

## *Van Leeftijd naar Leven in de Tijd*

**Plenaire lezing HOVO Boekenweek Symposium**

**Aula Vrije Universiteit Amsterdam**

**15 maart 2008**

**Prof. dr. Jan Baars**

**Wijsbegeerte, Universiteit van Tilburg**

**Universiteit voor Humanistiek**

Ik ben enige tijd geleden 60 jaar geworden. Daarmee ben ik, net als de meeste van U, op grond van mijn leeftijd deel geworden van de aanzwellende stroom ouderen die volgens de prognoses Nederland in de komende decennia zullen vergrijzen en overbelasten. Maar ik hoorde al bij de ouderen toen ik 50 jaar was geworden, dus het was geen grote overgang.

Überhaupt is het bereiken van deze leeftijden voor mij persoonlijk nauwelijks een gebeurtenis geweest. Toen ik 30 werd vond ik het echter een kleine ramp. Van mijn toenmalige jongere vriendin kreeg ik een wandelstok en ik had het gevoel dat het leuke leven voorbij was. Wat dat betreft is 40, 50 en 60 jaar oud worden een kleinigheid. Bovendien ervaar ik dit ouder worden, wat nog nauwelijks die naam mag hebben, als een bevrijding en vind ik het leven steeds leuker worden.

Ik moet zeggen dat mijn interesse in de gerontologie, de studie van menselijke veroudering en ouder worden, me daarbij heeft geholpen. Vanuit mijn professionele achtergrond als filosoof en socioloog ben ik me meer dan twintig jaar geleden gaan bezighouden met de gerontologie en heb daar vooral van geleerd hoe weinig leeftijd zegt over ouderen en hoe zeer je moet oppassen met je eigen gedrag of dat van anderen te verklaren door de leeftijd. Vooral door mijn contacten met oudere Amerikaanse collega's ben ik onder de indruk geraakt van hetgeen mensen nog kunnen betekenen die in Europa al 20-30 jaar buiten spel gezet zouden zijn.

In de Verenigde Staten is immers geen verplicht pensioen zodat iemand rustig door kan werken als hij of zij dat wil. Ter voorkoming van misverstanden zeg ik erbij dat ik niet pleit voor het overnemen van Amerikaanse modellen en dat ik zelfs meen dat we in Europa een waardevolle traditie van solidariteit hebben die we moeten bewaren en ontwikkelen. Maar de ruimte die er is om te blijven werken en ook in die zin serieus genomen te worden heeft belangrijke voordelen. Ik heb in de VS vele inspirerende zeventigers en tachtigers als collega, terwijl mijn Europese collega's hun onderzoek beginnen af te bouwen als ze 55 of 60 zijn geworden. Nu ik zelf die leeftijd heb bereikt zie ik hoe absurd dat is. Mijn werk begint juist de laatste jaren vruchten af te werpen en ik hoop dat dit nog lang door kan gaan, al zal dat al snel niet meer kunnen aan een Nederlandse universiteit.

Laat ik als inspirerend contrast het voorbeeld noemen van Matilda Riley, een vooraanstaand sociologe, die in de laatste jaren van haar carrière – ze was toen 85+, zouden we in Nederland zeggen - als opdracht had, om jonge wetenschappers als ik, die in Europa al tot de oudere werknemers werden gerekend, te stimuleren en met elkaar in contact te brengen. Ze schreef stimulerende brieven, becommentarieerde publicaties en organiseerde symposia tot haar negentigste jaar toen haar echtgenoot en

collega Jack Riley met wie ze bijna alles samen deed, overleed. Ze hadden beiden een breed en diepgaand inzicht in de ontwikkelingen in de vorige eeuw en vooral in het onderzoek naar ouder worden; kenden ongelooflijk veel mensen; hadden kortom een enorme ervaring en waren steeds bereid die over te dragen.

Deze contacten hebben mijn levenshorizon verruimd. Dat betekent niet dat ik meen dat zo'n lang actief leven voor iedereen is weggelegd. Ik heb ook vrienden en goede collega's zien wegvallen terwijl ze in de 30 of 40 waren. In die zin probeer ik elke dag te leven in het besef van de eindigheid. Ik noem dat 'leven in de tijd'. Weliswaar hoort leeftijd daar ook bij, maar wat ik met deze voorbeelden heb willen onderstrepen is dat in het denken over ouder worden de betekenis van leeftijd schromelijk wordt overdreven. Zeker als we zien hoe er in Nederland met het gegeven 'leeftijd' wordt omgegaan. Vandaar dat ik mijn lezing de titel heb gegeven *Van Leeftijd naar Leven in de Tijd*.

Dat leeftijd niet altijd en overall hetzelfde betekent en niet als een soort natuurlijke klok voor iedereen hetzelfde tikt is duidelijk af te lezen aan de huidige situatie in bevoorrechte landen als Nederland.

Nooit eerder in de geschiedenis leefden zoveel mensen zo lang als tegenwoordig. In de laatste 150 jaar is de levensverwachting bij geboorte meer dan verdubbeld. Rond 1860 was de levensverwachting bij geboorte voor mannen iets meer dan 36 jaar, terwijl het CBS deze voor 2006 becijfert op bijna 78 jaar. Voor vrouwen was deze levensverwachting rond 1860 ongeveer 38 jaar, in 2006 bijna 82 jaar.

Dit is in historisch opzicht een enorme ontwikkeling aangezien niet alleen 150 jaar geleden maar door de hele geschiedenis zoals we die kennen, een lage levensverwachting, zo tussen de 30 en 35 jaar kenmerkend is geweest. Daar moeten we natuurlijk direct bij zeggen dat de hoge kindersterfte hierbij een belangrijke rol speelde. Maar als we die buiten haakjes zetten en ons bijvoorbeeld richten op de resterende levensverwachting van degenen die al 20 jaar oud zijn geworden, dan is de toename van de levensverwachting in de laatste 150 jaar weliswaar geringer maar nog steeds indrukwekkend: voor mannen is ze met ongeveer 17 jaar, voor vrouwen met ongeveer 21 jaar toegenomen.

En ze neemt nog steeds toe, althans in die landen - zoals Japan - die het beste presteren op dit terrein. Daar neemt de levensverwachting elk jaar met 20-25% toe. Gedurende de laatste 50 jaar is de levensverwachting van Japanse mannen dan ook met 10 jaar toegenomen - voor de Nederlandse mannen slechts met 5 jaar. Maar in een land als Sierra Leone ligt de levensverwachting bij geboorte op iets meer dan 40 jaar.

Ik zou de rest van deze lezing kunnen besteden aan dergelijke cijfers en met name de manier waarop ze geïnterpreteerd zouden kunnen worden, maar zal dat niet doen.

Met deze cijfers wil ik hier uitsluitend aantonen dat verouderingsprocessen en de uiteindelijke dood binnen bepaalde - overigens nog onbekende grenzen - *niet strikt aan leeftijd gebonden zijn*. Ze zijn variabel en deels beïnvloedbaar, waarbij de kwaliteit van de maatschappelijke omgeving in brede zin van groot belang is. De veranderingen zijn niet het gevolg van evolutionaire mutaties, want in evolutionair perspectief hebben we nog steeds dezelfde lichamen als de oude Grieken of

Egyptenaren, duizenden jaren geleden. De veroudering kan eerder voorgesteld worden als een elastische band die in de rijkere landen steeds verder in de tijd wordt uitgerekt. Veroudering is, met andere woorden, in zijn algemeenheid onontkoombaar en we blijven sterfelijk maar de veroudering houdt zich niet aan het ritme van de klok en heeft vele mogelijke vormen zodat we niet van te voren weten wat er wanneer, bij wie, en op welke manier gaat gebeuren. Alle cijfers omtrent levensverwachting en dergelijke zijn *gemiddelden* die belangrijke verschillen aan het oog onttrekken.

Het lijkt me belangrijk dat we opnieuw nadenken over de manier waarop de levensloop is ingericht en dat we met name ook terugkijken naar de situatie waarin deze levenslooporganisatie is ontstaan. Daarvoor moeten we verder teruggaan dan het moment waarop in Nederland de AOW werd ingevoerd en kijken naar het hele pakket aan wettelijke bepalingen inzake leeftijden, waaruit blijkt dat de ontwikkelingen in Nederland – met hier en daar grote vertraging - passen in een bredere Europese ontwikkeling. Daarin wilde men een aantal belangrijke sociale problemen aanpakken; problemen die vooral te maken hadden met de zware leefomstandigheden in het algemeen en de zware lichamelijke arbeid in het bijzonder. Met betrekking tot het latere leven wilde men vooral een ‘bescherming’ van oudere arbeiders tegen de gevolgen van de veroudering door ze op 65-jarige leeftijd een basisinkomen te verschaffen. Deze bescherming was overigens lange tijd weinig effectief. Gedurende de 19<sup>e</sup> en een groot deel van de 20<sup>ste</sup> eeuw haalden slechts zeer weinigen de pensioengerechtigde leeftijd. Dit betekent dat er een veel sterker *algemeen* patroon van veroudering was door de overbelastende arbeid en zware levensomstandigheden. Geleidelijk zijn de levensomstandigheden verbeterd en zijn er ook vormen van arbeid ontstaan die niet alleen minder lichamelijke belastend zijn, maar zelfs als ontplooiing ervaren worden.

De historische situatie van waaruit de levensloop op basis van leeftijden werd gereguleerd werkt nog door voorzover ouder worden nog steeds op eenzijdige wijze wordt geassocieerd met zorgbehoefte en vooral met niet meer serieus deelnemen aan de samenleving. Ze werkt ook door in zoverre er nauwelijks is nagedacht over wat *goed ouder worden* zou kunnen zijn, want wie dergelijke leeftijden in het verleden bereikte en daarbij nog gezond bleef beschouwde dit als een zegen of gelukkig toeval waarover niet verder nagedacht werd. Hierbij past ook een statische uitdrukking als ‘ouderdom’ of ‘oud zijn’ of een uitdrukking als ‘oude dag’ die duidt op iets wat niet erg lang zal duren.

### **De Paradox van de Steeds Jongere Oudere**

Een belangrijke ontwikkeling binnen dit model deed zich voor toen in de jaren '80 velen eerder stopten met werken. Dit vervroegde ophouden met werken had *economische* redenen – er was werkloosheid – maar omdat volgens de traditionele opvatting degenen die niet meer werken ‘ouderen’ zijn, werden de uittredende VUT-ers en hun leeftijdsgenoten ook maar ‘ouderen’ genoemd, terwijl voorheen alleen diegenen die 65 waren geworden en dus AOW-gerechtigd waren, als ouderen werden beschouwd. Tegelijkertijd werden deze jongere ouderen via het beruchte WAO-traject verminderende capaciteiten toegedicht die met hun leeftijd samen zou hangen.

Sindsdien wordt alom gesproken in ‘*plus*’-termen en hanteren ouderenbonden en andere organisaties de 50+status als moment waarop men tot de ouderen gaat behoren. De situatie op de arbeidsmarkt is momenteel een andere dan in de jaren '80,

maar de nieuwe categorisering van 50+ers en 55+ ers is daarmee niet verdwenen. In tegendeel, ze is gemeengoed geworden. Regelmatig vernemen we uit de media berichten over hetgeen 50+-ers nog zouden kunnen of willen of juist niet meer zouden kunnen of willen, hetgeen gezien de enorme aantallen individuen en hun onderlinge verschillen volkomen absurd is maar niet kan verhinderen dat dit in brede kring serieus genomen wordt. Op de arbeidsmarkt is de werkelijkheid nog absurder en geldt een 45+er of zelfs een 40+er reeds als ‘oudere werknemer’ die in geval van werkloosheid nog maar moeilijk aan de slag komt.

Deze merkwaardige overbenadrukking van de *leeftijd* van mensen is allerminst neutraal: ze staat in het teken van een behoefte om mensen zo snel mogelijk tot ouderen te bombarderen en het verder niet meer over de grote verschillen tussen deze ouderen te hebben. Het belangrijkste is blijkbaar dat ze niet *jong* meer zijn. De plus-status duidt steeds op een *tekort*. Het verdere leven van deze ouderen mag dan misschien nog erg lang duren, maar het doet er niet veel meer toe. Het is en blijft volgens dit maatschappelijke perspectief een levensrest.

Dit leidt tot het volgende beeld.

We zijn in principe allemaal onderworpen aan ‘*veroudering*’. Dit is het veelvormige en deels beïnvloedbare proces van geleidelijke lichamelijke veranderingen gedurende het leven. En zoals gezegd lijkt er tegenwoordig – op grond van toenemende levensverwachtingen - sprake te zijn van een vertraging van deze lichamelijke veroudering en een toename van onderlinge verschillen. We worden echter geconfronteerd met een ‘*maatschappelijke veroudering*’ die niet geleidelijk verloopt, maar *plotseling* intreedt wanneer mensen een bepaalde leeftijd bereikt hebben. Ongeacht of ze klachten hebben; louter op grond van hun *leeftijd*. Bovendien is er sprake van een belangrijke *versnelling* van de maatschappelijke veroudering waardoor mensen 10-15 jaar eerder als *oudere* worden beschouwd. Dit heb ik in mijn boek over “Het Nieuwe Ouder Worden” de *Paradox van de steeds Jongere Oudere* genoemd. Deze *maatschappelijke veroudering* staat haaks op de algemene vertraging van de veroudering, waardoor we niet alleen nog omvangrijkere aantallen ‘ouderen’ krijgen dan we sowieso al hadden, maar ook nog een buitengewoon lang proces van ‘*ouder worden*’ in het leven hebben geroepen zonder daar overigens enige betekenis aan te hebben gegeven.

Het blijft merkwaardig. Je zou toch verwachten dat bij een stijgende levensverwachting mensen later tot de ouderen gerekend zouden worden en niet 15 jaar eerder. Bovendien hebben we niet te weinig ouderen. Als we uitgaan van de leeftijd van 65 jaar dan zal deze leeftijdscategorie in de komende decennia zich uitbreiden van ongeveer 2,5 miljoen naar 4 miljoen in 2040. Dat lijkt me voldoende. Waarom zou je het aantal ouderen dus uitbreiden door de betreffende leeftijd te verlagen naar 50 jaar? Dan hebben we het over *5,8 miljoen 50+-ouderen* die in de komende decennia zullen uitgroeien naar rond de *7 miljoen*. Meer dan een derde van de bevolking, de helft van alle volwassenen worden nu ‘ouderen’ genoemd. En vervolgens klagen we over de vergrijzing van de bevolking.

Veroudering *heeft* uiteindelijk een destructieve werking – maar dit kan, zoals gezegd niet direct met leeftijden verbonden worden. Het op leeftijd gerichte model van

maatschappelijke veroudering zet mensen op zeer jonge leeftijd echter generaliserend buiten spel.

Gezien de toenemende levensverwachting kan het leven als oudere nu gemakkelijk 30 of 40 jaar duren, en daarmee twee keer zo lang als de ‘normale’ volwassenheid die al na een jaar of 20, wanneer betrokkenen 40+ worden, bedreigd wordt. Het lijkt erop dat de organisatie van de levensloop die uitgaat van leeftijdsgebonden generalisaties onder grote druk staat, zo niet zich aan het opblazen is.

Nu zult u misschien zeggen dat er momenteel een kentering gaande is. Persoonlijk verwacht ik die al 15 jaar, maar het kan zijn dat er binnenkort iets drastisch gaat veranderen. De vraag is vervolgens wat er dan gaat veranderen. Het afsluiten van voordelige routes om eerder te kunnen stoppen met werken, zoals tegenwoordig gebeurt, betekent nog geen inspirerende cultuur van ouder worden in de arbeid. Zijn de vooroordelen over de 40+ en 45+ werknemers ineens verdwenen als mensen langer moeten werken? Überhaupt zijn leeftijdsgebonden regels volgens welke we *allemaal* langer zullen moeten werken, problematisch aangezien niet alleen de verschillen tussen arbeidssituaties maar ook die tussen mensen van dezelfde leeftijd aanzienlijk zijn. Categorieën als ‘ambtenaren’, laat staan ‘werknemers’ zijn onhanteerbare generalisaties.

### ***Het Nieuwe Ouder Worden***

Bij alle aandacht voor ouderen, de vergrijzing en gevreesde verouderingsverschijnselen als invaliditeit, dementie en kanker, is er nauwelijks een inspirerende visie, laat staan een breed gedragen cultuur van goed ouder worden ontstaan. We worden daarin weinig ondersteund door de traditie waarin uitgebreid aandacht is gegeven aan de dood, maar waarin slechts enige fragmenten over ouder worden te vinden zijn. Dat is ook begrijpelijk aangezien relatief weinig mensen een leven als ouderen konden leiden – wie het mocht beleven en nog een goed leven had beschouwde dit als een voorrecht, geluk of genade. Dat betekent dat we op eigen kracht, vanuit de kracht van het heden, een cultuur van goed ouder worden moeten ontwikkelen. De huidige generatie ouderen, dus ook wij hier, zijn hopelijk de pioniers van een cultuur van goed ouder worden.

Voorbeelden uit het directe verleden kunnen wel inspirerend zijn, maar zijn niet zonder meer geschikt om zinvolle antwoorden te geven op de langdurige uitdaging van het Nieuwe Ouder Worden. Het meest indringend zijn de voorstellingen van een verzorgingsbehoefte en aftakelende ‘ouderdom’ en ‘oude dag’ van ‘ouden van dagen’. Nu kan menselijke veroudering ongetwijfeld aanleiding geven tot verzorgingsbehoefte en aftakeling, maar het leven als oudere kan moeilijk gevuld worden met daarop te wachten, wanneer men niet of nog niet met deze problemen geconfronteerd wordt.

Deze culturele leegte rond goed ouder worden wordt momenteel echter vooral gevuld met het streven om jong te willen blijven. Dit leidt tot

### ***De Paradox van de Steeds Jongere Oudere***

Dit perspectief is innerlijk tegenstrijdig want wie ouder wordt kan niet jong blijven. De vraag is dan ook wat dit streven, jong te willen blijven of zich jong voor te willen blijven doen, bijdraagt aan goed ouder worden. Het is echter duidelijk dat dit niet een

voorbijgaande gril is want dit streven sluit naadloos aan bij belangrijke tendenties in onze cultuur.

In commerciële zin is het streven naar jong blijven een kaskraker. In de Verenigde Staten wordt de jaarlijkse omzet aan anti-verouderingsproducten geschat op 30 miljard dollar en dan hebben we het alleen nog maar over producten voor ouderen. De anti-verouderingsindustrie sluit namelijk direct aan op een nog grotere commerciële bedrijvigheid die juist jongeren ertoe aanzet om zich zoveel mogelijk te vormen naar ideaalbeelden. Niet alleen moeten kleren en haardracht aan de ideale eisen voldoen, nu is het hele lichaam aan de beurt. En als de huid nog acceptabel is dient er zo snel mogelijk een kostbare anti-verouderingscrème te worden gebruikt om de ‘First Signs of Aging’, de eerste tekenen van rimpelvorming direct tegen te gaan. En als dat niet lukt met het ene product dan is er wel een ander middel te koop dat heet gebaseerd te zijn op nog nieuwer onderzoek. Het is duidelijk dat hier een enorme markt aangeboord waarop een onafzienbare profijtelijke reeks van steeds vernieuwde producten aangeboden kunnen worden.

Wat is er nu eigenlijk bedenkelijk aan dit alles? Als de kopers zich daar nu beter van gaan voelen, wat kan daar dan tegen zijn?

Er zijn mijns inziens een aantal bezwaren aan te voeren.

Ten *eerste* is het paradoxale resultaat van deze cultuur juist een kunstmatige *versnelling* van de persoonlijk beleefde veroudering, omdat er steeds meer en steeds eerder aandacht wordt gevraagd voor beginnende rimpelvorming en andere zogenaamde onvolmaaktheden. Met andere woorden voor allerlei subtiele zaken die alleen met grote overdrijving als een probleem beschouwd kunnen worden.

Ten *tweede* is de commerciële idealisering van bepaalde beelden van wat jong, mooi en aantrekkelijk zou zijn, strijdig met het fundamentele gegeven dat het leven geleefd moet worden met *onvolmaakte*, individueel *afwijkende* en *kwetsbare* lichamen die niet voldoen aan de eisen van *gefotoshopte* modellen. Het valt zelfs niet in te zien hoe dit in het belang van jongeren zou zijn – juist zij komen hierdoor onder druk te staan. In de plaats van de vraag wat een goed leven is, komt de vraag wat er mooi uitziet volgens maatstaven die zodanig gemanipuleerd zijn dat er altijd wel iets gekocht moet worden.

Het gevolg is, daar begint mijn *derde* bezwaar, dat de normale volwassenheid steeds meer onder druk komt te staan van een gemanipuleerde jeugdcultuur, waardoor een uitzichtloos gevecht ontstaat met de veroudering als zodanig. Dit betekent dat jonge volwassenen hun eigen toekomst als problematisch gaan zien en een *Gerontofobie*, een afkeer van veroudering ontwikkelen die ook negatieve gevolgen heeft voor het aanzien van ouderen.

In feite is het een uit de hand gelopen streven naar de beheersbaarheid of maakbaarheid van het leven, waardoor de idee postvat dat vervulling ontstaat door volmaaktheid of perfectie. Maar net zo min als de te koop aangeboden perfecte opleiding gegarandeerd leidt tot een perfecte carrière, leidt het perfecte lijf tot de perfecte relatie en volmaakt geluk. Zo leidt ook een perfecte levensloopplanning niet tot een lang en gelukkig leven of tot “succesvol” ouder worden. Dit zijn commercieel gemanipuleerde schijnantwoorden op een existentiële onzekerheid over de toekomst

die mensen eigen is, maar die wordt versterkt en uitgebuit door commerciële beelden die eindigheid en onvolmaaktheid als oplosbare problemen voorstellen. Een extreme variant daarvan is de anti-verouderingsindustrie die leeft van de pretentie dat ze de oorzaken van de veroudering kan beïnvloeden of zelfs weg kan nemen.

Een principieel probleem is hierbij de illusie dat lijden en beperkingen niet bij het leven zouden horen en gevolg zouden zijn van slecht management van het eigen leven. Een voorbeeld daarvan zien we in theorieën over “succesvol” ouder worden, volgens welke mensen die niet chronisch ziek worden voordat ze een bepaalde leeftijd bereikt hebben, “succesvol oud” geworden zijn. Met als keerzijde dat degenen die daar niet in slagen en wel chronisch ziek worden, hoe goed ze ook verder omgaan met hun problemen, eigenlijk mislukken. Als deze tendenties zich doorzetten ontstaat er een collectieve verdringing van kwetsbaarheid door deze uitsluitend aan ouderen toe te schrijven of aan ouderen die niet “succesvol” weten te verouderen.

### ***Ouder Worden en met Onzekerheid Leven***

Aangezien onzekerheden, beperkingen en lijden eigen zijn aan het menselijk leven zou ouder worden misschien juist ook van belang zou kunnen zijn als leerproces om hiermee steeds beter om te gaan, omdat alleen op die manier het leven werkelijk geleefd kan worden. Alleen door de onzekerheden van het leven te aanvaarden kan ook de waarde ervan worden ervaren. Een fundamentele vraag voor onze cultuur is daarbij hoe zodanig met deze onbeheersbaarheid kan worden omgegaan dat ze verbindend werkt, in plaats van aanleiding te geven tot leeftijdssegregatie of uitdrijving van de meest kwetsbaren.

De uitdagingen waarmee de onbeheersbare raakbaarheid van het menselijk leven ons confronteert, zijn permanent en niet definitief uit te bannen. De onzekerheid die hiermee samenhangt treft echter iedereen, zonder dat leeftijdsgrenzen veiligheid bieden. Ze horen bij de intermenselijke conditie die haar kwaliteit - of het gebrek daaraan - laat zien in de manier waarop hiermee wordt omgegaan. Het gaat hier niet om uitwendige, oplosbare problemen die een probleemloze normaliteit verstoren. De hachelijkheid van het kwetsbare bestaan kan zich voor iedereen onverwachts manifesteren. Ook hier geldt dat al wat van waarde is, kwetsbaar is.

Ouder worden is daarmee geen pathologisch gebeuren, maar een *sociaal* gesitueerd, *existentieel* proces. Vanwege de sociale situering is voor een goed ouder worden van belang dat de samenleving zorg draagt voor een bescherming van de waardigheid van ouderen. Wanneer ze zorgbehoefteig maar ook wanneer ze nog steeds in staat zijn tot een zinvolle bijdrage aan de samenleving. De ontwikkeling van een cultuur van goed ouder worden vraagt echter ook van individuen dat ze hun leven blijven leiden en mee blijven doen in de samenleving zodat hun talenten en verworvenheden niet verloren gaan.

U moet zich dus zo weinig mogelijk aantrekken van leeftijdsgebonden generalisaties en uw leven blijven leiden. De demografische en beleidsmatige berekeningen van de vergrijzing zijn mogelijk omdat existentiële processen zoals geboren worden, opgroeien, ouder worden en sterven het meest algemeen zijn, aangezien alle mensen dit meemaken, hoe verschillend ze ook zijn. Maar deze processen zijn tegelijkertijd ook het meest persoonlijk want geboren worden, leven, ouder worden en sterven vinden *nooit* in het algemeen plaats; het gaat *altijd* om specifieke personen en

omstandigheden. Deze persoonlijke betekenissen gaan verloren in kwantificerende perspectieven die zelf ook maar een betrekkelijke betekenis hebben. Dat wordt duidelijk als we wat preciezer naar het begrip leeftijd kijken.

### ***Van Leeftijd naar Leven in de tijd***

De eenzijdige nadruk op leeftijd is een voorbeeld van een veel bredere dominantie van de chronologische tijd: de tijd die we zien op klokken en horloges en die ons in staat stelt de tijdsduur van processen te meten en gebeurtenissen te lokaliseren in de tijd. Met die tijd kunnen we geboorte en dood precies dateren en leeftijden meten. De vraag is echter wat de betekenis daarvan is.

Uit onderzoek blijkt dat leeftijden nauwelijks informatief zijn als het gaat om verouderingsprocessen. Er zijn daarbij vele processen in het spel. Denkt u maar aan de verschillende organen of de verschillende delen van de hersenen die allemaal hun eigen ‘functionele’ leeftijd kunnen hebben. Als we tenminste zouden weten hoe we die vast zouden moeten stellen. De bepaling van zogenaamde ‘biomarkers of aging’ is een gigantisch probleem in de wetenschap van de veroudering. Dergelijke functionele leeftijden kunnen bovendien door de omgeving en levensstijlen beïnvloed worden, zoals we zagen bij de enorm toegenomen levensverwachtingen. Verouderingsprocessen in menselijke lichamen zijn een realiteit maar ze houden zich niet aan het ritme van de klok en verlopen dus niet volgens leeftijd. Hetgeen ieder weet die ziet hoe verschillend capaciteiten van mensen met dezelfde leeftijd kunnen zijn.

Toch wordt hier volop gegeneraliseerd. Het indelen van mensen in leeftijdscategorieën heeft echter voornamelijk zin in specifieke beleidssituaties waar categoriserend en calculerend met mensen en hun leeftijden wordt omgegaan. Bijvoorbeeld om te kunnen berekenen hoeveel AOW er zal moeten worden uitgekeerd in 2012. Het is echter opvallend dat indelingen van mensen naar hun leeftijd ook buiten dergelijke beleidssituaties worden gehanteerd vanuit de veronderstelling dat men op basis daarvan iets belangrijks zou kunnen zeggen over de mensen waarover men spreekt.

Zoals gezegd gaat het hier om een beperkte en instrumentele vorm van tijd, die populair is geworden omdat ze zich zeer goed laat verenigen met berekeningen. Het zojuist gegeven voorbeeld van de AOW-last in 2012 is daarvan een voorbeeld. De dominantie van dit tijdsperspectief leidt tot tijdsdruk: een enorme nadruk op een tijd die vervliegt zonder dat er optimaal van geprofiteerd wordt. Ze leidt ook tot een versnelling van veroudering: van automodellen, mobiele telefoons en mensen. De dominantie van de chronologische tijd uit zich ook in het op grote afstand vaststellen van tijdsbudgetten in het onderwijs of de zorg, waarbij geen rekening gehouden wordt met persoonlijke verantwoordelijkheden of specifieke situaties waarmee de personen die de taken moeten uitvoeren geconfronteerd worden. Zie de recente problemen rond de ‘ophok-uren’ in het onderwijs of de tijdsbudgetten in de zorg.

Hoe moet ik mijn toekomst vanuit deze op leeftijden gerichte onderzoeken nu opvatten? Als één van degenen die voor de samenleving tegen 2040, dus op het hoogtepunt van de vergrijzing, een onhanteerbare belasting vormen? Kan ik gerust vertrouwen op de verwachte levensduur voor mensen van mijn soort en leeftijd? En wat moet ik met de statistische berekeningen dat ik een bepaalde kans heb om kanker, dementie of een hartkwaal te ontwikkelen? Moet ik me daar op voorbereiden? En hoe

zou ik dat moeten doen? Een van de verhalen over ouder worden die me het meest getroffen hebben in de laatste tijd is het verhaal van een honderdjarige die vertelde dat haar leven als oudere haar alles was meegevallen. Ze had sinds haar 60<sup>ste</sup> verjaardag gewacht op de kanker maar die was niet gekomen. Maar als de kanker wel was gekomen, zou ze daar dan beter op voorbereid geweest zijn? Wat is de betekenis van de toekomstscenario's van chronische ziekten die de ouderen mogelijk zullen treffen, voor degenen die aan het avontuur van het ouder worden beginnen?

Als de voorspellingen al kloppen zijn ze vooral nuttig om er tijdig voor te zorgen dat er voldoende behandelcapaciteit zal zijn om de te verwachten problemen op te vangen. Met andere woorden: onderzoek naar huidige en toekomstige 'ouderen', waaraan ze gaan lijden en in welke zin ze een kostenpost gaan vormen is vooral van belang voor beleid. Ouderen moeten daarover vooral ook mee discussiëren, maar dan discussiëren ze over beleid dat uitgaat van statistische verwachtingen in termen van leeftijdsgroepen en levensverwachtingen. Het ontwerpen van planning en beleid is echter niet hetzelfde als ontwikkelen van een goede manier om ouder te worden.

De Duitse filosoof Peter Sloterdijk die ook zelf niet terugschrikt voor overdreven taalgebruik heeft een drietal recente neigingen om te overdrijven toch wel aardig gekarakteriseerd. Volgens hem wordt de publieke aandacht in toenemende mate beheerst door *hysterisering*, d.w.z. buitensporig heftige maar zeer kortstondige aandacht voor bijzaken of zelfs schijnproblemen als roddels. Ten tweede een *paranoïsering*, d.w.z. extreme gevoelens van bedreigd worden door anderen, ook wanneer er weinig aan de hand is en tenslotte, en daar gaat het me in dit verband om, een *hypochondrisering*: extreme zwaarmoedigheid om alle ziekten waaraan we zouden kunnen gaan lijden; een uitgebreide catalogus aan ziekten waarvan de Middeleeuwer, die meestal niet oud genoeg werd om er last van te hebben, slechts kon dromen.

Stijgende gemiddelde levensverwachtingen vormen op zichzelf positieve indicaties over onze toekomst, maar deze blijft essentieel open en dat betekent ook verrassend. Een instructief voorbeeld daarvan is het leven van mevrouw Calment, die op 90-jarige leeftijd haar appartement verkocht aan haar advocaat, op voorwaarde dat ze er zou mogen blijven wonen en levenslang een maandelijkse uitkering zou krijgen. Aangezien de nieuwe eigenaar op dat moment 43 jaar oud was, leek dit voor hem een voordelige transactie te worden. Maar mevrouw Calment was niet van plan haar actieve leven voortijdig op te geven; ze was begonnen met schermen toen ze 85 jaar was geworden en fietste nog toen ze 100 jaar oud werd. Bij een interview ter gelegenheid van haar 120<sup>e</sup> verjaardag zei de journalist aarzelend dat hij hoopte haar volgend jaar weer te kunnen feliciteren, waarop de jarige antwoordde dat ze dacht dat dit wel het geval zou zijn, want hij maakte op haar een gezonde indruk. Ze overleed toen ze meer dan 122 jaar oud was geworden. De advocaat was toen al enige jaren eerder gestorven en had in totaal een meervoud van de waarde van het appartement betaald.

Goed ouder worden is echter niet hetzelfde als zo *lang* mogelijk leven – net zo min als het hoogste gebouw ook het mooiste zal zijn. Hier zien we weer de bezetenheid met het meten van leeftijden. Juist nu we gemiddeld langer leven stelt zich de vraag wat een goed leven en goed ouder worden zou kunnen zijn. Ik vind het buitengewoon merkwaardig en problematisch dat mensen zo snel mogelijk tot ouderen worden bestempeld en uit de centrale domeinen van de samenleving dienen te verdwijnen,

maar is goed ouder worden hetzelfde als *actief* blijven? Trots te kunnen zeggen: “Ik ben met pensioen maar ik heb het nog nooit zo druk gehad!” Is dat de bedoeling? Omdat het goed is om bezig te blijven? *Use it or lose it?* Of gaat het ook nog om de *zin* van activiteiten?

De Romeinse filosoof Seneca wijdde al 2000 jaar geleden een beschouwing aan de korthed van het leven, getiteld *De Brevitate Vitae*. Daarin komt hij tot de conclusie dat het leven als kort wordt ervaren omdat we ons de tijd laten ontstelen. Levenskunst is voor hem vooral een kunst om zelf te blijven beschikken over je tijd. En dat kan volgens Seneca wanneer je in het *heden* aanwezig kunt zijn. De wijzen - de *Sapientes* - slagen daarin, in tegenstelling tot de degenen die het altijd druk hebben - de *Occupati*. Het gaat er niet alleen om dat je je eigen tijd zo weinig mogelijk laat wegnemen door de druk van de buitenwereld maar vooral dat je aandacht ontwikkelt voor het heden. De belangrijkste blokkade is volgens Seneca dat je je eigen geluk steeds uitstelt naar een toekomst waarin je tevreden zult zijn, zodat je je te weinig richt op de rijkdom van het heden.

Als je onnadenkend in de tredmolen van de bedrijvigheid mee blijft lopen, kun je volgens de Romeinse filosoof plotseling overvallen worden door de eindigheid van het leven zodat het geluk dat steeds naar de toekomst werd verwezen nooit wordt gerealiseerd. Geluk is niet iets wat door grote ontberingen of inspanningen pas in de toekomst gerealiseerd kan worden, maar in het heden van het alledaagse leven; door vriendschap, genietingen en door het goed met jezelf te kunnen vinden.

Goed ouder worden is dus niet iets van de toekomst, maar van het Nu of het Heden. U moet zich dat Heden niet te beperkt voorstellen want de aandacht voor het heden omvat bij Seneca aandacht voor het eigen verleden en vooral ook voor het verleden van de cultuur. En wel een zodanige aandacht, dat het verleden een nieuwe betekenis krijgt in het heden. Als men de teksten van de wijzen uit het verleden leest – voor Seneca waren dat Socrates, Epicurus en de cynici - kan men zich met hen onderhouden en komt het verleden tot leven in het heden. Dit vermogen om zich met het verleden te verstaan is volgens de Romeinse filosoof een schat die vergroot en verdiept kan worden als men ouder wordt.

De chronologische tijd die leeftijden vaststelt en vergelijkt maakt het weliswaar mogelijk om vast te stellen dat Seneca bijna 2000 jaar geleden leefde en hoe lang hij leefde, maar biedt geen mogelijkheden om ons te laten begrijpen hoe zijn gedachten ons nu nog kunnen aanspreken. Dat geldt ook voor de werking van ons geheugen. De gebeurtenissen die indruk op ons maken en die we ons graag herinneren of die we juist zouden willen vergeten houden zich niet aan de gemeten tijd. Gebeurtenissen van 50 jaar of langer geleden kunnen ons helderder voor de geest staan dan iets wat vorige maand gebeurde. De gemeten tijd geeft maar een schamel inzicht in ons leven in de tijd.

Zelfs het ‘nu’ of het heden kan de chronologische tijd niet inzichtelijk maken. Wat het heden zou kunnen zijn lost zich op in de voort rennende cijfers van het digitale uurwerk. Die opjagende cijfers hebben ook iets wezensvreemds, want als we met elkaar praten of naar muziek luisteren is er wel degelijk een Heden. Het gesprek of het muziekdeel vallen niet uiteen in talloze kleine brokjes van microseconden maar worden ervaren als iets samenhangends wat zich in het Heden, *nu* voltrekt.

Een volgend voorbeeld van een leven in de tijd is de persoonlijke ervaring van de *manier* waarop de tijd verstrijkt. Ieder die wel eens een week heeft moeten wachten op iets belangrijks weet hoe de tijd voort kan kruipen. Maar een week kan ook voorbij vliegen als je ergens graag langer had willen blijven. Moeten we uit deze drastisch verschillende ervaringen concluderen dat hier sprake is van zelfmisleiding, omdat in termen van gemeten tijd de tijdsduur precies hetzelfde was? Of moeten we niet wederom concluderen dat tijdsmeting een beperkt perspectief op tijd vormt en dat we ons vermogen om de rijkdom van het leven in de tijd te ervaren ook zouden kunnen uitbreiden?

Bij de rijkdom van het leven in de tijd hoort ook de ervaring van het *juiste moment* dat de Grieken *kairos* noemden. We weten uit de ervaring dat er momenten kunnen zijn waarop je iets moet doen of juist moet laten. Soms is er maar één moment waarop je iets kunt zeggen; als je het dan niet doet, kan het niet meer. Vaker is het wel mogelijk om iets wat je had willen zeggen alsnog recht te zetten, maar ook dan gaat het erom het juiste moment te vinden. En dat juiste moment kun je niet op je horloge vinden maar alleen in het contact met de personen waarom het gaat. De bepaling van het *kairos* hangt niet af van de klokkentijd maar van het (her)kennen van unieke momenten.

Een volgend voorbeeld van een tijd die hoort bij ons leven is de samenhang die bestaat tussen bepaalde handelingen, activiteiten of situaties enerzijds en de daarbij passende tijd anderzijds. Je neemt bijvoorbeeld de tijd voor een goede wandeling en op een gegeven moment is de wandeling als het ware rond. Als ik hoor hoe sommige sportvissers het vissen ervaren dan hoor ik ook een bepaalde ervaring van tijd: je neemt de tijd om te gaan vissen en een van de bijzondere ervaringen daarbij is precies: de (daarbij passende) tijd te hebben. Zo is het ook met het drinken van een pint met vrienden of het genieten van een goed diner. In al deze gevallen kan natuurlijk achteraf de tijdsduur gemeten worden. Een wandeling kan 1 uur, 25 minuten en 20 seconden hebben geduurd maar dat zegt niets over de vraag of het een goede wandeling was. En wie gaat er op pad om een wandeling van die tijdsduur te maken? Hoe problematisch het vast willen stellen van tijd kan zijn zien we bij de standaardisering van tijdsbudgetten voor zorg: in de ene situatie duurt goede zorg langer dan in een andere; bijvoorbeeld omdat er even tijd nodig was voor een gesprek of bemoediging.

Als we met iemand een gesprek voeren of iemand ergens mee helpen, vormen deze handelingen een eigen temporele orde of tijdsorde. Het feit dat een goed gesprek één uur en vijftientig minuten heeft geduurd betekent niet dat goede gesprekken ‘in het algemeen’ in een uur en een kwartier (zo winnen we weer tien minuten) kunnen plaatsvinden. Er zijn geen goede gesprekken ‘in het algemeen’; het kenmerk van een goed gesprek is juist dat het een bijzonder gesprek was. Daarom maakt het ook indruk. Achteraf bezien had het weliswaar een eigen opbouw en ontwikkeling: er was bijvoorbeeld een inleidende fase, een precisering van het probleem, een uitwisseling van visies, verheldering van misverstanden en een wederzijdse bemoediging. Het is typisch voor een instrumentele tijds cultuur om deze fasen uit elkaar te halen, ze een vaste tijdsduur toe te wijzen en in een schematische theorie verpakt als ‘gespreksvoering’ te onderwijzen. Zo gaat precies datgene verloren waardoor het gesprek een goed gesprek werd.

Hannah Arendt heeft een belangrijk onderscheid gemaakt tussen activiteiten die zonder bezwaar versneld kunnen worden, zoals de productie van goederen (klassiek ‘*poiesis*’ geheten), tegenover activiteiten (klassiek ‘*praxis*’ geheten) die hun eigen tijd hebben en dus niet versneld kunnen worden zonder hun kwaliteit aan te tasten. Dat laatste zou bijvoorbeeld in extreme mate gebeuren wanneer we in één avond in hoog tempo vijftig hoogtepunten uit de Europese muziek zouden willen laten spelen, om zo de luisteraars er efficiënt mee kennis te laten maken. Zo is het in principe echter ook met zorg, opvoeding, onderwijs, een goed gesprek – ze kunnen maar in beperkte mate en met pijn en moeite in strakke tijdskorsetten worden geperst.

Deze voorbeelden duiden erop dat de chronologische tijd die we gebruiken voor de indeling van de werkdag, voor spoorboekjes, hypotheeken en pensioenen een beperkt tijdsperspectief is dat in de huidige management cultuur dreigt verabsoluteerd te worden. De relativering die hier nodig is betekent niet dat de chronologische tijd geen eigen rol speelt; ze is bijvoorbeeld van belang voor de *coördinatie* van onze handelingen. Door af te spreken dat we hier op 15 maart, te beginnen om half elf een symposium zullen hebben, kunnen we dat ook plaats doen vinden. Maar deze planning heeft weinig te maken met de *betekenis* van hetgeen hier vervolgens gebeurt.

Metingen van leeftijden en levensverwachtingen geven geen greep op de toekomst. Ze geven aanleiding tot schijnexactheid. De enige zekerheid die we hebben is dat we leven in een eindige tijd. Het besef daarvan onderstreept de uitzonderlijkheid en het voorbijgaan van alle belangrijke levenssituaties. Natuurlijk gaat alles voorbij, maar dat maakt juist het kwetsbare leven zo belangrijk.

In de bijna drieduizend jaar oude *Odyssee* van Homerus vindt in dit verband een interessante episode plaats. Op een van zijn verblijfplaatsen gedurende zijn zwerftocht, namelijk wanneer Odysseus op het eiland van de tovenaars Calypso komt, wordt hij voor een ingrijpende keuze gesteld. Ofwel hij kan zijn leven delen met de wonderschone godin Calypso en niet sterven, ofwel hij zal weer moeten vertrekken van haar eiland en mogelijk moeten vechten voor zijn leven om weer thuis te kunnen komen op Ithaca.

Maar zelfs in deze situatie, wanneer hem door de godin Calypso niet alleen een aangenaam, maar ook nog eens onsterfelijk leven wordt aangeboden blijkt Odysseus een hartstochtelijk pleitbezorger van het eindige, sterfelijke leven. Want Odysseus antwoordt Calypso dat zijn vrouw die thuis op hem wacht weliswaar minder volmaakt is dan zij en bovendien sterfelijk, maar dat hij toch kiest voor de terugkeer naar huis en voor het sterfelijke leven, hoewel hij opziet tegen al wat hem nog kan overkomen. Maar hij heeft, zoals hij nadrukkelijk zegt, ‘een hart in zijn borst’ waarmee hij al wat hem overkwam nog steeds heeft kunnen verwerken. En zo wil hij ook al datgene wat nog op zijn weg komt moedig onder ogen zien.

Het interessante van dit verhaal, vergeleken met de vele verhalen over paradijzen van eeuwig leven die verloren gingen als straf voor zondig gedrag, is dat Odysseus positief kiest voor een eindig en kwetsbaar leven. Dit is een diepzinnige keuze met belangrijke implicaties. Als alles steeds uitgesteld zou kunnen worden, zou niets nog van belang zijn. Alleen in een eindig leven kan er werkelijk iets op het spel staan en krijgt het leven nú zijn volledige diepte.

Misschien is het beeld van de Odyssee als ontdekkingsreis wel een goede metafoor voor uw pioniersrol in de vormgeving aan het goede ouder worden. HOVO maakt levenslang leren mogelijk en geeft stof tot denken. Dat denken juist ook bij ouder worden hoort is ook een vertrouwd motief in onze cultuur. Het klassieke beeld voor dit ontwikkelingsproces is de uil van Minerva, de Godin van de Wijsheid: de vogel met de grote verbaasde ogen die het best zien waar het licht niet te fel is. Dus wèg van de neonreclames van de ouderen commercie.

Met de late vlucht van de uil van Minerva is ook de traditionele uitdaging verbonden om wijsheid te verwerven. De nar van *King Lear*, Shakespeare's afschrikwekkende voorbeeld van de koning die een ramp maakt van zijn pensionering, slaat de spijker op zijn kop:

*"Thou shouldst not have been old  
Till thou hadst been wise"*

"U had niet oud moeten worden, voordat U wijs was geworden".

Wijsheid is echter voor een ieder van ons erg hoog gegrepen. Er is al veel gewonnen als U mee blijft doen en uw stem laat horen. Bij goed ouder worden horen in elk geval ook: Het woord (blijven!) nemen; de publieke ruimte (blijven!) gebruiken en het aanvaarden van de beperkingen waarin zich nog steeds de meester kan tonen. Op die manier kan een belangrijke bijdrage geleverd worden aan een pioniersrol die ook voor komende generaties van belang is.

Misschien kan een van mijn favoriete motto's daarbij inspireren:

*Leer alsof je het eeuwige leven hebt  
Leef alsof je morgen zult sterven*

Ik dank u voor uw aandacht.

In de tekst wordt verwezen naar:

**Jan Baars**

*'Het Nieuwe Ouder Worden. Paradoxen en Perspectieven van Leven in de Tijd'.*

*Humanistics University Press, SWP, Amsterdam, 2<sup>e</sup> dr. 2007.*