar door en door. Ze zijn elkaars gezelschap. Ze steunen elkaar en ze troosten elkaar. Ze kennen elkaar zoals ze door niemand anders gekend zijn. Ze hebben samen een geschiedenis en zijn samen door berg en dal gegaan. Ook lichamenlijk zijn ze samen gegroeid en vergroeid. Ze zijn een permanent aanwezig klankbord voor elkaar. Ze zijn door jarenlang samen zijn afgestemd geraakt op elkaar. Ze hebben vaste gewoonten die het samenleven makkelijk maken.

Maar er is meer! Ze zijn ook voor elkaar de test van het feit of ze de relativiteit van het leven hebben ervaren en ermee om kunnen gaan. Liefde is een opdracht die komt na de vraag 'is dit het nu?', nadat de relatie van de verliefdheid is verlost.

Partners zijn niet alleen elkaars intiemste vriend, maar ook elkaars intiemste vijand, zoals de beroemde relatietherapeut en auteur George Bach het heel treffend zei. Zo dicht en zo lang tegen elkaar aan: dat moet vroeg of laat wel wrijvingen geven! Iedereen kent vast wel een stel op hoge leeftijd dat voortdurend kibbelt. Dat hoeft uiteraard niet noodzakelijk negatief te zijn: als je met elkaar kunt kibbelen, betekent dat ergens ook dat je elkaar voldoende vertrouwt om eerlijk te zeggen wat je denkt. Hoe saai zou het trouwens zijn om tientallen jaren rimpelloos samen te leven. Totale voorspelbaarheid leidt tot saaiheid, en

af en toe eens ruziemaken kan die saaiheid doorbreken. Zolang de balans niet doorslaat en het kibbelen uitmondt in destructief wederzijds gevit.

Hoe dan ook: ook als je al een leven lang samenleeft, blijven er groeikansen bestaan, als persoon én als koppel.

Er zijn genoeg uitdagingen die vragen om een steeds vernieuwde inzet. Ze vragen dat je voortdurend en steeds opnieuw voor jezelf opkomt. Dat het samenleven op hoge leeftijd vanzelf zou gaan, is een bittere illusie. Samenleven blijft een opdracht die altijd opnieuw op een andere manier invulling vraagt. Geduld en relativiseringsvermogen worden voortdurend op de proef gesteld. Partners blijven steeds opnieuw, en dag na dag, voor elkaar een oproep om te komen tot een tevreden bestaan. Leven in een paar houdt je levendig. Je kunt niet indommelen in je relatie. Partners houden elkaar wakker! Je leert de wereld permanent niet-evident vinden. Je blijft *verschillig*. Dus ja: liefde blijft – ook na zoveel jaren – een werkwoord.

Leven in een duurzame relatie is een unieke manier om je in te zetten voor de ander. Als dat lukt, is zo'n relatie een bron van niet-aflatende individuele en relationele tevredenheid.

Ik wil in dit boek proberen om een zo getrouw mogelijk beeld te geven van relaties op hoge leeftijd. Dan blijkt die blijvende inzet zeker niet altijd zo gemakkelijk te zijn. Geen glans zonder wrijving, zeg ik weleens.

Vooraf, om veel van wat verderop in het boek ter sprake komt in te leiden, een kleine schets.

Jef en Marie zijn beiden in de tachtig. Zie ze daar samen wandelen. Jef heeft het wat moeilijk met zijn knie. Marie wiebelt wat: haar evenwicht is niet wat het vroeger was. Elk heeft zijn eigen tempo. Samen wandelen betekent dat ze zich voortdurend (onbewust) aan elkaar aanpassen.

Is dat nieuw? Nee, eigenlijk niet. Het was vijftig jaar geleden ook al zo. De stap van Jef was toen iets groter dan die van Marie. Zijn tempo lag dan ook iets hoger dan dat van haar. Als ze samen gingen wandelen, stemden ze zich ook als jong koppel al af op elkaar.

Kijk, nu staan ze stil. Marie heeft een platgereden hazelworm langs de weg zien liggen. Wat gebeurt er nu? Marie gaat verder. Jef blijft even staan om te kijken. Hoe gaan ze nu verder? Zal Marie even wachten op Jef of zal Jef wat sneller lopen om weer bij haar te komen? Marie loopt door en Jef versnelt zijn pas om weer naast haar te lopen. Hij overbrugt het verschil.

Samen gaan wandelen is een prestatie! Het is omgaan met verschillen tussen beiden, in dit geval, en elke keer weer, een heel leven lang.

Elk paar dat samen wandelt doet iets met de verschillen tussen hen beiden. De een is wat sneller, de ander wat trager. Zo is het ook in alle domeinen van het samenleven, waar de centrale opdracht altijd luidt: hoe ga je om met de verschillen? En die opdracht blijft ook op hoge leeftijd dezelfde!

Een belangrijke kanttekening voor ik verderga. De voorbeelden die ik in het boek aanhaal, gelden voor een bepaalde groep ouderen. Het gaat over mensen die de Tweede Wereldoorlog als kind hebben meegemaakt of kort erna geboren zijn. Ze zijn dus geboren in de periode tussen circa 1930 en 1950. Het is dan ook belangrijk dat we even stilstaan bij de historische context waarin deze koppels zijn gevormd.

Toen ze trouwden was dat voor goed en voor altijd. Dat was het perspectief in die tijd: tot de dood ons scheidt! Scheiden was toen uitzonderlijk en erg moeilijk. Deze bejaarden zijn dus in een klassiek huwelijk begonnen en door de jaren heen terechtgekomen in een maatschappij waarin de huwelijksrelatie voor een groot deel is veranderd. Het huwelijk is tegenwoordig een variabel instituut geworden. Er zijn nu vele soorten samenleefrelaties. Het vertrekpunt bij een relatie kan zijn dat die van tijdelijke aard is. Of mensen hebben meerdere malen achter elkaar één partner tegelijkertijd (seriële monogamie). Partners kunnen, zonder contract, een tijdlang samenleven. Er zijn latrelaties, hetero- en homohuwelijken. De vormen en de regels van samenleefrelaties zijn veranderd.

Vergeleken met wie tussen 1950 en 1970 trouwde, is dat een echt verschil! Vergeet niet: de huwelijksrelatie was toen nog een hiërarchische relatie. Wettelijk stond de man in alles boven de vrouw; de vrouw was ondergeschikt. Die wet werd in België overigens pas veranderd in 1975. In Nederland werd in 1958 een wet gestemd waardoor man en vrouw juridisch gezien binnen het huwelijk gelijk waren, maar pas door de wijziging van het huwelijksvermogensrecht in 1976 kun je eigenlijk echt van een

volledige gelijkheid spreken. Het huwelijk was vroeger niet alleen hiërarchischer van aard, het had ook vaak een zakelijkere kant. Gevoelsintimiteit was minder belangrijk; het ging vooral om 'samen werken' aan een toekomst. In die vroege jaren zag de taakverdeling in de meeste gezinnen er helemaal anders uit dan vandaag de dag. Meestal werkte de man buitenshuis. Hij was de 'kostwinner'. De vrouw bleef thuis, deed het huishouden en zorgde voor de kinderen. Dat maakte scheiden praktisch gezien een stuk moeilijker: weinig vrouwen konden immers financieel op eigen benen staan. Maar ook op wettelijk vlak was het veel moeilijker dan tegenwoordig om uit elkaar te gaan. Zo gebeurde dit bijna altijd met een gerechtelijke procedure waarin een van beiden schuldig werd verklaard!

Enkele cijfers

Cijfers leren ons iets over die samenleefrelatie op leeftijd. Van de 75- tot 80-jarigen woont 76 procent van de mannen en 50 procent van de vrouwen samen met een partner. Dit neemt af met de leeftijd. Van de 80- tot 85-jarigen leeft 69 procent van de mannen en 33 procent van de vrouwen samen. Van de 85- tot 90-jarigen leeft nog de helft van de mannen en slechts 17 procent van de vrouwen nog samen met een partner. Twee op de drie 80-plussers zijn vrouw!

Elk systeem wordt gekenmerkt door entropie: het brokkelt onherroepelijk af, tenzij er energie wordt toegevoegd. Ook het in stand houden van een relatie gaat nooit vanzelf! Als je alles gewoon op zijn beloop laat, gaat een relatie vroeg of laat stuk.

Op mijn dagelijkse wandeling kom ik een man van ongeveer zestig tegen die zegt: 'Mijn vrouw is weg! Ze is apart gaan wonen. Het huwelijk zegt haar niets meer. Ik kwam thuis van mijn werk en ze was vertrokken. Zomaar, plots. Ik hoor dat ze een appartement heeft in de stad. Ze wil nu als single leven. Ik geloof niet dat ze een andere relatie heeft, ze wil gewoon alleen leven. Onze zoon wil bij haar gaan wonen. Ik voel me zo onmachtig! Ik vond onze relatie goed en ik had die graag behouden. Ik vind het verschrikkelijk om alleen te zijn.'

Een samenleefrelatie gaat nogal eens bergaf, tenzij je je verzet. Maar je moet het wel met zijn tweeën volhouden. Dit is een fragiele positie, want om samen te blijven moet je met twee zijn. Weggaan uit de relatie kun je inderdaad alleen...

Hoe doen paren dat om op hoge leeftijd boeiend samen te leven? Samen zijn op hoge leeftijd is voor sommigen vanzelfsprekend, maar voor anderen is het allesbehalve evident: er zit ook een vorm van volhouden in. Want ja, je moet blijven investeren in een relatie. Zo lang gelukkig samenblijven betekent dat de relatie op de een of andere manier voor beide partners belonend moet zijn. Dat wil zeggen dat ze elkaar blijvend versterken, niet zozeer door wat ze doen, maar door wie ze zijn! Hoe ze dat concreet doen, vormt de rode draad van dit boek.

Moment

*Soms hoor ik onverwacht weer achter
gewone woorden die je uit
een zoveel zuiverder en zachter
adembenemend geluid
dat ik opnieuw naar je moet kijken
of ik je ooit tevoren zag.*

*Laat al die jaren maar verstrijken
zolang ik dit bewaren mag
kan jou en mij de tijd niet deren
weer voor het eerst met je alleen
hoor ik de harmonie der sferen
door alle alledaagsheid heen.*

—Jean Pierre Rawie

1

Met elkaar praten: de ‘woordensoep’

Op het eerste gezicht zou je denken dat er niets zo vlot loopt als de communicatie tussen twee partners die al tientallen jaren samen zijn. Ze kennen elkaars ideeën, elkaars voorkeuren en elkaars stokpaardjes. Ze spreken dezelfde taal. Ze zijn deel van dezelfde gemeenschap en leven in hetzelfde tijdperk. Ze kennen elkaars achtergrond, elkaars verleden, elkaars voor- en afkeuren. Ze hebben met elkaar al een oneindig aantal informatie-uitwisselingen gehad. Ze zijn voor elkaar op een zeer significante manier voorspelbaar.

Dat alles maakt die verbale communicatie tussen hen toch helder en eenduidig, zo klaar als pompwater? Niets is minder waar! Die gezamenlijke geschiedenis heeft namelijk ook nadelige gevolgen voor de verbale communicatie. De neiging om alleen te steunen op wat je van de ander al weet, maakt namelijk dat je de originele boodschap dikwijls mist. De oude thema's, de bekende stokpaardjes, de eeuwenoude herhalingen leiden al te snel tot een 'daar gaan we weer'.

Je denkt dat je de ander snel begrijpt en – bijna op voorhand! – al weet waarover hij of zij het zal hebben.

Vanuit jullie gezamenlijke verleden heb je
de indruk dat een half woord volstaat,
maar is dat wel zo? Of hoor je gewoon wat je denkt
te zullen horen, en kleur je op die manier
de boodschap van de ander zelf in?

Door al die jarenlange herhalingen ontstaan er bepaalde vaste patronen. Dat heeft zijn voordelen – niet alles hoeft meer te worden gezegd of uitgelegd – maar ook belangrijke nadelen. Juist omdat niet alles meer wordt gezegd of uitgelegd, zijn heel wat veronderstellingen, vooroordelen en gekleurde interpretaties het gevolg. En dus zegt de ene partner iets en interpreteert de andere partner dat helemaal anders. De eerste partner – de zender van de boodschap – ergert zich, omdat de ander – de ontvanger – hoort wat hij met grote zekerheid vermoedt, en niet wat er echt is gezegd.

Alle woorden zitten verweven in een oneindige gezamenlijke paarcontext, die ik ook wel de ‘duale woordensoep’ noem: de vele duizenden boodschappen die we al met elkaar hebben uitgewisseld. Doordat oude woorden overladen zijn met vroegere betekenissen, wordt spreken moeilijk: het is alsof je steeds moet nuanceren tot op het bot om een originele boodschap over te brengen. Bovendien moet je er ook altijd bij voegen wat je *niet* wilt zeggen. Elk gesprek vraagt dus een opruimactie van het niet-bedoelde dat er mee in doorklinkt.

‘Ik vond het gisteren een fijne dag!’

‘Maar... we zijn toch gaan fietsen? Dat doe je toch niet graag?’

‘Die fietstocht viel best mee.’

'Ik dacht dat je fietsen veel te spannend vond. Je zei nog dat je er zo tegenop zag. En onderweg had je het toch moeilijk, zo leek het.'

'Dat klopt, maar dat wil niet zeggen dat ik het niet fijn vond.'

'Dus, je vond het helemaal niet te zwaar?'

'Nee, ik vond het echt leuk.'

'Oké, je vond het leuk!'

Daar komt nog bij dat partners dikwijls 'op elkaars lip' zitten. Ze laten elkaar niet uitspreken en onderbreken elkaar, omdat ze veronderstellen dat ze al weten wat de ander wil zeggen. Ze laten te weinig afstand, en vaak mondt dat uit in eindeloos gekibbel.

Gelukkig zijn we nooit te oud om te leren. Ook op hoge leeftijd zijn positieve ontwikkelingen mogelijk in de partnercommunicatie. Soms krijgen nieuwe woorden een plaats. Nieuwe, volkomen originele interacties zijn mogelijk. *'Ik ken je nog steeds niet helemaal'*, *'Je blijft voor mij een geheim'*, *'Ik weet nooit of je het nu meent of niet!'* zijn uitspraken die ik regelmatig hoor bij koppels die bij mij in therapie komen.

Therapie, ook op hoge leeftijd, maakt een ontdekking van de onbekende kant van de ander mogelijk: *'Dat heb je nu al honderd keer gezegd, maar nu pas begrijp ik je!'* of: *'Oh, maar dat is wat je daarmee wou zeggen!'* Daar heb je uiteraard geen therapeut voor nodig, wel een steeds nieuwsgierige blik naar de ander. Bereid zijn om te blijven bijleren over elkaar is een kenmerk van een levende relatie op leeftijd. *'Meen je dat? Oh, maar dat wist ik niet! Nu weet ik beter wie je bent!'* De ander verschijnt heel even als origineel; de relatie leeft, steeds opnieuw. Wie elke dag opstaat

met het voornemen iets bij te leren over de partner zal blijvend verrast zijn.

Praten is niet alleen een manier om blijvend nieuwsgierig te zijn naar de ander, het is ook de enige weg om conflicten echt op te lossen.

Een verzoening zonder woorden is mooi, maar blijft vaag. Natuurlijk kunnen een kusje of een streling veel betekenen – ze kunnen bijvoorbeeld een eind maken aan de conflictueuze sfeer – maar ze lossen het verschil niet echt op. Communicatie met woorden maakt het mogelijk om de dingen scherp te stellen. Het verschil komt duidelijk op tafel en dat vergroot de kans dat je ook concreet naar een oplossing op zoek gaat, en niet zomaar met een aai het probleem weer tijdelijk van tafel veegt.

Door conflicten duidelijk uit te spreken, vermijd je dat ze gaan etteren of zich opstapelen. Ook in de relatie op hoge leeftijd blijft de verbale communicatie dus een belangrijke zorg. Ook al begrijp je elkaar met halve woorden, de invulling van die halve woorden kan op zoveel manieren (uit de gezamenlijke geschiedenis: duizenden!) dat afstemming steeds opnieuw absoluut nodig is.

Ik geef toe: het is niet eenvoudig om binnen een web van (bijna oneindige) waarschijnlijkheden de juiste betekenis te detecteren. Wanneer je partner bijvoorbeeld antwoordt: ‘Dat weet ik wel!’, wil dat dan zeggen dat de ander weet wat je zegt, of het ermee eens is, of het overbodig vindt, of instemt met wat jij wilt?

Of is het gewoon een boodschap van: ‘Stop maar, het is genoeg!’ Of is het een uitnodiging om er meer over te vertellen? Dat is een probleem in elke communicatie, maar het probleem wordt scherper als je al vele jaren samenleeft.

Dat neemt niet weg dat je als partners op hoge leeftijd elkaar meestal snel en nauwkeurig begrijpt, ook omdat het jarenlange samenleven maakt dat men als het ware met de partner samenvalt. Er is een identificatie met de partner. Dit leidt tot een merkwaardig taalgebruik. Het is opvallend hoe dikwijls partners tegenover elkaar het woordje ‘jij’ in de mond nemen. Ik citeer uit therapie:

Jij denkt daar toch zo over!

Jij houdt toch van Bach!

Jij vindt de kinderen zeer belangrijk. Jij zou alles voor hen doen!

Jij voelt je altijd benadeeld!

Jij wilt altijd gelijk hebben!

Jij hebt geen geduld!

Jij voelt je altijd aangevallen!

Jij moet altijd opvallen!

Jij hebt dat zelf zo gezegd!

Jij bent nooit tevreden!

Wat zegt deze ‘jij’? Deze ‘jij’ drukt eigenlijk een hypothese uit over de partner, maar in de voorbeelden hierboven wordt die ‘jij’ gebruikt om een zekerheid over de ander te affirmeren. Dat maakt de conversatie heel moeilijk. De een spreekt in feite in de plaats van de ander. De vergroeiing tussen lang samenlevende

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Omslagontwerp: Studio Lannoo

Vormgeving binnenwerk: Keppie & Keppie

Auteursfoto: Rob Stevens

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2020 en Alfons Vansteenwegen

D/2020/45/562 – NUR 770

ISBN 978 94 014 6950 0

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.