

LISETTE THOOF



DE BESTE
TIJD VAN
JE LEVEN

The title is surrounded by several white decorative symbols: a heart on the left, a star on the right, a small star above the first word, a star below the second word, a heart below the third word, and a swirl on the left side.

Spiritueel door
de overgang

De beste tijd van je leven

L I S E T T E T H O O F T



DE BESTE
TIJD VAN
JE LEVEN



*Spiritueel door
de overgang*


KOSMOS

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen



KOSMOS

www.kosmosuitgevers.nl

Met dank aan:

Sjuul Adema, Paulien Assink, Sylvia Aué, Lize Baarspul, Sylvia Bartelds, Jenneken Berendse, Marja Beumer, Joke Boon, Riekje Boswijk-Hummel, Mieke Bouma, Elly te Brake, Lenny Carstens, Maaïke Derksen, Arrijanne van Driel, Ginny Elia, Carien Everwijn, Heide-Marie Fischer, Lilian Ferru, Jannigje Geurtsen, Karin van Grunsven, Heleen van Haaften, Babs van Hasselt, Susanne Hietbrink, Jelka Jungslager, Anna Kentie, Marret Kramer, Ria de Kuijer, Claar Lodeizen, José van Loon, Hannie de Loos-Borsboom, Simone Michielen, Peggy van der Pas, Yoeke Nagel, Jelleke de Nooy, Micky Otterspoor, Loes Pas, Johanna Priester, Bessie Schadee, Gerda Scholts, Germa Snakkers, Saskia Teppema, Julia te Velde, Cokky van Vliet, Ruth van der Waall-Schaeffer, Babette Treumann, Iteke Weeda, Herma van der Weide, Tineke van der Wel, Anneke Wittermans.

© 2015 Kosmos Uitgevers B.V., Utrecht/Antwerpen

Eerdere edities verschenen onder de titel *Spiritualiteit werkt in de overgang* (2007) en *Spiritueel door de overgang* (2011). Voor deze nieuwe editie heeft Lisette Thooft de tekst grondig herzien en uitgebreid.

Omslagontwerp: Villa Grafica

Vormgeving binnenwerk: Garage BNO

ISBN 978 90 215 5979 7

ISBN e-book 978 90 215 5980 3

NUR 728

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

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

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

Inhoud



- 1 Ruimte voor jezelf 7
- 2 Meebewegen 35
- 3 Drakenkracht 51
- 4 Eten voor je ziel 71
- 5 Vrijen met je hart 95
- 6 Schone relaties 111
- 7 De grote verbinder 131
- 8 Het juiste spreken 147
- 9 Het derde oog 155
- 10 Jij en de kosmos 165
- 11 De overgang als spiritueel proces 177



Ruimte voor jezelf

Eigen-wijsheid is de enige ware wijsheid.



LISETTE THOOF



Ik heb boven mijn spiegel een citaat hangen van Hazrat Inayat Khan, een Indiase soefileraar: ‘Hoe wijder de blik, hoe geringer onze zorgen.’ De soefimeester kwam erop toen hij zeeziek was en aan een zeeman vroeg of daar een middeltje tegen was. Nee, zei de zeeman, maar je moet je blik op de horizon richten, dat helpt. Inayat Khan begreep direct de diepte hiervan en schreef: ‘Als we onze ogen op de horizon richten, als we zo ver kijken als we kunnen, hebben we geen last meer van al die kleine dingen die ons ongelukkig kunnen maken.’

Dat nu lijkt me het perfecte devies voor de vrouw in de overgang.

Met een beperkte blik zie je de overgang als een tijd van afbraak, een tijd van opvliegers, onbestemde pijntjes, slecht slapen en een slecht humeur. Je hebt het over oestrogeentekort en je bent misschien zelfs boos op de natuur, omdat ze je zo slecht behandelt.

Met een wijde blik daarentegen relativeer je je problemen. Want je weet wat er aan de hand is en waar het allemaal goed voor is. Wat is die bredere horizon waarop je je ogen kunt richten?

Ik zie er zelfs drie. Drie lonkende horizons.

Ten eerste: het gaat over! Het is een nauwe doorgang naar een nieuwe fase in je leven, waarin je gelukkiger bent dan ooit.

Ten tweede: er gebeurt iets heel belangrijks met je; daarom is dit een heftige tijd. Je verandert, je wordt een ander mens, completer en beter in balans.

Ten derde: ooit zal de hele mensheid in de overgang zijn en dan wordt het voor iedereen een stuk gemakkelijker.

We beginnen bij de eerste: de overgang gaat over. Dat klinkt misschien flauw maar het is erg waar en erg belangrijk om voor ogen te houden. De overgang is een fase in je leven; die fase duurt een paar jaar en daarna is je leven beter dan het ervoor was.

Dat is voor mannen ook zo trouwens, alleen is het bij hen wat minder zichtbaar op het fysieke vlak. Mannen kennen ook een periode waarin de productie van hun geslachtshormonen drastisch afneemt: tussen de vijftig en de zestig jaar daalt het testosteronniveau sterk. Sommige mannen lijden daar hevig onder en geloven dat ze een grote motor moeten kopen en Viagra moeten slikken om nog een echte man te kunnen zijn. Het gebruik van Viagra is in deze leeftijdsfase het hoogst. Maar van een afstandje kun je, zeker als vrouw, gemakkelijk zien dat mannen zich niet uit het veld moeten laten slaan door die 'verminderde mannelijkheid'. Ze bevinden zich alleen maar in een nauwe doorgang, op weg om gelukkiger te worden, juist vanwege de afname van testosteron. Ze worden vaak zorgzamer, rustiger en wijzer.

En zo worden ook wij gelukkiger, alleen al doordat onze hormoonhuishouding verandert. Het is geen kwestie van een oestrogeentekort; je zou misschien beter kunnen zeggen dat je eindelijk af bent van het oestrogeenoverschot. Daardoor word je meer mens. Ik kom er in dit boek nog uitgebreid op terug.

De tweede horizon is het feit dat je na de overgang gelukkiger bent dan ooit, als mens. Er zijn talloze wetenschappelijke onderzoeken die dat bevestigen. Zo wees een groot onderzoek van de American National Academy of Sciences onder 341.000 mensen van alle leeftijden het volgende uit: boven de vijftig maken we ons minder zorgen, zijn we minder vaak boos en hebben we minder stress. Oudere mensen zijn beter in staat om hun emoties te beheersen en een glas half vol te noemen in plaats van half leeg. Oudere mensen herinneren zich ook minder negatieve en meer positieve ervaringen dan jonge. Hoe ouder, hoe gelukkiger: pas na de tachtig daalt de gelukslijn weer.

Depressiviteit komt het meest voor tussen de vijfendertig en vijfenveertig jaar en daarna daalt het voorkomen van depressie sterk. Als je boven de vijftig depressief wordt, is dat doorgaans een terugkeer van oude klachten waaraan je nog niets gedaan hebt. Van ouder worden zelf raak je niet gedeprimeerd, integendeel. Wel ben je beter dan ooit in staat om contact te maken met eventuele resten oude pijn en die te accepteren, waardoor je er wat meer van loskomt. En waardoor je die pijn van vroeger niet langer hoeft te projecteren op mensen en gebeurtenissen in het hier en nu. Wat een opluchting geeft dat.

Lewis Wolpert, emeritus hoogleraar biologie van University College London, verklaarde: 'Vanaf halverwege de veertig beginnen mensen steeds vrolijker en optimistischer te worden. Dat komt tot een piek ergens eind zeventig of begin tachtig.'

Wolpert schreef er een boek over: *You're looking very well*. Met als ondertitel: 'De verrassende aard van het ouder worden'.

Volgens Wolpert moeten we tegenwoordig nog een fase toevoegen aan de gebruikelijke indeling in drie levensfasen. Je hebt de jeugd, de volwassenheid, dan krijg je de fase van 'Wat zie je er goed uit!' – *You're looking very well!* – die zo'n twintig jaar duurt, en daarna komt pas de ouderdom. Want tachtig worden voelt nu aan als zestig worden in het verleden.

Dat is echt iets nieuws in de wereld, iets wat er nog niet was en wat ons dus ook niet is voorgeleefd door onze ouders. Vroeger stond ouderdom zo ongeveer gelijk aan armoede, afhankelijkheid en gebrek. Wij, babyboomers en de generaties na ons, zijn de eerste cohorten die deze nieuwe, krachtige levensfase kennen.

'Daardoor komt het dat de positieve aspecten zwaar verwaarloosd worden, en dat we niet in de gaten hebben hoe gelukkig veel oudere mensen zijn,' zegt Wolpert.

Ook sociologe Matilda Riley, die leefde van 1911 tot 2004 en tot ver na haar tachtigste actief was in haar werk, ontwierp een nieuw levensloopmodel. Het is niet meer zo dat we in onze jeugd leren, in onze volwassenheid werken en op onze oude dag uitrusten, zei ze. Leren, werken en ontspannen doen we allemaal ons hele leven lang, zowel jong, als volwassen, als oud.

Veel mensen denken nog steeds dat je met de jaren misschien wel wijzer wordt, maar bijvoorbeeld minder goed in je werk. Wat niet klopt, zoals de meesten van ons allang weten: we worden juist steeds beter in ons werk.

Volgens Dick Swaab, bekend hersenonderzoeker, treden er rond de vijftig 'milde verouderingsverschijnselen' in de hersenen op. Maar daarna blijft de situatie heel lang stabiel; pas na de tachtig vermindert de scherpte en helderheid van ons brein wat

meer. En daar staat iets tegenover: wijsheid.

Er zijn twee soorten intelligentie volgens weer een andere expert, neuropsychologe Jacqueline Mulder. Er is flexibele intelligentie, die zich vooral op nieuwe problemen richt, en er is uitgekristalliseerde intelligentie, die de diepte in gaat. Uit onderzoek blijkt dat ouderen soms wat minder goed scoren op flexibele, maar wél heel goed op uitgekristalliseerde intelligentie. Ze zijn beter dan ooit in staat om bijvoorbeeld te relativëren, om jongere mensen te coachen en om de essentie van een probleem te belichten.

Het enige wat je hoeft te doen om dit land van melk en honing binnen te gaan, is in beweging blijven en een positieve levenshouding koesteren. En dat is weer gemakkelijker als je weet wat er gebeurt, als je een wijde blik hebt.

Je bent dus verre van afgeschreven na de overgang. Integendeel.

Maar word je dan niet onzichtbaar als *vrouw*? Die vraag stelde de Engelse feministe Germaine Greer, die een boek schreef over de overgang. Er zit iets in: hoofden draaien zich niet meer naar je om op straat.

Ik heb ooit nog eens een liedje geschreven over de overgang en dat begon zo:

*Als je onderbroeken steeds groter worden en je libido steeds kleiner
En je doet het nog voor de goede orde, maar praten vind je eigenlijk
fijner...*

*Dan is 't je tijd, meid, dan is 't je tijd,
dan ben je je mojo kwijt!*

Mojo is straattaal voor sexappeal. Maar dat liedje heb ik radicaal uit mijn repertoire geschrapt, want ik heb ontdekt dat het niet klopt, dat je misschien wel je mojo kwijt bent als postmenopau-

zale vrouw maar dat je die mist zoals je kiespijn mist – niet dus. En je krijgt een ander soort aantrekkelijkheid terug. Ja, toen ik zelf midden in de overgang zat, zeven kilo zwaarder was dan nu, slecht sliep en me nog niet had neergelegd bij het feit dat je best een beetje olie kunt gebruiken in je liefdesleven... (waarover later meer) toen had ik mojo-problemen. Maar nu niet meer. Ik draag alleen nog maar ondergoed dat lekker zit, maar mijn liefdesleven is beter dan het ooit was. Tederder. Liever. Minder gericht op scoren, meer op contact.

En dat is nu precies wat er gebeurt na de overgang: je doet alleen nog maar wat je fijn vindt en je hoeft niet meer zo nodig te scoren. Je hebt namelijk veel minder last van die darwinistische voortplantingsdrift en overlevingsdrang, die ons sturen op jongere leeftijd. Dat betekent concreet: je leeft niet meer naar de verwachting of de goedkeuring van anderen, maar je gaat leven ‘van binnen naar buiten’: volgens je eigen waarden, wensen, behoeften en visie.

Dat wordt glashelder als je vrouwen zelf aan het woord laat over de veranderingen in hun leven. Ik had al een aantal vrouwen gesproken voor de eerste uitgave van dit boek en voor deze heruitgave heb ik nog dertig vrouwen geïnterviewd die in de overgang zijn, of er al voorbij. Ik ben erg onder de indruk geraakt van de diepte van de transformatie die ze doorgemaakt hebben, of waar ze nog middenin zitten. En van hun energie, hun actiebereidheid, hun immense nieuwsgierigheid en leergierigheid. En van hun wijsheid, innerlijke kracht en positiviteit.

De rode draad in al die gesprekken is: de overgang is geen gemakkelijke fase, maar het is wel de periode waarin je jezelf vindt. Een van de mooiste uitspraken die ik hoorde, was: ‘Na de overgang moet je als vrouw jezelf baren.’ Al die energie die je lichaam nodig had voor de voortplanting is nu beschikbaar voor

jezelf. En dat geldt niet alleen als je kinderen hebt gekregen, maar ook voor kinderloze vrouwen.

Hier alvast een handjevol uitspraken uit de interviews:

‘Het moeten is eraf en je durft veel meer vanuit je eigen wijsheid te denken.’

‘Ik ben minder onzeker, minder bezig met wat anderen van me denken.’

‘De les is geleerd: ik ben niet van plan om ooit nog iets te doen wat tegen mijn zin is. Nu houd ik gewoon van mezelf. Ik ben niet meer afhankelijk van wat anderen van mij vinden.’

‘Van het ene moment op het andere beseft ik: o lekker, er valt iets van me af. Echt een zucht van verlichting: ik kan mezelf zijn.’

‘Het is echt een overgang naar anders met jezelf omgaan. Ik ben vriendelijker geworden voor mezelf.’

‘Vroeger werd ik geleefd door mijn omgeving en nu kan ik zeggen: dit is mijn tijd.’

Lees ze en oordeel zelf.

Niet iedereen heeft het moeilijk in de overgang; niet alle vrouwen moeten zichzelf helemaal opnieuw uitvinden. Maar hoe verschillend hun omstandigheden ook zijn, de overgang blijkt voor iedereen een doorgang te zijn naar een betere fase. Kortom, als je lijdt, dan lijdt je voor het Goede Doel.

Dat doel is: completer mens-zijn. Het wordt uit de verhalen ook duidelijk hoe dat werkt. Iemand die in haar vruchtbare jaren vooral klassiek vrouwelijk, aanhankelijk en ontvankelijk was, voelt nu de energie van de actie in zich opborrelen. En een carrièrevrouw die eerder masculien-actief in de wereld stond, neemt nu de tijd om ontroerd stil te staan bij elk sneeuwklasje dat ze ziet. Stoerheid wordt aangevuld met kwetsbaarheid, zorgzaamheid met vrije actie.

Er vindt werkelijk een innerlijk huwelijk plaats, een synthese tussen de verlangens naar liefde en vrijheid in onze ziel. En daar word je gelukkig van.

De derde horizon is nog wijder. Er zijn grote denkers die de ontwikkeling van de mensheid zien als een groeiproces, te vergelijken met dat van een enkel mens. Dus in de prehistorie waren we babyachtig en kleuterachtig, met heel veel emoties en weinig verstand. In de middeleeuwen, zou je kunnen zeggen, kwamen we in de puberteit – het was een tijd vol seksuele toespelingen, met veel schaamte en schuld en heftige innerlijke beroering. En er wordt wel gesteld dat we nu in een adolescentensamenleving zijn, of misschien een die hier en daar al jongvolwassen is. Vadertje Staat en Moedertje Kerk hebben niets meer over ons te zeggen: we maken zelf wel uit hoe we leven. We zijn enorm geïnteresseerd in relaties. We nemen veel risico's en we doen erg domme dingen. Er horen ook crises bij – van eigen makelij. Beproefd worden hoort ook bij het volwassen worden.

Als hier iets in zit, begrijp je ook waarom de overgang nu nog steeds een lastige periode is: deze transitie is bij wijze van spreken nog niet cultureel ingebed, ze is nog iets nieuws, iets van de toekomst. Er is nog geen 'morfisch overgangsveld' waarin we kunnen inpluggen; elke vrouw moet haar eigen wiel uitvinden. Rolmodellen zijn nog schaars. Veel vrouwen hebben nooit met hun moeder over de overgang gepraat en als ze het al deden, hebben ze niet zoveel aan haar informatie.

Maar ooit zal de hele mensheid in een overgangleeftijd terecht komen. Het valt te verwachten dat we dan als fenomeen 'mens' rustiger worden, beter in balans en completer, met goed ontwikkelde mannelijke en vrouwelijke eigenschappen.

Dan zal het veel gemakkelijker zijn voor de individuele vrouw om de overgang door te maken.

Als deze horizon je de reactie ontlokt: ‘Daar heb ik toch niks aan, ik zit er nú mee...’ dan zeg ik: we spreken elkaar nog wel over een paar jaar, als je echt postmenopauzaal bent geworden en een wijzer, milder en gelukkiger mens.

Met andere vrouwen praten over de overgang helpt. Een paar jaar geleden begon ik daarmee, als voorbereiding op dit boek. Op een avond zaten we in de keuken van Carien, een van de vrouwen van de vrouwencirkel waarvan ik destijds lid was. Sommigen van hen waren tegen de vijftig, de meesten waren de vijftig al een tijdje gepasseerd.

‘Ik zou vooral graag willen weten of de overgang ook spiritueel iets voor jullie betekent,’ zei ik. ‘Als je na de overgang niet meer zozeer voor anderen leeft maar voor jezelf, vraag ik me af hoe de relatie is tussen voor jezelf leven en zingeving.’

‘Het klopt in elk geval wel dat je dan niet meer voor anderen leeft,’ zei Carien. ‘Sinds de overgang pas ik me niet meer aan. Ik ben de schaamte voorbij, het kan me niets meer schelen wat mensen van me denken. Het was een enorme breuk in mijn leven. Ik heb mijn huis in Amsterdam verkocht, mijn baan opgezegd en ik ben hier in de provincie gaan wonen met mijn dieren. Dit is precies wat ik wilde toen ik een klein kind was. Noem het maar een kinderboerderij als je wilt. Het is mijn kinderboerderij.’

‘Het is een beweging naar binnen toe,’ zei Paulien, ‘er komt ruimte.’

‘Mijn leven is ook erg veranderd,’ zei Karin. ‘Wat ik in het begin moeilijk vond, was dat ik niet meer wist wat ik wilde. Ik kende mezelf als iemand die altijd precies wist wat er moest gebeuren. Het is een heel gepuzzel geweest om te leren leven zonder specifiek iets te willen. Maar nu, als iemand mij nu vraagt wat ik over tien jaar wil zijn, dan ga ik giechelen.’



De overgang – een lastige periode, vol ongemak en opschudding. Maar ook het begin van de beste tijd van je leven!

Lisette Thooft interviewde tientallen vrouwen over de overgang. Uit hun intieme en persoonlijke verhalen rijst een helder beeld op: na de overgang vind je jezelf. En daarmee wordt je leven beter, dieper en gelukkiger dan ooit.

'Spiritueel door de overgang', vol filosofische inzichten en praktische tips, kreeg sinds de eerste uitgave (2007) een enthousiast en groeiend lezerspubliek. Met de nieuwe eigen ervaringen van vrouwen is het een nog completer gids geworden om stralend de beste tijd van je leven in te gaan.



@Tessa Posthumus de Boer



Lisette Thooft is coach, spreekster en schrijfster voor o.a. *Happinez*, *Yoga Magazine*, *Het Vermoeden* en *The Optimist*.

www.lisettethooft.nl




KOSMOS

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen
NUR 728