

De kunst van het ouder worden

Inleiding

Er zijn de laatste tijd diverse boeken over het ouder worden verschenen. Eén daarvan, van Prof. Frits de Lange, hoogleraar ethiek aan de Protestantse Universiteit van Kampen, wil ik hier vanochtend als uitgangspunt nemen. Het heet 'De mythe van het voltooide leven'.

De leeftijd neemt toe, enkele constatering

- Het keert steeds weer terug: de discussie over de komende vergrijzing, over een 'stofje' dat het proces van ouderdom kan vertragen, over de veranderde pensioensgerechtigde leeftijd van 65 jaar naar 67 jaar etc.
- De gemiddelde levensverwachting is de laatste anderhalve eeuw verdubbeld, voor mannen ligt nu de gemiddelde levensverwachting op 75 jaar, voor vrouwen op ruim 80 jaar; het aantal honderd jarigen neemt steeds toe.
- De nieuwe ouderen zullen het ouder worden en ouder zijn zelf moeten zien uit te vinden. En velen van u zijn al in die fase. De oude dag zal er immers anders uit zien dan die van gisteren.
- Maar 'ouder zijn' is in een tijd van enkele decennia totaal veranderd. Er is een geheel nieuwe levensfase bijgekomen, na de jeugd en volwassenheid en voor de hoge ouderdom is er een derde leeftijd. Iemand had het over de 'jongere oudere, dat zijn dan de mensen van rond de 70 en 80 jaar. Het ministerie van VWS spreekt zelfs over 5 levensfasen, met een langere vierde fase van actieve ouderdom en een korte vijfde fase van kwetsbaarheid en zorgafhankelijkheid.

U kent vast de (bijgevoegde) afbeelding waar in de mensen van de leeftijden 0 tot 100 op een stijgende en dalende trap zijn gezet; vanaf de 50 jaar gaat de trap naar beneden. Deze afbeelding verscheen voor het eerst in de 16^e eeuw en dat is opvallend want in die tijd werd de mens gemiddeld 30 jaar. De boodschap is duidelijk: oud worden, oud zijn is een afdalende weg, het gaat gepaard met moeite en gebreken, de mens is op weg naar de dood.

In de Bijbel, in de brief aan Titus, een van de pastorale brieven lezen we hoe de oudere mannen en vrouwen geacht worden in het leven te staan: 'Oudere mannen moeten sober, waardig en bezonnen zijn, en gezond in het geloof, de liefde en de volharding. Ook oudere vrouwen moeten zich ingetogen gedragen, ze mogen niet kwaadspreken of verslaafd zijn aan wijn. Ze moeten goede raad weten te geven en de jonge vrouwen voorhouden dat ze hun man en kinderen liefhebben, dat ze ingetogen, kuis en zorgzaam in het huishouden en vriendelijk moeten zijn en dat ze het gezag van hun man moeten erkennen' Kortom ook bij de oudere vrouwen rust de taak om de jongere generatie op te voeden. En in psalm 71 verzucht de psalmist: 'Verstoot mij niet nu ik oud word, verlaat mij niet nu mijn kracht bezwijkt.'

Het aardse leven en het eeuwige leven

Tot aan de 18^e eeuw was het voor niemand een vraag. Het aardse leven was een voorbereiding op het hiernamaals, het tijdelijke werd verruild voor de eeuwigheid. Vroeger leefden we eeuwig, de mens leefde naar de eeuwigheid toe. Het aardse leven werd minder belangrijk gevonden. Men hoefde die laatste jaren ook niets meer, het was wachten op wat er kwam. Hoewel ook nu mensen nadenken over hoe het er na dit leven uit zal zien. Zeker in de laatste fase van het leven denkt men daar over na, sommige mensen op hoge leeftijd verlangen naar de overgang, willen naar de rust bij hun Schepper. Toch is het leven in het hier en nu ook van belang.

In het christendom werd/wordt het leven gezien als een reis van de ziel op weg naar God, De levensloop is dan een innerlijk ervaringsproces, een pelgrimage van de christen op weg naar het hemelse heil. De levensreis nodigt de gelovige uit om de eigen levensgang te overdenken, Volwassenheid is dan niet lichamelijk of sociaal volgroeid zijn, maar zoals we in Efeze 3 lezen: 'de volle wasdom in Christus bereiken'. In dit geestelijk verstaan van de levensloop valt een mens niet meer samen met zijn lichamelijke staat. Het lichamelijke verval van de ouderdom kan gepaard gaan met geestelijke groei. Het leven als een

pelgrimsreis, zoals beschreven staat in John Bunyans *Pelgrim's Progress*. Het gaat in deze reis naar de eeuwigheid om de bekering en heiligheid, niet om jong of oud, het blijft tijdloos.

Ouder worden

De zin van de oude dag ligt niet meer zo zeer in de voorbereiding op het sterven, maar in de voltooiing van het leven. En daarin proberen we ons leven nog enige zin te geven. Waarin ligt nog de 'zin' van het bestaan bij het ouder worden? In een gesprek zuchtte een man: het oud worden is niet zo'n kunst, maar het oud zijn wel. Ouder worden is een soms harde geestelijke en lichamelijke realiteit. We moeten leren leven met het verlies van dierbaren, vaak een partner, maar het kan ook een kind zijn dat overlijdt. De derde leeftijd biedt ook mogelijkheden: meer vrije tijd, een andere levensstijl, de opbouw van nieuwe contacten b.v. door vrijwilligerswerk te gaan doen, kerkenwerk. Maar de eigen gezondheid kan gaan opbreken, het huishoudelijk werk wordt te zwaar. Ook geestelijk is ouderdom een realiteit. Er wordt door buitenstaanders soms een beeld van ouderen opgelegd, waarin men zich niet herkent. Ouderen zijn niet altijd positief in het nieuws.

Wat maakt dat mensen zich echt oud voelen? Uit onderzoek blijkt dat het niet de leeftijd of de lichamelijke gesteldheid is, *maar als men de greep op zichzelf dreigt te verliezen of de greep op de situatie waarin men zich bevindt*. 'Hoe minder je over je eigen leven nog te zeggen heb, hoeveel ouder zullen mensen zich voelen. Herkenbaar? Voorwaarden voor *goed oud worden*:

1. De vervulling van natuurlijke behoeften. Hierbij kunnen we denken aan voeding, onderdak, intimiteit, veiligheid, liefde, respect.
2. Een gewaardeerd lid van de gemeenschap zijn.
3. Zichzelf de wet stellen. Een verantwoordelijk en gewetensvol persoon zijn.
4. Het leven betekenis geven. Hier kunnen we ook onder verstaan dat we ons verhouden tot God, als zingevings kader. We kunnen ook denken aan kunst of muziek.
5. Redelijk evenwicht. Goed leven veronderstelt het vermogen om met op een redelijke manier met veranderingen in situaties om te kunnen gaan.

Opvallend: De lichamelijke conditie wordt niet genoemd!

Wat maakt mijn leven goed? Belangrijk hierbij is de waarde van *authenticiteit*. We noemen iemand authentiek wanneer hij zijn leven niet ontleent aan anderen, maar zichzelf blijft. Het is een goed leven als het werkelijk mijn leven is, en niet van iemand anders of een leven in het algemeen. Elke mens is uniek, heeft een eigen roeping te verwerkelijken. Wat is dat 'zelf'? Je zou kunnen zeggen je persoonlijkheidsstructuur, je eigen karakter. Het is geen vaststaand ding, maar de verhouding waarin iemand staat tot zijn leven. Dit 'zelf' is verbonden aan de rationele controle die iemand over zijn levensvoering heeft. Dementerenden die hun geheugen en denkvermogen kwijtraken, verliezen door hun ziekte hun vermogen tot zelfbepaling. Anderen nemen dan beslissingen voor hen in de geest van de persoonlijkheid die ze ooit hadden.

Kierkegaard

Volgens de 19^e eeuwse Deense filosoof Kierkegaard is het niet van belang of je lichamenlijk en sociaal nog sterk staat, maar gaat het om de binnenkant. Het gaat met name om de kwaliteit van de verhouding die de mens heeft tot zijn heden, verleden en toekomst. Welke fundamentele keuzes hebben zij in hun leven gemaakt? Kierkegaard vindt dat ieder mens bestemd is om 'zichzelf' te worden. En als christen hoort daar voor hem de godsdienst bij. Het gaat bij hem dus niet om leeftijd, maar om de toewijding waarin men in elke levensfase zich toewijdt aan (levens) taken. Toewijding wil zeggen met aandacht, niet als een vanzelfsprekendheid of onverschillig, maar betrokken en daarin drukt men zichzelf erin uit.

Voor Kierkegaard is het ouder worden dus gekoppeld aan de manier waarop men zijn individualiteit en authenticiteit realiseert. En dit staat voor hem nadrukkelijk in het perspectief van de eindigheid. Elk mens, hoe oud ook, is een ogenblik verwijderd van de dood. Hoe ouder we worden hoe minder toekomst er is en hoe meer verleden. Wat doen we met het verleden, is het verwerkt of zouden we dingen ongedaan willen maken?

Conclusie

Ondanks dat je toekomst steeds kleiner wordt en het verleden steeds groter, leef je vandaag. Ook wie 'in het einde staat' leeft in het nu. 'In een roeiboot draai je je rug in de richting waarin je gaat. Zo is het ook met morgen. Als iemand met de hulp van de Eeuwige bij de dag leeft, draait hij zijn rug naar morgen, zodat hij de eeuwigheid niet ziet. Bewust ouder worden is achterstevoren roeien naar het einde. Juist in het nu, in het leven je taken nog te kunnen vervullen. Een gelovige draait zijn rug naar de eeuwigheid juist om de Eeuwige vandaag bij zich te hebben.

Kunnen we spreken van een *voltooid leven*? Dat we het leven niet alleen over ons hebben laten komen, maar het ons ten slotte zo eigen hebben gemaakt dat wij nu kunnen zeggen dat we er vrede mee hebben. En dat is een hele kunst. Ouder worden is een kunst, het is een hele toer om het leven een goede invulling te geven, om er in vrede mee om te kunnen gaan.

Steeds opnieuw beginnen..

Elke dag een stapje dichterbij het eind,

Elke dag een beetje van je kracht verkleind

Elke dag wat zwaarder wat je torsen moest

Doch algaande wetend: eens komt alles goed

Rusten na het leven, rusten bij de Bron.

Vanwaar, lang geleden, ook de weg begon.

Ds. Nel van Dorp hield deze lezing op de seniorenendag op woensdag 28 oktober 2009 in de Bethelkerk, Den Haag-Loosduinen