

Frits de Lange, Levenskunst voor ouderen

Uit: De armoede van het zwitserlevengevoel. Pleidooi voor beter ouder worden
Zoetermeer 2008

Ouderdom accepteren

(80) Niet alleen fysiek, ook sociaal, psychisch en financieel is er veel ouderenleed. (82) En dan is er nog de ervaring dat steeds meer mensen met wie je onlosmakelijk vergroeid was om je heen wegvallen (...) De ervaring van het ouder worden is een groeiende opeenhoping van steeds meer kleine beetjes doodgaan (een *prolixitas mortis*), schreef ooit Gregorius de Grote. De ouderdom als antichambre van de dood. Spreken over de ouderdom als de kleurige herfst des levens is een verhullend taalgebruik; het vergeet de barre winter (....)

De soms bittere realiteit van de ouderdom wordt ontkend in de montere toon die uit toekomstverkenningen en beleidsrapporten spreekt. De Nieuwe Oudere is gezonder, rijker, hoger opgeleid en mondiger dan zijn voorganger, heet het daar. Van het zielige oudje willen beleidsmakers niets meer weten. De overheid mag een beroep doen op ondernemend burgerschap, ook dat van ouderen. Zij kunnen die verantwoordelijkheid best aan. De nieuwe oudere bruist van de levenslust. Hij is vooral vitaal. De laatmoderne tweede levenshelft moet volgens de meeste hedendaagse rapporten over ouderenbeleid in tweeën worden gesplitst: de vitale Derde Leeftijd waarvan je tot dik in de tachtig kunt genieten, en de Vierde Leeftijd daarna, de fase van toenemende kwetsbaarheid en zorgafhankelijkheid, uitlopend op de dood.

(83) Toekomstverkenningen zetten vooral in op de Derde Leeftijd en willen de samenleving voorbereiden op een nieuwe en groeiende groep actief en ondernemend ingestelde *third agers*. Zonder aarzeling wordt het Peter Laslett nagezegd: deze levensfase moet beschouwd worden als de periode van 'personal fulfilment' en 'self-realization', 'the period of completion and arrival'. De vroege ouderdom is de bloeitijd van je leven, waarin je alle aandacht kunt vrijmaken voor het verwerkelijken van je idealen.

Dat moet je doen vóór de Vierde Leeftijd komt, gekenmerkt door afhankelijkheid en kwetsbaarheid. Men verzwakt, wordt broos en kwetsbaar. De kunst van het ouder worden bestaat erin ervoor te zorgen dat de aftakeling zo lang mogelijk op zich laat wachten en zo kort mogelijk duurt (....)

Achter deze ontkenning van de ouderdom lijkt een diepe weerzin tegen de vergankelijkheid en de moeiten van het ouder worden schuil te gaan. De bejaarde mag eenvoudig niet meer bestaan. De ontkenning van de leeftijd lijkt te zijn ingegeven door een afkeer van en angst voor de ouderdom. Iedereen wil oud worden, niemand wil het zijn.

(84) 'Jong zijn' is meer dan een leeftijds aanduiding; het is een manier van denken en leven, een waarde, een ideaal, een obsessie geworden. Wie niet meer goed kan meekomen in de snelle wereld van actie, dynamiek, productie, sportiviteit en competitiviteit is uitgerangeerd. Jong zijn is een voorbijgaand biologisch privilege, jong blijven een permanente cultuuropdracht. Een ouderdomsideaal dat het onvermijdelijke ongemak van het ouder worden erkent en in zich opneemt, kennen we niet.

Ouder worden is zowel een last als een zegen - en dat allebei tegelijk, de Bijbel wist het wel. Het berekenen van een aartsvaderlijke leeftijd wordt er beschreven als een geschenk van God, maar tegelijk klinkt het aangevochten gebed van de eenzame: 'Nu ik oud en grijs geworden ben, verlaat mij niet o God' (Psalm 71:18).

Maar als jij niet aan je leeftijd denken wilt, denkt je leeftijd wel aan jou. Behalve de winst van meer evenwicht, bezonnenheid en complexiteit, brengt het ouder worden onherroepelijk ook een verlies aan tempo en flexibiliteit, een toenemende kwetsbaarheid en afhankelijkheid met zich mee. Naarmate de tweede levenshelft vordert (en die begint op het moment dat je beseft dat er geen derde volgt), neemt de confrontatie met de dood en de eigen eindigheid toe.

De ontkenning daarvan brengt het onvermogen met zich mee om met de ambivalenties van de ouderdom om te gaan. De ideale ouderdom wordt vandaag de dag belichaamd in de ouderen aan wie, zoals men pleegt te zeggen, 'de tijd voorbij lijkt te zijn gegaan'. Oud zijn en er ook nog oud uitzien, dat is bijna obsceen geworden.

(85) In onze focus op een zegenrijke Derde Leeftijd proberen we de last van het ouder worden zoveel mogelijk op conto van de vierde levensfase te schuiven. Dan pas takelen we af en gaan we dood, en het liefst snel een beetje. Gerontologen hebben het over een 'rectangularization of the survival curve' als een beleidsdoelstelling in de volksgezondheid: het oprekken van de gezonde Derde Leeftijd en inkrimpen van de kwetsbare Vierde. De ambivalentie van de ouderdom als last en zegen, winst en verlies, feest en ramp wordt netjes verdeeld over twee gescheiden levensfasen en zo schijnbaar beheersbaar gemaakt. Wie de Derde Leeftijd echter alleen als een tweede jeugd beschrijft, maakt van haar een mythe. Verlieservaringen horen bij de tweede levenshelft, ook als je de touwtjes ervan nog goed in handen hebt. Ze zijn moeilijk te managen; misschien zijn ze alleen moedig en wijs te ondergaan en te verwerken.

Wie al zijn kaarten op de vitale third ager zet, gaat ook met de rug naar de Vierde Leeftijd staan. Als het even kan wil de Nieuwe Senior die ook vermijden. Een hartaanval als honderdjarige op de golfbaan - dat is zijn ideale dood. Het verlies en verval tijdens de hoge ouderdom staat voor alles waar hij vanaf zijn jeugd nee tegen heeft leren zeggen: afhankelijkheid van anderen, beperking van mobiliteit, verlies van regie. Zodra hij aftakelt en het onuitwisbare einde in zicht komt, verklaart hij dat hij het liefst 'eruit wil stappen'.

(86) Zich innerlijk op zijn laatste levensfase voorbereiden en tot acceptatie komen als het zover is? Hij mag er niet aan denken. Alleen al het vooruitzicht dat hij dement zou kunnen worden is een verschrikking. Hij deelt de 'bijna panische afschuw' voor de aftakeling die Huib Drion (oud-raadsheer van de Hoge Raad) in 1991 tot zijn pleidooi voor een zelfdodingspil bracht. Liever de zachte dood dan de hel van het verpleeghuis.

(87) Voor Drion stond afhankelijkheid gelijk aan verlies van menselijke waardigheid. In zijn motivering voor zijn 'pil' uit 1991 lezen we: '...het kan zijn dat de voor zich zelf zorgende oudere mens het ogenblik ziet aanbreken waarop hij niet meer voor zich zelf kan zorgen, het ogenblik waarop hij een onderkomen zal moeten zoeken in een tehuis waar hij afhankelijk wordt van de zorg van anderen en waar hij tussen uitsluitend oude mensen zijn laatste levensdagen moet doorbrengen. Veel oude mensen die in zulke tehuizen bejaarde familieleden of vrienden gaan bezoeken vervult het met een bijna panische afschuw als ze bedenken dat ook zij daar blijvend terecht kunnen komen. Zij hebben slechts één gedachte: als me dat maar bespaard blijft, (88) en in dit 'dat' is niet alleen uitgedrukt de naargeestigheid van dit bestaan maar ook het verlies van waardigheid.'

(89) In de discussie rondom hulp-bij-zelfdoding is de centrale gedachte dat afhankelijkheid, gebrek aan perspectief en eenzaamheid het onvermijdelijke lot van de hoge ouderdom is, een lot dat men alleen kan ontlopen door vóór het zover is uit het leven te stappen. Ik wil hier de discussie rondom hulp-bij-zelfdoding niet beslechten. Er zijn gevallen denkbaar van ondraaglijk en uitzichtloos lijden aan het leven, waarin de zelfgekozen dood een verlossing wordt. Mijn indruk is echter dat zelfdoding een alternatief dreigt te worden voor falende levenskunst. Het finale antwoord op het onvermogen om het levenskompas opnieuw in te stellen op de steeds kleiner wordende actieradius van het persoonlijke leven. Als mensen weigeren te accepteren dat ze ouder worden, moeten ze dan geholpen worden te sterven? (90) Of moeten hulpverleners met hen zoeken naar manieren om anders over het leven te gaan denken, om een nieuwe respons te zoeken op een nieuwe situatie?

De wens om de aftakeling voor te behouden aan de hoge ouderdom, zodat men eerst nog zorgeloos kan genieten van een actieve en gezonde derde leeftijd, is niet nieuw maar blijkt al eeuwenoud te zijn. In bijna alle bekende klassieke levensloopindelingen wordt er onderscheid gemaakt tussen twee ouderdomsfasen, een positieve en een negatieve. Zolang je leven nog onder het gesternte van Jupiter staat (zo van je 56^{ste} tot je 68^{ste} levensjaar), gaat het nog goed met je. Je leven staat in het teken van rust, bedachtzaamheid, eer, lof, onafhankelijkheid en waardigheid. Maar als Saturnus zijn schaduw over je gaat werpen, takel je af, komt het verdriet en word je zwak, ziek en eenzaam. Een oud-Hollandse auteur schrijft dat eerst de 'Ouderdom' komt, en daarna de 'Afgeslooftheit'. Een indeling van de ouderdom in twee fasen stelt gerust: oud worden is een zegen, de vloek komt later.

(91) Zijn we inmiddels veel verder? Dezelfde mythe van de vitale ouderdom speelt ons nog steeds parten, ook nu we het vooruitgangsgeloof in de wetenschap wat kwijt zijn geraakt. De hoop op goed oud worden is nu gevestigd op zelfmanagement, waarmee de ambivalenties van de ouderdom kunnen worden getackeld. De ouderdom krijgt nog steeds twee verschillende, van elkaar gescheiden en opeenvolgende gezichten mee, die van een goede Derde en een kwade Vierde Leeftijd.

Het verschil met vroeger lijkt dat tóen de confrontatie met het onvermijdelijke verval wel werd aangegaan - met name in de religie -, terwijl die nu wordt ontlopen. In vroegere tijden werd van de fysieke nood soms een existentiële deugd gemaakt. Vanaf Plato en Augustinus wordt lichamelijke aftakeling op de oude dag als een welkome uitnodiging gezien voor geestelijke groei. De preoccupatie met aardse geneugten moet worden ingewisseld voor de spirituele gerichtheid op het eeuwige geluk. Daarom, aldus Cicero, is de fysieke achteruitgang niet beklagens-, maar juist benijdenswaardig. Want, valt Seneca hem bij: 'dán pas begint het oog van het gezonde verstand scherp te zien, wanneer het oog van het lichaam begint te verzwakken.'

De zwakte van het oude lichaam gold voor de monnik Bernard van Clairvaux dan ook niet als een vloek, maar als een zegen. De *vita activa* wordt gaandeweg ingewisseld voor de *vita contemplativa*. Het verval zorgt er voor dat de mens dichter naar God wordt gedreven. Doordat lustgevoelens geen ruimte meer krijgen, is er geen verleiding meer mogelijk en blijft er niets anders over dan de bekommernis om het zielenheil. 'Wanneer het lijf verswackt, het oog zijn glans verliest, dan is het dat de geest de beste wegen kiest.' (Jacob Cats)

(94) De onvermijdelijke rampspoed van de ouderdom werd in vroegere tijden niet minder gevreesd dan vandaag, maar wel meer onder ogen gezien. Bereid je er dus zo goed en zo kwaad dat gaat op voor, was het devies. *Memento senescere*, gedenk oud te worden.

Omgaan met ouderdom

(95) Niemand is geholpen met een karikatuur van ouder worden die de harde realiteit van het verval erin ontkent. Is ouder worden een feest of een ramp? Waarschijnlijk is het beide en komt het er op aan je op die mix goed voor te bereiden, wil je een beetje goed oud worden. Daar kun je iets aan doen. Ouder worden overkómt je niet alleen, je bent er ook zelf actief bij betrokken. Er wordt je geen zwitserleven in de schoot geworpen: goed ouder worden is hard werken.

Over dat 'harde werken' doet de gerenommeerde Berlijnse gerontoloog Paul B. Baltes een boekje open. Hij beschrijft ouder worden in het perspectief van de gehele levensloop. Niet alleen is een mens nooit te oud om te leren; ouder worden - het begint op de dag dat je geboren wordt - is leren. Baltes breidt het terrein van de ontwikkelingspsychologie, die zich vroeger alleen met de ontwikkeling naar de volwassenheid bezighield, uit naar de ouderdom. In zijn visie op ouder worden staan een aantal uitgangspunten centraal.

Ouder worden is naar het oordeel van Baltes een levenslange persoonlijke ontwikkeling, gekenmerkt door veranderingen in *dynamiek tussen biologie en cultuur*. De cultuur moet daarbij steeds meer het groeiende tekort van de biologie opvangen. Naarmate een mens ouder wordt laten lichaam en geest het steeds meer afweten. (96) Dat is een feit. Maar mensen zijn cultuurwezens, die het biologische feit van het fysieke tekortschieten aftroeven met cultuur en techniek. Niet meer lopen? Een rollator. Slecht horen? Een hoorapparaat. Krijg je moeite met je werk? Dan een andere functie (...)

Dat we na ons veertigste doorgaans nog een heel leven voor de boeg hebben, is te danken aan de cultuur waarmee we de falende biologie te slim af zijn. Dat lukt tot op zekere leeftijd vrij aardig. Maar uiteindelijk leggen we het nog steeds af. De aanslagen die op een gegeven moment op ons gestel gedaan worden, zijn niet meer met hulpmiddelen te pareren. Het systeem 'persoon' valt uit elkaar. Met behulp van cultuur proberen we de biologische aftakeling een loer te draaien. Dat lukt steeds beter, gezien ook de toegenomen gezonde levensverwachting. Het culturele ontwikkelingsproces is gericht op groei. Ook al neigt de biologie naar verval, de cultuur streeft naar vervulling. Terwijl onze spierkracht en ons uithoudingsvermogen afnemen, kunnen we nog steeds wijzere, creatievere, innerlijk rijkere mensen worden. Als daarin ten slotte geen groei meer zit, dan kunnen we toch ten minste nog uit zijn op behoud en herstel van wat we aan levenskwaliteit hebben. En als ook dat niet meer lukt, stellen we alles in het werk om op zijn minst het verlies zo minimaal mogelijk te houden en te reguleren. Als we dan achteruit gaan, dan wel zo weinig en zo laat mogelijk.

Ouder worden is dus een voortdurende aanpassingsstrategie die wordt gekenmerkt door een dynamiek van winst en verlies. Ouderen staan daarbij, alles bij elkaar opgeteld, niet per definitie altijd aan de verlieskant. Ze kunnen geestelijk soms enorm veel winst boeken, ook al leveren ze lichamelijk in.

(98) Paul Baltes laat zien hoe creatief mensen de biologische evolutie een poets kunnen bakken. Elk mens verzint daarbij weer andere oefjes maar, zo ontdekte hij, er is toch een patroon in te ontdekken. Bij het ouder worden, worden globaal drie culturele strategieën ingezet die in een slimme onderlinge samenwerking de aftakeling buiten de deur proberen te houden.

- 1 Als de biologie begint te falen, wordt er om te beginnen een andere selectie van doelen gemaakt (de topvoetballer van weleer wordt trainer of coach; of: vroeger wilde ik partita's van Bach spelen, nu speel ik de gymnopedies van Satie).
- 2 Vervolgens: de nu gekozen, meer beperkte doelen worden met inzet van alle middelen zo goed mogelijk nagestreefd (optimalisatie). Wat je vroeger op je sloffen deed, doe je nu met het puntje van je tong tussen de lippen.
- 3 En ten slotte: ongebruikte of andere vaardigheden en bronnen worden ingezet om toch het gekozen doel te bereiken. Maakte je vroeger nooit een boodschappenlijstje, nu doe je het wel (compensatie).

Baltes lievelingsvoorbeeld is de pianist Arthur Rubinstein, die zelfs als tachtigjarige nog muzikale top-prestaties leverde. Om dat te kunnen beperkte hij zijn repertoire behoorlijk (selectie). Hij studeerde er harder op dan ooit tevoren (optimalisatie). En vóór snelle passages vertraagde Rubinstein zijn tempo, zodat ze door het contrast in de tempi voldoende snelheid suggereerden (compensatie).

Baltes schetst een evenwichtig en realistisch beeld van ouder worden. Als wetenschapper beschrijft hij hoe mensen het doen. (99) Je zou zijn strategieën echter ook bewust, als een therapie, kunnen inzetten in de voorbereiding op de hoge ouderdom. Zo zou het kunnen en moeten als je goed oud wilt worden: de bewuste ontwikkeling van een mix van Selectie-Optimalisatie-Compensatie (SOC) als een preventief vormingsprogramma dat bijdraagt aan het levensgeluk van senioren.

In Baltes' visie op ouder worden wordt het fysieke en cognitieve verval reëel onder ogen gezien. Het wordt echter niet - zoals in het deficit-model, dat ouder worden gelijk stelt aan aftakeling - als het laatste woord genomen, waarbij we ons neer hebben te leggen. Het verval wordt evenmin krampachtig ontkend, zoals in het activistische rust-roestmodel ('if you don't use it, you lose it'), dat mensen gemakkelijk verleidt om 'er uit te stappen' als er onherstelbare fysieke verliezen moeten worden geïncasseerd. Goed oud worden is in de optiek van Baltes een competentie die men moet verwerven. Een ontwikkelingsopgave, die je zelf actief ter hand moet willen nemen (...)

(100) Groei en aftakeling zijn elkaars keerzijde. Vanaf het begin van het leven is er verlies; zelfs aan het eind van het leven is er winst te behalen. Dat ouderen erin slagen om ondanks gezondheidsproblemen toch een vrij hoge mate van welbevinden te bewaren, is te danken aan hun 'spirit' om constructief met tegenslagen om te gaan. Ze zetten hun geestelijke veerkracht actief in om zich door verlieservaringen heen te slaan. Ze trainen, als dat nodig is, harder om de doelen die ze zich gesteld hebben te blijven halen. En als dat niet meer lukt, laten ze onbereikbare doelen los of vervangen ze die door bereikbare.

(101) De technieken van selectie, optimalisatie en compensatie die Baltes beschrijft, lijken kunstjes, naar believen inzetbare instrumenten. Maar alleen wie de existentiële moed heeft om ze in te zetten zal er baat bij vinden en beter oud worden. Het komt uiteindelijk aan op de geestkracht die mensen drijft en bezielt. Wie constructief ouder wordt geeft zelf actief mede vorm aan zijn of haar leven. Wie achterover leunt en op vroeger teert, is bij voorbaat kansloos. Ouder worden is een opgave die vraagt om ervaring en inzicht - en theorieën als die van Baltes helpen goed daarbij; als een goede motivatie om er het beste van te maken; en als een draagkrachtige en ondersteunende omgeving die je niet van meet af aan kansloos maakt in je strijd tegen het verval.

(102) Maar laten we reëel blijven: uiteindelijk wordt ook de meest wilskrachtige geest gebroken. Elke opgeworpen cultuurdam legt het af tegen de biologische dood, als een zandkasteel in de vloed tegen de branding. Er komt een moment in de hoge ouderdom, schrijft Pascal Bruckner, 'waarop alle energie aan zelfbehoud opgaat en alleen al overleven zo onzeker is geworden dat elke nieuwe dag een overwinning is op het verval. De langzame, stille ontluistering van een leven dat uitdooft en dat alleen nog maar bestaat uit een paar wezenlijke functies: drinken, eten, slapen, zich voortslepen, lekken dichten en defec-te leidingen repareren. Vanaf een bepaald moment breekt de tijd ons meer af dan hij ons opbouwt en is elk verlies onomkeerbaar.'

(103) Ook een gerontoloog als Paul Baltes, die zich niet neerlegt bij de afbraak van de ouderdom, moet erkennen dat de winst van cultuur het uiteindelijk niet redt tegen het verlies in de biologie.

Het hiernamaals

(112) Waarom is het zwitserleven visioen zo verleidelijk, terwijl we weten dat het een illusie is? Voor het begrip hiervan is theologie nodig. De Duitse historicus Arthur E. Imhof biedt daarvoor een opening. Hij heeft een verrassende kijk op de toegenomen levensverwachting. Men kan de nadruk leggen op het feit dat in anderhalve eeuw de mensen ongeveer eens zo oud worden: ongehoord, uniek in de geschiedenis. Maar Imhof zet ons op het andere been. Volgens hem leven we niet dubbel zo lang, maar oneindig veel korter dan ooit tevoren.

Imhof wijst erop dat tot ver in de achttiende eeuw nagenoeg niemand aan het hiernamaals twijfelde. Men mocht dan gemiddeld niet ouder dan veertig worden en in de wieg en het kraambed, aan de pest of van de honger overlijden, er wachtte hoe dan ook een eeuwig leven. Nu worden mensen gemiddeld tachtig. Maar ze geloven steeds minder in een leven na de dood. Het hiernamaals is van een collectieve zekerheid een individueel twijfelgeval geworden, waarop sommigen nog wel hopen ('er zal toch wel iets zijn'), maar waarop weinigen hun bestaan bouwen. (113) Imhof concludeert: historisch gezien leven mensen dus niet langer maar, door het verlies van de eeuwigheid, oneindig korter. Wat zijn die enkele tientallen jaren winst aan deze zijde van de doodsrivier, tegenover de eindeloos ontelbare die ons ooit te wachten stonden aan gene zijde?

Het wegvallen van het hiernamaals uit de collectieve geloofsbeleving heeft ingrijpende gevolgen voor de tijdservaring van ouderen. De tijd verliest perspectief. Hij verwijst nu niet meer naar een ander leven, maar wordt autonoom en moet alle zin aan zichzelf ontleen. De levensloop is niet langer een reis vol beproevingen op weg naar de eeuwigheid, zoals voor de puritein John Bunyan in zijn *Pilgrim's Progress* (1678), maar betekent niet meer dan wat hij hier en nu is. Elk moment verwijst naar zichzelf en heeft geen transcendente betekenis meer. Daarmee staat een seculiere eenentwintigste-eeuwer anders in het leven dan zijn gelovige voorouder (....)

De geloofsarme oudere vlucht naar achteren bij het naderen van zijn einde en omarmt de Derde Leef-tijd als zijn tweede jeugd. En als dat niet meer kan, probeert hij de tijd stil te zetten in het hemelse genieten van het afzonderlijke moment. (114) Met zijn eigen eeuwigheidsconstructie (een zwakke karika-tuur van de religieuze) probeert hij twee vliegen in één klap te slaan: de dood wordt buiten de deur ge-houden en de eeuwigheid wordt nú beleefd. Een illusie, allebei, maar het lijkt te werken. De tijd lijkt be-toverd en stilgezet.

(121) Hoe leuk ook, het zwitserleven is de hemel niet. Het valt uiteindelijk altijd tegen. Het zwitser-levenideaal is dan ook zó plat en dun, dat je weer zou willen geloven in de échte hemel, ook als je niet eens (meer) gelovig bent. Om het waarachtige geluk te willen behoeden voor de armoede van het zwit-serlevengevoel, wil ik hier een pleidooi voeren voor een rehabilitatie van de hemel. Ook wie zich de he-mel als objectieve werkelijkheid moeilijk kan voorstellen, zou het verlangen ernaar niet op moeten wil-len geven. De hemel is de verbeelding van het oneindige verlangen van eindige mensen en houdt dat verlangen levend. Met minder dan hemels totaalgeluk zouden we geen genoeg moeten willen nemen. De bedwelmende roes van het zwitserlevengevoel is een surrogaat.

Zelfs al zijn we er in onze dogmatiek verlegen mee, in de ethiek kunnen we de hemel om die reden niet missen. Het eeuwige leven als verbeelding van het oneindige verlangen geeft aan het bestaan een weidse horizon mee. Wie naar eeuwig leven verlangt, hoopt op hemels totaalgeluk, even intens als al-omvattend. Een geluk zonder de rafelranden en dubbele bodems van ons kleine, diepe geluk.

Door het hemels te noemen, blijven we realisten en draaien we onszelf geen rad voor ogen. De hemel op aarde, dat zit er nog even niet in. (122) Maar laten we het hemelse geluk niet vereenzelvigen met het kleine geluk - soms, even - van een onvergetelijke vakantie of het diepe geluk van een kleinkind op schoot. Omdat het hemelse geluk meer omvat, staat het nog uit.

Die opgeschorte verwachting wordt religieus uitgedrukt in de idee van de transcendente hemel. Het ul-tieme geluk hoeft niet meteen en helemaal, het verdraagt uitstel. Hier beneden is het blijkbaar (nog) niet. Het wachten zal ooit worden beloond, het onrecht zal worden rechtgezet, het lijden gecomp-en-seerd. Niemand die ervan wordt uitgesloten, bovendien zal oma weer worden herenigd met opa, en de dame met haar hondje. Want wát hemels geluk ook is, het is op zijn minst het summum van klein en diep geluk.

Maar opnieuw: het staat uit. Dat dit hemelse geluk nog niet voor ons is weggelegd, verlost ons van de kramp het nu al te moeten willen realiseren en beleven. We kunnen gewoon grijs worden, zonder daarin voor goud te gaan.

De tweede levenshelft lijkt voor veel mensen echter een wanhopige wedloop te worden tussen verval en vervulling. Ze hebben weinig tijd over en moeten er uit halen wat er in zit. Naarmate mensen ouder zijn, willen ze graag nóg ouder worden. Hoe ouder men wordt, des te dringender realiseert men zich blijkbaar: ik ben nog lang niet klaar, ik heb nog meer tijd nodig om gelukkig te worden. Ouder worden als een race tegen de klok.

Maar heeft niet elk leven een tekort, sterft niet elk mens met een onvervuld verlangen - ook als hij diep geluk gekend heeft? Ook gelukkige levens eindigen onvoltooid. Om maar niet te spreken van de talloze levens, voor wie zelfs het kleine geluk niet is weggelegd. De in de knop gebroken, gefrustreerde, pijnlij-ke levens. (123) De mislukte levens. Er is voor hen in het seculiere geluksideaal van een leuk en lekker leven geen genade, zelfs geen troostprijs (....)

Het uitstel van de hemel tot na onze dood voedt de hoop door de vervulling op te schorten. Het ultieme geluk is het allerlaatste wat ons te wachten staat. We leven in het voorlaatste.

Maar wat moeten we ons in hemelsnaam concreet bij dat geluk voorstellen? (....) Christenen hebben de algemeen religieuze voorstelling van de hemel dan wel als gelukzalige verblijfplaats van de gestorvenen in hun voorstellingswereld geïntegreerd, maar dat is niet meer dan een aardige bijkomstigheid in hun toekomstverwachting. De komst van het rijk Gods, daar gaat het hen eigenlijk om: de verwachting van een nieuwe hemel en een nieuwe aarde, aan het einde der tijden.

De hemel waar na je dood op hoopt is geen vaste woon- en verblijfplaats, maar eerder een asielzoekerscentrum, met alvast de toezegging van een permanente verblijfsvergunning. De eerste schepping – de lijdensgeschiedenis – zal voorbij gaan, er zal een tweede komen, een herschepping, met alles wat goed was in de eerste er weer in, maar nu hernieuwd, rechtgezet, gelouterd. Dan pas zul je thuis zijn:

Ik zag een nieuwe hemel en een nieuwe aarde. Want de eerste hemel en de eerste aarde zijn voorbij, en de zee is er niet meer (...). Hij zal alle tranen uit hun ogen wissen. Er zal geen dood meer zijn, geen rouw, geen jammerklacht, geen pijn, want wat er eerst was is voorbij. Hij die op de troon zat zei: 'Alles maak ik nieuw!' (Openb.21:1-5)

(124) Dat kan men met recht een zwitserleven noemen. Maar zal het er ooit van komen? Christenen geloofden er steevast in, te meer omdat ze er in Jezus' leven, sterven en opstanding uit de doden al een voorproefje van zagen. Dat het Rijk naar hun opvatting in Christus 'reeds' gekomen was en tegelijk ook 'nog niet' was gerealiseerd – die dubbelheid riep wel veel vragen op. Is er van de komst van dat Rijk al iets te merken of is het nog verre toekomstmuziek?

(140) Er wordt gesuggereerd dat in het christelijk denken de wereld niet meer zou zijn dan een verachtelijk tranendal, het aardse leven niet meer dan een opstapje naar de hemelse zaligheid. Blaam daarvoor treft vaak de kerkvader Augustinus. Hij zou onze hele cultuur met zijn zwartgallige kijk op de menselijke natuur in het ongeluk hebben gestort. De geneugten van zijn jeugd zou hij na zijn bekering zo radicaal hebben afgezworen dat hij voor de rest van zijn leven geen greintje aardse vreugde meer zou hebben gekend en gewaardeerd. Zijn stelling was inderdaad dat alleen in de hemel van God kan worden genoten (*frui* – iets beminnen om zichzelf), en dat op aarde alleen van de dingen gebruik moet worden gemaakt (*uti* – iets beminnen om iets anders). Hield Augustinus – en met hem de westerse christelijke traditie – dan niet van het leven? Wist hij niet wat genieten was?

Dan worden de dingen toch scheef voorgesteld. Er zit immers een diepe, menselijke zin in het onderscheid tussen *frui* en *uti*, genieten en gebruiken, verborgen. Het drukt het besef uit dat geen mens voltooid sterft, ook al is hij klaar met leven. We zijn en blijven onderweg, ook al zijn we op ons eind. We zijn nooit 'klaar met leven', ook al zijn we op. Het geluk dat we smaken is er nooit zonder gemis, de lust nooit zonder leed, het goede nooit zonder kwaad. Het volmaakte geluk staat uit. Daarom wordt het 'hemels' genoemd en blijft er in het christelijke spreken over geluk altijd een reserve. Niet omdat het iemand zijn geluk niet zou gunnen (integendeel), maar om hem ervan te weerhouden genoeg te nemen met te weinig. Alleen wie God bezit, is gelukkig, zei Augustinus. Met behulp van de voorstelling van een hemel (in de ruimte) of een te verwachten Rijk Gods (in de tijd) is geprobeerd in de christelijke traditie deze terughoudendheid in beeld om te zetten.

Zingeving

(144) Mensen willen iets met hun leven. Ze hebben idealen die ze bereiken willen. Meestal gaan ze er voor en willen ze die verwerkelijken, ondanks de mogelijke weerstand en tegenwerking. Werkelijk gelukkig zijn ze pas als ze hun idealen kunnen realiseren of er althans een stukje dichterbij kunnen komen. (145) Wie echt niets meer wil of wenst, is dood of zal het gauw zijn. We kunnen dat de drive naar zelfverwerkelijking noemen, die aan mensen hun menselijke waardigheid verleent. Niet bevrediging, maar zin is wat mensen zoeken.

Als je wilt omschrijven wie je bent of je wilt voorstellen aan anderen, dan beschrijf je wat je aan het doen bent: wat je tot nog toe gedaan hebt en wat je van plan bent te gaan doen. Iemand zegt wie hij is door te vertellen wat hij met zijn eigen leven voorheeft. Niet iedereen heeft een rationeel levensplan. Maar iemand heeft alleen een goed gevoel over zichzelf als hij iets met en in zijn leven wil realiseren. Hij gelooft dat het ook de moeite waard is het te willen en dat hij, voor zover het van hem afhangt, dat ook kan. Iemand heeft plezier in zijn leven als hij zijn talenten en mogelijkheden daadwerkelijk kan ontplooiën. Hoe meer hij daartoe in staat is, des te gelukkiger is hij.

Geluk en zelfverwerkelijking hangen dus nauw samen: hoe meer iemand de persoon kan worden die hij volgens zijn idealen is, des te meer is zijn leven gelukt en des te gelukkiger is hij. Geluk is dus eigenlijk een synoniem is voor geslaagde zingeving. Iemand die aan het eind van zijn leven de balans opmaakt en kan zeggen: 'Mijn leven heeft zin gehad, want...' is een gelukkig mens.

(146) De psychiater-filosoof Viktor E. Frankl heeft dit inzicht tot pijler van zijn werk gemaakt. Zijn visie op zingeving zou ons kunnen helpen om weg te komen van het hedonisme van het zwitserlevengevoel en een zinniger kijk op oud worden te ontwikkelen. De Weens-joodse psychiater, die als overlevende van vier concentratiekampen na de oorlog naar de VS emigreerde, had al in de jaren dertig van de vorige eeuw zijn theorie ontwikkeld over wat mensen drijft en overeind houdt. Zijn theorie onderging in de verschrikkingen van het nazi-tijdperk een persoonlijke test. Frankl overleefde naar eigen zeggen de kampen omdat hij zich voortdurend realiseerde waarvoor hij leefde. Hij had redenen om niet dood te mogen gaan. Iets of iemand hebben om voor te leven, dat houdt een mens op de been. Het geeft hem levensvervulling en maakt hem uiteindelijk gelukkig.

In zijn na-oorlogse werk laat Frankl zien dat dit geen wereldomvattende idealen hoeven te zijn. Zijn leven in het kamp behield zin omdat hij het manuscript voor een boek dat hem ontnomen was nog eens moest schrijven. En omdat hij zichzelf telkens zijn vrouw voor ogen haalde, die hij weer terug wilde zien (zijzelf kwam niettemin om in het kamp). Voor Frankl is 'zin' synoniem aan het hebben van een doel in het leven, het najagen van een ideaal. Mensen zijn nu eenmaal gedreven, zij zijn altijd ergens op uit, wist Aristoteles al. De Duitse filosofen die Frankl's leermeesters waren geweest, doopten die menselijke eigenschap 'intentionaliteit': de hebbelijkheid dat mensen altijd gericht zijn op iets buiten hen en daarmee zichzelf overstijgen. Mensen hebben niet alleen wensen die ze willen vervullen, maar ook idealen die ze willen verwerkelijken. Mensen zijn scheppers van waarden. Vandaar dat hij niets zag in de visie van Sigmund Freud, die stelde dat mensen uiteindelijk maar door één drift gedreven worden, de wil tot lust. (147) Maar, vroeg Frankl: zijn mensen ooit echt tevreden als al hun lusten verzadigd zijn?

Freuds genotsprincipe gaat ervan uit dat mensen streven naar evenwicht (homeostase). De begeerte is een leegte die gevuld moet worden. Maar mensen zijn in werkelijkheid niet uit op evenwicht. Ze laten zich moedwillig telkens weer door strevingen uit balans brengen. Daarin krijgt hun leven zin.

Geluk ervaart de mens pas, als hij bezig is zijn doelen te bereiken. Hij krijgt het als een neveneffect van zijn streven zomaar in de schoot geworpen. Een 'pursuit of happiness' als doel in zichzelf is een onzinnige onderneming. Hoe meer je plezier nastreeft, hoe minder je het verwerft. 'Happiness must happen.'

Niet alleen Freud, ook een andere grondlegger van de psychoanalyse, Alfred Adler, krijgt van Frankl de wind van voren. In de visie van Adler worden mensen niet in de eerste plaats gedreven door een verborgen wil tot genot, maar door een wil tot macht. Ze willen status en aanzien verwerven en bij anderen in de gunst staan. Maar ook hiervan zegt Frankl dat het slechts een afgeleide is van de diepere, meer centrale wil tot zingeving. Alleen wie gefrustreerd wordt in zijn zingeving, gaat zijn bestaan vullen met het najagen van macht of het zoeken van plezier. Statusbeluste mensen zijn te betreuren.

Voor wie met zo'n visie op zingeving naar de levensloop en naar ouder worden kijkt, is een zwitserleven geen zinnig leven meer. De vraag: 'Ben je gelukkig?' kun je dan alleen met ja beantwoorden als je iets of iemand hebt om voor te leven. Dat kan de muziek zijn of de politiek, je werk, je man of vrouw, vriend of vriendin, kind of kleinkind, maar ook het hondje dat bij de voordeur op je wacht. Alleen een positief antwoord op de vraag: waar leef ik (nog) voor? biedt in het ouder worden een wenkend perspectief. Die vraag kan breed en groots klinken ('waar heb ik mij mijn hele leven lang voor uitgesloofd?') (148) maar soms ook heel klein en zwakjes ('waarom zou ik mijn bed nog uitkomen?'). Wie voor niets en niemand meer leeft, is op sterven na dood. Hij transcendeert zichzelf niet meer, maar valt met zichzelf samen.

Van Karl Jaspers onthield Frankl de uitspraak: 'Was der Mensch ist, das ist er durch die Sache, die er zu seinen macht.' Mensen zijn zinzoekers, en als ze hun zin gevonden hebben, hebben ze ook zichzelf gevonden. Hoe meer iemand zichzelf verliest in zijn toewijding aan een zaak of mens, des te meer wordt hij zichzelf.

Viktor Frankl vormde zijn visie op zingeving na de oorlog om tot een therapie (de zgn. 'logotherapie') voor mensen die alle zin in hun leven kwijt zijn geraakt. Als hij zelf daarmee - zo meende hij - Auschwitz overleefd had, dan kon ook de existentiële leegte van werkloosheid en alcoholisme, een slecht huwelijk, een lichamelijke handicap of chronische ziekte ermee worden overleefd.

Frankl heeft zijn therapie niet specifiek op het ouder worden toegepast. Op het dreigende zinvacuüm van een arbeidsloos bestaan in de Derde Leeftijd ('wie zit er nog op mij te wachten?') gaat hij nergens uitvoerig in, op de fysieke aftakeling in de Vierde Leeftijd ('waarom zou ik in Godsnaam nog doorgaan met leven?') evenmin. Maar ik zou denken: een visie die de hel van Auschwitz heeft doorstaan, moet ook van waarde zijn voor de verschrikkingen van Alzheimer. Goed oud worden is zinnig oud worden.

Op het eerste gezicht oogt de kijk op mensen als najagers van zin nogal activistisch. Verdraagt hij zich niet slecht met de realiteit van het ouder worden? Oud worden overkomt je. Op het eerste gezicht lijkt Frankl voor die passieve kant van ouder worden niet voldoende oog te hebben. Mensen zijn, zegt hij, in hun streven naar zin producenten van waarden. Ze scheppen in hun toewijding aan mensen en idealen een menselijke wereld ('cultuur'), die er zonder hun inzet en offers niet zou zijn. Maar wat als naarmate de leeftijd vordert de scheppingsdrift afneemt?

(149) Frankl maakt duidelijk dat voor het scheppen van waarden geen enkele fysieke of cognitieve krachtsinspanning nodig is. Waarden zijn, om met Paul Baltes te spreken, een zaak van cultuur, niet van biologie. Ze worden geschapen doordat we werk verzetten in de arbeid, actief zijn in de politiek, creatief zijn in de kunst, inventief in de liefde. Maar mensen realiseren ook waarden door de manier waarop ze dingen ervaren en gebeurtenissen ondergaan. Voor het ervaren van schoonheid in de kunst, of van de liefde die ons wordt bewezen in een relatie, hoef je niks te doen. Jezelf ervoor open stellen en laten uitdagen is genoeg om ze te realiseren. Zo gezien is het waarderen van een moment van aandacht, een kleine attentie of het genieten van een maaltijd, al een grootse scheppingsdaad: in de waardering ervan worden menselijke waarden verwerkelijkt en is men het verval te slim af.

Wie zo naar mensen kijkt, zal niet meer snuivend doen over hoogbejaarde ouderen die alleen nog maar 'achter de geraniums zitten'. Achter de geraniums wordt - misschien vechtend tegen de dreiging van de zinloosheid - vaak een immense cultuurarbeid verricht: er wordt menselijke waardigheid gerealiseerd in de waardering van kleine dingen.

Waarden worden dus niet alleen gerealiseerd in het levensproject van een beroeps carrière of het opvoeden van kinderen, maar kunnen ook worden ondergaan in ervaringen van liefde en schoonheid. Er zijn creatieve waarden die om activiteit vragen, maar ook ervaringswaarden die alleen maar eisen dat je je er open voor stelt. Luisteren naar muziek, kijken naar de eendjes in het park, een kleinkind op schoot - het heeft niets actiefs en toch wordt er zin geschapen.

(150) Maar zingeving kan nóg een graadje minimaler, nóg minder doenerig. Zelfs als mensen niet alleen niets meer van hun leven kunnen maken, maar er ook niets meer te genieten valt, zelfs dan kunnen ze nog steeds zin ervaren, aldus Frankl. Hij put hier uit zijn eigen oorlogservaringen, toen zijn leven bijna door de bodem van het menselijke was gezakt. Als iemand op zijn uiterste is, ontstaat zin door de houding die ze tegenover het onvermijdbare lot innemen. Zelfs als iemand door een ongeneeslijke ziekte of chronisch gebrek niet meer in staat is om iets aan zijn situatie te doen of er vreugde aan te ontfemen, is het nog altijd mogelijk er geestelijk een respons op te hebben. Al liggen de feiten vast, we moeten ons er op een of andere manier toe verhouden. En ook daarin worden waarden gerealiseerd, *houdingswaarden*, waarin zin wordt gesticht. Ook door de - soms bovenmenselijke - manier waarop mensen hun lijden dragen, geven ze hun eigen leven waarde en realiseren ze hun menselijke waardigheid. Lijden kan dan ophouden alleen-maar-lijden te zijn en een zin krijgen.