

# Mijn visie op goed ouder worden

Goed Ouder Worden  
Proeve van een morele levensstijl voor ouderen  
Joep Dohmen (UvH)



## Inleiding

In onze laatmoderne, neoliberale samenleving worden mensen aangespoord tot een eigen levensvoering. Dat is prachtig, op twee punten na: er moeten wel de juiste voorwaarden voor bestaan, en er moet een gedeelde cultuur van goed ouder worden zijn. We hebben echter geen agenda voor de tweede levenshelft, en zijn er ieder voor ons toe veroordeeld om, zo goed en zo kwaad als het kan, op de gok en dus op volstrekt willekeurige wijze, ouder te worden. Dat kan beter. Daarom heb ik een proeve van een morele levensstijl voor ouderen geschreven. Omwille van de alle duidelijkheid heb ik voor de vorm van mijn programma voor een reeks aandachtspunten en aanbevelingen gekozen. Waar ik 'wij' zeg, bedoel iedereen die nu ouder wordt, inclusief mijzelf.

## 1 Neem afstand van jezelf

Er bestaan, zowel expliciet als impliciet, allerlei voorstellingen van het ouder worden die voor ouderen zeer onteigenend werken. Ouderen worden regelmatig onbekwaam geacht voor leidinggevende functies en belangrijke maatschappelijke activiteiten. Ze krijgen tal van adviezen, variërend van *skilling and deskilling* tot *use it or loose it*, van wees succesvol actief en draai zo lang mogelijk mee, tot en met het tegenovergestelde: onthecht, laat je ambities eindelijk varen en doe het voortaan wat kalmer aan. Vaak worden zulke adviezen spiritueel verpakt: leef in het hier en nu, laat los en geniet. Ouderen staan voortdurend bloot aan de verleidingspogingen van de markt om hen de commerciële levensstijl van een *pensionado* aan te meten. Bovendien leven wij ontegenzeggelijk in een cultuur van heimelijk en openlijk *ageïsme*: 'ouderen zijn lelijk, traag, vergeetachtig en niet op de hoogte.' Wie durft

hardop te zeggen dat hij gaandeweg zijn leven helemaal niets van deze negatieve beeldvorming heeft geïnternaliseerd?

Het is van groot belang om te beseffen wat het vandaag betekent om ouder te worden. Uitgangspunt van een morele lifestyle voor ouderen is om afstand te nemen van *alle* directieven hoe het eigen ouder worden in te richten. Ook de oproep om op *eigen* wijze ouder te worden, is niet vanzelfsprekend en moet kritisch worden ondervraagd. De eerste taak van een morele lifestyle is om zowel de sociaal-culturele als de eigen persoonlijke omstandigheden te onderzoeken: welke speelruimte heb ik concreet? Pas als ik weet wat mijn mogelijkheden zijn, heeft het vormgeven van mijn leven enige kans van slagen. In principe kunnen mensen leren om beïnvloeding te doorzien, zich beter te verhouden tot hun onteigeningen, en proberen om van de toekomst meer *hun* toekomst te maken.

## **2. Stel je onteigeningen vast en maak je vrij**

Ouder worden kan worden opgevat als een continu proces van toe-eigening en onteigening. Een morele levensstijl voor ouderen veronderstelt dat iemand probeert zijn of haar eigen levensloop te begrijpen. Neem de vrouw die in haar huwelijk altijd onder de plak heeft gezeten. Haar man zocht altijd de streek uit waar ze samen op vakantie gingen. Hij koos het hotel, de restaurants, de menu's et cetera. Deze vrouw leefde in zekere zin niet in haar tijd maar in *zijn* tijd. Of neem de dwangmatige wetenschapper die zijn hele leven koortsachtig maar zonder plezier heeft gewerkt. Op een dag ontdekt hij dat het de stem van zijn vader was, die hem er altijd van weerhield om ermee op te houden. De vrouw en de wetenschapper hebben beiden altijd in wachttijd geleefd. Tot op zekere hoogte zijn wij allemaal vanaf onze vroege jeugd gedisciplineerd: door staat, kerk, ouders, school of door een bepaalde ideologie. Goed ouder worden betekent je levenswandel achteraf doorzien, gaandeweg zichzelf van al te dominante invloeden proberen te bevrijden en als het ware op zoek gaan naar een herkansing. Naarmate iemand meer innerlijk vrij wordt, beleeft hij of zij zijn toekomst als meer open.

Het ontmaskeren van een concrete vorm van onteigening kan bijvoorbeeld via *life-reviews*. Dankzij een gepaste verwerking kan iemands toekomst het mislukte verleden op een of andere manier wellicht goedmaken.

## **3. Eigen je jezelf toe en ontdek wat je wilt**

Veel mensen, onder wie ook weer veel filosofen stellen dat het belangrijk is voor ouderen om vitaal en gepassioneerd te blijven door zichzelf doelen te stellen. De grote vraag is echter *welke* doelen en waarom juist die? Dan moet je toch eerst goed weten wat je wilt.

Wilsvorming voltrekt zich binnen een speelruimte die men niet zelf geschapen heeft. Op dit punt is het belangrijk om na te gaan: waar sta ik, hoe ben ik hier gekomen, wat mag ik nog van mijn leven verwachten, in welke richting wil ik vanaf hier het liefst verder gaan?

Wilsvorming blijft dus tot op hoge leeftijd van groot belang. Gauguin verliet zijn vrouw en 4 kinderen en ging schilderen op een eiland in de Stille Zuidzee. Hij creëerde een schitterend oeuvre maar stierf in totale eenzaamheid. Niet iedereen kan en wil zoiets riskeren en radicaal opnieuw beginnen. Maar iedereen die ouder wordt, moet ontdekken hoe hij verder wil, opdat het leven zijn of haar eigen leven blijft of wordt.

Wilsvorming geldt zowel voor concrete handelingen als voor de gehele levensloop. Veel substantiële gebeurtenissen hebben zich in je leven toevallig, als het ware achter je rug om

voltrokken: je bent wel of niet getrouwd, hebt wel of geen kinderen gekregen, hebt wel of niet ambitieus een carrière nagestreefd, hebt gezond of ongezond geleefd enzovoorts. Voor wie goed ouder wil worden is het zaak om te proberen – door zelfreflectie en stevige gesprekken met betekenisvolle anderen – voortaan doelbewust de toekomst tegemoet te treden. Enkele belangrijke substantiële keuzes voor de tweede levenshelft zijn: alleen leven of met anderen; ambitieus zijn of meer onthecht; teruggetrokken leven of sterk naar buiten gericht. Op je eigen welzijn gericht zijn of ook op dat van anderen; mild of streng voor jezelf, gefragmenteerd of geïntegreerd; worstelend met de eindigheid of in gemoedsrust, stoïcijns leven.

#### **4. Kies een *zinnvolle* oriëntatie**

Naarmate mensen meer bewust ouder worden, krijgt hun biografie ook meer gewicht. Ze laten zich immers niet meer zomaar door elk willekeurig verlangen meeslepen. Wilsvorming is noodzakelijk, maar niet toereikend. Stel je voor dat je aan de hemelpoort komt en Petrus stelt de hamvraag: wat heb je gedaan? Antwoord: ik was autonoom en heb altijd gedaan wat ik wilde. Ik ben bang dat Petrus dat niet genoeg vindt en zal doorvragen: was het dan *zinnvol* wat je wilde? Alleen als we ernstig op zoek gaan naar wat ten diepste voor ons van belang is, wordt ons eigen leven ook een waardevol, zinnvol leven. De authentieke mens vraagt dus zich niet alleen af wat hij wil, maar bovendien wat die wil waard is. Dat betekent dat je onderzoekt wat in onze complexe, laatmoderne cultuur algemeen waardevol gevonden wordt. Vervolgens identificeer jij je met bepaalde concrete waarden en probeert die in de praktijk expliciet uit te dragen, omdat je er waarachtig in gelooft.

#### **5 Ontdek je bindingen en engageer**

Ouder worden betekent ook meer oog krijgen voor de samenhang van het eigen leven met dat van anderen. Omdat wij als jong kind thuis en op school, later als volwassene in werk, relaties en organisaties, als burger, vrijwilliger, als verzorger of als verzorgde, allerlei relaties ontwikkeld hebben, worden we steeds opnieuw geconfronteerd met onze wederzijdse betrokkenheid en verantwoordelijkheid. Onze relaties met anderen verwijzen naar tal van onderlinge, zij het niet altijd even transparante en bewuste claims. Hoewel we niet zomaar een beroep kunnen doen op anderen, en anderen ook niet zomaar op ons, leven we wel degelijk in een sfeer van wederzijdse verwachtingen en vertrouwen op grond van de relaties die we met elkaar zijn aangegaan. Wij zijn zelf afhankelijk van andermans beslissingen net zoals anderen afhankelijk zijn van onze beslissingen. De belangrijkste autonome en authentieke beslissing naarmate wij ouder worden, zou heel goed kunnen zijn om minder zelfgericht en meer sociaal gericht te gaan leven. Dat kan gaan over de zorg voor kinderen en kleinkinderen, vrijwilligerswerk, adviseurschap, counseling voor jongeren, deeltijdwerk in niet-gouvernementele organisaties et cetera. Cicero vond ouderen uiterst geschikt voor de politiek. Generativiteit betekent het respecteren van de keten der generaties, door ons op de een of andere manier daadwerkelijk in te zetten voor het lot van toekomstige generaties en daarmee voor een betere wereld.

#### **6 Zoek naar de samenhang van je leven en integreer**

‘Het ontbreekt onze samenleving aan een concept van het leven als een geheel’, aldus de befaamde psycholoog en gerontoloog Erik Erikson. De notie ‘geheel’ is een hachelijke notie, want het laatmoderne leven leidt eerder tot gebroken en gefragmenteerde dan tot goed geïntegreerde levens. Toch hoort het ook bij de laatmoderne levensstijl om een zekere

samenhang van het eigen leven te bevorderen en te bewaken. Voor een autonome levensstijl volstaat *minimale* integratie en is het genoeg als mijn toekomstige verlangens een zekere coherentie vertonen met die uit mijn verleden. Voor een authentieke levensstijl gaat het juist om *maximale* integratie. De samenhang wordt gevormd door een consequente uitdrukking van wat iemand als zijn belangrijkste waarden beschouwt. Integratie betekent dan op weg zijn naar een steeds diepere levensvervulling. Daartussen zit nog de variant waarin de samenhang van iemands leven gevormd wordt door een bepaald dominant project: ontwikkelingshulp bieden aan meisjes in India, of het scheppen van een muzikaal oeuvre.

### **7 Omhels het lot (*amor fati*)**

Afstand, vrijmaking, wilsvorming, authenticiteit, engagement en integratie zijn actieve modi van een eigentijdse morele lifestyle. Ze zijn onontbeerlijk voor een zinvol leven maar missen een belangrijke dimensie: het tragische. Ouder worden is niet alleen kwestie van goed beheer, maar ook van een besef van de fundamentele kwetsbaarheid en oncontroleerbaarheid van het menselijk leven. Buiten onze controle en schuld kan zich aan ons tegenslag, ziekte en andere rampspoed voltrekken. Naarmate we ouder worden, wordt de kans dat onze wereld van geliefden uiteen valt, steeds groter. Daar kunnen we ons vrijwel niet tegen wapenen. Bovendien kunnen wij in situaties terecht komen waarin wij moeten kiezen tussen twee loyaliteiten, waarden of zelfs verplichtingen die elkaar niet verdragen. Ook in die zin is de menselijke kwetsbaarheid onophefbaar. Ten slotte kan een mensenleven ook van binnenuit verwoest worden: redeloze, ongecontroleerde passies kunnen onze blik verduisteren, waardoor wij verkeerde beslissingen nemen of immorele handelingen verrichten. Goed ouder worden gaat dus niet alleen over een actieve lifestyle, maar ook over het stileren van een zekere gelatenheid, passiviteit en overgave. De taak van een morele lifestyle voor ouderen is om een balans te vinden tussen actief beheer en overgave.

### **8 Doe aan rouwverwerking en beoefen de kunst van het sterven**

Ten slotte moeten wij laatmoderne mensen de *ars moriendi*, oorspronkelijk een romeinse, vroegchristelijke en middeleeuwse kunst, opnieuw leren. Door onze moderne en actieve levensstijl van controle en beheer zijn wij niet erg bekwaam in het aanvaarden van de eindigheid, terwijl alles in ons leven eindig is: de kindertijd, het ouderschap, de liefde, vriendschap, kennis, werk, geld en zelfs roem. Dat betekent voortdurende rouwarbeid en de kunst van het steeds opnieuw beginnen. Telkens als we weer opnieuw beginnen, moeten we ons weer deze vragen voor de geest halen: wie willen we geweest zijn? Wat willen we aan onze geliefden, aan andere mensen, aan de aarde nalaten? Als we weten waarom we geleefd hebben, kunnen we ons des te beter verzoenen met de dood. Uiteindelijk wacht ieder van ons de dood. We moeten goed nagaan of we willen sterven als we klaar zijn met leven en de mogelijkheden van ons leven voor ons zijn uitgeput, of liever de dood op ons af laten komen.

### **Maak een agenda voor de tweede levenshelft**

Ik wil graag vasthouden aan het moderne individualisme, maar afscheid nemen van de neo-liberale interpretatie daarvan in termen van negatieve vrijheid. Dat komt er op neer dat je zoveel mogelijk iedere inmenging van anderen afweert en dat is het. Die houding leidt tot weinig weerbare en niet empathische individuen, en tot een enorme verschraling van onze cultuur. Voor de kunst van het ouder worden is een notie van positieve vrijheid onontbeerlijk. Ik heb bovenstaande agenda opgesteld met aanbevelingen voor de tweede levenshelft, opdat ons eigen ouder worden tegelijkertijd naar een goed ouder worden zal verwijzen.

