

8

Joep Dohmen, filosoof van de levenskunst: gebrekkig ouder worden is geen neergang

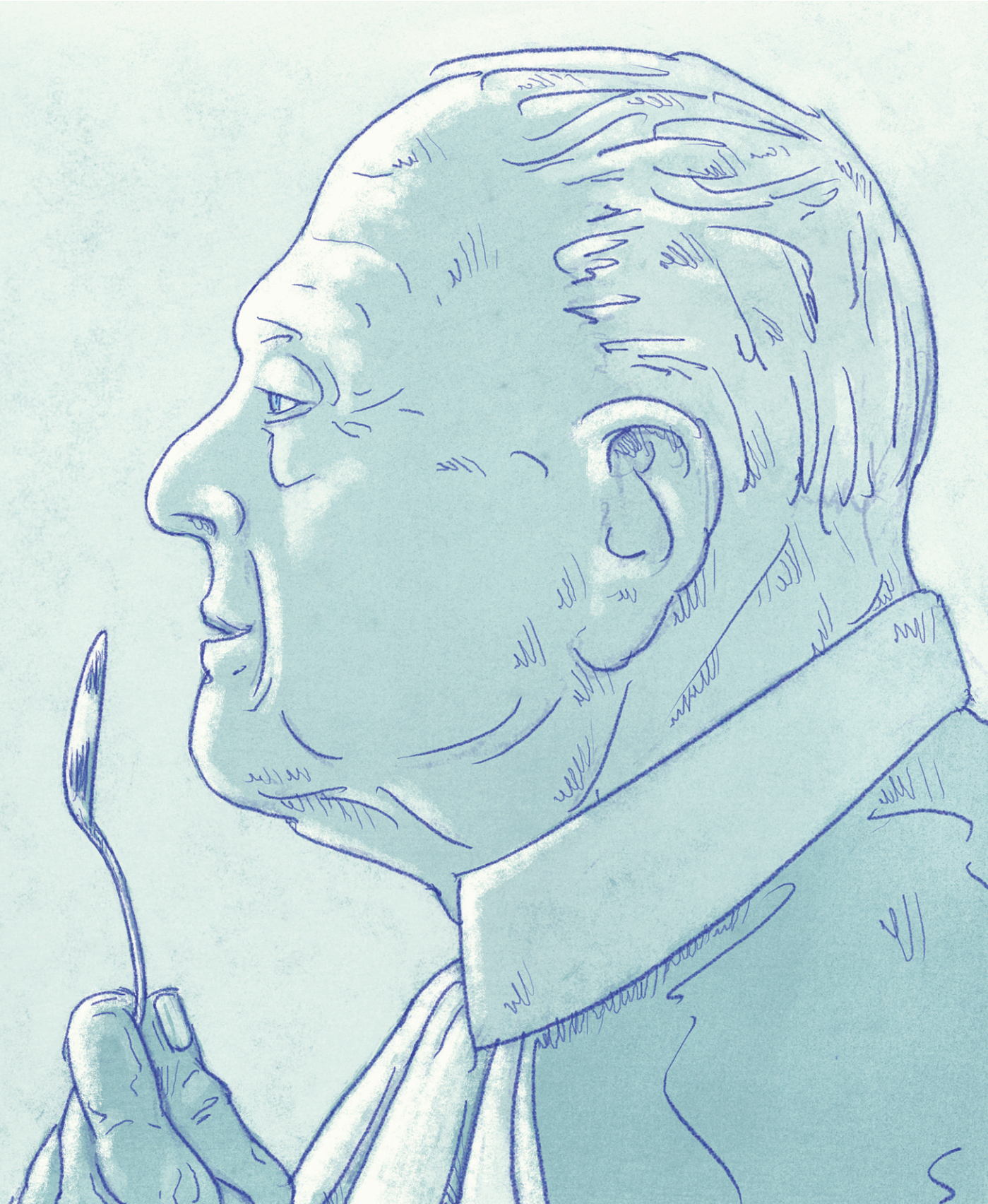
O&D 4 en 5





Houdt het leven na uw 75ste op?
Joep Dohmen vindt dat een
armzalig en achterhaald beeld
van het moderne ouder
worden. Ook de hoge leeftijd
kent zijn bloei.

Heb de moed om oud te worden



ILLUSTRATIE SEBE EMMELOT

Wanneer wilt u dood? Alweer enkele jaren geleden verscheen in Nederland het roemruchte pamflet *Uit vrije wil* (2010). Meer dan 130.000 Nederlanders tekenden een petitie die inhoudt dat ze zelf het tijdstip van hun dood willen bepalen. Hun levens-einde moet geen lange lijdensweg worden.

Onlangs zette de gerenommeerde Amerikaanse hoogleraar en bio-ethicus Ezekiel Emanuel (58) een opmerkelijke stap verder. Hij geeft namelijk exact aan op welke leeftijd hij eruit wil stappen: op zijn 75ste. (NRC 18/19 okt.)

Hoe denkt hij in 2032 te zullen sterven? Niet door euthanasie, daar is hij tegen. Wel zal hij, als hij wordt getroffen door een ziekte, geen enkele behandeling ondergaan of geneesmiddel tot zich nemen. Emanuel wil de natuur zijn gang laten gaan - en hoopt dan op een snelle dood.

Emanuel's idee om niet ouder te worden dan 75, is gebaseerd op een even armzalig als achterhaald beeld van het moderne ouder worden. Het is een beschamend en onzinnig plan dat met kracht moet worden verworpen. Ouder worden is in Emanuel's ogen verval - en dat wil hij voor zijn. Hij is eerst en vooral bang voor de fysieke aftakeling. Zo ver moet je het niet laten komen, is de kern van zijn boodschap. Het nieuwe ouder worden is volgens hem niet zonder meer ook gezonder: 70 is niet het

nieuwe 50.

Recent wetenschappelijk onderzoek toont eerder een toename van de ziekelijkheid en „een stijging van het absolute aantal jaren dat aan invaliditeit verloren gaat naarmate de levensverwachting toeneemt.” Hoe ouder je wordt, des te groter de kans op hartkwalen, beroertes, reuma, dementie, toenemende verstrooidheid, traagheid et cetera.

Zijn tweede bezwaar tegen ouder worden ligt op het mentale vlak en gaat over het verlies van creativiteit en productiviteit. Musici pieken op hun 40ste, Nobelprijswinnaars op hun 48ste. Gewone stervelingen als u en ik mogen blij zijn als ze rond hun 60ste nog aan een HOVO-cursus kunnen deelnemen. Meer zit er niet in, want „ons brein heeft dan immers al lang zijn plasticiteit verloren”.

Fysieke achteruitgang en gebrek aan creativiteit en productiviteit zijn pijnlijk maar niet wezenlijk. Het allerergste, meent Emanuel, is dit: “We willen als onafhankelijk worden herinnerd en niet worden ervaren als last.” Emanuel wil herinnerd worden als een succesvol wetenschapper, een krachtige vaderfiguur en zelfmade man die op zijn 58ste nog de Kilimanjaro beklom.

Sterf je op je 75ste, dan hebben je (klein)kinderen geen last meer van de donkere schaduw die de pater familias over zijn gezin werpt. Anus obit,

Emanuel wil herinnerd worden als een zelfmade man die op zijn 58ste nog de Kilimanjaro beklom

onus abit: ‘De oude zak is dood, de last is verdwenen.’ Het hele gezin kan opgelucht ademen. Ezekiel Emanuel beschouwt ouder worden puur als neergang, „vanwege fysieke achteruitgang, het verlies van creativiteit en productiviteit en de teloorgang van autonomie en vitaliteit. Je rol als dominante vader is uitgespeeld.

Was slechts de helft van deze miserabele voorstelling van onze levensloop waar, dan zou ik mij al ver voor mijn 75ste van kant maken.

De Japanse schrijver Mishima denken wilde niet ouder worden dan 40 - vanaf dat moment immers zou zijn fysieke kracht, schoonheid en seksualiteit alleen maar afnemen. Op zijn 45ste pleegde hij een rituele zelfmoord. Ik verdenk Emanuel van eenzelfde machomoraal, maar dan een onsje minder. Waar haalt hij die grens van 75 vandaan? „Op ons 75e willen we dat unieke, zij het ietwat willekeurig gekozen moment bereiken dat we een rijk en compleet leven hebben beleefd, en hopelijk de juiste herinneringen bij onze kinderen hebben achtergelaten.”

Het moest maar eens gezegd worden: ouderen van boven de 75 zijn eigenlijk lar-moyant. Zij laten verkeerde herinneringen achter en wekken met hun zwakke optreden een heel verkeerde indruk van ons mens zijn.

Emanuel maakt een karikatuur van hoe wij vandaag ouder worden. Dat ouderen niet creatief zijn, meet hij af aan de groten

der aarde die tussen hun 40ste en 50ste de top haalden. Overigens was de filosoof Immanuel Kant 60 toen hij zijn beroemde boek over moraal schreef, en hij schiep hele fraaie teksten toen hij 80 was.

Creativiteit verwijst voor Emanuel naar grote ontdekkingen, artistieke en wetenschappelijke topprestaties. Er bestaan echter tal van soorten creativiteit die bepalend zijn voor de kwaliteit van ons leven. Zo schreef David Brooks onlangs in de New York Times dat wij mensen pas met het verstrijken van de tijd echt leren relativeren, beter met spanningen kunnen omgaan en op onze oude dag intuïtief meteen aanvoelen wat wel en niet van belang is. Dat maakt natuurlijk geen enkele indruk op Emanuel, want zulke vaardigheden leveren geen succes en roem op en tellen voor hem niet mee.

Ouderen zouden ook niet meer productief zijn. Helaas staft Emanuel deze cruciale bewering nergens. Wel schrijft hij: „Een hoogleraar heeft me verteld dat hij, naarmate hij ouder wordt (hij is nu 70), steeds minder vaak is gaan publiceren, maar dat hij inmiddels op andere manieren een bijdrage levert. Hij treedt op als mentor van studenten, helpt ze hun passie te vertalen in onderzoeksprojecten en adviseert ze over de balans tussen carrière en gezin.” Bestuur en beleid, coaching en zorg zijn toch echt zinvolle en productieve bezigheden. Maar je hoort Emanuel denken: Ach man, dat is toch allemaal tweede-

rangs. Jongeren op weg helpen en raad geven, dat klinkt wel aardig maar laten we wel wezen: daar is het leven toch zeker niet voor bedoeld? Is er al ooit een Nobelprijs uitgereikt voor advies, zorg en beleid?

De moderne levensloop wordt, analoog aan het managen van een bedrijf, opgevat als een carrière zelf. Achter deze metafoor schuilt de moraal van het neoliberalisme, dat de samenleving ziet als een verzameling van onafhankelijke, autonome individuen. De vrije jongens richten hun leven in als een carrière: gecontroleerd, planmatig, doelgericht, met het oog op succes en roem. Volgens Emanuel is het leven op zijn 75ste ‘compleet’. Hij bedoelt: dan heb je wel genoeg succes geboekt. Als je ouder wordt, valt er weinig eer meer te behalen en gaapt alleen nog maar het graf. Op tijd wegwezen dus.

Onze samenleving is echter geen verzameling van onafhankelijke en onkwetsbare individuen. En ons leven is iets anders dan een carrière. Mensen zijn vanaf hun geboorte afhankelijk van anderen en blijven hun hele leven lang op elkaar aange-wezen.

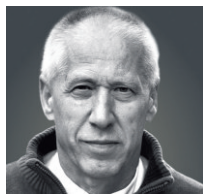
Ook zijn we van meet af aan kwetsbaar: fysiek, mentaal, emotioneel en sociaal. Het hele leven is een en al eindigheid en vergankelijkheid: jeugd, vriendschappen, relaties, wonen, leren, werken, reizen. En zinvolheid omvat heel andere kwaliteiten dan roem en succes. Afhankelijkheid, kwetsbaarheid, eindigheid en zin zijn fun-

damentele dimensie van het hele leven - die komen niet pas aan het einde van ons leven in beeld.

Om succes te boeken is óók dokter Emanuel afhankelijk geweest van de daadwerkelijke zorg, vertrouwen en liefde van zijn ouders, partner, kinderen en collegae. Ook weet ik zeker dat hij in zijn leven wel eens flink ziek geweest is, er vaak naast zat en geblunderd heeft. Waarschijnlijk heeft hij niet als wij af en toe de kluit zwaar belazerd. Grappig genoeg wil hij bij zijn begrafenissen ‘verhalen over zijn onbeholpenheid’. Als hij tot zijn 75ste een afhankelijke, kwetsbare en onbeholpen man is geweest, waarom mag hij dat dan niet ook daarna zijn? Wat een blinde hoogmoed om jezelf beter voor te houden dan je altijd geweest bent. Wat een lafheid om op je 75ste de mensen die van je houden in de steek te laten. En wat een dwaasheid om te denken dat je je nabestaanden zo kunt manipuleren dat ze jouw afhankelijkheid, fouten en kleinzigelheid graag zullen vergeten, en alleen nog maar ‘de juiste herinneringen’, de heldendaden, zullen memoreren.

Het is een pijnlijke toestand, maar de nabestaanden van Emanuel zullen zijn voortijdig afscheid heel zeker niet als heldendaad onthouden, maar wel als een autonome act van ultieme benepenheid en narcisme.

Laat ik liever een genuanceerder en rijker beeld van het ouder worden schetsen. Iedereen kent de vroegmoderne verbeel-



Prof. dr. **Joep Dohmen** (1949) is lector Bildung aan het Centrum voor Humanistische Vorming en emeritus hoogleraar aan de Universiteit voor Humanistiek.

Dit is een bewerkte versie van zijn afscheidsrede ter gelegenheid van zijn emeritaat aan de Universiteit voor Humanistiek. Hij is auteur van een aantal boeken over levenskunst en co-auteur van *De kunst van het ouder worden*. De grote filosofen over ouderdom.

ding van de levensloop: levenstrap. Leven is de ladder op- en afgaan. Op middelbare leeftijd komt men aan op het hoogtepunt. Daarna volgt de neergang. De moraal is duidelijk: *memento mori*. Let op je tijd, want elke trede telt. Zorg dat je de top haalt, want na je veertigste levensjaar is het daarvoor te laat. Emanuel houdt er een premoderne levensvisie op na, waarin ouder worden per se neergang is. Maar wij zijn niet veroordeeld om het leven als op- en neergang te bezien.

Het nieuwe ouder worden vat ik op als een persoonlijke zoektocht en existentieel proces van unieke zelfverwerkelijking. De tweede helft van onze levensloop is een gestaag en langdurig proces waarbij we anders in de tijd terecht komen: er ontstaat een andere verhouding in vooruit- en achteruitkijken. Natuurlijk, er zit een stevige ‘verlieskant’ aan het leven als je ouder wordt. We moeten afscheid nemen van onze jeugdigheid en van allerlei belangrijke projecten; we raken ons werk en onze collega’s kwijt. We ervaren lichamelijk verval en verlies van energie; ons geheugen neemt af en onze seksualiteit verandert. Kinderen zijn al lang de deur uit en soms uit zicht; vrienden, ja, soms je eigen partner, gaan dood. Je moet belangrijke levenswaarden loslaten, eenzaamheid dreigt en er is een toenemend besef van eindigheid. Soms is er angst voor de naderende dood. Misschien verraaft Emanuel's verhaal zijn eigen doodsangst.

Leven is ook altijd pijn, diep lijden en leren omgaan met verlies.

Aan de andere kant betekent ouder worden het eind van allerlei zorgtaken en een hoop verplichtingen. Bijna al mijn collega's hebben me wel eens, zij het op fluisterende toon, toevertrouwd hoe geweldig het moet zijn als het straks allemaal voorbij is. Maar zij voegen er in één adem aan toe hoe geweldig de voldoening is als belangrijke projecten en ideale lukken. Daarnaast zijn er de plezierige herinneringen aan het samenwerken met je collega's; langdurige conflicten zijn uitgevochten of gewoon voorbij, waardoor je eindelijk gemoeidsrust vindt.

Het belangrijkste aan ouder worden is misschien wel dat je merkt dat je wijzer bent geworden. Je innerlijke groei heeft je een soort morele zekerheid gegeven. Je bent rijper geworden of, om het met een ouderwets woord te zeggen: je hebt karakter gekregen. Ik waag het om te zeggen dat ouder worden de mogelijkheid biedt om tot echte levensvervulling te komen. Die kans moeten we niet voorbij laten gaan.

Maar zo simpel is dat niet. Immers, zelfverwerkelijk betekent dat we ons moeten inspannen voor ons levensgeluk. Al die ervaringen van winst en verlies, van zin en zinloosheid leiden niet automatisch tot een zinvolle oude dag te komen. Stel je voor: je slaat financieel een leuke slag maar je zoon verbreekt het contact met je; je maakt eindelijk die wereldreis en krijgt een hartinfarct; je kunt nog zingen maar de tekst onthoud je niet meer.

Sommige ontwikkelingen staan elkaar in de weg, andere ervaringen ondersteunen elkaar, allerlei ingewikkelde verbanden en conflicten bestaan naast en door elkaar. Het moderne ouder worden is een heel spannende aangelegenheid geworden. Dankzij de medische wetenschap en de welvaartstaat worden steeds meer mensen steeds ouder. Maar allemaal moeten ze leren omgaan met de complexiteit en spanning die het ouder worden met zich meebrengt.

Onlangs kreeg de Amerikaanse filosoof Susan Neiman de Spinozalens 2014. Ter gelegenheid daarvan hield ze een rede over ‘de moed om volwassen te worden’. Toen ik dat las, dacht ik: Dat geldt nog veel meer voor het ouder worden. Waarom zijn wij daar toch zo bang voor? Omdat afhankelijkheid, kwetsbaarheid en eindigheid naarmate wij ouder worden een grotere rol van betekenis gaan spelen.

De tweede levenshelft verloopt hoe dan ook niet vanzelf, ieder van ons speelt daarbij een belangrijke, unieke rol door de eigen verwachtingen en gelatenheid, overwegingen en vaardigheden, motieven en handelingen, kortom door de houding die we onderweg zelf innemen. Vandaag kost ouder worden eerst en vooral moed. De kans is inderdaad groter dat we gezonder en autonomer kunnen leven. Maar er is geen enkele garantie dat we ook op zinvolle wijze ouder zullen worden en dat we werkelijk tot levensvervulling komen.

Dokter Emanuel bezit niet de moed om ouder te worden. Ik zeg niet dat ik die moed wel bezit, dat moet nog blijken. Maar ik vind dat ik wel moet proberen om die op te brengen en voel me daarbij geïnspireerd door de open levenshouding van de Duitse filosoof en schrijver Johann Wolfgang von Goethe.

In een paar penningenstreken laat hij zien wat dat is, de moed om ouder te worden: ‘Weliswaar is mij niet onbekend gebleven dat allerlei moraalfilosofen over de ouderdom en de bijbehorende ellende hebben geschreven, maar ik heb geen van die betogen gelezen omdat ik een onvermijdelijk lot, als het mij gegeven mocht zijn, op dezelfde manier als veel andere dingen wilde ervaren en doorgroenden. Wat je hebt meegemaakt, maar ik wet en te waarderen, het meest de nadenkende mens op hoge leeftijd; hij voelt vol vertrouwen en welbehagen dat niemand hem dat kan afpakken. Ook de hoge leeftijd kent zijn bloei.’