

## De novogeront, Cicero, en het nieuwe en beter ouder worden

A. Marcoen

Dick Sipsma, emeritus hoogleraar klinische geriatrie, heeft ze gespot,<sup>1</sup> de ouderen die dank zij een heel stel engelbewaarders, zoals Nick Jaspers de beschermende persoonlijke en omgevingsfactoren noemde,<sup>2</sup> zo vitaal leven dat ze bezwaarlijk nog gewoon ouderen of senioren kunnen genoemd worden. Het zijn novogeronten, en de meest strijdbare onder hen zijn provogeronten. De minder fortuinlijke ouderen die altijd al kwetsbaar (fragiel) zijn geweest of het met de jaren geworden zijn noemt Sipsma fragigeronten. De toekomst is aan de eersten. Zij zullen met velen zijn en de sterke ruggengraat vormen van een novogerontische samenleving waar de dadendrang en ontdekkingsdrift van de burgers in de eerste levenshelft harmonieus zal samengaan met de bezonnenheid en de wijsheid van de generaties in de tweede levenshelft. Wanneer dat het geval zal zijn? Het is moeilijk te voorspellen, maar over veertig à vijftig jaar moet een en ander toch al goed zichtbaar zijn. In elk geval zichtbaarder dan nu al het geval is, want de negatieve beeldvorming over ouderen overheerst vandaag nog. Negatieve geromemen (symbolen, beelden, opvattingen over de ouderdom) zullen zich in de cultuur blijven voortplanten als ze niet met kracht een halt worden toegeroepen. Sipsma schaart zich bij de provogeronten, bij hen die het verouderen en ouder worden in een nieuw licht willen zien, en noemt het leven een transformatieproces gericht op voltooiing. Aftakeling en slijtage zijn niet meer de toonaangevende metaforen, maar ook niet het beeld van de plezierige derde leeftijd en de eindeloze vrije tijd. Hier en daar zijn er al iconen (geweest), modellen van het nieuwe ouder worden waaraan men zich kan spiegelen en oriënteren om in zijn tweede levenshelft op een vitale en zinvolle wijze naar levensvoltooiing te streven. Levensvoltooiing of sterven zou in de toekomst slechts een korte tijdspanne in beslag nemen. De overle-

vingscurve zal dan vrijwel rechthoekig zijn. De morbiditeit wordt stevig samengedrukt tot grote tevredenheid van de stervenden die na een lang en gezond leven geen lange periode van ziekte meer hoeven door te maken waarin ze ook een last zijn voor hun naasten.

Vooraleer de ware novogerontische samenleving een realiteit zal zijn moet er nog heel wat getimmerd worden aan de structuur van de menselijke levensloop. De maatschappij moet de ruimte scheppen om leren, werken en recreëren vanaf de adolescentie tot op de drempel van de allerlaatste levensfase (van de levensvoltooiing) in wisselende verhoudingen mogelijk te maken. Kortom, levenslang zouden leren en werken, en langere of kortere tijdspannen van ontspanning nemen (recreatief, zichzelf herscheppend “niets doen”) moeten kunnen samen gaan. Zo wordt een zinvolle samenlevingsopbouw mogelijk waarbij iedereen blijvend met zijn beste talenten aan zijn trekken komt en daar ook de welverdiende waardering voor geniet. Met dat visioen voor ogen ziet de rechthoekige diagram van de bevolkingsopbouw er veel minder angstaanjagend uit. Het visioen is misschien maar een utopie. Maar dan toch een nuttige, want de verschillende leeftijdsgroepen zullen hoe dan ook samen moeten leven, en liefst zo welvarend en eensgezind als mogelijk is. Daar nu al over nadenken is geen luxe. Tot dat nadenken stimuleert Sipsma, niet vanuit een gerontopessimistisch perspectief. Integendeel, hij is optimistisch over wat de wetenschappen morgen – zoals gisteren en vandaag al het geval was - aan nieuwe inzichten en toepassingen zullen voortbrengen, en over de mogelijkheden van de ouderen om als wijze wachters tot de stabiliteit van de samenleving bij te dragen. Dit is zowat de boodschap waarmee Sipsma in zijn essay *Van oude mensen, de dingen die gaan komen* onlangs de goegemeente en allen die met het oud worden van hun medemensen hun

kost verdienen op een prettig leesbare manier provocerde.

De auteur treedt in de voetsporen van ervaringsdeskundigen die al in een ver verleden de lof hebben gezongen van de ouderdom. Onder hen Cicero van wiens *Cato Maior de senectute*, zopas een nieuwe vertaling verscheen onder de titel *De kunst van het oud worden*.<sup>3</sup> Cicero weigert de ouderdom als iets ellendigs te zien, want van de laatste levensfase valt wat te maken. De oudere kan actief blijven. Geestelijke actief, in de eerste plaats, “goed nadenken, scherp analyseren en trefzeker oordelen” (p.34), kortom, wijs zijn, maar ook fysiek actief, met mate binnen zijn mogelijkheden. Geestelijk en lichamelijk blijven oefenen, Cicero laat Cato er krachtige voorbeelden van geven. De ouderdom bant ook niet alle genietingen, integendeel, genietingen die men eerder associeert met de jonge leeftijd blijven mogelijk zonder dat men er de slaaf van is, en er komen er andere bij die in de sociale en culturele sfeer liggen. Over de nabijheid van de dood moet de oude mens niet piekeren. Rijpe vruchten laten zich gemakkelijk plukken. Sterven is als de haven binnenvaren. Dus, ten volle leven en de natuur zijn werk laten doen. Talrijk zijn de uitspraken in Cicero’s boekje die ook vandaag het denken over ouder worden kunnen inspireren. Ook Jan Baars vindt de “inspiratie van Cicero” een goede gids “op zoek naar waardigheid, wijsheid en ontwikkelingsmogelijkheden in het ouder worden” (p.148).<sup>4</sup> Hij wijdde er in “Het nieuwe ouder worden” een heel hoofdstuk aan. Hoezeer samenlevingen en de levenscondities van mensen doorheen de eeuwen ook veranderen, het zijn toch altijd concrete individuen die de levensreis maken en er met meer of minder vrijheidsgraden vorm aan geven. De getuigenissen van oudere mensen uit het verleden zijn ook vandaag waardevol omdat ze een licht werpen op het ouder worden dat een existentieel gegeven is, een aspect van ons mens zijn.

Denken over de vormgeving van het ouder worden is duidelijk niet nieuw. In de voorbije halve eeuw is heel wat geschreven over succesvol, optimaal, actief, productief, vitaal, zinvol, bewust ... ouder worden, vooral door psycho- en socio-gerontologen. Maar vorm geven aan het ouder worden veronderstelt ook vorm geven aan de hele levensloop. Zo pleitte de sociologe Mathilda Riley al jaren geleden voor leeftijdsintegratie, een organisatie van de levensloop waarin leren, werken en ontspannen niet opeenvolgend zoals nu het geval is (schooltijd, beroepsloopbaan, pensionering) maar parallel in de levensloop aan bod zouden komen.<sup>5</sup> Maar, naargelang de biologische en medische wetenschappen vooruitgang boeken laten ook de beoefenaars van deze wetenschappen zich niet onbetuigd in de discussie over het optimale ouder worden en de organisatie van de menselijke levensloop. Zij verwachten ongeziene doorbraken in de maakbaarheid van de mens tot op hoge leeftijd. De *anti-aging medicine* voorspelt niet alleen de verdere rectangularisatie

van de overlevingscurve, maar ook de verlenging van de gemiddelde levensduur zelf. Specialisten in dit domein (lid van de redactieraad van *The Journal of Anti-Aging Medicine*) schatten dat tegen 2100 een gemiddelde levensverwachting van 90, 100, 120 of 130 jaar tot de mogelijkheden behoort.<sup>6</sup> De controversiële Aubrey de Grey voorspelt zelfs vijftienduizend jaar. Dergelijke vooruitzichten mobiliseren niet alleen gedrags- en sociale wetenschappers, maar ook filosofen en theologen tot nadenken niet alleen over het goed ouder worden vandaag maar ook over het nieuwe ouder worden van morgen, van onze kinderen en kleinkinderen.

Sipsma’s essay nodigt uit om grondig na te denken over een nieuwe vormgeving van de menselijke levensloop en het ouder worden in de samenleving. Hij focust op de novogeront, de nog niet kwetsbare of frêle bejaarde volwassene, groepen om in veel opzichten tot het einde actief te blijven: te leren, te werken en te ontspannen. Terecht voegt Baars daar “zorgen” aan toe,<sup>4</sup> want in het gebouw van de maatschappij zullen toch altijd ook kinderen leven, en een aantal onfortuinlijke volwassenen met – ondanks alle vooruitgang - blijvende handicaps of chronische ziekten, en fragiele ouderen. Vanuit dit zorgperspectief komen trouwens ook de vrouwen in het vizier, de langst levenden vandaag, en nog steeds diegenen die de meeste zorg en verzorging verlenen. Zullen hun stemmen in het novogerontisch project gehoord worden? Bij de lectuur van Sipsma’s essay kwamen me steeds levenslopen van mannen voor de geest, ook al noemt hij een paar vrouwelijke iconen onder de novo- en provogeronten. De vermelde novogeronten lijken me ook nogal carrièrericht en succesvol, maatschappelijk zichtbaar en verdienstelijk, en dus een potentieel reservoir aan wijsheid die de samenleving node zou missen. Hoe al die andere (gewone) volwassenen meenemen in het novogerontisch project van de komende decennia?

Verzet tegen de negatieve beeldvorming over het oud worden en oud zijn was tot in het midden van de vorige eeuw het werk van enkelingen - in de regel mannen - die door hun opvoeding, afkomst en sociale positie het geluk hadden over hun leven te kunnen en mogen nadenken, en het ook vorm te kunnen geven. Daarna rees in de gerontologie het verzet tegen het deficitmodel en werden het rust-roestmodel en het competentiemodel geïntroduceerd. Almaar meer professionelen en beoefenaars van diverse wetenschappen bekommeren zich vandaag (al of niet opgejaagd door de anti-verouderingsindustrie) om de optimale vormgeving van het ouder worden en oud zijn. Ondertussen timmeren novogeronten aan de weg. Het lijkt mij een belangrijke opgave voor de gerontologische denkers en onderzoekers deze hedendaagse pioniers, maar ook die uit het verleden, op te sporen en aan het woord te laten. Hun ervaring is kostbaar. Misschien laten hun verhalen wel zien dat

lichamelijke veroudering en ouder worden in de samenleving tot de menselijke conditie behoren, en dat we ondanks alle medische vooruitgang toch altijd vroeg of laat het onderspit moeten delven, en dus sterven. En daar in overgave naar toe leven in blijvende betrokkenheid op de samenleving is ook voor de novogeront de finale ontwikkelingstaak.

Wie de essays van Dick Sipsma en van Cicero gelezen heeft zal – voor zover dat al niet gebeurd is – in het twee jaar eerder verschenen boek van Jan Baars heel wat inspirerende inzichten vinden over “het nieuwe ouder worden”. Ook daar wordt getracht – onder andere door het gebruik van neologismen zoals “vereindiging” – het ouder worden in een positief en realistisch daglicht te zien, niet als een ongewenst en te verdringen aanhangsel van het volle leven, maar als een levensfase die constitutief is voor ons kwetsbaar bestaan in de tijd, en dus met positieve en negatieve kenmerken. Zoals gezegd, is ook Cicero prominent aanwezig in Baars’ werk als inspiratiebron in de zoektocht “naar waardigheid, wijsheid en ontwikkelingsmogelijkheden in het ouder worden”. Dit voorjaar verschenen ook twee vlot geschreven boeken van de ethicus Frits de Lange die mede de broodnodige reflectie over de zin van het verouderen en ouder worden zullen aanzwengelen.<sup>7,8</sup> Ze bieden een tegengewicht tegen de wervende boodschappen van de antiverouderingsindustrie die focust op het jong blijven, en tegen het breed verspreid ideaal van een postprofessionele levensperiode waarin permanent genieten het enige agendapunt is. In een “pleidooi voor beter ouder worden” reveleert Frits de Lange “de armoede van het zwitserlevengevoel” dat hij een ouderwets en onrealistisch ideaal noemt, een kortzichtige bezigheid, die voor veel hedendaagse pensioengerechtigden een quasi-religie is geworden.<sup>7</sup> Ouder worden en

oud zijn is geen hemel op aarde, in elk geval niet voor de meerderheid van de mensen in de tweede levenshelft. De eindigheidervaring laat zich nooit helemaal wegmassen of weg interpreteren. Wij kunnen er alleen maar zo goed mogelijk mee leven, dag na dag, tot op het einde, want voltooid is ons leven nooit. De zelfverwerkelijking is een nooit eindigende opdracht. In *De mythe van het voltooide leven: Over de oude dag van morgen* gaat De Lange op zoek naar “wegwijzers in het niemandsland van de nieuwe ouderdom” (p. 9).<sup>8</sup> Zijn ethische reflectie tematiseert het goed ouder worden in het perspectief van de zelfverwerkelijking, niet begrepen als “het ‘gewoon jezelf zijn’ van zorgeloze liberalen uit de jaren zeventig”, maar als “het ideaal dat aan mensen optimaal de mogelijkheid geboden wordt om iets met hun leven te willen, als het kan boven het simpele overleven uit” (p. 109). Met Kierkegaard als gids pleit De Lange voor een visie op het ouder worden als een fase van een levenslange zelfverwerkelijking uitlopend op de paradox van het besef zijn leven te voltooien door het als onvoltooid te aanvaarden in de zorg voor de komende generaties, in de generativiteit. Boeiende lectuur.

Het essay van Dick Sipsma, de nieuwe vertaling van Cicero’s *De senectute*, en de essays en boeken van Jan Baars en Frits de Lange, bieden heel wat stof tot nadenken over de gewenste en haalbare maatschappelijke en persoonlijke vormgeving van het ouder worden in de decennia die voor ons liggen. Alleen de multidisciplinaire benadering van het ouder worden kan voldoende genuanceerde informatie en inzichten opleveren die – goed geformuleerd en vaak herhaald – kunnen verhinderen dat beleidsvoerders op grond van uitsluitend economische overwegingen te veel ouderen in de kou laten staan.

## Literatuur

- 1 Sipsma D. Van oude mensen, de dingen die gaan komen. Amsterdam: Cossee, 2008.
- 2 Jaspers NMV. Krakende wagens. *Medische Contact* 2007; 62: 341-343.
- 3 Cicero. De kunst van het oud worden. Vertaald en toegelicht door Vincent Hunink. Amsterdam: Athenaeum-Polak & Van Gennep, 2008.
- 4 Baars J. Het nieuwe ouder worden. Paradoxen en perspectieven van leven in de tijd. Amsterdam: Humanistic University Press, 2006.
- 5 Riley MW, Kahn RL, Foner A, red. Age and structural lag. *Society’s failure to provide meaningful opportunities in work, family and leisure*. New York: Wiley, 1994.
- 6 Richel T. Levensverwachting 292 jaar? 14-04-2003. Afgehaald op 25-03-2008 van <http://www/libertarian.nl/NL/archives/000276.php>
- 7 de Lange F. De armoede van het zwitserlevengevoel: Pleidooi voor beter ouder worden. Zoetermeer: Meinema, 2008.
- 8 de Lange F. *De mythe van het voltooide leven: Over de oude dag van morgen*. Zoetermeer: Meinema, 2008.