

HET WOORD VAN DE WEEK

ORGAAN VAN HET HUMANISTISCH VERBOND

22e jaargang nr. 23

8 juni 1969

administratie
postbus 114, Utrecht
tel. 030-24641
postgiro 58 t.n.v. Woord van de Week

abonnementsprijs voor Nederland, andere
E.E.G.-landen, Suriname, Curaçao en de
Antillen f 7,50 per jaar
Overige landen f 12,50 per jaar
losse nummers f 0,50
verschijnt wekelijks

„Is men zo oud als men zich voelt?”

Als men de vraag stelt of men zo oud is als men zich voelt, is dat tevens een vraag of het oud zijn van nog meer dingen afhangt dan de klokke-tijd die iemand sinds zijn geboorte geleefd heeft. Daarop kunnen we direkt een bevestigend antwoord geven. We kunnen het er immers over eens zijn dat gebeurtenissen en omstandigheden een mens ouder kunnen maken en dat personen niet allen hetzelfde meemaken. De ene persoon kan dus in een zelfde aantal jaren zwaarder beladen worden met verouderende lasten dan de ander.

Nu is het ook waar dat gelijke lasten niet op iedereen even zwaar drukken. Er zijn mensen, die ondanks harde slagen die zij moeten inkasseren, optimistisch en vitaal blijven; anderen hebben zelfs te weinig veerkracht om betrekkelijk milde tegenslagen te verwerken en zij worden daarbij snel oud. Er is dus wel iets waar van het gezegde dat men zo oud kan zijn als men zich voelt.

We hebben nu twee oorzaken genoemd waarom iemand ouder of jonger kan zijn dan zijn leeftijd; namelijk datgene wat men in het leven meege-maakt heeft en ten tweede, de wijze waarop men de gebeurtenissen en omstandigheden in zijn leven heeft verwerkt; dat daarbij een optimistische of pessimistische instelling van belang is, is duidelijk. Maar die instelling, ofwel die gevoelens, verklaren lang niet alles. Dat sommigen, van wie de burgerlijke stand ons weet te melden dat zij 60 zijn, konstant een indruk maken van een 40-jarige, of dat sommige 40-jarigen in hun gedragingen al na aan AOW toe zijn hangt ook duidelijk af van de vitaliteit. De vitaliteit, waarvan de gevoelens een afspiegeling kunnen zijn, komt neer op het geheel van lichamelijke en geestelijke vermogens en op de wilskracht en de vaardigheid om die vermogens te gebruiken.

De vitaliteit, op deze manier opgevat, is dus een fundamenteeler en blijvender aspect.

Het is de graad van veerkracht en aanpassings-vermogen die iemand eigen is en waarin wij mensen onderling zo verschillend kunnen zijn.

Als wij ons dit bewust worden, moeten we wel tot de slotsom komen dat die officieel geregistreerde kalenderleeftijd een zeer oppervlakkig inzicht geeft in iemands gedragingen en kunnen. Toch is het zo dat we op grond van die kalenderleeftijd een vaag patroon van verwachtingen hebben. Van een vijftigjarige verwachten we dat hij minder snel en minder sterk is dan een dertigjarige. Bovendien vinden we het niet anders dan behoorlijk dat hij zich kleedt en beweegt en denkt als zijn leeftijdsgenoten en niet als bijvoorbeeld een twintigjarige doet.

Ondanks onze verwachtingen en normen over een bepaalde leeftijd, laten we toch wel de mogelijkheid open voor uitzonderingen. Iemand kan dus wel relatief jonger of ouder zijn dan wij gezien zijn kalenderleeftijd van hem verwachten.

Wat maakt het bestaan van die regels nu verantwoord en waarop zijn die uitzonderingen gebaseerd? Dit is eigenlijk de kernvraag naar wat veroudering in feite is. De wetenschappen die zich met het leven en gedragingen bezig houden zijn tot de ontdekking gekomen dat er een regelmaat is in de levensontwikkeling van de meeste levende wezens, waaronder de mens. Men kan na de geboorte een snelle toename van capaciteiten zien, vervolgens het bereiken van een vitaliteits optimum en daarna een langzame afname. Het vitaliteits optimum voor de mens kan globaal gesteld worden rond het 28e levensjaar; voordien dus een snelle groei van zowel lichamelijke als geestelijke capaciteiten, daarna een langzame neergang die meestal pas rond de 50

Humanisme

Ook uw kijk op het leven ?

door C. H. Schonk

Een boekje over het humanisme waarop lang is gewacht. In eenvoudige, heldere taal zet de schrijver de humanistische principes en de humanistische kijk op het leven uiteen.

96 blz.

Prijs f 4,50

Uitsluitend bestellen door storting of overschrijving op postrekening 30.49.60 t.n.v. Humanistisch Verbond, Utrecht.

jaar opmerkelijk wordt. Hart, longen, spieren, ogen en oren vertonen dus, als van personen maximale prestaties gevraagd worden, na het 30e levensjaar een daling. Dat geldt ook voor het geestelijke functioneren; het geheugen op korte termijn, de reactiesnelheid, het ordenen van gegevens en dergelijke wordt minder. Als men het uiterste vergt, leveren ouderen dus gemiddeld lagere prestaties dan jongeren.

Nu blijkt in wetenschappelijk onderzoek — en dat is een bevestiging van wat wij uit het dagelijkse leven allang wisten — dat deze lijn van levensontwikkeling zowel voor personen als voor verschillende capaciteiten binnen één persoon zeer verschillend kan zijn. Iemand kan dus, beoordeeld naar zijn gemiddelde vermogens, ouder of jonger zijn dan de meeste van zijn leeftijdgenoten.

Ook is het mogelijk dat eenzelfde persoon jonge bloedvaten heeft en oude ogen. De een kan een snelle vermindering van vermogens te zien geven en dus snel oud worden, de andere een langzame afname en dus relatief jong blijven.

De veroudering, gezien als afname van capaciteiten, volgt dus in het algemeen de dalende lijn en we kunnen van iemand met een kalenderleeftijd van bijvoorbeeld 40 jaar een bepaalde verwachting koesteren omdat we enig beeld hebben van wat 40-jarigen zo gemiddeld kunnen presteren. De individuele ontwikkeling van capaciteiten in het leven, de zogenaamde functionele leeftijd, kan sterk afwijken van het gemiddelde en dus van de verwachtingen. Dit is sinds kort niet alleen maar een theoretische zaak; men kan met uitgekiende meetmethoden het patroon en de veroudering van iemands lichamelijke en geestelijke capaciteiten redelijk nauwkeurig vaststellen. Daarmee kan men dus konstateren

wat iemands functionele leeftijd is ofwel hoeveel jaar iemand ouder of jonger is dan zijn kalenderleeftijd.

De oorzaken van deze verscheidenheid in veroudering zijn slechts in algemene termen aan te geven. Erfelijke factoren spelen een rol. Als men 4 grootouders heeft die de 80 gehaald hebben maakt men een goede kans ook zo oud te worden. Maar ook de levensomstandigheden zijn van belang. De gewoonten in eten, slapen, genotmiddelen en werken hebben terdege invloed, ondanks voorbeelden van enkelingen die een onmatig leven van 90 of 100 jaar op hun naam krijgen.

Wij mensen verschillen dus in doorleefde verouderende lasten en in de capaciteiten om die lasten te dragen; dat we zo oud zijn als we ons voelen, of dat we voelen naar wij oud zijn, klopt dus wel een beetje.

Als we echter tot de konklusie komen dat veroudering een onafwendbaar proces is en dat ons lichaam en onze geest steeds beperkter worden in vermogens, zij het dat het bij de één sneller gaat dan bij de ander, dienen we niet te vergeten dat die veroudering van vermogens lang niet ons hele leven of al onze gedragingen hoeft te bepalen. Het kan dan wel zijn dat ons gehoor vermindert, maar dat hoeft geen nadelige invloed op bijvoorbeeld het genieten van muziek te hebben omdat we dichterbij de radio kunnen gaan zitten of die harder aan kunnen zetten; moge het zo zijn dat we minder spierkracht hebben, vaak weten we dingen zo behendig vast te pakken dat wij ouderen met behendigheid kunnen, wat jongeren door grote kracht bereiken.

Het gaat dus niet steeds om het plafond van ons vermogen, maar om de wijze waarop we onze capaciteiten inzetten. Er zijn legio compensatiemogelijkheden voor de veroudering. Waar jongeren het in de hoeveelheid zoeken, kunnen ouderen het doen in de kwaliteit en in de nauwkeurigheid. Daarbij komt bovendien dat er een aantal aspecten van het functioneren valt te onderscheiden, waarin ouderen kennelijk de jongeren de baas zijn.

Ik denk hier aan de opeenstapeling van ervaring, die we wel eens met de term „wijsheid” plegen aan te duiden. Vroeger werd aan de wijsheid van de ouderdom misschien teveel waarde toegekend, nu vindt men soms een onderschatting en spreekt men over „verkalkte ideeën”. Ongetwijfeld blijven er in het dagelijkse leven talloze problemen die beter door ouderen dan door jongeren kunnen worden opgelost, beter door wijsheid dan

Humanistische Correspondentiekring voor huwelijkscontacten opgericht door het Humanistisch Verbond, verleent bemiddeling bij het leggen van contacten tussen personen, die een huwelijkspartner zoeken.

Inlichtingen postbus 210, Utrecht. Gaarne 60 ct. aan postzegels insluiten.

(adv.)

De zin der Vergelding

van

PROF. DR. L. POLAK

Van dit uit 2 delen bestaande standaardwerk is nog een klein aantal exemplaren in voorraad. Prijs f 7,50 per twee delen.

Bestellingen uitsluitend per giro 30 49 60
t.n.v. Het Humanistisch Verbond - Utrecht.

door krachtig doorzettingsvermogen, beter door akkurateste dan door snelheid. We dienen goed na te denken hoe we het belangrijkste onderscheid tussen ouderen en jongeren willen zien. Als we alleen de biologische wetmatigheden in het oog houden, zeggen we dat ouderen minder kunnen; als we verder doordenken leggen we het akzent niet zo en zeggen we „ouderen zijn anders, ze hebben hun eigen mogelijkheden, hun zwakke en sterke punten die typisch zijn voor hun levensperiode”. Door middel van onder meer wetenschappelijk onderzoek komen we daar langzaam achter. Men meende bijvoorbeeld dat het ouder worden gekenmerkt werd door het zwakker worden van sociale kontakten: men zou een minder aantal sociale rollen spelen en deze tevens minder actief beleven; deze afname zou zelfs gunstig zijn voor het welzijn. De resultaten van resente onderzoekingen wijzen er echter op dat „verandering” in deze kenmerkender is dan „vermindering”. Men verliest de rol van vader, maar wint er een grootvaderschap bij en beleeft die even of bijna even intensief; men is niet meer een actief lid van de personeelsvereniging, maar wel een welkome bezoeker in de buurt.

We hebben ons vroeger waarschijnlijk te weinig laten leiden door een reëel beeld van het oud zijn. We beginnen pas langzaam oog te krijgen voor de kenmerken van de tweede levenshelft. Allerlei leeftijdsgroepen vragen om onze speciale aandacht en vergen specifieke, op hun voorkeuren en mogelijkheden, afgestemde maatregelen. Men denke er eens aan dat vroeger kinderen werden gezien en gekleed als volwassenen van klein formaat en zich ook zo behoorden te gedragen. Nu zijn er twens en tieners, kleuters en peuters, iedere groep met een eigen behandeling, met eigen rechten, enfin met een eigen „sub-kultuur”, zoals we dat noemen.

Zo is het ook met de verschillende fasen in de tweede levenshelft gesteld. Het eigene van die levensperiodes wordt langzaam ontdekt en dat kan leiden tot een algemene aanvaarding van de speciale en eigen rechten van de ouderen. Waar het steeds om gaat is dat we voor iedere leeftijdsgroep proberen een evenwicht te scheppen tussen de specifieke kenmerken en mogelijkheden enerzijds en de eisen die door het werk en de omgeving gesteld worden anderzijds.

J. M. Dirken

vaar bootsman

Vaar bootsman naar de lichte horizon;
Sleep wandelaar in zon en regen
Uw lichaam door het stof der kronkelwegen;
Duik zwemmer in de koele en klare bron:
Gij komt nooit iemand dan uzelve tegen.
Wij zijn het die een waarde en zin verlenen
Aan avondwind en leeuwrikslied
En aan 't befaamde ruisen van het riet,
Want wij verbeelden in de fenomenen
Wat in ons opkomt, tintelt en verschiet.
Wij zijn in onze ellende onmeetlijk rijk,
Wij kunnen in het spel der wolken
De klopp van ons geheime hart vertolken,
Wij bouwen tempels en uit stinkend slijk
Kneden wij goden om die te bevolken.

Jan Greshoff

Nederlands dichter, geb. 1888

Congres I.H.E.U. 1970

Van 4 t/m 9 augustus 1970 zal de IHEU zijn 5e internationale congres houden en deze keer in Boston, U.S.A.

Met een reisbureau zijn de mogelijkheden nagegaan om een groepsreis van Amsterdam naar Boston per vliegtuig te bespreken. Bij een aantal deelnemers, dat een volle bezetting van een vliegtuig garandeert, blijken er 3 mogelijkheden (zie A, B en C).

Voor allen geldt: Heenreis A'dam—Boston, 1 aug. Terugreis New York—A'dam, 22 aug.

A. U betaalt ± f 1150,— voor heen- en terugreis A'dam—U.S.A. v.v., voor logies en maaltijden gedurende congresweek in Boston en voor de kosten van deelneming aan het congres.

B. Als A. plus 2 weken logies en maaltijden en een reis langs de Oostkust. Kosten ± f 1850,—.

C. Als A. plus 2 weken logies en maaltijden en een reis langs Oost- en Westkust. Op 12 augustus gaat u per vliegtuig naar de Westkust en op 21 augustus komt u per vliegtuig naar New York terug en vindt er aansluiting op de vlucht New York—A'dam. Kosten ± f 2200,—.

Alle prijzen zijn zo nauwkeurig mogelijk geraamd. Wijzigingen voorbehouden.

Indien u voor deze reis belangstelling heeft, wilt u het dan laten weten? Daarbij graag naast uw naam en adres vermelden aan welke reis (A - B - C) u de voorkeur geeft en met hoeveel personen u denkt mee te gaan.

Bij voldoende deelnemers zal tot definitieve boeking worden overgegaan. Wanneer er meer aanmeldingen zijn, dan er plaats is zullen deze in volgorde van binnenkomst worden afgewerkt. Betaling vindt eerst plaats na definitieve boeking.

Uw voorlopige aanmelding te richten aan IHEU, postbus 114, Utrecht.

Fabeltjes

„Want dieren zijn precies als mensen . . .” Precies als? Dus „zijn gelijk aan”, „gelijk en gelijkvormig”, „identiek”? Zou je dan ook mogen zeggen: „Dus mensen zijn precies als dieren?” Neen, ik heb naar ik meen van vele illusies afstand gedaan, maar dit gaat mij toch te ver.

Als u nu bemerkt, dat ik een der vele slachtoffers ben van de Fabeltjeskrant, bent u zelf ook niet vrij van deze afschuwelijke verslaving. Gelukkig is het vilten volkje van het Braamstruikse Binnenpad voor een paar maanden met (neen, niet op!) vakantie gegaan. Dit betekent voor ons een welverdiende rust. Meermalen heb ik een aangenaam uitstapje moeten bekorten om op tijd te zijn voor de Fabeltjeskrant. En hoe vaak is het niet gebeurd, dat een hap van het nagerecht mij in de keel bleef steken, als er in het Groten Dierenbos spannende dingen gebeurden.

Ook heb ik dikwijls wakker gelegen en mij dan afgevraagd, welk van die dieren het best geslaagd was. In de hele opstelling vind ik het sympathiek, dat de dieren niet de gebruikelijke trekken vertonen. Volgens de sprookjes-, fabelen- en sagenwereld is de wolf wreed, de vos slim, de duif zacht, de beer dom en snoeplustig, de haas bang en de ooievaar houdt de bevolking op peil. Welnu, in dit televisieverhaal voor kinderen heeft men deze geijkte, meestal onjuiste of eenzijdige voorstelling op stal gezet. Hier is de wolf een gefrustreerde tobber, die zich steeds verongelijkt en verlaten voelt en die tenslotte door mededieren met de inslag van een maatschappelijk werker in een vrij slecht beklant cafeetje is gezet. Hij verkoopt daar, om de jeugdige kijker-tjes niet op het verkeerde pad te brengen, uitsluitend alcoholvrije dranken als grenadine, prik en eikeltjeskoffie. De vos draagt nog wel de Vlaamse naam Lowieke, maar daarmee houdt de gelijkenis met de slimme Reinaart, ook een Vlaming, zij het een Zeeuws-Vlaming, op. Deze vos spreekt als een toneelspeler aan lager wal. Hij heeft enkele stopwoorden als hatsikkidee en jip-pie, werkt nooit en brengt zijn tijd door met intrigeren en het zoeken naar lekkere hapjes. Eigenlijk een winderige parasiet. De duif is hier een Amsterdams sprekende oud-sportsman, die nu zijn brood verdient als postbode en een service verleent, waaraan de PTT een puntje kan zuigen. Hij heeft niets van dat ietwat hypocriete van die zogenaamd ethische duiven, die zich ten koste van alle andere gevederde vriendjes de buik vol stelen. Deze duif is een hardwerkende en plichtsgetrouwe dienstverlener. De beer is een — vermoedelijk gepensioneerd — humor-loze burger met een pedagogische inslag. Hij ver-toont geen spoor van snoeplust. Integendeel, hij tracht zijn huisgenoot het nagelbijten af te leren en verder is hij het voorbeeld van de rentenierende dorpspoliticus, die met een gewichtig ge-zicht banaliteiten afgeeft.

De haas, die hier Zoef heet, is weliswaar bang, maar op een andere manier dan de gewone ha-zen. Hij is meer laf dan bang. Hij heeft een aan-zienlijk minderwaardigheidscomplex met een daaraan evenredige geldingsdrang: het bekende „lik-naar-boven-trap-naar-onderen-type”. Het is van de vervaardigers van het verhaal heel fijn gezien, dat dit beest van tijd tot tijd een uniform-pet opzet om kleine euvels te begaan. De ooievaar tenslotte is een betuttelende dame met hoogmoedswaan-zin. Zij is voortdurend aan het organiseren en men moet zich er over verbazen, dat de dieren, zij het soms morrende, ook nog gehoorzamen.

Het meest conventioneel getekende dier is mis-schien de mier, die voortdurend aan het poetsen, schrobben en boenen is. Er zijn ook nog twee min- en maanzieke hamstermeisjes. De aardig-ste rollen worden mijns inziens vervuld door dieren, die men hier te lande niet vaak tegen-komt, namelijk een raaf en twee bevers. De raaf wordt aangesproken als „meneer” de raaf. Hij moet dus van betere stand zijn, maar hij is in alles solidair met de gemene man. Dat zie je wel meer. Marx en Lenin waren ook jongelui uit ge-goede kringen. Ed en Willem Bever zijn twee nijvere ambachtslieden, twee broers die vermoe-delijk afkomstig zijn uit Rotterdam of althans het Rijnmondgebied. Het geoefende oor zal echter bij Ed meermalen een Haagse „ij” en „ui” op-merken.

Hoogst opmerkelijk en voor mij nog niet geheel duidelijk is, dat het hele gezelschap ongehuwd is. Alleen een zelden optredend vissenpaar bengelt ergens met de kindertjes in een vijver.

Ik neem aan, dat ongeveer zestig percent van de lezers de juistheid van het bovenstaande met be-hulp van eigen ervaringen wel beoordelen kan. De overige veertig percent moet bij gelegenheid maar eens kijken. Ik schrijf dit niet zonder schroom, want elke aanraking met het televisie-apparaat kost een zee van tijd. Voordat ik ten prooi was gevallen aan de Fabeltjeskrant, placht ik alleen om acht uur naar het nieuws te kijken. Dan was het al moeilijk tijdig afscheid te nemen van de commentaarrubrieken en wat daar ver-der volgde. Ook de series hebben mij menigmaal een ganze avond gekost. En dat zijn dan lang niet allemaal verloren avonden, want zeker de helft van het gebodene is de moeite best waard. Maar het zijn wel avonden, waarop je niet doet, wat je zelf zou willen. Het kan heel goed waar zijn, dat het kijken en luisteren van het toestel leerzamer en beter voor de ziel is dan het gekeutel dat ik zelf op mijn programma had staan. Ik ben nog een ouderwets mens en liever dan aan te zitten aan de misschien uitstekende table d'hôte, leef ik à la carte. Behalve dan natuurlijk bij de Fabeltjes.

H.H.

Van week tot week

Hilversum II (radio)

15 juni 1969, 9.45—10.00 uur: A. L. Constandse: De meidagen van Amsterdam.