

Frits de Lange



De armoede van het  
zwitterlevengevoel

Pleidooi voor beter  
ouder worden

**Meinema**

*Omslag:*

Lucas Cranach de Oude, Das goldene Zeitalter (rond 1530), Bayrische Staatsgemäldesammlung, München. Een variant bevindt zich in de Nationale Galerie te Oslo.

*De armoede van het zwitserlevengevoel*  
Pleidooi voor beter ouder worden, Meinema 2008

## Inhoud

1. Het succes van een campagne
2. Een leuk leven hebben. De babyboomers en hun pensioen
3. Eerst werken, dan genieten. De hardnekkigheid van het protestantse ethos
4. 'Hoe lang moet jij nog?'
5. Leven in de breedte. Of: 'Don't put all your eggs in one basket'
6. De Vrijwillige AanBlijver (van VUT naar VAB)
7. 'Aftakelen? Nee, dank je.'
8. Constructief oud worden. Of: het verval te slim af zijn
9. Gelukkig zijn in de belevenismaatschappij
10. De hemel op aarde – de realisering van het paradijs
11. Zinniger ouder worden

## 1. Het succes van een campagne

De verzekeringsmaatschappij Zwitserleven is er trots op en terecht. Sinds 2005 prijkt het zwitserlevengevoel in de Grote van Dale. 'De langstlopende reclamecampagne van Nederland heeft een plek veroverd in het collectieve geheugen van de Nederlander', stelt de firma met voldoening vast. Het gevoel verhoudt zich tot de firma zo'n beetje als de zwaan tot de KLM. Het begon ooit andersom, maar bij het zwitserlevengevoel denkt de gemiddelde Nederlander direct aan zijn ideale pensioen, zoals hij bij het zien van een vliegende zwaan aan de luchtvaartmaatschappij denkt. Ook al heeft hij zelf zijn oude dag niet bij de firma Zwitserleven geregeld, hij wenst zich na zijn arbeidzame leven maar wat graag te koesteren in het gevoel waarmee de verzekeringsmaatschappij de Nederlandse taal heeft verrijkt. Vanaf de veertiende editie (2005) meldt de dikke Van Dale op pagina 4313: 'Zwitserlevengevoel (het; g. mv.) onbekommerd gevoel, m.n. ten aanzien van de postactieve levensfase, gebaseerd op het vertrouwen dat men een in financieel opzicht onbezorgde oude dag tegemoet gaat; genoemd naar de Nederlandse verzekeringsmaatschappij *Zwitserleven*.'

U behoort misschien nog niet bij de doelgroep? Dat is slechts een kwestie van tijd. Zo rond de veertig staat u ook voor de vraag: Hoe wilt u oud worden? Het zwitserlevengevoel staat voor zorgeloos genieten nadat je gestopt bent met werken. De levensfase waarin je haar misschien wel grijs geworden is, maar je leven, bevrijd van de arbeidsdruk, weer kleur krijgt. Niets hoeft en alles mag. Van loonslaaf in de tredmolen van werk, werk en nog eens werk ben je plotseling heer en meester over je eigen tijd geworden, baas over je agenda zonder angst voor morgen. Een koninklijk bestaan als God in Frankrijk, zelfs als je er zelf nog geen tweede huis hebt. Want door een slimme financiële planning heb je er voor gezorgd dat je nu niet op een dubbeltje hoeft te letten. Lekker reizen, eten en drinken, jezelf verwennen – een hedonistisch paradijs voor de levenslustige senior, die stevast van plan is er nog heel veel jaren van te blijven genieten. Sterven is iets voor anderen. U kunt altijd nog doodgaan.

Vanaf begin jaren tachtig – de tijd waarin de reclamecampagne door Hein Holsmuller en Theo Postma werd ontwikkeld en vormgegeven – drukt het zwitserlevengevoel uit wat de Nederlander zich lijkt voor te stellen bij zijn ideale oude dag. Is het niet heimelijk ook uw fantasie? Het moet bijna wel, anders had de campagne niet zo'n succes kunnen worden. Wie is er niet gevoelig voor?

Reclamedeskundige Kees Schiferli beschrijft, in een artikel over de

geschiedenis van de campagne, het opgeroepen beeld zo: 'Geen oude mensen op een bankje, verveeld starend over een mooie zee, maar levenslustige pensionado's die laten zien dat je na je zestigste ook nog een hele leuke tijd kunt hebben.' Héb je nu al een leuk leven? Dan wil je dan houden. Daarom sluit je een pensioenverzekering af: na je pensionering hoop je dezelfde comfortabele levensstijl te kunnen voorzetten.

Aanvankelijk mikte de reclame van Zwitserleven nog te veel op gevoelens van angst. De vrees voor een onverzorgde oude dag: je moet nu iets regelen, anders... De campagne joeg de aanstaande senior schrik aan en probeerde hem met een schokeffect de rationele planner van zijn eigen levensloop te maken. Is een Zwitserlevenpensioen dan geen geruststellende gedachte? Maar een gedáchte is niet genoeg om te overtuigen. Postma achteraf: 'Het was te rationeel. Wat wij nog te veel deden, was ons afzetten tegen een collectieve campagne van pensioenverzekeraars. Mensen in een half huis, een halve auto en dergelijke. Zorg dat je nu iets aan je pensioen doet, want anders... Mensen bang maken dus. Ik was op zoek naar meer emotie in de boodschap. Het aangename naar voren halen. ... Ik besloot Zwitserleven dus nóg meer te gaan koppelen aan een lekker gevoel dan aan een pensioen.' Pas dan breekt de campagne door. Het zwitserleven dankt zijn succes aan de emotie, de beleving. Ook al is het afsluiten van een verzekering een rationele beslissing, het wordt gedreven door het diepe verlangen naar zorgeloos genot. 'Wat te doen als u met pensioen gaat? Eerst alles financieel goed regelen en dan...genieten!', lokt de website van de verzekeraar.

De verleidelijke beelden die de Nederlander van dertig tot vijfenvestig – de doelgroep van de verzekeraars – in de loop van de campagne kreeg voorgeschoteld, geven een kijkje in de archaïsche wenswereld van de ouder wordende babyboomer, de generatie van hen die in het eerste decennium na de tweede wereldoorlog werden geboren. Veel bekende Nederlanders hebben het Zwitserleven neergezet. Het is vooral de acteur Kees Brusse geweest, onder een vrolijke parasol aan een cocktail nippend op een zonovergoten, verstrand, die de ideale pensioenbeleving belichaamde. Negen jaar lang wás hij het zwitserlevengevoel, tot hij de leeftijd had dat hij zelf met pensioen kon – en dus niet meer kon appelleren aan de doelgroep van de jongere spaarder. Zijn afscheid als boegbeeld van de campagne kwam goed uit, ook om nog een andere reden. Holsmuller: 'Een mogelijk zwak punt met Brusse was, dat hij het Zwitserleven Gevoel altijd in z'n eentje beleefde, terwijl de meesten dat natuurlijk 't liefst met z'n tweetjes doen.' De dertigers en veertigers van de jaren negentig mogen dan misschien flexibele individualisten zijn met gebroken relaties, hun paradijs is zonder een

partner niet compleet. Al was het maar om iemand te hebben tegen wie je kunt zeggen dat je geniet van je leven. Sindsdien vullen jongere mensen de Zwitserlevencampagne, 'mensen die het gewoon leuk geregeld hebben in hun leven' (Postma).

[Afbeelding 1. Zeegers]

De Zwitserlevencampagne [onderschrift afbeelding]

Na o.m. Huub Stapel en Ellen ten Damme is het nu de beurt aan tv-presentator Chris Zegers, een avontuurlijke wereldreiziger met een aanstekelijke 'lust for life'. Hij mag het verlangen naar het zwitserlevengevoel voeden van eengeneratie die zelf als backpacker de wereld al heeft verkend.

Vergeet nu de verzekeringsmaatschappij, en laten we het hebben over het zwitserlevengevoel zoals dat ingang heeft gevonden in het collectieve bewustzijn van de Nederlander. Het - nog maar eens - 'onbekommerd gevoel, m.n. ten aanzien van de postactieve levensfase, gebaseerd op het vertrouwen dat men een in financieel opzicht onbezorgde oude dag tegemoet gaat', uit de Van Dale. In dit essay wil ik dit ideaal van zorgeloos genieten in de latere levensfase kritisch tegen het licht houden. Van verzekeringen heb ik geen verstand. Elke gelijkenis tussen de hier gebruikte begrippen zwitserleven, zwitserlevengevoel en zwitserlevenideaal met kenmerken of onderdelen van het bestaande bedrijf met die naam, berust daarom op toeval.

Het zwitserlevengevoel verbeeldt de wensdroom van de nieuwe senior, die uit de babyboomgeneratie is opgestaan. Het is een slecht ideaal, denk ik. Niet alleen is het leven zelden een zwitserleven, maar ook als je het wel hebt, valt het vaak tegen. Zinniger oud worden, dat doe je op een andere manier.

Voor die overtuiging probeer ik hier bewijs te verzamelen. Ik verdedig de volgende stellingen:

1. het zwitserlevengevoel staat voor een hopeloos verouderd ideaal. Het is *ouderwets*, omdat het in zijn lofzang op het *dolce far niente* een achterhaalde opvatting verraadt over wat werken is en over vrije tijd. De babyboomer denkt dat hij een Nieuwe Oudere is, en totaal anders oud gaat worden dan zijn (groot)vader en (groot)moeder. Maar in feite drukt hij met het zwitserlevenideaal uit dat hij daartoe nog niet in staat is. Het zwitserlevengevoel is nog te veel de fantasie van zijn (groot)ouders. Hij wordt oud in de eenentwintigste, maar is tegelijk verstrikt in de ambivalenties van de negentiende eeuw. De babyboomers vormen een overgangsgeneratie. Hun kinderen en kleinkinderen zullen hopelijk anders, beter, zinniger oud worden en het zwitserlevengevoel als een kortstondige oprisping in de geschiedenis van de vergrijzing beschouwen.

2. het zwitserlevengevoel is een *onrealistisch* ideaal, omdat het in strijd is met hoe de meeste mensen werkelijk ouder worden. Niet alleen is oud worden voor veel mensen (uiteindelijk, als ze maar oud genoeg worden, voor allemaal) niet alleen een lust maar ook een last, een levensfase waarin behalve genoten ook pijn geleden wordt. Hoera, ik ben met pensioen? Ze zeggen ook vaak: Au, ik word oud. Omdat lichaam en geest hen in de steek laten, ze zich aan de kant gezet voelen en afgedankt, ze hun liefsten verliezen en vereenzamen, en dichterbij de dood komen terwijl ze dat lang nog niet willen. Oud worden is eerder hard werken om het verval te slim af te zijn, dan genieten van een welverdiende rust.

3. zwelgen in het zwitserlevengevoel is bovendien een *kortzichtige* bezigheid. De pensioenleeftijd moet de levensfase worden van het Grote Genieten: een hedonistisch paradijs, met lekker eten en drinken, en veel reizen voor de kick van het avontuur. Maar echt genieten is iets anders, zal ik beweren. Waarachtig geluk omvat meer dan de prikkeling en bevrediging der zinnen. Dat verveelt op den duur wel. Men is pas gelukkig, als het leven lukt. Om geluk te vereenzelvigen met de geneugten van de goede keuken, de thrill van een safari of het verfijnde genoegen van een goed concert is – hoe leuk dat allemaal ook kan zijn – kortzichtig. De nieuwe senior, op jacht naar sensaties, heeft gezien zijn reislust wel een wijde blik op de wereld. Tegelijk heeft hij soms een uitermate bekrompen opvatting van wat echt genieten is.

4. Een leuk leven – hoe kan hij met zo weinig genoegen willen nemen? Waarom heeft hij zo'n romantisch beeld van zijn eigen ouder worden? Een van de redenen – zo zal ik proberen te laten zien – is dat hij van zijn pensioen een *quasi-religie* heeft gemaakt. Een religie vertroebelt soms de heldere blik. Voor het eerst in de geschiedenis wordt er een hele generatie oud zonder de zekerheid van een uitzicht op hemel en hiernamaals. Maar zij mag dan ontkerkelijkt zijn,

geseculariseerd is zij allerminst. Met een variant op een platte boerenwijsheid kiest de zwitserlevengeneratie nu eieren voor haar geld: is er in de hemel geen plezier? Dan hebben wij het hier. De hemel is niet afgeschaft, maar verplaatst. We kunnen het zwitserlevengevoel niet goed begrijpen zonder deze theologische dimensie. Ging de christelijke Leer van de Laatste Dingen (eschatologie) vroeger om het herstel van het paradijs aan het einde der tijden, nu droomt de geseculariseerde senior van een aards paradijs in zijn laatste levensfase. Kritiek op het zwitserlevengevoel is ook een vorm van religiekritiek.

Aan deze vier stellingen heb ik mijn handen hier vol. Er valt nog wel meer op het zwitserlevengevoel af te dingen. Bijvoorbeeld: hoe *fair en duurzaam* is het zwitserleven eigenlijk? Stel dat zwitserleven géén kortzichtige illusie is, blijft het dan niet voorbehouden aan een happy few, levend op kosten van anderen? Aan ouderen met een onvolledige AOW, aan de armen in de Derde Wereld en aan toekomstige generaties die zich in een onzekere, globaliserende economie staande moeten houden zal het 'onbekommerd gevoel, m.n. ten aanzien van de postactieve levensfase' niet besteed zijn. Massa's ouderen vallen buiten de cruise-boot. Het zwitserleven vreet bovendien ook - letterlijk - energie en staat haaks op een duurzame wereld voor de volgende generaties. 'Lekker leven' kan alleen met onbelaste kerosine en goedkope arbeid op kosten van anderen en van de natuur. Kan men echt genieten in de wetenschap dat het ten nadele van anderen gaat? Ik ga graag nog eens op deze vraag in. Maar niet hier, omdat er zoveel vast zit aan mondiale 'rechtvaardigheid'.

Dat het zwitserleven tenslotte *onbetaalbaar* wordt, wordt in de publieke discussie over de vergrijzing vaak als eerste en enige argument in stelling gebracht. Ik noem dat hier het laatst. Niet omdat het onbelangrijk is. Het pensioenstelsel in zijn huidige vorm zal op de helling moeten, willen we in de toekomst een waardige collectieve oude dagvoorziening financieel kunnen waarborgen. Ook daar ga ik niet verder op in. Ik heb daarvoor te weinig verstand van geld en de systematiek van pensioenstelsels. Lans Bovenberg en zijn NETSPAR-instituut is hiervoor een betere gids. Onder en achter het verzet tegen het verhogen en het flexibiliseren van de pensioenleeftijd vermoed ik echter een verholen weerzin tegen werk, die verder reikt dan de rationaliteit van de rekensom. Over die weerzin gaat dit boek.



## 2. Een leuk leven hebben – de babyboomers en hun pensioen

Over de feiten kunnen we kort zijn. Meer mensen dan ooit tevoren worden oud en wie eenmaal oud geworden is, wordt doorgaans heel oud. Die dubbele vergrijzing zal er voor zorgen dat in Nederland tussen 2005 en 2040 het aantal vijfenzestigplussers zal toenemen van ruim twee naar vier miljoen. Een kwart van de bevolking. Het aantal vijfenzeventigplussers zal ook verdubbelen: het leger van ruim één miljoen in 2005 zal aangegroeid zijn tot ruim twee miljoen in 2040. Je zou het niet zeggen, want om ons heen overlijden mensen op elke leeftijd. Iedereen kent tragedies van nabij. Maar toch, statistisch gesproken, zo'n tachtig procent van de bevolking zal straks de zestig halen. En wie die leeftijd eenmaal gehaald heeft, mag er van uit gaan dat hij grote kans maakt ook de tachtig te halen. Voor Nederlandse vrouwen geeft het CBS nu een prognose van ruim 82,4 jaar in 2030 en 82,6 jaar in 2050. Een feest – mogen we aannemen – voor de betrokkenen. Maar wat betekent dat voor de samenleving? De bevolking vergrijst, niet alleen door toename van het aantal ouderen, maar ook door afname van het aantal jongeren. De ontgroening zorgt ervoor dat de leeftijdsopbouw van de bevolking opbouw (een brede laag van jongeren aan de basis en gaandeweg minder ouderen daar boven op) steeds meer op een topzware cilinder gaat lijken: steeds meer ouderen drukken op de bovenkant op steeds minder jongeren aan de onderkant. Het voelt als een dreiging, de demografische variant van het global warming-scenario: het zal op een ramp uitlopen als we er niet in slagen het lot te keren en het natuurlijke evenwicht tussen de generaties te herstellen.

Maar de vergrijzing is geen intermezzo. De oudere is *here to stay*. Ook als de laatste babyboomers straks na 2040 zijn overleden, zal het overwicht van ouderen blijven. U bent nog geen veertig en denkt dat de grijze plaag aan u voorbij zal gaan? Ook u zult straks met relatief meer ouderen om u heen leven dan ooit in vroegere eeuwen de gewoonte was. 'Rond 2010 wordt een versnelling van de vergrijzing verwacht wanneer de eerste babyboomers met pensioen gaan. Het toppunt van de vergrijzing komt pas rond 2038 in zicht. De daling van het percentage ouderen die daarop volgt, is echter minder sterk dan de stijging daarvoor', becijfert het Nederlands Interdisciplinair Demografisch Instituut (NIDI).

De grijsaard is een blijvertje, en dat geldt ook mondiaal gezien. In 2050 zal het aantal ouderen boven de zestig het aantal jongeren onder de vijftien op de wereld overtreffen. Vandaag is wereldwijd een op de tien mensen zestig jaar of ouder. Over tien jaar zal dat opgelopen zijn tot een derde, en rond 2050 tot ongeveer de helft. Ook wereldwijd is nu zo'n 11% van de zestigplussers boven de tachtig; in 2050 zal dat gegroeid zijn tot 27%. (Heel oud worden is trouwens

vooral een vrouwenzaak. 55% van de zestigplussers is vrouw, maar bij de tachtig plussers is dat al 65% en bij de negentigplussers zo'n 70%.)

In de ontwikkelingslanden vormen zestigplussers nu nog een schamele acht procent. In 2050 zal ook daar hun aandeel tot twintig procent van de bevolking zijn gestegen. Zodra, waar ter wereld ook, de levensstandaard ook maar iets wordt verhoogd en bevolkingsgroepen inschuiven in het moderniseringsproces, daalt er het geboortecijfer en het sterftecijfer. Met vergrijzing als resultaat. Niet alleen de gemiddelde levensverwachting, ook de levenskwaliteit is in ons deel van de wereld aanzienlijk toegenomen. Dat maakt de pensioenleeftijd van vijftenzestig, aan het eind van de negentiende eeuw ingevoerd, tot een merkwaardig overblijfsel uit vroegere tijden. Toen waren de meeste mensen op die leeftijd daadwerkelijk oud en versleten; van de geboortegeneratie 1851-1855 haalde maar vijfendertig procent de vijftenzestig jaar en was de helft van de bevolking al op de leeftijd van 40-45 jaar gestorven. De afgelopen honderd jaar is de kans om een hoge leeftijd te bereiken enorm toegenomen: van de geboortegeneratie 1921-1925 haalde al zeventig procent de vijftenzestigjarige leeftijd. De kwaliteit van de lichamelijke conditie van de vijftenzestigjarigen toen is vergelijkbaar met de conditie die we nu gemiddeld bij vijfentachtigjarigen aantreffen.

De vergrijzing lijkt een onomkeerbaar proces, een nieuw stadium in de evolutie van de menselijke soort. Voor het eerst in de geschiedenis zijn volwassenen langer kind van een ouder dan dat ze zelf als ouder actief zorg dragen voor kinderen. Het zal voorgoed afgelopen zijn met het vele baren en de hoge kindersterfte, en daarna slechts als één van de weinigen van je generatie de ouderdom halen. De geschiedenis gaat op zijn kop staan; vroeger: veel kinderen tegenover weinig ouderen, nu: weinig kinderen tegenover veel ouderen. Gaat u er dus ook zelf maar van uit dat u tachtig wordt, dan kan het altijd nog tegenvallen.

Of het leven er per saldo makkelijker op wordt, is de vraag. Maar de pijn zal wel anders worden verdeeld: in de levensloop verschuift hij van voren naar achteren. Werd vroeger de zuigeling bedreigd door honger of infectieziekten, straks hangen de donkerste wolken boven het zorgintensieve levenseinde, dat lang kan duren en bitter kan smaken. De gerontische samenleving wordt een feit. De vergelijking van de vergrijzing met een natuurramp als een tsunami of een milieucatastrofe als de opwarming van de aarde gaat daarom ook mank: ook na de piek van de babyboomers in 2040 zal samenleving niet verjongen.

En dat is ook niet erg. Vergrijzing kan een zegen worden. Veel en vroeg voortplanten en dan jong sterven legt het af tegen: weinig nageslacht hebben en zelf heel oud worden. Het heeft ook weinig zin om tegen die evolutie te zijn. Ook een regenbui komt zoals hij komt.

De vergrijzing hoeft ook niet zoals het broeikaseffect schade aan de natuur aan te richten of tot een ontwrichting van de samenleving te leiden. Daarom hoeven we er geen demografische dijken tegen op te werpen, zoals tegen de stijgende zeespiegel. We moeten haar gewoon over ons heen laten komen, ons mee laten deinen op de grijze golf als een zwemmer in zee, als surfers op de branding van de geschiedenis. We moeten alleen wél goed leren zwemmen. En dat kunnen we nog niet. We hebben als samenleving nog geen idee van wat we al die gewonnen jaren aanmoeten. Rond 1940 bestreken de jaren na het pensioen zo'n zeven procent van de totale levensduur, tegen 1980 was dat een kwart. De babyboomers die zich warmlopen voor hun oude dag, zijn wel wat aan het pootjebaden in de grijze golf, maar hebben niet in de gaten hoe ongehoord, onomkeerbaar en wereldwijd de demografische revolutie op hun levensloop zal ingrijpen. Het zwitserlevengevoel benevelt hun blik en verhindert hen verder te zien dan hun neus lang is. Grif laten ze zich op de vijftigplus beurs het hoofd op hol brengen door het aanbod van vliegreizen, stedentrips en hotelarrangementen, restylen ze hun tuin of gunnen zich een nieuwe keuken of een aangebouwde serre - en denken daarmee een voorschot op het paradijs van hun komende oude dag te nemen, als verspieders in het beloofde land. Maar deze hoogopgeleide en kritische generatie lijkt zich voor wat betreft haar eigen toekomst van de domme te houden. Haar oceanische gevoel van vervulling reikt soms niet verder dan de omtrek van een jacuzzi of dakterras. Wat zal de permanente vergrijzing betekenen voor de cultuur, voor de verhouding arbeid en vrije tijd, voor de verhouding tussen de generaties, voor mondiale verhoudingen - als heel de samenleving straks van kleur verschiet? Van deze generatie Nieuwe Ouderen krijgen we er nog geen antwoord op.

De protestgeneratie verstaat zichzelf het liefst als vernieuwer en voorloper, een culturele voorhoede. Maar nu de rock'n roll langzamerhand vervuild wordt voor de rollator heeft zij haar intuïtie voor wat komen gaat verloren. Ooit stond de babyboomer op de barricaden voor de verbeelding aan de macht en zag hij onder de straten van Parijs het zandstrand liggen ('sous les pavés la plage'). Nu rijdt hij met een wijde boog om diezelfde straten heen, om de file op de Périphérique te vermijden op weg naar het strand aan de Cote 'd Azur of zijn tweede huis in de Provence. De aankomende generatie senioren maakt zich drukker over de afschaffing van haar eigen pre-pensioen en VUT-regelingen dan over de toekomstige inrichting van een samenleving die voor de helft uit ouderen zal bestaan. De discussie over de betaalbaarheid van de pensioenen wordt kortzichtig vereenzelvigd met: kan ik straks nog wel op vakantie naar Thailand of de Maldiven? Jongeren mogen vandaag een kort lontje hebben, de grijzende babyboomer heeft een kleine horizon.

De protestgeneratie is de eerste met een Grijs Toekomst. Babyboomers beheersen nu dan ook de discussie over het ouderenbeleid, vullen het beeld in de reclamecampagnes, maken zich sterk als lobby in de ouderenbonden. Maar misschien zijn ze nog onvoldoende voorbereid op hun rol als gids in het voorland van de structurele vergrijzing. De langere levensverwachting noopt tot een herbezinning op de organisatie van de levensloop, en met name de rol van arbeid daarin. Een generatie die aan een vijftiger alleen vraagt 'En? Hoelang moet jij nog?' in plaats van: 'wat zijn je plannen voor de volgende tien jaar?' is misschien niet de meest aangewezen om de weg te wijzen in de Nieuwe Ouderdom. 'Born to be wild', zong zij met Steppenwolf in de jaren zeventig; 'born to retire' lijkt het refrein nu te zijn geworden. Elke mogelijkheid om versneld uit het arbeidsproces te stappen wordt nog steeds met beide handen aangegrepen. Nog even werken om dan full time te gaan consumeren.

En consumeren kunnen ze. Een trendwatcher van de vereniging Eigen Huis meldt: 'Nu de generatie van babyboomers op zijn pensioen afstevent wordt duidelijk dat de toekomstige senioren als groep tot de meest bemiddelde ooit zullen behoren. (...) Hun koopkracht neemt tussen nu en 2030 gemiddeld toe met een kwart. (...) Met name in de groep midden- en hogere inkomens is de groei van het aantal 65-plussers heel groot.' Wat gaat deze generatie doen met haar geld? Een verzekeringsmaatschappij laat op een internetreclame prille veertigers naar een leeftijdsschaal van vijftig tot zeventig jaar kijken met de vraag: 'wanneer start u met genieten?' en belooft een pensioen op maat voor elke leeftijd. Uit onderzoek van een verzekeringsmaatschappij blijkt dat driekwart van de groep van vijftig- tot vijfenzeventigjarigen 'hun geld gaat opsnoepen om van het goede leven te genieten.' 'Babyboomer neemt het ervan', kopt een krant. In Amerika is voor deze generatie al een term gereserveerd: de ski-generatie. Ski staat voor: spending the kids inheritance. 'Verjubelen', heet dat in het Nederlands. Reizen, cursussen, tweede huizen in het buitenland – 'De babyboomers willen daar met volle teugen van genieten. Men voelt zich er niet schuldig over,' meldt een onderzoeker. De kinderen hoeven de erfenis meestal ook niet. Zij zeggen zelf vaak: 'Maak je over ons geen zorgen. Gaan jullie nou maar lekker genieten' (Trouw, 8 december 2007). Een ander onderzoek komt tot dezelfde conclusie: 'Zij nemen het er flink van en potten steeds minder geld op voor hun kinderen. Mensen tussen de 50 en 65 jaar vinden het belangrijker om na hun pensionering hun huidige levensstijl te kunnen voortzetten dan hun kinderen een grote erfenis na te laten' (Telegraaf, 7 september 2007).

De nieuwe senior is een welgestelde levensgenieter, die woont op zijn eigen kleine eiland van geluk. Iedereen weet dat het een *ideaalbeeld* is; de werkelijkheid is vaak anders. Zo heeft lang niet iedereen veel te besteden, ook al komt men niet onder de officiële

armoedegrens. Twintig procent van de vijftig- tot vijfenvijftigjarigen heeft een inkomen rond het sociale minimum (in 2005 ongeveer €12.000) , maar van de vijfenzestig- tot zeventigjarigen is dat al dertig procent. Velen hebben boven hun AOW weinig tot geen pensioen opgebouwd.

Maar de droom van het zwitserleven is krachtig, en scheidt zijn eigen werkelijkheid. Het zwitserlevenideaal drijft veertigers en vijftigers ertoe aan om hun leven financieel zo te plannen dat ze zo kort mogelijk moeten werken om er daarna zo lang mogelijk van te kunnen genieten. Geen wonder dat terwijl van de 50-54 jarigen nog bijna driekwart werkt, in de leeftijdscategorie 60-65 jaar bijna zestig procent al met pensioen is. Het ideaalbeeld is immers languit met gestrekte benen in het groene gras te kijken naar een leeg te doen-lijstje.

## [Afbeelding 2. things not-to-do-today]

Genieten, maar waarvan? Op bijvoorbeeld

*www.levenskunstvanouderen.nl* wordt het ons uit de doeken gedaan: 'Boeddha zegt "Leven is lijden, maar dat wetende is het nu tijd voor "Leven is genieten". Genieten wordt hier gezien als een joie de vivre, het met volle teugen leven van het leven. En dat mag een keer, na al die jaren ploeteren. Noem het anders post-modern hedonisme. Hoe het ook zij, de bottom line is: geniet van de volgende geneugten.' Waarop de websurfer door kan klikken naar pagina's over eten en drinken (met voortreffelijke wijnen); jezelf vertroetelen; vrije tijd; oude vrienden en kleinkinderen.

Of je van dat alles nu echt gelukkig van wordt – op die vraag kom ik later terug. Het gaat me hier om het geschetste ideaalbeeld van ouder worden: eindelijk genieten, en dat 'na al die jaren ploeteren'. Ik denk dat de houding tegenover arbeid en de visie op vrije tijd die hier wordt verwoord, de volgende lichte senioren weinig verder helpen zal. Goed oud worden zal iets anders moeten gaan betekenen dan: eerst werken, dan genieten.

De associatie van pensioen met vrije tijd, en van vrije tijd met genieten, stamt uit het industriële tijdperk toen werken nog stond voor ploeteren en afzien. 'Arbeid' en 'vrije tijd', werken en pensioen, je afbeulen en uitrusten hebben in deze voorstelling nog een weerhuismannetjes-verhouding met elkaar: als de één buiten is, is de ander binnen. De babyboomer denkt er eigenlijk nog precies zo over. Het verschil tussen hem en een negentiende eeuwse is dat voor hem wél het genot is weggelegd dat zijn (over)grootvader eindeloos moest uitstellen, en vaak niet eens bij leven mocht smaken. Zijn ouders en grootouders konden van dagelijks geluk (een zorgeloos huishouden, een gegarandeerde oude dag) vaak alleen dromen. De

huidige senior daarentegen hoeft niet meer te sappelen en wordt vaak ook nog gezond oud; hij kan dan letterlijk 'mooi weer' gaan spelen.

Echter, al is er veel veranderd in vergelijking met voorgaande generaties, in de onderhuidse houding tegenover arbeid lijkt er nog weinig veranderd. Werk wordt nog steeds negatief beoordeeld, als iets waarmee je moet stoppen zodra je kunt. Voor twee-derde van de rijke OECD-landen is vijfenzestig gemiddeld de leeftijd waarop men uittreedt uit het arbeidsproces. Maar de werkelijke leeftijd waarop men pensioneert ligt doorgaans vijf jaar lager dan de officiële leeftijd. (Alleen in Japan is het omgekeerd: daar treedt men uit vijf jaar bóven de officiële leeftijd, in Korea zelfs zeven jaar.) Hoewel mensen langer leven dan ooit, stoppen ze steeds eerder met werken. In de Europese Unie werkte in 1972 nog 15.2% van de mannen ouder dan vijfenzestig; in 2002 nog maar 5.6% (in Spanje (2.2%) en Frankrijk (1.8%) zelfs nog minder). Zowel voor mannen als vrouwen is betaalde arbeid zelden nog onderdeel van hun latere leven. Tussen de zestig en vierenzestig werkte in 1972 61%, in 2002 nog maar 36.8% van de Europese bevolking. Meer dan zestig procent van de mannen in de leeftijd van 60-64 neemt niet meer deel aan het arbeidsproces. Vervroegde uittreding is een massa verschijnsel geworden in Europa. In Nederland is nog slechts 42 % van de mensen van vijfvijftig jaar en ouder aan het werk. Geen tien procent van de Nederlanders haalt werkend de vijfenzestig, klaagt Ed Nijpels, voorzitter van de regiegroep Grijswerkt, die daar snel een eind aan wil maken.

Doorwerken populairder maken, valt echter niet mee. De gedachte dat arbeid ploeteren is en je gaat genieten als je niet meer hoeft, is hardnekkig. 'Genieten van je werk' is voor veel mensen een houten ijzer, een vierkante cirkel. Prachtig voor de bofkont voor wie het is weggelegd, maar niet iets waarvan je uit kunt gaan of naar zou moeten streven. Een enkele huisarts of hoogleraar die niet van ophouden weet daargelaten, ziet het gros van de werkende bevolking nog steeds uit naar de dag dat het de deur van zijn werkgever voorgoed achter zich in het slot kan gooien.

Hoe is het mogelijk dat dit beeld van arbeid nog zo domineert? Is de babyboomgeneratie dan niet de generatie van de zelfontplooiing en de authenticiteit, die niet meer alleen werkt voor het geld maar ook om zichzelf te verwerklijken? Is de arbeid niet ondertussen ingrijpend van karakter veranderd, van zware industrie naar lichte kennis en diensten, van blue naar white collar? Mijn grootvader was boer, mijn vader metaalarbeider en mijn oudere broer leraar. In drie generaties tijd heeft zich de verandering van een agrarische, via de industriële naar een informatiemaatschappij voltrokken. Nu het karakter van arbeid zo grondig veranderd is, waarom mag (blijven) werken dan niet leuk gevonden worden?

Maar ook al wordt er nu wel anders over arbeid gedacht, de idee dat je er niet gelukkig van wordt, overheerst nog steeds. De overtuiging 'werken is een plicht' is wel gaandeweg verdwenen. Het onderzoeksbureau Motivaction heeft bijvoorbeeld die verschuiving in kaart gebracht. Het onderzoekt waardenoriëntaties van opeenvolgende generaties. Wat vinden ze belangrijk in hun leven, wat drijft hen? Met bureau maakt onderscheid tussen (onder meer) traditionele burgerij, moderne burgerij, nieuwe conservatieven, postmaterialisten en kosmopolieten. De huidige generatie senioren bestaat uit de Vooroorlogse (geboren tussen 1910-1930) en de Stille Generatie (geboren 1930-1940). Ze worden tot de 'traditionele burgerij' gerekend. Voor hen is werken een morele plicht. Ze hebben hun werk altijd consciëntieus, gedisciplineerd en met liefde verricht, ten dienste van hun hoogste goed, het gezin. Voor hen was arbeid niet alleen een middel om brood op de plank te krijgen, maar ook een sociale verplichting en een maatschappelijke deugd. Het werk gaf regelmaat en zekerheid aan het leven. Men deed doorgaans wat men verwacht werd te doen, zonder carrièredrang of zucht naar zelfontplooiing.

De Protestgeneratie (geboren tussen 1940-1955) denkt op het eerste gezicht heel anders over werk. Het zijn de kinderen van een 'stille revolutie'. Na de oorlog opgegroeid in vrede en stabiliteit, heeft deze generatie - voor het eerst nu ook vrouwen - massaal toegang gekregen tot hoger onderwijs. Met gegarandeerde maatschappelijke zekerheid en brood op de plank konden nu andere behoeften worden aangesproken. 'Overleven is nog geen leven', stond er in mei '68 op de muren van Parijs. Er konden nu andere waarden worden aangesproken, vrijheid en zelfontplooiing. De nieuwe generatie zou zich niet meer - zoals haar verburgerlijkte ouders, waartegen zij zich afzette - drukmaken om haar eerste auto of tv, maar zich massaal tot het postmaterialisme bekeren.

Dat was althans de veelgedeelde verwachting van trendgevoelige sociologen als Ronald F. Inglehart in de jaren zeventig van de vorige eeuw. De verwachtingen zijn echter niet uitgekomen. Ook de babyboom-generatie gaat massaal voor zekerheid en comfort. Hoezo, postmaterialisme? vraagt men zich af als men naar de dromers van weleer kijkt. In het deel van de bevolking dat nu tussen de vijfenveertig en tachtig jaar oud is, is de traditionele burgerij (nu nog 27%) weliswaar op zijn retour. Zij wordt echter afgelost door een 'moderne burgerij', die ook streeft naar 'vastigheid, inkomen en gemak' (21%). 'Hun waarden lijken op die van de traditionele burgerij. Bezit blijft belangrijk, maar is meer consumptie en gemakgericht, en meer gehecht aan status en materiële beloning dan bij traditionele burgers', constateren onderzoekers.

Een kleine tien procent van deze leeftijdsgroep is weliswaar 'kosmopoliet' te noemen; zij zien de wereld in ruimer perspectief en

voelen ethische en maatschappelijke verantwoordelijkheid. Opvallend is echter dat vooral leden van de vooroorlogse generatie tot deze groep behoren.

Babyboomers zijn daarentegen goed vertegenwoordigd onder de 'nieuwe conservatieven' (ook een kleine tien procent van de bevolking tussen vijfenveertig en tachtig jaar). Harde werkers, gericht op carrière. De nieuwe conservatieven willen met hun werk vooral geld verdienen, carrière maken en maatschappelijke status verwerven. Hun baan verschaft hen identiteit, maakt hen tot wie ze zijn, zo zeer dat ze er hun privé-leven aan ondergeschikt maken. Betaald werk blijft in hun tijdsinvestering voorop staan. Inglehart's 'postmaterialisten' tenslotte, vormen slechts een minderheid (11%) van de oudere bevolking, waaronder niet alleen babyboomers, maar ook leden van de vooroorlogse generatie. Ze hechten aan zelfontplooiing, zijn individualistisch, maar vinden ook maatschappelijke waarden als solidariteit van belang. De postmaterialisten zoeken evenwicht in hun leven en hechten minder aan uiterlijke status. Zij willen vooral dat hun werk maatschappelijk zinvol is en bijdraagt aan hun zelfontplooiing. Het betreft een kleine maatschappelijke bovenlaag, met doorgaans een hoge sociaal-economische positie. Zij hebben nooit hoeven ploeteren, maar konden zich volledig kwijt in hun werk en werden er nog goed voor beloond ook. Hun postmaterialisme doet daarom denken aan adel met veel 'oud geld.' Je mag het er niet over hebben, want 'over geld praat je niet, geld heb je'.

Dat babyboomers en masse zich tot het postmaterialisme hebben bekeerd en alleen zouden werken voor hun zelfverwerkelijking, dat beeld behoeft dus nuance. Ze zijn voor een deel ook 'moderne burgers' en 'nieuwe conservatieven' geworden, voor wie werk – net als voor hun ouders en grootouders – als middel tot het verwerven van inkomen en status van groot belang is. Anders dan de kosmopolieten denken zij aan hun eigen hachje en dat van hun kinderen; anders dan de postmaterialisten (die hun schaapjes meestal wel op het droge hebben, maar daar niet te veel woorden aan vuil willen maken) aan de zekerheid van hun eigen onbezorgde oude dag. 'Vastigheid, inkomen en gemak', zijn centrale waarden van de moderne burgerij, de grootste groep onder de vijfenveertigplussers.

Men kan dat de babyboomer als verraad aanwrijven: als idealist ooit begonnen, als materialist geëindigd en onderweg ergens verdwaald. In Aleid Truyens' roman 'Vriendendienst' over de jarenzeventiggeneratie, lezen we: 'Dat was niet de afspraak. Wij, dacht Joris, wij, de slome, collectief stoned 4-gymnasiumklas van 1972, zouden nooit, echt niet, het woord pensioen in de mond nemen. Evenmin als de woorden koopsompolis, hypotheek en alimentatie. Wij kochten geen Alpen-kreutzer. Wij zouden niet



trouwen en niet scheiden, sparen noch beleggen. Wij wisten niet eens het verschil tussen credit en debit.' Het leven is anders gelopen. Was het een verraad aan de idealen, of is het toch eerder voortschrijdend inzicht geweest? Met een variant op Churchill: 'als je geen postmaterialist bent op je vijftiengste heb je geen hart, als je geen nieuwe conservatief bent na je vijftiengste heb je geen hersens.' Na Woodstock eindelijk wijzer geworden en bij zinnen gekomen. Hoe dan ook heeft de babyboomer in zijn verhouding tot werk meer gemeen met zijn ouders en grootouders dan op het eerste gezicht lijkt. Ook hij is op zoek naar bestaanszekerheid en droomt van het zorgeloze comfort. Het succes van het zwitserlevengevoel ('het onbekommerd gevoel, m.n. ten aanzien van de postactieve levensfase, gebaseerd op het vertrouwen dat men een in financieel opzicht onbezorgde oude dag tegemoet gaat') kan niet anders worden verklaard: ook de na-oorlogse generatie wenst in de zekerheid van een gegarandeerd bestaan.

Men zou anders verwachten. Zekerheid, comfort - de babyboomer gruwde ooit van wat hij het toppunt van verburgerlijking noemde. De waarden werden gepersonificeerd in zijn ouders, tegen wie hij in opstand kwam. Postmaterialist is hij echter niet en masse geworden. Dat heeft mijns insziens een eenvoudige reden: zijn - naar verwachting - lange levensloop staat hem dat niet toe. Hij kán eenvoudig niet opgaan in het hier en nu, maar moet ook plannen voor zijn latere comfort. Het verschil tussen debit en credit leren kennen is geen bewijs van verburgerlijking, maar een gevolg van de vergrote kans om heel oud te worden.

Het Nieuwe Kapitalisme van de eenentwintigste eeuw lijkt haaks te staan op deze hang naar zekerheid. De globaliserende economie vraagt om mensen die bereid zijn voortdurend alle schepen achter zich te verbranden en elk moment opnieuw op te breken. Mensen die ongemakkelijk worden bij teveel orde, regelmaat en structuur, en flexibel willen blijven. Surfers, geen stoombootkapiteins. Hoe kan zo'n type mens zich nu druk maken om zijn bestaanszekerheid op de oude dag van morgen?

De socioloog Richard Sennet heeft een overtuigend antwoord op die vraag. Sennet is een fijnzinnige seismoloog van de weerslag die de snel veranderende economische cultuur heeft op het karakter van mensen. Hij hamert voortdurend op het feit dat we daardoor andere mensen worden. Maar tegelijk toont hij aan hoe het protestantse ethos dat aan de basis lag van het vroege kapitalisme (hard werken, ervan genieten doen we later) ons nog steeds parten speelt.

Het oude, industriële kapitalisme, aldus Sennet, vroeg om een samenleving waarin organisaties en bedrijven de starre hiërarchische structuur van een pyramide hadden: grote bureaucratische instituties, waarin mensen een baan voor het leven ambiëerden. Zekerheid. Maar vandaag lijken bedrijven eerder op een mp3-speler,

waarin vanuit een klein, onzichtbaar machtscentrum activiteiten in de periferie naar believen worden geprogrammeerd of afgestoten. Stevige karakters met duurzame toewijding aan een bedrijf of organisatie worden vervangen door snelle en flexibele geesten met een Monsterboardmentaliteit (Go! Go! Go!), baanhoppers die op hun persoonlijke competenties worden geselecteerd en niet op loyaliteit. Een hang naar zekerheid maakt je ongeschikt om te overleven. Het levensverhaal van vader Enrico en zoon Rico laat dat zien. Vader Enrico, vertelt Sennet, is een immigrant met Italiaanse wortels. Hij is ooit begonnen als schoonmaker, en is uiteindelijk geëindigd in het zelfde bedrijf als conciërge. Hij heeft hard gewerkt voor zijn status en inkomen en 'geniet nu van zijn welverdiende pensioen'. Zijn zoon Rico is bedrijfskundig ingenieur in de computerindustrie. Hij heeft een hooggekwalificeerde opleiding kunnen volgen. In veertien jaar tijds is hij nu vier keer verhuisd en daarbij ettelijke keren van baan veranderd. Bij zijn grillige loopbaan kun je eigenlijk niet spreken van 'carrièreopbouw'. Hij heeft nu eens deze, dan weer die 'job'. Hij is trotse vader van een klein gezin en is getrouwd met een hoogopgeleide, werkende vrouw.

Vader Enrico werkte in een bedrijf dat als een warme deken om hem heen was gevouwen. Een hiërarchische structuur waarin je je plaats wist. Routine werd gewaardeerd als vertrouwenwekkend bewijs van vakmanschap. De relaties met collega's in het bedrijf waren de vrucht van langdurige samenwerking. Betrokkenheid bij en trouw aan de organisatie werden op hoge prijs gesteld en beloond. Hoe anders de vele bedrijven waarin zoon Rico gewerkt heeft. Ze lijken niet op piramides, maar eerder op archipels, losse verzamelingen van eilanden. Voor routine is men bang; niemand zit lang op dezelfde stoel. Commitment is gedeeltelijk en tijdelijk. Creatieve destructie om winst te genereren die aandeelhouders tevreden stelt, gaat boven de continuïteit van de onderneming. In zo'n wereld kan alleen een flexibel mens gedijen, aldus Sennet. Plannenmakers op lange termijn leggen het af, overleven is als op ijsschotsen lopen. Een dergelijk levenspatroon kweekt een andere karakterstructuur. Hij is geen lange termijn-denker, maar kiest zijn doelen kortlopend.

Sennet schetst een beklemmend beeld van de fragmentarische identiteit van een korte termijn-strateeg, het ideale zelf waarom de globale kenniseconomie vandaag vraagt. Karakterloze types zijn het, eeuwige dertigers die, als ze opschuiven in leeftijd, naar achteren proberen te vluchten om de verstarring van de ouderdom voor te blijven.

In een of twee generaties lijken we compleet andere mensen te worden. Zijn we straks dan allemaal zulke eeuwig jeugdige, snelle jongens? Dat zal niet gebeuren, zegt Sennet, tegen de verwachting in. De yuppenmentaliteit zal niet overwinnen. In een kleine bovenlaag,

ja, misschien. De jonge, hoogopgeleide jongens (het zijn nog steeds meestal mannen) aan de top gedijen goed bij het ijsschotsenlopen van het flitskapitalisme. Zij hoppen succesvol van job naar job zonder te verongelukken. Hun uitgebreide netwerk biedt hen zo'n onderliggende zekerheid (ook financieel) dat zij het verleden gemakkelijk los kunnen laten, de versplintering accepteren en zich prettig kunnen voelen temidden van chaos. Zij zoeken risico's in plaats van ze te mijden. De elite in het nieuwe kapitalisme vergaart zich spelenderwijs zo'n buffer aan kapitaal, dat 'sparen voor later' eigenlijk niet hoeft.

Dat ligt anders voor de gewone man of vrouw. Het lagere- en middenkader, waartoe het overgrote deel van de werkende bevolking behoort, is veel kwetsbaarder. Deze mensen zitten al gauw in het verdomhoekje, als er weer een afdeling of functie wordt geoutsourced of ge-offshored. Zij zoeken de risico's niet op met de gedachte dat er veel bij te winnen valt, maar hebben angst dat ze er bij zullen verliezen. Als er geen promotie of alternatieve baan meer mogelijk is, blijven ze op hun plek zitten. Ze nemen geen risico's meer, maar vormen er zelf één. Ze kiezen eieren voor hun geld en gaan voor zekerheid.

En wat gebeurt er wanneer Rico ouder wordt en toevallig niet de absolute top bereikt heeft, waar riante bonussen en vertrekregelingen gewoon zijn? 'Als de middelbare leeftijd aanbreekt en kinderen, hypotheek en schoolgeld een rol gaan spelen, groeit de behoefte aan structuur en voorspelbaarheid op het werk', erkent Sennet. Na de veertig is het doorgaans gedaan met het geflirt van de Rico's met onzekerheid, gaat hij over zijn oude dagvoorziening denken en maakt hij een afspraak met zijn *financial planner* of verzekeringsadviseur. Hij geniet nu – te weinig, want hij moet hard, te hard werken – en wil dat later ook blijven doen, méér doen. Genoeg creatieve destructie nu, ook privé heeft hij waarschijnlijk roofofbouw op zijn relaties gepleegd. Als hij straks een zwitserleven wil, beseft hij dat daarvoor iets moet gaan doen wat hij nog nooit eerder gedaan heeft: hij moet een lange termijn planning maken, zichzelf zekerheden verschaffen.

Zijn baas heeft naar zijn levensloopplanning nooit gevraagd, want nieuwe organisaties malen daar niet om. Werknemers hebben een hoge omloopsnelheid. Dat ligt anders voor de werknemer zelf; die wil graag lang mee. Ook al gaat de flitseconomie alleen voor de dagwaarde, de interne dynamiek van een persoonlijke biografie kijkt verder. Een bedrijf kan zo over de kop gaan, maar een mens gaat doorgaans zo'n tachtig jaar mee. Dat vraagt om een vorm van zelfmanagement waarin een deugd wordt gekweekt die hopeloos belegen en ouderwets aandoet, maar de ruggengraat voor een lange levensloop vormt: de ascese van de uitgestelde behoeftebevrediging: je nu inhouden voor later. Voor het zwitserlevengevoel van straks

moet nu worden gespaard. Daarom neem je nu misschien risico's voor de zekerheid van morgen.

### **3. Eerst werken, dan genieten – de hardnekkigheid van het protestantse ethos**

Het nieuwe kapitalisme mag flexibel geworden zijn, het arbeidsethos van het oude kapitalisme blijkt er nog steeds een springlevend onderdeel van te zijn: wil je lang en duurzaam mee, dan geldt dat je je nu moet inspannen, om later de vruchten ervan te kunnen plukken. Deze persoonlijke deugd lijkt haaks te staan op de onmiddellijke behoeftenbevrediging die de consumptiemaatschappij van ons vraagt. De ideale consument wil het eeuwige leven niet later, maar wil het hier en nu. Het mag allemaal waar zijn. Maar ondertussen wil hij zo lang mogelijk gezond blijven om eindeloos consument te blijven.

Dat dubbele verlangen kweekt in hem een paradoxale levenshouding. Enerzijds wil hij alleen maar onbekommerd genieten en dús niet hoeven nadenken over de dag van morgen; maar tegelijk, om ook morgen en over-, overmorgen – ja, de levensverwachting neemt alsmaar toe – te kunnen genieten, moet hij nu inbinden, wat harder werken en geld opzij zetten. Wil hij later genieten, dan kan hij het nu even niet.

De consumentenmentaliteit holt het protestantse arbeidsethos langzamerhand uit, zoals een druppel de steen. Maar de verzwakking van dit ethos wordt afgeremd door de verlenging van de levensduur. De fastfood-consument wil ook morgen nog naar McDonalds. De vitale en elementaire overlevingsdrift om zo lang mogelijk te leven wedijvert met de mentaliteit van ‘we want to have it all and now’. Het fragmentarische postmoderne zelf, waarvoor Sennet zo beducht is omdat het zo karakterloos is, hoeft helemaal niet van buitenaf te worden bekritiseerd; het zuivert zichzelf wel uit als het maar eenmaal oud en wijs genoeg is om nóg weer een dagje ouder te willen worden.

In de wens om ook later een goed leven te willen, handhaaft zich de doelgerichte, ‘teleologische’ structuur van het protestantse ethos: leven gaat niet op in het hier en nu, maar richt zich op verder weg gelegen doelen. Kleine korte termijn-doelen vormen in dit ethos geen einddoel, maar zijn op zich weer middelen voor latere, grotere doelen. De vroeg-kapitalistische burger werkte voor morgen. Hij deed in zijn arbeid wat hij ook in zijn geloof deed: investeren in de toekomst. Zo toonde hij dat hij zijn hemelse zaligheid waard was. Een protestant stelt de kleine geneugten uit voor de nog grotere die ooit zullen volgen. In zijn aardse leven zal hij ze waarschijnlijk niet meer smaken. Hij maalt er echter niet om, zijn leven heeft een Groots Doel dat elk afzien verzacht. Zelfs de bekommernis om het individuele zielenheil is voor hem geen ultiem doel; zij staat op haar beurt weer in dienst van de eer van God, voor wie ooit alle knie zich buigen zal.

Alles in deze ethiek is gericht op zelfverloochening terwille van een Groot Later. Voor Calvijn is de som der ethiek, 'dat wij sterk zijn in het hopen en dulden, dat we nuchter en matig ons van wereldse lusten onthouden, dat we ons beijveren om de hartstochten van het vlees aan banden te leggen, dat het streven naar gerechtigheid en vroomheid krachtig in ons leeft, dat we ijverig zijn in het gebed, en dat ons de gedachte aan het eeuwige leven opwaarts trekt.' Het menselijk leven is een pelgrimage naar de hemel, een wachtpost voor de eeuwigheid. Eerst als de gelovige het verhoopte hemelse heil ten deel is gevallen, kan er sprake zijn van vervulling.

Het is een misverstand te denken dat de protestant elk zinnelijk genot zou versmaden. Sierlijke kleding, geurende bloemen, bonte kleuren – geniet ervan, schrijft ook Calvijn. Van stoicijnen moest hij niets hebben. Een mens is toch geen blok hout? De calvinist is dan ook geen masochist. Hij legt alleen de vijf zinnen nu even aan banden, om ze later des te uitbundiger te kunnen laten prikkelen. Dat zal waarschijnlijk pas in de hemel kunnen. Voor de zestiende en zeventiende eeuwse calvinist lag er op zijn oude dag geen zwitserleven te wachten. Hij moest wel sparen om – stel dat hij het zou halen – in zijn ouderdom niet te verhongeren of in het armenhuis terecht te komen. 'Verwerf in de jeugd, geniet tijdens de ouderdom', was een populair thema in de zestiende en zeventiende eeuwse prent- en dichtkunst. De ouderdom zal ellendig zijn als je dan niet in kunt teren op wat je in je gezonde jaren hebt verworven. 'Gedenckt by tydt den ouden man, Terwijl uw' jeught noch wercken kan,' luidt een spreuk uit die tijd. En: 'In zijn jonckheyd moet men sparen, Om, oud zijnde, wel te vaeren.' Van een ouderdomsparadijs durfde men niet te dromen, maar wel van een boterham met tevredenheid.

Ouderen werden in vroegere eeuwen nogal eens als vrekkige gierigaards neergezet. De historica Anouk Janssen vermoedt dat 'de associatie tussen gierigheid, hebzucht en ouderdom ook een praktische reden (zal) hebben gehad. In tijden zonder pensioenen was de angst voor armoede op de oude dag erg groot. Mensen die niet vermogend waren, waren daarom allereerst gedwongen om zo lang mogelijk door te werken en te sparen. Wanneer mensen vervolgens op hun oude dag niet meer in staat waren om te werken, was het noodzakelijk om het gespaarde geld en hun bezittingen zo goed mogelijk te beheren. Vasthouden aan hetgeen je hebt verworven en zuinig zijn is in dat geval niet zulk vreemd gedrag, en was vaak gerechtvaardigd.'

Vrekkigheid werd dus niet aangeprezen; zuinigheid is geen doel in zich. Ook voor de calvinist lag de deugd in het midden. Wees spaarzaam – zo de wijze raad van Jacob Cats – maar geniet ook van het goede, zodat je niet al je zuur verdiende geld aan je kroost hoeft achter te gelaten. Het is zinloos veel bezit te verwerven, als je erfgenamen je erfenis er toch door zullen jagen. Ergens tussen

gierigheid en verspilzucht ligt het wijze midden. De oudere doet er goed aan te genieten, maar wel met mate. Hij weet immers ook niet hoe lang hij nog zal leven?

De oude dag was geen aantrekkelijk perspectief in een tijd waarin elke vorm van collectieve pensioenvoorziening ontbrak. Je was oud wanneer je lichaam het opgaf en je niet meer in je eigen onderhoud kon voorzien. Dat kon allang voor je vijftenzestigste zijn. Wie gebrekkig werd en er niet voor gezorgd had dat er dan – door familie of burenhulp, door spaargeld – voor hem of haar gezorgd zou worden, tuimelde in de armoedeval en was overgeleverd aan de diaconie of de armenzorg. Alleen zelfredzaamheid hield je uit de armoede. Met name oudere alleenstaande vrouwen vormden een kwetsbare groep. 'Niet alleen stonden haar weinig arbeidsmogelijkheden ter beschikking, ook ging ouderdom toen zo goed als nu vaak gepaard met een verhoogd ziekterisico, maar vaker dan thans met invaliditeit of misvorming, en dus met structurele hulpbehoevendheid,' schrijft de historicus Willem Frijhoff.

Van de ouderdom had men dus doorgaans niet veel te verwachten. Beter was het dan ook je dan te richten op de geestelijke geneugten van het hemelse heil, in plaats van op de lust van aardse genietingen. In de zestiende en zeventiende eeuwse prentkunst wordt de ideale ouderdom geschetst als een tijd van geestelijke rijpheid en aandacht voor God en het hiernamaals. Hier beneden was het niet (meer). Aardse en vleselijke genoegens, oogluikend toegestaan in eerdere levensfasen, moeten dan worden afgezworen. Tegenover de verspilzucht van de verwende jeugd staat de eenvoud van de ouderdom. 'Bejaertheyd ver-eyst bedaertheyd,' luidde het spreekwoord, door Jacob Cats in zijn *Ouderdom* op rijm gezet:

'Voorwaar, den ouden mensch en kan niet minder passen,  
Als mallen by de jeught met speelen, drincken brassen;  
Ghy die eens hebt getroeft, en somwijl oock verkeert,  
Het dient te deser uur ten volle afgeleert.  
Laet teerlingh, kaarte-spel, laet alle grillen varen,  
't En is geen oeffeningh voor yemandts rijpe jaren.'

De vrome oudere ruilt het actieve leven gaandeweg in voor de contemplatie. Uit vroomheid? Ongetwijfeld dat ook. Maar hij móet ook wel. De ouderdom is geen pretje en hij weet niet of het spaartegoed opweegt tegen de ongewisse lengte van de levensduur. Als het aardse leven alleen nog bestaat uit het interen op zijn reserves, ligt de enige hoop in het hiernamaals. Voor een vroom mens is dat echter geen teleurstelling, integendeel. Ook als hij in dit ondermaanse geen beloning voor zijn aardse inspanningen ontvangt, zal de vervulling van zijn bestaan in de eeuwigheid hem ruimschoots compenseren. 'Mijn zwitserleven ligt in de hemel', stelt de zestiende

en zeventiende eeuwse protestant gelovig en dankbaar vast. Hij spaart er nu voor, in zijn geloof en arbeid. De hemel maakte alle gezwoeg goed. Zal het geluk hem ooit ten deel vallen? Hij gelooft er heilig in, maar twijfelt ook wel eens. Het enige medicijn tegen die twijfel is echter: nóg harder werken. Het succes van de arbeid mag worden gezien als een teken van hemelse uitverkiezing, een voorsmaak van de eeuwige zaligheid.

Voor de zeventiende eeuw leed het nog geen enkele twijfel: er wachtte hem een hiernamaals. De geseclariseerde Europeaan van nu is het zicht op de hemel echter kwijt geraakt. Van een individueel voortbestaan na de dood kan hij zich nauwelijks een voorstelling maken. De eeuwigheid jaagt hem eerder angst aan, dan dat zij hem zou wenken als een aantrekkelijk perspectief. Hij ziet met de socioloog Max Weber de protestantse ascese als een masochistische godsdienst: het aardse leven wordt voorgesteld als uitstel op uitstel, voor een beloning die er nooit komt. De hemel is een Sint Juttemis, het geloof erin een vorm van boerenbedrog.

Maar is de hemel echt uit het oog verdwenen? Misschien is hij alleen van plaats verschoven. Het protestantse ethos is hardnekkiger dan we denken, niet alleen in de nadruk op werken, maar ook in het uitzicht op gratificatie (letterlijk: genadeverlening). Mijn stelling is dat het hemelse heil nu niet meer in het hiernamaals gesitueerd wordt als leven na de dood, maar in het hiernumaals als zwitserlevenpensioen. De hemel is in de tussentijd gekanteld, van boven naar voren. Het hemels paradijs is het aardse paradijs geworden van de – voor zeventiende-eeuwers onvoorstelbaar – lange, vitale tweede levenshelft. Wie het zwitserleven zo als een quasi-godsdienstige voorstelling beschouwt, een vervangingsreligie die het gat moet opvullen van een tanend christelijke orthodoxie, begrijpt ook beter waarom het zo met hardnekkige mythes en onuitroeibare leugens is omgeven. Iedereen wéét dat de irreële voorstelling van fitte breedlachende senioren, altoos fietsend in de duinen, slechts voor weinigen werkelijkheid wordt, maar iedereen wil er graag in *geloven*. Het zwitserlevengevoel is, net als religie, ongevoelig voor de logica van argumenten. Is het gezondheidssyndroom van de fitte veertiger en vijftiger van nu niet de pendant van de vroomheid van de zeventiende eeuw? Was de gelovige ooit afhankelijk van de genadige uitverkiezing, de gezondheidsfreak is overgeleverd aan wat hij – niet minder toevallig – in zijn genen heeft. Ook een vorm van predestinatie. Je vitaal voelen op je zestigste is een teken van ‘uitverkiezing’, en wijst op een grote kans dat je fit de zeventig zult passeren en het zwitserlevenheil ook jou ten deel zal vallen. Een sportieve en gezonde levensstijl is dan als het harde werken van de protestant: beide zijn een signaal dat het hemels heil ook jou ten deel zal vallen. Maar garanderen doen ze niks; het kan toch zomaar met je gedaan zijn.



Er lijkt weinig veranderd sinds calvinistische tijden: of het nu het eeuwige heil of het lange pensioen betreft: in beide gevallen vraagt het project de uitgestelde bevrediging. Ook al is het hiernamaals grotendeels weg gesecculariseerd, de kern van het protestantse ethos is daarmee een levend onderdeel van onze cultuur gebleven. Nu de verzorgingsstaat onder druk staat, misschien des te meer. De dertigers en veertigers van nu maken zich zorgen over hun AOW. Voor hun ouders gold het als een verworven recht, een onwrikbare zekerheid. Maar zal er straks ook voor hen nog een collectieve ouderdomsvoorziening zijn? Die angst en onzekerheid verlegt het accent in de zorg voor de oude dag van de sociale politiek naar de individuele levenssfeer. De breed gedeelde zekerheid wordt steeds meer ervaren als een persoonlijke inspanning. Voor een leuk leven zul je zelf moeten zorgen.

Ook al omringt het consumentisme hen van alle kanten, als ze verder kijken dan de dag van vandaag, kunnen jongvolwassenen er zich dus niet aan overgeven. Als zij nu niet de middelen opzij zetten voor later, is er voor hen geen verzorgde oude dag mogelijk, laat staan een zwitserleven. Het zestiende-eeuwse thema 'Verwerf in de jeugd, geniet tijdens de ouderdom' wordt daarmee, naarmate de pensioenvoorziening in de eenentwintigste eeuw meer en meer afgewenteld dreigt te worden op het individu zelf, opnieuw actueel. Doelgroep van de Zwitserlevencampagne zijn vooral de dertigers en de veertigers. De firma adverteert niet in de 50-plusbladen, maar bijvoorbeeld op msn windows live messenger, populair onder de jongere generatie. Immers, hoe eerder je erbij bent in je planning, des te meer wordt het beloofde zwitserleven bereikbaar. Nu de eigen oude dag steeds meer persoonlijke verantwoordelijkheid wordt in plaats van een collectieve regeling, schuift de aandacht ervoor naar voren, en wordt de doelgroep jonger. De zorg voor later van de dertiger en veertiger infiltreert het 'we want it here, we want it all now' van de hedonistische adolescent. 'Laat de kinderen toch lekker kind zijn' is de code in onze cultuur geworden. Kinderen mogen niet lastig worden gevallen met de zorgen van volwassenen. Maar volwassenen wordt het niet gegund op 'lekker volwassen' te zijn en even niet te denken aan later; ze moeten zich voorbereiden op hun pensioen, en hoe eerder des te beter.

Kapitalisme heeft een genotscultuur nodig om te overleven. Een begerende consument, die bezitten en beleven wil: na het oude model het nieuwe, na de beeldbuis-tv een flatscreen, na de gebruiksgoederen de gadgets. Een eindeloos en onstilbaar verlangen naar nieuw, meer en beter. In de borst van de Nieuwe Kapitalist wonen twee zielen, die van de genotzoeker en die van de rationale calculeerder. Daniel Bell heeft de vinger gelegd bij deze 'culturele contradictie' van het kapitalisme. De kapitalist moet enerzijds een

sobere puritanist zijn om hard te kunnen werken. Maar wie goederen blijft produceren die niet worden afgenomen door de markt, gaat failliet. Daarom moet hij tegelijk een hedonist zijn, die producten koopt waar hij misschien best zonder kan maar die hij toch graag wil hebben. Als er geen behoefte aan is, moet hij maar gekweekt worden. *'Elle is all about creating appetites, zin maken in dingen waarvan je nog niet wist dat je ze wilde hebben.'*, aldus de hoofdredacteur van een glossy damesblad.

In de jaren vijftig van de vorige eeuw werden beide, productiedrang en consumentisme, volop aangesproken: de na-oorlogse wederopbouw vroeg om een hoge arbeidsmoraal en wakkerde tegelijk de consumptiedrift aan. Onze ouders en grootouders losten Bell's interne tegenspraak zo op: van acht tot vijf ben je harde werker, na vijven word je consument. Voor vijven ben je rationeel, na die tijd mogen je zinnen worden geprikkeld; op je werk ben je toekomstgericht en zuinig op je tijd, in je vrije tijd lever je je uit aan het hier en nu. Door een strikte boedelscheiding tussen arbeid en vrije tijds cultuur werd de culturele contradictie in een redelijk hanteerbare tweedeling beheersbaar gehouden. Work, then play! Eerst koeltjes Apollo aanbidden, daarna uit je dak voor Dionysos. De babyboomers van de jaren zestig lijken op het eerste gezicht afscheid te hebben genomen van dat dubbele ethos, maar de schijn bedriegt. Hun ouders waren voorzichtige, burgerlijke consumenten, die intens tevreden waren met hun eerste auto, telefoon en televisie, en alleen op verjaardagen een glaasje wijn dronken; hun jeugd daarentegen was een vrijplaats voor de verkenning van de grenzen van lichaam en geest, voor vrije sex en geestverruimende psychedelica. Een generatie groeide op die het Zelf niet langer wilde verloochenen, maar het wilde ontplooien en verwerklijken. De post-industriële samenleving was geboren. Gratificatieuitstel leek uit de moraal te zijn verdwenen. Babyboomers leken postmaterialisten geworden die vooral een leuke baan wilden, waarin ze zichzelf kwijt konden. En ze wilden genieten van de vrije tijd, die hun ouders nooit gekend hadden. Het geld kwam later wel en léék ook vanzelf te komen in de jaren zeventig en tachtig. De protestantse moraal leek te verdampen in een leisurecultuur. Heeft die trend zich ook werkelijk doorgezet? Is het beeld van onze consumptiecultuur van één golvende, vloeibare wereld waarin – zoals Zygmunt Bauman dat schetst – niets beklijft en er geen tijdsperspectief of toekomstgerichtheid meer is, werkelijk waar? Het heidense panta rei ('alles stroomt'), aldus Bauman, heeft de christelijke gerichtheid op het eeuwige leven definitief vervangen. Ik betwijfel dat. De consument wil niet alleen kicken hier en nu, hij wil later ook met pensioen. En dat niet alleen gezonder en rijker dan zijn ouders, maar ook langer. Het tijdsperspectief mag uit het Nieuwe Kapitalisme zijn verdwenen, het is door de 'flexibele mens' (Sennet), het product van dat kapitalisme, zelf weer in zijn persoonlijke

levensloopplanning binnengebracht. Wil hij lang genieten van zijn oude dag, dan moet hij zich nu iets ontzeggen.

Bell's culturele contradictie van puritanisme en hedonisme is dan ook niet verdwenen. Zij wordt nu echter niet meer alleen meer opgelost in een dagelijkse of wekelijkse tweedeling tussen arbeidsmoraal en vrije tijds Moraal, maar ook in de splitsing tussen twee afzonderlijke levensfasen, waarbij de één in het teken staat van uitstel en de ander in dat van genieten.

Voor zijn ouders kwam de beloning na vijven, op zondag of – vanaf de jaren zestig – het vrije weekend, en in de vakantie (vanaf de jaren zestig in de CAO's). Voor de babyboomer, voor wie dat allemaal verworven rechten zijn, begint het echte genieten pas goed na zijn VUT of pensioen. Het pensioen is zijn grote Project van Uitgestelde Gratificatie. Pas wanneer hij voorgoed uit de tredmolen van het werkende bestaan is gestapt, kan hij zijn droom van autonomie en hedonisme (twee basiswaarden van de protestgeneratie) verwerkelijken. Autonomie: hij zal zelf baas zijn over zijn leven; hedonisme: hij zal ervan genieten. Hij ging ooit op de barricaden voor vrijheid en zelfontplooiing. Nu kunnen ze dan eindelijk worden gerealiseerd.

Voor zijn ouders was die pensioendroom ondenkbaar. Ze waren minder rijk en vitaal dan hun welvaarts kinderen (de tachtigers van nu zijn even fit als de zestigers van toen) en leefden gemiddeld korter. Een pensionering omvat nu al bijna een derde van de totale levensduur, tegen 1940 nog maar zo'n zeven procent. De pensioenleeftijd van vijftenzestig (aanvankelijk was het zelfs zeventig) in het Duitsland van Bismarck was ook niet toevallig gekozen: de gemiddelde levensverwachting bedroeg net enkele maanden meer.

Vormde voor vorige generaties het pensioen een toetje, voor de babyboomers en hun opvolgers lijkt het het hoofdgerecht te worden. Hun pensioen is geen wachtkamer van de dood, maar een compleet nieuwe levensfase geworden. Een grote, nog oningevulde ruimte, zonder focus, geheel vorm te geven naar eigen inzichten. Vorige generaties gleden als vanzelf hun oude dag binnen, als ze het al mochten beleven. Ze waren even dankbaar voor hun AOW als voor de boterham met tevredenheid die ze hun levenlang gegeten hadden. In het woordenboek van mijn ouders kwam het woord 'genieten' eigenlijk ook niet voor; ze leerden het in de jaren zestig uitspreken zoals een immigrant in Nederland 'gezellig' leert zeggen, een leenwoord uit een vreemde taal. Als ze genoten, dan mondjesmaat en voor even. De huidige generatie pensionado's daarentegen heeft zich door middel van life planning op zijn pensioen voorbereid en hoopt in de Derde Leeftijd de 'kroon op het leven' (P. Laslett) te zetten.

Dit verwachtingspatroon schreeft voor dertigers en veertigers van nu de spanning tussen ascese en genot, tussen iets opzij leggen en de winst binnen halen alleen nog maar hoger op. Ze verwachten veel meer van hun pensioen dan hun ouders. Verwachtingen die gemakkelijk gefrustreerd kunnen raken als ze niet uitkomen of moeten worden uitgesteld, omdat langer moet worden doorgewerkt nu de VUT is afgeschaft.

Hoe hoger de norm en de verwachting, des te meer angst en zorg, en des te minder voorpret en welbevinden. De door Bell blootgelegde culturele tegenspraak in het kapitalisme zal dus ook de komende generaties ouderen parten blijven spelen. Ook al hebben ze werk, zorg en vrije tijd veel beter geïntegreerd dan hun ouders met hun baan van acht tot vijf, hun volwassenheid blijft hardnekkig gevangen in de houdgreep van het protestantse ethos: nu werken, later genieten.

#### 4. 'Hoe lang moet jij nog?'

De nieuwe generatie pensionado's bestaat niet meer uit bescheiden kleinburgers, dankbaar voor hun AOW, maar uit mondige en veeleisende hedonisten. Ondanks dat mentaliteiten en leefstijlen verschoven zijn, is deze generatie ondergronds nog net zo 'protestants' in haar ethos als die van haar ouders en grootouders. De nieuwe oudere is rijker, hoger opgeleid, vitaler en genotzuchtiger dan de vroegere. Maar nog steeds voelt hij zich gedrongen om nu te sparen om later te genieten. Hij wordt daartoe niet meer gedwongen door een kerkelijke leer of de economische markt, maar door zijn eigen lange levensloop die om planning en zelf-management vraagt. Het gaat ondertussen al lang niet meer om de minimumgarantie van een 'menswaardige oude dag'. De AOW als basisvoorziening legt in de beleving van de nieuwe ouderen slechts een bodem. Daarbovenop komt pas het échte pensioen, opgebouwd uit bedrijfspensioenfondsen en persoonlijke voorzieningen (koopsompolissen, lijfrentes e.d.) – de andere twee pijlers van ons pensioensysteem. Samen voorzien ze in een – als het kan – goed leven. Naarmate de eerste pijler, sociale ouderdomsverzekering (gefinancierd via een omslagstelsel) onder druk komt te staan, verlegt het zwaartepunt zich naar de twee andere (gebaseerd op kapitaaldekking). Het genieten van het pensioen wordt daardoor steeds minder als een gunst ervaren, een weldadige uiting van collectieve solidariteit. Je hebt er persoonlijk recht op, want je hebt er zelf veel voor opzij gezet. De invulling van de pensioenfase is geen inzet meer van een collectief politiek ideaal, maar wordt gesubjectieerd en verinnerlijkt als een persoonlijke mythe. Dat er daaronder nog een basiszorgverzekering voor de oude dag bestaat, is meegenomen en een zegen voor de pechvogels en de *worst off*. De pensioenambitie van de nieuwe generatie ouderen ligt echter hoger: zij wil geen óverleven, maar zwitserleven.

Dat tegen de AOW als collectieve ouderenverzekering nu met enig *dédain* of meewarigheid wordt aangekeken ('als je het daar alleen van moet hebben...'), kan verbazen. Zo'n gegarandeerde basisvoorziening voor ouderen is immers een relatief nieuw fenomeen. Vóór het einde van de negentiende eeuw was ophouden met werken op grond van ouderdom iets uitzonderlijks, alleen bekend als een soort functioneel leeftijdsontslag in het leger en de kerk. Men leunde als men, oud geworden, niet meer in zijn eigen onderhoud kon voorzien, op familie, eigen spaargeld of – als dat allebei was uitgesloten – op de kerkelijke diaconie. Er was geen chronologisch duidelijk gemarkeerde overgang naar de 'Ruhestand' als een nieuwe levensfase. Het pensioen als afzonderlijke fase was het resultaat van sociale staatspolitiek. Het begon in 1889 met de

uitkering die Bismarck aan mannen van zeventig in het vooruitzicht stelde. Een leeftijd die slechts een derde van de mannen haalde, met een bedrag dat ook niet genoeg was om van te leven. Maar toch, het begin was er.

Het pensioensysteem ontstond tijdens het negentiende eeuwse kapitalisme onder een bureaucratisch regiem, dat aan de burgermaatschappij een welhaast militaire orde oplegde. Het onderwijs, het economische leven en ook de oudedagsvoorziening werden geordend volgens een strakke, hiërarchische orde waarbij aan alles en iedereen een vaste plaats werd toegewezen, met een eigen rol- en taakomschrijving. Ook de tijd werd strak ingedeeld, in klok- en kalendertijd. De levensloop werd opgedeeld in opeenvolgende segmenten met een eigen regiem: eerst naar school, dan werken en trouwen, en tenslotte – voor zo lang het duurt – met pensioen. Voor het eerst in de geschiedenis worden menselijke levensfasen in afgebakende chronologische perioden ingedeeld. Je bent jong zolang je naar school gaat, volwassen zolang je werkt, en oud vanaf je vijftenzestigste (of zoals nog voor Bismarck: zeventigste) verjaardag.

De socioloog Martin Kohli omschreef deze maatschappelijke ordening van de tijd in een klassiek geworden artikel als de moderne ‘institutionalisering van de levensloop’. Hij schreef het in de jaren tachtig van de vorige eeuw, op de drempel van – wat hij toen dacht – een andere, veel flexibeler tijd. Het hechte gebouw van de verzorgingsstaat begon zijn eerste scheurtjes te vertonen. Collectieve arrangementen kwamen onder druk te staan, ten gunste van individuele regelingen waarin men zelf heeft te voorzien. De bureaucratische standaardbiografie, was de verwachting, zou onder invloed van flexibiliserings- en individualiseringsprocessen afgelost worden door de keuzebiografie, waarbij de organisatie van de levensloop tot zaak van het individu zelf zou worden. ‘De institutionalisering wordt reflexief: ze heeft geen betrekking meer op de voorgeordende levensloop, maar op het ordenende individu,’ aldus Kohli toen.

Echter, in een terugblik op zijn artikel, dertig jaar later, moet hij tot zijn verbazing constateren dat de geïnstitutionaliseerde levensloop met zijn drie boxen van scholing, arbeid en pensioen een veel taaier bestaan lijdt dan hij had verwacht. De babyboomers zijn eigenlijk nog niet zoveel verder dan hun voorgelacht in de tijd van Bismarck. Kohli had vermoed dat met het afscheid van het systeem van een-baan-voor-het-leven in hetzelfde bedrijf (het Fordistische model) en een terugtrekkende overheid de organisatie van de levensloop zo flexibel zou worden, dat de harde chronologische breuk tussen werk en pensioen (het ‘guillotine-pensioen’) langzamerhand wel onzichtbaar zou worden. Maar de vijftenzestig-jaarsgrens laat, aldus Kohli achteraf, tot nog toe ‘een verbazingwekkende hardnekkigheid’

zien, ondanks het feit dat er zo langzamerhand legio argumenten voor de flexibilisering van de pensioenen zijn.

Dat bijvoorbeeld de AOW-voorziening voor een steeds langer wordende levensfase voor steeds meer ouderen niet meer kan worden opgebracht door steeds minder jongeren, is een hard feit. Het aantal 'inactieve' vijfenzestig-plussers als percentage van de werkenden van 15-64 jaar (de zgn. old-age dependency ratio) stijgt van 24.9% in 2005 naar 52.8% in 2050 voor de vijftientig landen van de EU. Nu brengen vier werkende de AOW voor één oudere op, straks moeten ze het met z'n tweeën doen. Naast het financiële argument is er het morele en het sociale. Een gefixeerde pensioengrens is in strijd met een gelijke behandeling van verschillende leeftijdsgroepen en in strijd met de keuzevrijheid van het individu. Het laat bovendien het menselijk kapitaal van jongere ouderen braak liggen door economische productiviteit aan een kalenderleeftijd te koppelen. Als er niet meer in scholing en ontwikkeling van werknemers wordt geïnvesteerd als zij boven de veertig zijn, doet men niet alleen aan leeftijdsdiscriminatie, maar is men ook een dief van de eigen portemonnee.

Alles pleit voor een flexibel pensioen en zo mogelijk langer doorwerken. En toch: ophouden met werken, binnentreden in het land van het *dolce far niente* is nog steeds ideaal van de borreltafel. De vraag op verjaardagsvisites blijft: 'Hoe lang moet jij nog?' in plaats van: 'wat zijn je plannen voor de volgende tien jaar?'

Hoe die tegenspraak te verklaren? Waarom blijft het oude levenslooppregime van 'eerst werken en dan nóóit meer' gewoon voortbestaan, terwijl we er het type samenleving niet meer voor hebben? De verklaring ligt in de ongehoorde verlenging van de gezonde levensverwachting. De flitseconomie heeft weliswaar een hoge omloopsnelheid, waarbij ook werknemers snel worden doorgedraaid. Maar de mensen zelf hebben een steeds lagere: ze gaan heel lang mee. Ze halen gemiddeld nu de tachtig, een verdubbeling van de levensverwachting in anderhalve eeuw tijd. Dat vraagt om een lange adem, een marathon-mentaliteit. Een moderne organisatie richt zich op de korte termijn, vraagt om jobhoppers met 'het vermogen hun verleden los te laten en vol vertrouwen versplintering te accepteren' (Sennet). Het mag waar zijn vanuit het perspectief van de organisatie. Maar de beleving van de ouder wordende werknemer is anders. De risico's die hij in zijn professionele bestaan moet nemen, zal hij in zijn persoonlijke financiële planning zo veel mogelijk mijden. Hij wil er immers op kunnen rekenen dat zijn geluk ook morgen en overmorgen nog geluk zal zijn. Hij moet er rekening mee houden dat hij tachtig wordt. Hij zal er dus voor moeten wérken. En naarmate hij veeleisender wordt en geen genoegen meer neemt met het minimumbestaan van een AOW-er: harder, meer en langer. Op zijn oude dag wil hij

immers meer dan de welverdiende rust in Huize Avondrood van zijn ouders; hij wil genieten! Zijn latere levenfase is een gepland hoogtepunt, geen onverwacht extraatje – en daaraan hangt nu eenmaal een prijskaartje.

Werken is hierdoor ook altijd méér dan alleen maar leuk; het is ook een noodzakelijk kwaad. Iets dat je moet, ook al heb je er geen zin in. Arbeid blijft daarom ook voor de babyboomer (en zijn opvolgers) eenzelfde instrumenteel karakter dragen dat het ook had in armoediger tijden. Je werkt niet voor je zelfverwerkelijking of uit roeping, maar ook om later een luxe broodje op de plank te hebben. Vanwege die negatieve bijklank die werk heeft (al móet het nu niet meer van de kerk of van de baas, maar van jezelf), houdt de oudere werknemer er mee op zodra het kan. Als er genoeg gespaard is, wil hij ook niet meer. Hij gaat met pensioen, en graag. Europa treedt nog steeds massaal vervroegd uit.

Niet alleen blijft ook de babyboomgeneratie zo nog gevangen in het traditionele beeld van arbeid als een noodzakelijk kwaad – een instrument om kapitaal op te bouwen – ook van het pensioen daarna blijft een ouderwets beeld bestaan. De pensioenfase binnentreden is identiek aan: nooit meer werken. Hun ouders hoopten op hoogstens nog een paar jaartjes rust voor hun vermoeide ledematen. De nieuwe generaties ouderen verwachten van het arbeidloze bestaan een hemels geluk. De zee van vrije tijd die voor hen ligt boezemt hen geen angst in, maar lokt hen als de blauwe Middellandse Zee in de zomer.

De voorstelling van ‘vrije tijd’ waarmee dit Zwitserlevenpensioen wordt gevuld is echter al even gedateerd als de visie op werk die eruit spreekt. Alleen de tijd dat er niet gewerkt wordt is blijkbaar werkelijk vrij? Een opvatting, die in de negentiende eeuw misschien voor de hand lag, maar vandaag hopeloos gedateerd aan doet. De fabrieksarbeider werkte – in de negentiende eeuw wel twaalf uur per dag, zes dagen per week – alleen voor de baas en voor zijn brood, en kwam alleen daarbuiten, in zijn vrije tijd, aan zichzelf toe. Slechts in zijn vrije tijd was hij geen slaaf, maar vrije. Daarbuiten, zei Karl Marx, verrichte hij vervreemde arbeid in dienst van het kapitaal. ‘Leisure’ betekende niet veel meer dan ‘revalideren.’ De arbeidskracht reproduceren, die daarna weer ingezet kon worden voor productie. Alleen zondags kon een arbeider ontsnappen aan het slopende werkritme. Als arme kun je op zo’n dag niet veel anders dan naar de kerk gaan of excessief drinken (met een ‘blauwe maandag’ als gevolg).

Vanaf de jaren zestig veranderde het karakter van vrije tijd. Met werkweken van zesendertig uur en high tech wooncomfort voor het elementaire huishouden werd vrije tijd meer dan een spaarzame luxe; het werd een wezenlijke dimensie van het bestaan. Een werknemer hoeft vandaag de dag gemiddeld een derde deel van het



jaar niet te werken. Vrije tijd wordt daarmee een speciale categorie tijd, gevuld met nieuwe collectieve waarden die in het teken staan van persoonlijke ontwikkeling en zelfexpressie.

Vrije tijd is vandaag ook niet meer gericht op recreatie (letterlijk: herschepping), maar op het verzamelen van persoonlijke belevenissen. In het weekend wil je je niet meer allereerst ontspannen, maar iets bijzonders gedaan hebben of meemaken. Vrije tijd wordt steeds meer een opgave die om creativiteit, aandacht en planning vraagt. Ook de aankomende pensionado ondergaat die veranderingen in zijn vrijetijdsbeleving. Toch doet hij in de voorbereiding op zijn oude dag alsof zijn neus bloedt. Hij verlangt naar zijn pensioen, zoals zijn grootvader in de fabriek naar de vrije zondag verlangde. Hij mag nog zo bij de tijd zijn, wat zijn oudedagsvoorstelling betreft is hij nog van voor de oorlog. Hij zou wel het grafschrift van de kolensjouwster willen kiezen dat de econoom John Maynard Keynes ooit tegenkwam:

*Don't mourn for me, friends,  
Don't weep for me never,  
For I'm going to do nothing  
For ever and ever.*

Keynes voorzag de vreugdeloze verveling die over de samenleving zou dalen, als dit het leisure-ideaal van iedereen zou worden. Maar de babyboomer droomt er nog steeds van om straks Niets te gaan doen. Het pensioen beschouwt hij als het land van melk en honing dat hij na vele jaren omzwervingen in de dorre woestijn van de economische verplichting binnentreedt, voorgoed bevrijd van de slavernij.

Ondertussen staat de traditionele tweedeling tussen arbeid en vrije tijd in het arbeidsbestel steeds meer onder druk. Bedrijven en organisatie ontwikkelen steeds meer 'mensgericht' HRM-beleid, bemoeien zich met de gezondheid en het welzijn van hun werknemers en stimuleren hun persoonlijke ontplooiing. Werknemers nemen omgekeerd hun laptop van kantoor mee en telewerken van huis uit. Wat is nog werk en wat vrije tijd? In de persoonlijke beleving van werknemers lopen de twee steeds meer door elkaar heen. Wordt het dan ook geen tijd dat ook de rigide scheiding tussen arbeid en pensioen op de helling gaat? Dat arbeid zijn intrinsieke waarde krijgt als een vorm van zelfverwerkelijking, en omgekeerd, vrije tijd soms als een zaak van hard werken wordt gezien?

Hun tegenstelling, zo betoogde ik, was een historische constructie die zijn langste tijd gehad heeft. Maar waarom houdt hij dan nog zo lang stand? Misschien dat de al genoemde Karl Marx hier een sleutel tot verstaan kan bieden. De negentiende eeuwse arbeider werkt,

stelde hij, niet alleen voor zijn brood maar ook voor zijn baas. In zijn arbeid produceert hij meerwaarde voor de kapitalist. Hij is dan geen baas over zijn eigen werk en tijd, en is vervreemd van zichzelf. De werknemer van nu daarentegen lijkt beter af. Marx zou hem met plezier aanzien. Hij werkt immers niet alleen voor zijn brood, maar ook voor zijn maatschappelijke status en persoonlijke zelfontplooiing. Hij heeft als het even kan nu een leuke baan. Maar zou de scherpe analytische Marx werkelijk overtuigd zijn van zijn geluk? Licht ook de moderne werker ondertussen niet nog steeds krom voor 'een baas'? Die baas is dan weliswaar niet meer een uitbuitende fabrieksdirecteur, maar dat is hijzelf, zijn latere zelf. Hij werkt voor zijn pensioen. De meerwaarde die hij produceert gaat nu niet meer naar de kapitalist, maar naar het pensioenfonds of de lijfrenteverzekering. Hij is de loonslaaf van zijn eigen toekomst. Hij ligt krom voor zichzelf. Zijn pensioen is hem de baas. Of hij de winst ooit zal incasseren? Die uitkomst blijft ongewis. Hij kan niet anders dan hopen dat het wachten en investeren ooit beloond zal worden. De vervreemding in zijn arbeid zal alleen worden opgeheven als hij zijn oude dag ook werkelijk haalt. De beleggingen van zijn pensioenfonds zijn voor hem even grote abstracties als de investeringen van de negentiende eeuwse kapitalist in de ogen van zijn arbeiders, over wier ruggen hij zijn winst had behaald.

Werk is dus nooit alleen werk voor jezelf, hier en nu; het is altijd ook werk voor een ander: je oudere alter ego. Daarom is bij het bereiken van de pensioengerechtigde leeftijd de vreugde om weer baas over jezelf te zijn vaak sterker dan de angst voor de leegte van het arbeidsloze bestaan. Ik ben weer mijn alter ego geworden, de vervreemding is opgeheven. Het behaalde pensioen is de klassenloze maatschappij in eigen persoon. Een mens valt eindelijk weer samen met zichzelf. De arbeid als moeite en het pensioen als paradijs: beide illusies roepen elkaar in het leven en houden elkaar in stand.

Dat arbeid ook een bron van vreugde en zingeving zijn, en vrije tijd voor ouderen een opgave, die om creativiteit, aandacht en planning vraagt – de nieuwe generatie ouderen heeft er alles voor in huis om zich met die gezonde visie op het ouder worden voor te bereiden. Maar zij staat nog teveel met één been in de vorige eeuw. In hun hart zijn de aankomende ouderen misschien rijp voor een nieuwe kijk op de ordening van de levensloop; maar hun buik (genieten!) en hoofd (nooit meer werken!) houdt hen gevangen in de illusoire tweedeling tussen arbeid als een noodzakelijk kwaad en het pensioen als een *dolce far niente*.

Het moet anders. We zullen tot een meer evenwichtige verdeling van werk en geluk moeten komen. Karl Marx droomde dat het mogelijk was en had een visioen van de Nieuwe Levensloop. Tegenover vervreemde arbeid stond voor hem niet: niets doen, maar: met

plezier je eigen werk doen. Wie slaaf is van zijn werk moet niet ophouden met werken, maar vrij worden. 'Vandaag dit en morgen dat te doen, 's ochtends te jagen, 's middags te vissen, 's avonds veeteelt te bedrijven en na het eten de kritiek te beoefenen, al naar gelang ik verkies, zonder ooit jager, visser, herder of criticus te worden.' Zo verwoordde Marx in zijn *Duitse Ideologie* zijn visioen van ultiem geluk: van vroeg tot laat werken, heerlijk is dat, als het maar met mate, leuk en gevarieerd blijft.

In plaats daarvan kwam de twintigste eeuw met een guillotine-pensioen, waarbij de gepensioneerde vanaf zijn vijfenzestigste via een cold turkey-methode plots moet afkicken van zijn werkverslaving, en niet weet wat hij met zijn tijd moet doen. In die Oude Levensloop stond alles in het teken van werk, werk en nog eens werk. De man produceert, de vrouw reproduceert. Kindertijd en scholing leiden naar de beroeps carrière toe, de ouderdom ziet erop terug.

Gelukkig is de greep van dit collectieve levensloopregiem aan het verslappen. De levensloop wordt steeds meer geïndividualiseerd. Door deeltijdarbeid, flexibele uittreding en het variabel-worden van de pensioengerechtigde leeftijd vervaagt langzamerhand de scherpe grens tussen arbeid en pensioen. Echter, zolang vijfenzestig in de meeste CAO's de verplichte pensioenleeftijd blijft, hebben we de stap naar de Nieuwe Levensloop nog niet gemaakt. Ben je vijfenzestig geworden, dan wordt in de meeste gevallen je arbeidsovereenkomst nog automatisch ontbonden.

Het wordt hoog tijd dat dit ouderdomsbeleid op de helling komt, zegt ook de sociaal gerontoloog Kees Knipscheer. De Algemene OuderdomsWet - in 1957 de opvolger van de door Willem Drees in 1947 ingevoerde Noodwet Ouderdomsvoorziening en sinds 1972 gegarandeerd op het niveau van het minimumloon - is een verworvenheid. Maar veertig jaar later, schrijft Knipscheer, is de verplichte pensionering een korset geworden, met een versteende structuur (de vijfenzestig-grens) en een verstarde cultuur (vol vooroordelen tegen oudere werknemers en illusies over het gepensioneerde bestaan). De tweedeling tussen arbeid en pensioen als twee volstrekt van elkaar gescheiden levensfasen dáágt de creativiteit en de vitaliteit van de Nieuwe Oudere niet uit, maar dóóft haar uit.

## 5. Leven in de breedte. Of: 'Don't put all your eggs in one basket'

Het moet anders. Dat zeggen ook de politiek en het bedrijfsleven. Maar zij blijven aan de buitenkant, en bewegen niet de ziel van de werknemer die zich grote voorstellingen van zijn pensioen maakt. In hun pleidooi voor langer doorwerken richten zij zich op de structuur en niet op de cultuur. Zij wijzen op de tanende concurrentiepositie van de Nederlandse economie en de onbetaalbaarheid van het collectieve ouderdomspensioen. Daarin hebben ze hebben gelijk. Maar ze leggen alleen de zweep over de werkende bevolking en motiveren niet innerlijk.

Zo vindt Ed Nijpels, voorzitter van Grijs Werkt (Senior Power) het onbegrijpelijk dat in de meeste CAO's een pensioenplicht is opgenomen. Hij wijst op het verlies aan arbeidsproductiviteit dat ontstaat als we het vitale ouderenpotentieel niet inzetten. Nijpels spreekt nu eens als strenge schoolmeester, dan weer als onheilsprofeet: ouderen zullen meer MOETEN werken, of ze willen of niet. 'Laten we eens beginnen om te spreken van een pensioenrecht'. We kennen nu inmiddels de uitdrukking 'deeltijdpensioen', maar we zouden er de flexibele uittreding ná je vijftenzestigste mee moeten bedoelen, en niet - waar het nu voor staat - die ervóór. Staccato klinkt het: het tekort aan (jonge) arbeidskrachten zal structureel zijn, gezien de ontgroening; slechts 42% van de mensen van vijfenvijftig jaar en ouder is nog aan het werk; geen tien procent van de Nederlanders haalt werkend de vijftenzestig; De AOW-grens moet omhoog. Vijftig jaar geleden, aldus Nijpels, werd in de eerste concepten van het AOW-wetsvoorstel vastgelegd dat de AOW ieder jaar met zeven weken zou worden verhoogd. Hadden we dat toen maar gewoon gedaan, dan lag de pensioenleeftijd nu rond de zeventig.

Nijpels beoogt een schokeffect. Maar zet hij ook aan tot ander gedrag? Met zo'n boodschap wordt alleen de extrinsieke motivatie aangesproken. 'Als we nu niks doen aan de verhoging van de inzet van ouderen én aan de pensioenleeftijd, vergooien we onze concurrentiepositie,' horen we. En: de werkgever die nu nog hardnekkig vooroordelen blijft koesteren tegen oudere werknemers (minder productief, innovatief en flexibel; vaker ziek) en ze liever ziet gaan dan komen, zal straks niks meer te kiezen hebben. Dat is de taal van een donderpreek, geen peptalk. Je schrikt ervan, maar loopt er niet warm voor.

Een andere reden om de AOW als een verworven recht ter discussie te stellen is het afbrokkelende maatschappelijke draagvlak ervoor onder jongeren. Ook dan wordt met name de extrinsieke motivatie aangesproken. Over enkele decennia zal een kwart van de Nederlandse bevolking ouder zijn dan vijftenzestig jaar. Niet alleen

haalt tachtig procent van de bevolking dan de zestig, van hen zal ook weer ongeveer tachtig procent tachtig worden. Het aantal honderdjarigen zal elke tien jaar verdubbelen. Moeten wij, vraagt bijvoorbeeld dan Kees Knipscheer, aan deze vier miljoen vaak hoogbejaarde vijfenzestigplussers dezelfde rechten toekennen als aan de ruim één miljoen vijfenzestigplussers die er in 1960 waren (toen negen procent van de bevolking), toen de AOW van start ging? Toen ging het om een humane korte levensavond, nu om de sponsoring van een kwart van de totale levensloop! Kan het morele beroep op solidariteit tussen de oudere en jongere generaties - een belangrijke legitimatie voor financiering van de AOW - nog steeds als voldoende rechtvaardiging gelden voor de AOW-aanspraken van straks een kwart van de bevolking - waarvan een groot deel toch al in goeden doen? De wederkerigheid die aan die solidariteit ten grondslag ligt raakt zoek.

Knipscheer pleit dan voor een ontkoppeling van pensionering (als het moment waarop men definitief de arbeidsmarkt verlaat) en de AOW als publieke ouderdomsuitkering. De garantie van het minimuminkomen van de AOW moet worden voorbehouden aan de tien tot vijftien procent oudsten van de bevolking. 'Het is immers niet te verantwoorden dat ouderen gemiddeld langer dan vijftien of twintig jaar op inkomensbijdragen van jongere generaties teren.' De AOW wordt van collectieve basisverzekering een soort bijstandsuitkering voor ouderen die niet zelf meer in hun eigen levensonderhoud kunnen voorzien.

Het moet anders, en er zijn meerdere dwingende redenen voor. Maar zijn de nieuwe ouderen er zelf ook innerlijk klaar voor? Er zijn economische (Nijpels), demografische en morele (Knipscheer) argumenten. Er begint ook wat te verschuiven. Langzamerhand worden pensioenen flexibeler en worden belastingmaatregelen als de fiscalisering van de AOW ingevoerd. Maar het ouderdomsdebat dreigt versmald te worden tot zijn financiële aspecten. Het lijkt alsof van ouderen alleen maar iets wordt gevraagd wat ze eigenlijk niet willen: meebetalen door tegen wil en dank dóór te werken.

Zolang we niet zelf anders over arbeid gaan denken (het is meer dan een noodzakelijk kwaad), en anders over het pensioen (het is niet altijd een zwitserleven), zal er nog lang een taboe blijven rusten op het opschuiven van de pensioenleeftijd en de loskoppeling van de AOW van de vijfenzestiggrens, Alleen van binnenuit kunnen de bakens worden verzet.

Daarvoor zal ook de waardering van arbeid moeten veranderen. De westerse cultuur kent daarin twee uitersten: de Grieks-Romeinse en de bijbelse. De klassieken beschouwden lichamelijke arbeid als een kwaad, iets dat slaven en boeren maar moesten opknappen. Het echte werk is geestelijk, maar dat noem je dan ook geen werk ('labor' of 'work') meer; het bestaat uit het onderhouden van

vriendschappen, politiek bedrijven, filosoferen en de contemplatie van het Ware, Goed en Schone. In de bijbelse overlevering kon deze houding tegenover arbeid wel een beetje op begrip rekenen. De verdrevene uit het paradijs moet voortaan in het zweet des aanschijns zijn brood verdienen (Genesis 3:19). Maar het christendom introduceert in het Westen toch een andere, positievere arbeidsmoraal: arbeid als roeping, een edele cultuurtaak voor de mens die als rentmeester ingeschakeld wordt bij het bewaren en bebouwen van de aarde. Als daarbij het werk je dan nog laat zweten en zwoegen (er moeten nu eenmaal altijd vervelende klussen worden opgeknapt), dan haal je er niet je neus voor op. Wie moeizaam de ene steen op de andere legt, kan, als hem gevraagd wordt wat hij aan het doen is, antwoorden: 'ik leg de ene steen op de andere. Of: 'ik metsel een muur', en: 'ik bouw een kathedraal.'

Dat werken soms vervelend is, komt niet op rekening van het werk zelf, maar hebben we aan ons zondige zelf te wijten. De apostel Paulus voorzag zelf in zijn onderhoud als tentenmaker, en spoorde de inwoners van Thessalonika aan er hun eer in te stellen ook hun eigen brood te verdienen (1 Thessalonicenzen 4:9). Hij wilde niet dat christenen van de bedeling zouden leven.

Vanuit deze positieve instelling tegenover werk schrijft de heilige Benedictus in de zesde eeuw zijn kloosterlingen arbeid voor als medicijn, om 'de ledigheid van de ziel' te bestrijden. Van bidden alleen wordt een mens niet beter; hij vaart pas wel bij bidden en werken (*ora et labora*). Benedictus is reëel. Want van arbeid wordt niemand zalig, in de zin dat hij er zijn hemelse heil mee zou verwerven. Een mens moet daarom ook van ophouden weten. Als de klokken luiden voor het gebed leg je je schoffel, spade of ganzenvaar neer. Werken is niet alles, naast de *vita activa* is er ook een *vita contemplativa*. Maar arbeid is geen vloek. Werken is een noodzakelijk goed.

Dat klinkt nog wat zuinigjes, vergeleken met de uitbundige kijk op arbeid van het latere protestantisme. Arbeid is in de visie van Luther en Calvijn een 'roeping' (vandaar ons woord beroep). Bij Luther krijgt de wereldlijke beroepsarbeid niet alleen een menselijk schouderklopje, maar de goddelijke zegen mee. Je moet niet alleen werken omdat je de kost moet verdienen of om onzinnige en gedachten uit je hoofd te weren, maar omdat het goed is voor jou, voor de wereld en voor God. Je garandeert niet alleen de natuurlijke basis voor het leven door te werken, maar dient er ook de naaste mee. Weg uit het klooster, de wereld in! was de boodschap van Luther. God roept je in een beroep.

De Reformatie heeft aan de arbeid een zedelijk accent en een religieuze premie meegegeven. Luther bleef ondertussen nog een Middeleeuwer in zijn nadruk op de individuele roeping als een lot waarin je je hebt te schikken. Alleen op de plek waar God je gesteld heeft, leef je Gode welgevallig. Je moet dus je plaats kennen in een

standenmaatschappij. In het latere calvinisme en puritanisme wordt die vaste orde doorbroken, en mag je ook een kwartje worden als je voor een dubbeltje geboren bent. Arbeid wordt een cultuurtaak: je werkt tot meerdere eer en glorie van God. Je helpt Hem een handje in de vestiging van zijn koningschap op aarde.

De ontarding van dit ethos daarna, in arbeidsrazernij en blinde werkwoede, en in een overspannen onvermogen om te rusten, te spelen en feest te vieren – die geschiedenis van calvinisten die niet van ophouden wisten, is vaak beschreven. Maar iets van die protestantse wijding van arbeid zouden we vandaag voor de nieuwe generatie ouderen weer goed kunnen gebruiken.

Werk heeft voor te veel ouderen zo weinig betekenis dat ze er zo snel mogelijk van af willen. Ze zouden er echter wel bij varen arbeid als een heilige, persoonlijke roeping te beschouwen, in plaats van verlangend uit te zien naar de afscheidsreceptie-met-toespraak, die hen moet verlossen van de hel van acht tot vijf. Arbeid is goed voor mensen, ook al lang niet alle arbeid goede arbeid.

Naast de evidente functie van inkomensverwerving op basis van inspanning, staan min of meer verborgen, maar niet minder wezenlijke functies van arbeid: arbeid structureert het dagelijkse bestaan, biedt mogelijkheden om sociale contacten op te bouwen en status te verwerven, stelt mensen in staat om een bijdrage te leveren aan het geheel van de samenleving en draagt bij aan hun zelfverwerkelijking.

Werk (betaald of onbetaald, het doet er niet wezenlijk toe) helpt bij het vervullen van je menselijke bestemming en het geven van zin aan je bestaan. Ook hier verdient Karl Marx een rehabilitatie. Hij wees als eerste wees op de rol van arbeid in de zelfwording.

Zelfverwerkelijking is een levenslang proces en een mens zal er mee bezig zijn tot zijn of haar laatste ademtocht. Het verrichten van werk draagt bij aan deze zelfvoltooiing, en draagt dus ook bij aan het goede oud worden. Er is geen enkele reden om daaraan een leeftijdsgrens te verbinden. Ook al hoeft niet iedereen zijn werk zo als een missie te beschouwen als de Nederlandse uitvinder van de kunstnier en het kunsthart, dr. Willem Kolf, die tot zijn vijftennegentigste nog wetenschappelijk onderzoek deed in zijn laboratorium in de VS, om vervolgens op het zelfde moment met pensioen te gaan als zijn dertig jaar jongere zoon, chirurg.

Arbeid als zingeving kan een belangrijke bijdrage leveren aan het nieuwe ouder-worden, als straks de vaste en vroege pensionering is losgelaten. Wie een baan van acht tot vijf heeft, met korte kwartiertjes koffiepauzes en een halfuurtje voor de boterham zal verlangen naar het moment dat hij baas over zijn eigen tijd zal worden. Maar het vaste patroon dat ook als dodelijke sleur kan worden ervaren, is in de kern een heilzame structuur. 'Zal ons leven niet in versplintering verloren gaan, dan moet het genoeg nemen

met een ordening', schreef de filosoof Karl Jaspers (1883-1969). Niet alleen kleine kinderen hebben structuur nodig, ook hun (groot)ouders. Het ritueel van de herhaling, het methodisch werken van eerst dit dan dat, weten te beginnen en dan door te werken naar het einde, is verweven met het wezen van menszijn. Het ordent het bestaan en geeft het vorm en betekenis, zodat het niet in chaos ten onder gaat.

Er zit een transcenderend element in arbeid en daarmee verschaft het ook zin. In het werk stuit je op het andere-dan-jezelf, krijg je deel aan een wereld die groter en meer is dan de jouwe. Je wordt opgenomen in een gemeenschap. Jaspers, in gedragen proza: 'Het gewone dagelijkse leven moet gedragen worden door iets dat het omvat, samenhang verwerven in de opbouw door arbeid, vervulling en verheven momenten, zich verdiepen bij herhaling. Dan wordt het leven zelfs bij de eentonigste arbeid doordrongen van een stemming, die zich in betrekking voelt staan met een zin'.

Wie niet meer werkt, verliest het contact met deze nuchtere zin die arbeid aan het bestaan verleent. Kees Knipscheer interviewde in 2002 ouderen met depressieve verschijnselen. In meerderheid geven ze aan dat ze het gevoel hebben weinig of geen controle meer te hebben over hun leven. Ze vertonen weinig initiatief en een gebrek aan doelgerichtheid. 'Ze zijn er blijkbaar niet in geslaagd een nieuwe invulling aan hun leven te geven', is zijn conclusie. Hij laat een grossier aan het woord: 'In het begin heb ik het heel erg gevonden, ik heb het eerste halfjaar zo in een dip gezeten dat ik 's morgens lang bleef liggen. Ik had helemaal geen fut en dan ging ik op de bank liggen piekeren. (...) Ik heb vroeger wel eens gedacht dat ik lekker zou gaan genieten. (...) Dat valt allemaal toch tegen, je doet het veel minder dan je eigenlijk van plan was!' Een financieel administrateur vertrouwt de interviewer toe: 'Ik zit nogal eens thuis gewoon wat te lummelen... 's Morgens als ik opsta, lees ik eerst op mijn gemak de krant, doe een puzzeltje enzo. Ik ben bezig met iets wat niet echt nodig is. Het is je dag op een prettige manier doorbrengen.' Heeft hij de laatste jaren nog leuke dingen ondernomen of meegemaakt? Het blijft stil. Dan zegt hij: 'Er schiet me niets te binnen. Ik probeer al maanden een boek te lezen, maar ik kom er niet doorheen...'

Knipscheer vraagt ook een detailhandelaar naar hoogte- of dieptepunten in zijn leven, nadat hij gestopt was werken. Zijn antwoord: 'Ik was voortdurend bezig een invulling aan mijn leven en mijn dagelijks bestaan te geven. Daar heb ik het meest mee geworsteld en daar worstel ik nog vaak mee. Zo nu en dan ga ik zitten en dan heb ik nergens meer zin in.'

Wie deze treurigheid tot zich laat doordringen, bevreedt ook de uitkomst van een langlopend onderzoek onder Shell-werknemers niet, dat tussen 1973 en 2003 werd uitgevoerd: op vijftigjarige leeftijd vervroegd gepensioneerd gaan eerder dood dan mensen



die tot hun vijftenzestigste doorwerkten. De aansporing van mijn ouders uit mijn jeugd, als ik het bijltje er bij neer wilde gooien: 'Van werken is nog nooit iemand doodgegaan', krijgt in het licht van deze gegevens een onvermoede, nieuwe betekenis.

In *Het Bureau* beschrijft J.J. Voskuil beklemmend hoe het gezegde ondersteuning krijgt uit zijn tegendeel: als de hoofdpersoon Maarten Koning niet meer werkt, gaat hij dood. Zo niet echt, dan wel innerlijk en sociaal. Zijn afscheid van het volkenkundige instituut waar hij zijn werkzame leven had doorgebracht was in deel zes van de cyclus (*De afgang*) al onheilspellend beschreven.

'Hij ging de kamer van De Roode binnen. De Roode zat achter zijn bureau. "Ik kom afscheid nemen." "Ja, jij gaat weg", zei De Roode. Hij keek hem peinzend aan. "Weet je al wat je gaat doen?" Maarten schudde zijn hoofd. "Nee". "Nee, ik zou het geloof ik ook niet weten. Dat wil zeggen, ik denk dat ik gewoon zou doorgaan met het werk dat ik altijd heb gedaan." "Nee, dat in ieder geval niet." "Nee, daar denk jij anders over." Hij zweeg nadenkend. "Ik denk dat ik om te beginnen wat ga fietsen en wandelen." Er kwam een klein glimlachje op het gezicht van De Roode. "Dat is ook heel gezond." Maarten lachte. Hij stak zijn hand uit. "Maar ik zie je nog wel eens, hoop ik."

Het laatste, zevende deel van *Het Bureau* (met de ominieuze titel 'De dood van Maarten Koning') verhaalt hoe Maartens aanvankelijke gevoel van bevrijding na zijn pensioen al snel wordt overschaduwde door de zinloze leegte van een bestaan zonder perspectief. Er wordt veel gefietst en gewandeld, maar de zin van zijn bestaan lag en ligt nog steeds op het Bureau, dat hij ook na zijn afscheid blijft frequenteren. Tot op de dag dat blijkt dat zijn collega's van weleer hem daar als een indringer en bemoeial beschouwen ('Nou hoor eens!' zei Joop. 'Nou moet het ook weer niet te gek worden. Je bent weg of niet. '), hem letterlijk negeren en zijn zolderkamer wordt ontruimd.

Als hij ook afscheid heeft genomen van zijn laatste vrijwillige bestuursfunctie, lijkt het met Maarten gedaan.

'Hij droomde dat hij werd uitgedragen. Van heel ver kwamen de laatste tonen van *Nobody knows when your down and out* uit de klarinet van Sidney Bechet, zoals hij die bij zijn leven honderden keren gehoord had. Daarna hoorde hij alleen nog het knerpen van de schoenen van de dragers op het grind en voelde hij het lichte deinen van zijn kist op hun schouders. Ze hielden stil. De kist werd neergezet. Er was het geluid van vele schoenen, een stilte en een zacht gemompel, waarna de voetstappen zich weer verwijderden. Hij duwde het deksel

van zijn kist omhoog, richtte zich op en keek hen na. Ze liepen van hem weg over het pad naar de uitgang. Hij zocht naar bekenden, maar die achteraan liepen kende hij niet, en die vooraan waren kon hij niet meer zien. Terwijl hij langzaam de deksel weer liet zakken, werd hij wakker, overspoeld door een gevoel van oeverloze treurigheid.'

Met pensioen gaan is de sociale dood sterven, luidt Voskuils literaire boodschap. Zolang mensen kunnen werken blijven ze gezonder, krijgen ze sociale waardering en wordt aan hun leven zin en betekenis verleend.

Waarom dan nog uitzien naar het pensioen? Het zou kunnen dat je zulk zwaar en geestdodend werk doet, dat je gaat balen van je werk en de dag prijst dat het niet meer hoeft. Dat kan, maar geldt dat niet voor steeds minder mensen? In de postindustriële informatie- en kennissamenleving is de beroepen- en functiestructuur sterk van inhoud en karakter veranderd. Het aantal hoogopgeleiden is toegenomen en de werkgelegenheidsgroei concentreert zich in de hogere beroepen en functies. Het aandeel van administratieve beroepen dijde uit van 31% in 1973 tot 44% van de totale beroepsbevolking in 1998; hun absolute aantal werd meer dan verdubbeld, van 1,4 miljoen naar 3,1 miljoen, aldus de arbeidssocioloog Paul de Beer. Procentueel steeds minder werknemers dragen een blauwe, steeds meer een witte boord. Er blijft natuurlijk vuil werk, dat gedaan moet worden en dat mensen sloopt in plaats van gelukkig maakt. Een pleidooi voor 'flexibel pensioneren' betekent dan niet alleen dat het gros van de werknemers wordt opgeroepen later uit het arbeidsproces te treden, maar ook dat sommigen wordt gegund dat eerder te doen.

De achtergrond van de huidige pensioenconstructies is de fysieke slijtage van de handarbeider. Een zestiger die zijn leven lang heeft getild, gesjord en gesjouwd, is doorgaans versleten. Mijn vader was zo iemand, en moest op zijn vijfenvijftigste in de WAO. Een groot deel van de seniores hoeft echter geen zwaar, vuil werk meer te doen en zou ook op oudere leeftijd kunnen blijven werken.

Mits er dan ook maar meer in hun opleiding en scholing geïnvesteerd zou worden en de werkdruk verminderd. Niet dat ze moe worden van hun werk is immers vaak het probleem, maar dat ze er de zin niet meer van inzien. Als er maar genoeg interessante en uitdagende functies voor ouderen worden geschapen, zal de generatie vutters dan misschien ook snel worden opgevolgd door de vabbers: de Vrijwillige Aanblijvers (Okke Jager).

Een belangrijke reden voor de antipathie van ouderen tegen arbeid ligt in de werkdruk. Er moet te veel in te korte tijd worden gepresteerd. Die druk is zo hoog opgevoerd, omdat we in een relatief korte arbeidscarrière, zo tussen ons dertigste en vijfenzestigste, een

inkomen extra moeten verdienen voor nog net zo'n lange levensfase daarna. Dat betekent dat een volwassen leven wel in het teken móet staan van werk, werk en nog eens werk.

Als de arbeidsduur beter herverdeeld wordt over de levensloop valt ook de werkdruk weg. Dat moet ook wel, nu we zo lang meegaan. We kunnen ons geen burn-out meer veroorloven. De marathon van de lange levensloop vraagt om een stayers-, niet om de sprintersmentaliteit van de Monsterboard-generatie. Als de arbeidsduur teruggebracht zou worden tot zo'n dertig uur per week, zal iemand per saldo gedurende zijn levensloop nog evenveel bijdragen aan de productiviteit als nu, maar dan uitgesmeerd over een veel langere periode. Wil je in al die jaren een beetje fris blijven, dan moet je gedurende je levensloop gemakkelijk heen en weer kunnen schwitchen tussen zorg, scholing en werk. Sabbaticals, zorgverlof, flexibele en geleidelijke pensionering en flexibele werktijdenregelingen dragen dan bij aan een levenslange life time employability. In combinatie met een zogenaamde 'transitionele arbeidsmarkt' zal arbeid een integraal onderdeel kunnen blijven uitmaken van de ouderdom.

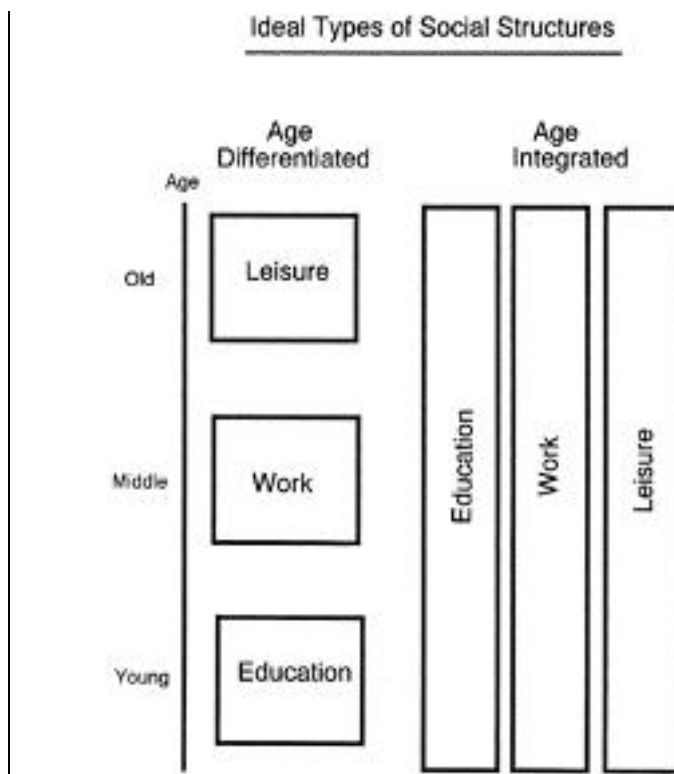
Dan hoeven mensen niet met de tong op de schoenen de vijfenzestig te halen.

Als bestuurder van mijn Universiteit maakte ik enkele jaren geleden een dienstreis naar China, die voor mijn gevoel een veel te groot beslag legde op mijn kostbare werktijd. Ik kon mij die twee weken eigenlijk niet veroorloven, dacht ik. Moest ik niet ook nog een artikel schrijven, een college geven, een vergadering leiden? Op de meeste seminaries en onderwijsinstellingen die we daar bezochten, ontmoette ik echter collega's van tachtig en negentig die ons ontspannen te woord stonden en alle tijd van de wereld leken te hebben. Zij konden zich volledig toewijden aan hun bestuurstaak. Die andere dingen hoefden niet meer zo nodig: daarvoor hadden ze gelegenheid genoeg gehad eerder in hun leven.

Het switchen tussen arbeid, zorg, scholing en vrije tijd moeten we nog leren. We moeten leren 'leven in de breedte' (A.F.Th. van der Heijden), terwijl we nog teveel in de lengte leven. Arbeid en rust zijn verdeeld over baan en pensioen, overdag en avond, door de week en weekend. Het een komt als beloning op en na het andere. Arbeid zal echter een levenssfeer moeten worden naast andere, willen we de lange afstand van de Nieuwe Levensloop tot een fatsoenlijk einde kunnen brengen. We moeten leren om scholing, arbeid, zorg en vrije tijd als permanente basisingrediënten in onze levensstijl te beschouwen, waarbij nu eens de een en dan weer de ander aandacht vraagt.

In dat opzicht kunnen we van Benedictus leren: als de klok luidt voor het gebed, moeten we van ophouden weten en het werk neerleggen. Morgen is er weer een dag. Toen een vriend mij een aantal jaren geleden vroeg hoeveel ik werkte, en ik antwoordde:

‘eigenlijk drie dagdelen per dag; ik werk nooit en altijd, mijn werk is mijn hobby’, had ik verwacht dat hij me op zijn hoogst meewarig zou hebben aangekeken. Maar ik hoopte stiekum op verholen bewondering. In plaats daarvan werd ik hardop in mijn gezicht uitgelachen. Zijn reactie heeft me wakker geschud. ‘Don’t put all your eggs in one basket’ is sinds die tijd één van mijn lijfspreuken. Ik probeer mijn tijd beter te verdelen. Het weldadige van ‘leven in de breedte’ bij het ouder worden moet ook de gerontoloog Mathilda Riley voor ogen hebben gestaan toen ze de overgang bepleitte van een leeftijdgedifferentieerde naar een leeftijdgeïntegreerde levensloop.



[Afbeelding 3 Mathilda Riley]

Van een leeftijdgedifferentieerde naar een leeftijdgeïntegreerde levensloop (Mathilda Riley) [onderschrift afbeelding]

We komen uit een cultuur waarin elke leeftijdsfase in het teken stond van één doel. ‘In de jeugd verken je de liefde, tijdens de volwassenheid werk je, op middelbare leeftijd profiteer je van je werk en als je bejaard bent is er alleen nog maar verdriet,’ wist de zeventiende eeuwer en werkte het rijtje (amor, labor, honor, dolor)

succesievelijk af. Die tijd hebben we gehad. In een leeftijdsgeïntegreerde ordening hoeft niemand in een bepaalde levensfase al zijn eieren in hetzelfde mandje te stoppen. Misschien zijn we er nog niet klaar voor. Het plaatje van Riley is een mengeling van wishful thinking en profetie, en dat geeft ze ook zelf toe. Zij wijst op de achterstand ('structural lag') die we nog hebben. Zowel op 'het spitsuur' van de levensloop als 'na de middag' zijn we er nog onvoldoende voor toegerust. We werken ons nu nog, veertig jaar lang veertig uur per week, kapot en vervelen ons vervolgens dood. Een korte hevige periode van Overbelasting wordt gevolgd door een lange periode van Onderbenutting. En iedereen is daar ongelukkig onder.

Een emeritus hoogleraar schreef mij: 'Bij mijn afscheid van de universiteit, nu elf jaar geleden, werd ik o.a. hartelijk toegesproken door mijn opvolger. "Wij hopen nog jaren van je brede kennis en ervaring te kunnen genieten", zei hij, en hij meende het oprecht. Noch hij, noch iemand anders uit die kring, heeft daar in elf jaar ook maar een poging toe ondernomen. Dat bedoel ik niet bitter, maar als de constatering van een feit. Ik realiseerde mij namelijk al snel dat ik zelf ook nooit een poging had ondernomen om mijn voorganger waar dan ook bij te betrekken. De gedachte: "Zo, nu ben ik aan de beurt", schijnt diep in ons onderbewuste te leven.'

Het arbeidsloze bestaan is doorgaans niet het *all inclusive* paradijs wat men zich ervan voorgesteld had. 'Ik ben dit jaar vier keer, in totaal zes weken, met "vacantie" geweest (waarvan twee weken naar de Matterhorn, en ja: dat was het echte zwitserleven!) en wij genieten daar heus wel van', schrijft dezelfde collega. 'Maar toch. Vroeger was vakantie de opmaat om er met frisse krachten tegenaan te gaan; nu gaat er na thuiskomst een nieuwe week waarin niemand op je zit te wachten.'

Uit een recente studie van R.S. Weiss en A.A. Bass over de derde leeftijd - ik ontleen het volgende citaat eruit aan Knipscheer - rijst het onopgesmukte beeld op van een leven dat op zijn tijd best aangenaam en prettig is, maar toch door een gevoel van landerige verveling overheerst wordt. Voor zo'n bestaan zouden weinigen echt kiezen, als het hen niet gewoon overkwam.

'Het is onze indruk dat veel mensen in de derde leeftijd hun leven aangenaam vinden en daarmee tevreden zijn maar zich niet meer echt betrokken voelen bij de samenleving. Zij klussen aan hun woning en zorgen voor hun kleinkinderen (of als hun kleinkinderen ver weg wonen, dan bezoeken ze hen en vragen hen op bezoek). Steeds ligt de mogelijkheid van een crisis-situatie om de hoek, soms een ziekte of een kwetsuur, vaker een ziekte in de familie of een echtscheiding van een van de kinderen. Dan gaan ze geheel op in het geven van hulp, wel vaak bozig omdat ze zich er niet aan kunnen

onttrekken terwijl ze tegelijkertijd dankbaar zijn dat ze kunnen helpen. Als er geen sprake is van een crisis, dan laten velen de tijd verstrijken, uitkijkend naar een plezierige middag, een interessante avond, en dat is het dan. ... Gemakkelijk laat men Gods water over Gods akker lopen, laat komen wat komt en begint niet aan het ander voor het een klaar is, een soort routine ontwikkelend waarbij men zich prettig voelt maar die alles behalve echt gekozen is.'

Dit is het dan. Ook al is het geen tragiek, geluk is anders. Hoelang berusten we nog in de grijze troosteloosheid van deze 'post-actieve levensfase'? We kunnen met Oblomov, de nietsnut in het toneelstuk van Franz Xaver Kroetz die tot niets meer te bewegen is, verzuchten: 'Ach, er is nu al zoveel water over de akker gestroomd, hoe zou het ooit weer in de hemel kunnen terugvloeien?' Om vervolgens weer terug te zinken in de lamlendigheid. We kunnen ook opstaan en het visioen van de jonge Marx laten herleven: 'Vandaag dit en morgen dat te doen, 's ochtends te jagen, 's middags te vissen, 's avonds veeteelt te bedrijven en na het eten de kritiek te beoefenen, al naar gelang ik verkies, zonder ooit jager, visser, herder of criticus te worden.' Levenslang werken, levenslang leren, levenslang zorgen, levenslang genieten zal het motto voor de komende eeuw kunnen worden.

## 6. De Vrijwillige Aanblijver (Van VUT naar VAB)

Dat het met 'leven in de breedte' beter oud worden is dan met leven in de lengte (arbeid en pensioen, het een na het ander), vindt ook steun in de wetenschap. Succesvol oud word je niet, volgens inzichten in de gerontologie, door passief je handen in de schoot te vouwen. Ook het van de weeromstuit krampachtig en hyperactief verzet tegen je afnemende lichaamskrachten werkt averechts. Goed oud word je, als je zolang mogelijk blijft doen wat je deed, waar je goed in was en waar je van hield.

Dat het weerhuisjesmodel van werk en rust niet goed was, zagen gerontologen meteen, toen ouderen in de jaren vijftig door hun pensioen tot een bestaan achter de geraniums werden veroordeeld. Een zegen, die AOW voor de bestaanszekerheid, maar het gedwongen nietsdoen werd een ramp. In je werkende bestaan was je nog iemand en werd je gezien, en plotseling was je niets en niemand meer. Oud zijn werd een 'roleless role' (E.W. Burgess).

In de *activiteitstheorie* stelden ouderenwetenschappers dat aan de kaak en stelden tegen de maatschappelijke trend in: buiten de arbeid voor ouderen geen welbevinden. Het is met lichaam en geest van ouderen als met spieren: als je ze niet meer gebruikt, verslappen ze. Rust roest.

Maar dat had iets overspannens, ook al zit er in de leus 'use or or lose it' - nog veel gebruikt in de ouderenzorg - veel waarheid. Je moet een hoogbejaarde oudere zijn eigen kopje koffie van tafel laten pakken, ook al morst hij op het schoteltje. De reactie 'zal ik het even doen' zorgt ervoor dat hij binnen de kortste keren ook zijn koffie niet meer zelf drinken kan. Maar werken, tot je er bij neer valt? Doen alsof je nog even fit en vitaal bent als een jong-volwassene? Dat is toch iets anders. Van de Amerikaanse oud-president Jimmy Carter is de uitspraak: 'Als iemand zegt dat hij op zijn zeventigste nog kan wat hij op zijn twintigste ook kon, kon hij op zijn twintigste niet veel.'

Als een reactie op dit activisme kwam de *disengagementstheorie*: is het toch niet beter voor de samenleving, ja ook voor de oudere zelf dat hij zich langzamerhand terugtrekt, inkeert tot zichzelf en de banden met het aardse bestaan één voor één losmaakt? Voelt iemand zich niet beter als hij eindelijk niet meer hóeft wat hij vroeger moest? Jong zijn en volwassen worden is je engageren, oud worden je disengageren. De theorie sluit aan bij wat je het deficit-model van oud worden kunt noemen: ouder worden is een proces van slijtage en aftakeling, en je hebt je daar aan aan te passen.

Beide theorieën hadden echter zo hun problemen. Want hoe meet je precies het welbevinden van ouderen en wat is nu 'activiteit'? En ook: hoe onderscheid je hier oorzaak van gevolg? Je goed voelen kan immers het gevolg zijn van sociale activiteit, maar je kunt ook sociaal actief worden omdat je lekker in je vel zit.

In de jaren tachtig probeert de *continuïteitstheorie* de winst van beide visies op goed oud worden te combineren. Mensen worden beter ouder, zegt de theorie, naarmate er minder grote breuken in hun bestaan optreden. Die opvatting betekent de doodsteek voor het zwitserlevenideaal, dat de lof zingt van een arbeidsloos bestaan. Geen grote cesuur – dat betekent niet dat er niets in het leven van ouderen mag veranderen. Niet meer voor dag en dauw opstaan, alle tijd nemen om een sudoku te maken, je niet laten opjagen door de vertraging die de ouderdom onherroepelijk met zich mee brengt, talenten ontwikkelen waarvoor je nooit echt de kans hebt gehad, onvermoede kanten van je zelf ontdekken en er werk van maken – het mag en draagt bij aan het goed oud worden. Elke nieuwe leeftijdsfase brengt nieuwe uitdagingen met zich mee, en vraagt om nieuwe competenties. Maar – zegt de continuïteitstheorie – als je dan op een bepaald moment je terug moet trekken uit het arbeidsproces, zul je er wel bij varen als je je vertrouwde levensstijl en -patroon, je zelfbeeld en zelfwaardering, je waarden en idealen die je had, zo lang mogelijk kunt aanhouden.

Succesvol oud worden hangt af van de vraag in hoeverre je het basispatroon van je oude leventje kunt voortzetten. Ook als verwachtingen dan neerwaarts moeten worden bijgesteld, kan men nog dezelfde doelen nastreven die men ooit in zijn werkzame leven nastreefde. Maar dan op een kleiner getekende schaal. In het terugtrekken blijf je echter dezelfde die je was.

Het concept 'continuïteit' lost de puzzle van activiteit versus disengagement een beetje op. Beide: doorgaan én terugtrekken, maken deel uit van succesvol oud worden. Maar één ding wordt duidelijk: de vijfenzestigjaarsgrens moet dan wel op de helling. Mensen worden niet goed oud als ze dan plotseling stoppen met werken en zich storten in het zwitserleven als een tiener in het uitgaanscircuit. Alle sociale aspecten van werk – zelfontplooiing, het van betekenis zijn voor anderen, maatschappelijke status verwerven, een bijdrage leveren aan de samenleving – vallen dan ook weg. Het lijkt ouderwets, zo het belang van werk te willen benadrukken in een post-industriële maatschappij. In postmoderne benaderingen van oud worden worden 'identiteit' en 'zelf' niet meer door een beroep of baan gedefinieerd, maar door de private consumptie- en leefstijlen, die men er op na houdt. Niet 'wat doe je voor de kost?' is de vraag, maar 'hoe leef jij en waar geef jij je geld aan uit?' bepaalt wie je bent. Goed oud worden is dan vooral een kwestie van persoonlijke levenskunst en zelfmanagement. Pensionering biedt de kans om eindelijk in alle vrijheid te kiezen voor een hoge kwaliteit van zelfsturing. 'Ophouden met werken' geeft hoogstens even een rimpeling in het bestaansproject van elk individu. Eindelijk tijd voor andere dingen!



Ik denk echter dat deze insnoering van het ouder worden op de persoonlijke levenskunst de existentiële betekenis van arbeid onderschat. In onze werken (betaald, onbetaald – het doet er niet wezeblijk toe) tonen wij onszelf.

Zijn mensen dan zelf niet wijzer? Weten ze dan niet dat na de VUT het vacüum van de zinledigheid dreigt? Zeker. Maar twintig jaar nadruk vanuit de overheid en het bedrijfsleven op het aantrekkelijke van stoppen met werken heeft zijn uitwerking niet gemist. Nog steeds willen werknemers dat nog massaal.

Slechts achttien procent van de werkende vijftig-plussers geeft aan wel te willen doorwerken tot hun vijfenzestigste, becijferde het TNO in 2004. Zo'n vijfenveertig procent van de mensen tussen de vijfenvijftig en vijfenzestig werkt. Bij de groep zestig- tot vijfenzestigjarigen ligt de participatie nog aanzienlijk lager.

Ongeveer een derde van de mannen in deze groep was in 2006 nog actief op de arbeidsmarkt, terwijl de participatiegraad van vrouwen op deze leeftijd nog geen veertien procent was, becijfert het CBS. Terecht wijst de RMO (Raad voor Maatschappelijke Ontwikkeling) er dan bij dat soort lage percentages op, dat we niet moeten denken dat hier de diepste zielewens van werknemers alleen worden vertolkt. 'Deze uitkomsten zijn ook het resultaat van de grote investeringen die Nederland twee decennia lang heeft gedaan om vervroegd uitreden aantrekkelijk te maken. (...) Wat mensen zeggen te willen en wat ze daadwerkelijk doen, wordt in hoge mate gekleurd door de omvangrijke subsidies die de afgelopen twintig jaar op uitreden zijn gezet.'

Onderzoek van hetzelfde TNO geeft inderdaad aan dat de bereidheid om door te werken inmiddels snel toeneemt. Wat optimistisch stemt zijn niet nog de percentages (die te laag blijven), maar wel de stijgende lijn. Ook al zouden ze wel wat uren minder willen werken, de waarde van hun werk wordt door mensen boven de vijfenvijftig steeds hoger ingeschat. In 2006 wilde 26 % van de ondervraagde werknemers dóórwerken tot vijfenzestig, tegen 21 % in 2005. 'Op die leeftijd hebben zij vaak een positie bereikt die goed bij hen past en dat zij interessant vinden. Zij hebben een netwerk opgebouwd en sociale status verworven', aldus een van de onderzoekers (Trouw, 20 november 2007).

Of en wanneer mensen willen stoppen met werken, wordt natuurlijk ook door persoonlijke factoren beïnvloed: heeft men plezier in zijn werk en vindt men het zinvol? Ervaart men zich als gezond en vitaal? Hoe is de verhouding met je partner en liggen de verantwoordelijkheden binnen je familie? Maar ook economische trends en culturele normen hebben sterke invloed. Samen creëerden die de afgelopen decennia de maatschappelijke randvoorwaarden voor de Vervroegde UitTredings-golf. Vanuit het perspectief van het bedrijfsleven was de VUT een handig instrument om de hoeveelheid arbeidskracht te reguleren. Oudere werknemers staan te boek als

relatief duur, vaker langer ziek, minder flexibel en met een betere ontslagbescherming. Hoe eerder ze – met behulp van de overheid als helpende hand – konden uittreden, des te meer kon er in jonge werknemers worden geïnvesteerd.

Dat alles is nu voorgoed verleden tijd. De demonstratie van de gezamenlijke vakbeweging op het Museumplein op 2 oktober 2004, waarbij vroege babyboomers spraakmakend opkwamen voor hun VUT en pensioen als een verworven recht, kan cultuurhistorisch misschien gelden als de laatste oprisping van de oude arbeidsmoraal. De demografische druk en de globalisering nopen ons tot een sociaal-economisch rechtsomkeert, waarbij vijftigplussers zo lang mogelijk fit en gemotiveerd aan het werk moeten worden gehouden. De vooroordelen tegen oudere werknemers worden nog steeds gevoed door naar ouder worden te kijken vanuit een *deficit-model*. Ouder worden is aftakelen, is het heersende beeld, en dat in alle opzichten. Daarom moeten ouderen plaats maken voor jongeren. Maar presteren oudere werknemers werkelijk minder? Het blijft een hardnekkig vooroordeel. 'Het verband tussen leeftijd en productiviteit (wordt) veel meer dan door leeftijd *an sich* bepaald door de mate waarin de organisatie via opleiding en trainingsinspanningen investeert in het menselijk kapitaal van de oudere werknemer', blijkt uit onderzoek. Ouderen mogen dan bijvoorbeeld misschien wat trager zijn, ze zijn wel een stuk wijzer. De ontgroening van de arbeidsmarkt dwingt nu ook het bedrijfsleven om te investeren in ouderen. Maar waarom blijft het vooroordeel dan zo hardnekkig dat ouderen minder geschikt worden voor hun werk? Misschien omdat er een ideologisch monsterverbond is gesloten tussen werkgevers die verjonging willen en werknemers die zo snel mogelijk willen uittreden. Ze zuigen elkaar telkens de negentiende eeuw weer in. Beide doen dat tegen beter weten in: in de vijver van de arbeidsmarkt zwemmen steeds minder jongeren, weet de werkgever; het Zwitserleven is zonder een of andere vorm van zinvolle activiteit een gapende leegte, beseft de werknemer. En toch lijken ze samen te zweren, om zo snel mogelijk van elkaar afscheid te kunnen nemen.

Het wordt tijd de andere kant van de medaille naar voren te keren. Want wat willen mensen nou écht? De RMO schrijft onderkoeld: 'Er is een aantal aanwijzingen om te veronderstellen dat het beeld net iets gevarieerder is dan een uniform beleden Zwitserlevenideaal.' Niet iedereen laat zich bedwelmen door het Zwitserlevengevoel. Zo zijn er mensen die na hun vijfenzestigste doorwerken, ook al hoeven ze niet. Ze doen hun werk vaak praktisch voor niets en zijn eigenlijk vrijwillige werkers geworden. Ze werken omdat ze het leuk vinden of om een zakcent bij te verdienen. Het CBS berekende dat dit er in 2007 zo'n 110.000 zijn en verwacht dat hun aantal de komende jaren toeneemt. Dit ondanks het feit dat dit nog voor veel

arbeidsrechtelijke en belastingtechnische problemen zorgt (onverzekerdheid van aansprakelijkheid, een lager belastingtarief, geen recht op ziekteverzuimuitkering). Voor die belemmeringen worden inmiddels creatieve oplossingen gezocht. Zo heeft de 'Vereniging van Doorwerkgevers' (een initiatief van de Stichting Senior Werkt) de doorwerk-cao voor doorwerknemers ontwikkeld.

Naast de betaalde arbeid is er ook het vrijwilligerswerk. Veel ouderen zorgen voor veel meer gezonde continuïteit in hun leven dan de AOW-grens doet vermoeden. Ze passeren achteloos de vijftenzestig, ook al treden ze terug uit de betaalde arbeid. We moeten uitkijken voor een te eng economisch perspectief. Ouderen dragen productief bij aan de samenleving op tal van manieren die moeilijk in geld zijn uit te drukken. Vijfenvijftig-plussers leveren daaraan een aanzienlijke bijdrage. Ruim dertig procent van hen is actief in vrijwilligerswerk, onder de 55-65-jarigen is dat zelfs zo'n veertig procent. Ouderen zijn daarin relatief actiever dan jongeren en besteden er meer tijd aan. Gemiddeld stoppen ze er zo'n tien tot twaalf uur per week in. Als je het dan toch in geld zou willen uitdrukken: de economische waarde van het vrijwilligerswerk, verricht in 2005, kan worden geschat op ruim acht miljard euro, een bedrag goed voor zo'n 400.000 onbetaalde voltijdbanen op minimumloonbasis. De bijdrage van het vrijwilligerswerk aan de totale binnenlandse productie bedraagt zo'n 1,6%.

Zulke becijferingen maken aannemelijk dat ouderen niet alleen beschouwd moeten worden als passieve ontvangers van zorg. Ze zijn productief, hoewel dat moeilijk te kwantificeren is.

Het blijft een hard gegeven dat een groot deel van de vijfenvijftig-plussers - met gemiddeld nog zo'n dertig jaar te gaan - geen actieve bijdrage meer levert aan de samenleving. Maar ze zijn niet representatief voor alle ouderen. Een recent leefstijlenonderzoek onderscheidde vier types ouderen in de Nederlandse samenleving: de *mentor* (zet zich graag in voor cultuur en maatschappij, geschat aandeel 9%), de *recreant* ('gericht op een ontspannen oude dag en gebruikt beschikbare middelen om de gekoesterde wensen mogelijk te maken.' - de zwitserlevenpensionado pur sang, geschat aandeel 24%), de *vrijwilliger* (geschat aandeel 30%) en de *verzorgde*, afhankelijk van zijn omgeving (doorgaans in de groep oudste ouderen, geschat aandeel 37%). De 'recreanten' vormen slechts een kwart, en gezien de stijgende lijn in arbeidsdeelname van ouderen, zal hun aandeel waarschijnlijk slinken. Het onderzoeksbureau Motivaction onderzoekt trends in het bestedingsbedrag van ouderen (de zgn. 'mature market') en constateert dat ouderen vandaag 'graag hun kennis en ervaring willen blijven inzetten. Ze hoeven niet alleen maar vrije tijd, ze willen hun bijdrage blijven leveren aan de maatschappij.'

Er zullen naar verwachting steeds meer 'vrijwilligers' en 'mentoren' komen. Er is een economisch en sociaal motief voor de verhoging

van hun inzet, en daar gaat op dit moment alle publieke aandacht naar uit. Dat een kwart van de ouderen een derde deel van hun leven niets bijdraagt aan de samenleving is slecht voor henzelf en slecht de maatschappij. Zij zijn als vijftiger voor hun pensioen voorgesorteerd op het moment dat ze zich hadden kunnen gaan bezinnen op hun tweede carrière. Er zit daardoor een enorm leger aan potentiële arbeidskracht permanent op de reservebank, terwijl er steeds minder jonge spelers in het veld komen. Om de 'opbouw en beter onderhoud van menselijk talent' te stimuleren, bepleit de Tilburgse pensioendeskundige Lans Bovenberg dan ook om, na afschaffing van de VUT en het prepensioen, vanaf 2015 de pensioenleeftijd geleidelijk te verhogen. De Duitsers achterna, die dat al vanaf 2011 een maand per jaar gaan doen (NRC 18 september 2007). Het vrijwilligerswerk van ouderen zal ook moeten worden opgewaardeerd: er wordt in ons land nog veel te meewarig over gedaan, als men dat vergelijkt met de waardering ervoor in bijvoorbeeld Australië of de Verenigde Staten. Maar opnieuw: het blijven externe dwangmaatregelen, als ze niet door een intrinsieke motivatie van ouderen zelf worden aangedreven. Niet alleen de verhoging van het Bruto Nationaal Product is in het geding, maar de toename van levensgeluk van straks een kwart van de bevolking. Alleen als werken op leeftijd door ouderen zelf als leuk en zinvol wordt ervaren zal over twintig jaar de vabber (Vrijwillige AanBlijver) met evenveel jaloezie worden bekeken als nu zijn voorganger de vutter.

© Frits de Lange. All Rights Reserved. No part of this publication may be reproduced in any form without explicit permission from the author.

## 7. 'Aftakelen? Nee, dank je.'

Het zwitserlevenideaal is niet alleen ouderwets omdat het berust op een beperkte voorstelling van de betekenis van arbeid en een achterhaalde visie op de levensloop. Het is ook *onrealistisch* omdat het in strijd is met hoe mensen werkelijk ouder worden. Zelfs al zijn ze allang uit het arbeidsproces uitgetreden, dan nog blijven ze hard aan het werk, in overdrachtelijke zin: ouder worden zelf is een hele klus, waarvoor mensen alle zeilen moeten bijzetten. En voor sommigen is het beslist geen pretje, maar integendeel een pijnlijke last om te dragen. Zeventig procent van de ouderen kan niet op een normale manier een deksel van een pot draaien en moet zijn toevlucht zoeken tot allerhande kunstgrepen. Wie voortdurend roept 'Ouder worden is een feest!' (Liebje Hoekendijk) doet de werkelijkheid geweld aan. Hoera, ik ben met pensioen? Eerder: Au, ik word oud.

Een recent gerontologisch handboek wijdt een hoofdstuk aan cognitieve veroudering. Ik betrapte me erop dat ik het snel wilde overslaan. Ik wil liever geen zinnen lezen als: 'Zo neemt met het ouder worden de mentale snelheid af, krimpt de beschikbare ruimte in het werkgeheugen, neemt de redeneervaardigheid af, daalt het ruimtelijk inzicht, en vertoont het autobiografisch geheugen meer problemen.' Ik troost me dan met de mededeling dat de woordenschat er met het ouder niet onder te lijden heeft, zelfs ruimer kan worden. Maar er wordt me te verstaan gegeven dat ik me geen illusies moet koesteren: 'Over het algemeen is het beeld eerder grimmig.' De Fransen wisten het allang: *Cet âge est sans pitié*. Fysiek wordt het er ook niet beter op. Het daaropvolgende hoofdstuk in het gerontologische handboek weidt uit over wat er met je lichaam gebeurt na pakweg je dertigste. Hart, bloedvaten, longen, het centrale zenuwstelsel, het gezicht en gehoor, de spijsverteringsorganen, nieren, geslachtsorganen, huid, skelet, spieren en gewrichten - allemaal leveren ze in, zegt de geriater. En ook weten de organen steeds minder goed samen te werken. Ook als het niet tot ernstige klachten en problemen leidt, lijkt ouder worden fysiek gesproken een kwestie van pappen en nathouden. Oud worden is leren leven met toenemende grenzen en beperkingen van lichaam en geest. Gezond zijn en blijven is eigenlijk niets anders dan een kwestie van schade beperken, zegt de Leidse gerontoloog Rudi Westendorp. Op hogere leeftijd ktijgt het lichaam een tekort aan gespecialiseerde stamcellen, dat niet meer kan worden gecompenseerd. Eenmaal opgelopen schade kan niet meer worden hersteld.

Gelukkig wordt niet iedereen incontinent, immobiel, depressief, doof of dement - maar uitgesloten dat het ons overkomt is het niet, als we

maar oud genoeg worden. En oud worden we, statistisch gesproken. De groep van de tachtigjarigen is de snelststijgende en zal in de komende jaren verviervoudigen.

Binnenkort bereikt tachtig procent van de bevolking de zestigjarige leeftijd. Van hen zal ongeveer tachtig procent ook de tachtig halen. Het aantal honderdjarigen verdubbelt elke tien jaar, meldde ik eerder. En ze zullen lang niet allemaal even kras zijn. Het overgrote deel van de oudste ouderen zal afhankelijk zijn van zware zorg. Hoe oud mensen kunnen worden is niet bekend. Is honderdtwintig zo'n beetje de grens? Het zou kunnen, maar ook dan hoeft het eind nog niet in zicht te zijn. De gemiddelde levensverwachting neemt nog steeds toe. Maar of dat een reden voor optimisme is? In de gerontologie hoopte men een tijdje op het oprekken van een vitale en gezonde ouderdom, gevolgd door een snelle aftakeling en dood. Maar deze 'compression of morbidity' (James Fries) lijkt een illusie: met de toename in levensverwachting neemt ook het aantal jaren in slechte gezondheid toe. Heel oud worden staat voor velen gelijk aan: heel lang chronisch ziek zijn, voordat je eindelijk dood gaat. Maar niets is zeker, hoe mensen oud worden is onvoorspelbaar. Er lijkt geen verborgen genetisch verouderingsprogramma voorhanden, geen script waarin een laatste levensakte is voorzien, zoals in een opera. Er is wel een biologisch programma voor het leven (het bestaat uit: 'zorg dat je kinderen krijgt die kinderen kunnen krijgen'), maar niet voor de dood. Vandaar dat er aan het levenseinde zo gemodderd wordt, en zoveel geïmproviseerd. De levensverwachting mag dan wel toenemen, de gezonde levensverwachting neemt af. Nu zijn ouderen levenskunstenaars. Ook al moeten ze fysiek inleveren, ze voelen zich doorgaans best redelijk. Ze zijn - blijkt uit onderzoek onder Leidse vijftigplussers - ware experts in wat de 'disability paradox' wordt genoemd: 'hij kan niets meer, maar voelt zich nog prima'. Maar hebben de oudste ouderen een andere keus? Zij moeten wel 'succesvol' oud worden, omdat ze het niet meer gezond kunnen doen.

Dementie is voor veel mensen het spook van de oude dag. Het mag geruststellend klinken dat slechts zo'n vijf procent van de ouderen er aan lijdt. De eerste symptomen van dementie doen zich over het algemeen voor rond het vijfenzeventigste levensjaar. Maar bij de groep bejaarden die ouder zijn dan tachtig, loopt het percentage van lijdens aan dementie op tot zo'n twintig procent. In heel Nederland lijden nu circa tweehonderduizend mensen aan dementie, rond 2050 verwacht men een verdubbeling.

Niet alleen fysiek, ook op andere fronten (sociaal, psychisch, financieel) is er veel ouderenleed. Ik zet wat sombere cijfers op een rij. In Nederland voelt een derde van de vijfenzestigplussers zich vaak eenzaam, tweehonderdduizend van hen zelfs 'extreem

eenzaam'. Zestig procent van de verpleeg- en verzorgingshuisbewoners krijgt nooit bezoek.

De welgestelde senior is inmiddels een vertrouwd fenomeen. Maar naast de gouden genieters, zijn er ook ouderen met een heel smalle beurs. Zo leven circa tweehonderduizend vijfenzestigplussers onder de armoedegrens. Zij kunnen primaire levensbehoeften als huur en energie niet meer op tijd betalen. In 2020 zullen dat er zo'n half miljoen zijn. Voor zeventig procent van de ouderen is de AOW de belangrijkste inkomensbron; daarvan hebben veel allochtone Nederlanders niet eens een volledige AOW.

Goed oud worden lijkt nog steeds een privilege. Rond 1850, op het hoogtepunt van de industriële revolutie in Engeland, was de levensverwachting van het gewone volk rond de veertig. De Britse adel, in goeden doen, werd gemiddeld echter vijfenzestig. Ook wie vandaag rijker is, heeft een lagere kans om te overlijden en heeft een betere gezondheid dan de minder bedeelde. De hogere sociaal-economische klasse doet minder gevaarlijk werk, rijdt in betere auto's, weet meer over gezondheid en weet ook sneller de weg tot de zorg te vinden. Er is nog niets veranderd, vergeleken met anderhalve eeuw geleden.

Zijn er nog meer feiten nodig, om te laten zien dat oud worden voor veel mensen geen onverdeeld genoegen is? 92% van de vrouwen en 71% van de mannen boven de vijfenzestig is bang om 's avonds de deur open te doen. In Nederland krijgt jaarlijks minstens een op de twintig ouderen te maken met een vorm van ouderenmishandeling. Van de vijfenzeventigplussers belandt één op de drieëntwintig personen op Spoedeisende Hulp als gevolg van een val. In Nederland leeft ongeveer een half miljoen depressieve ouderen. Ruim vijftien procent van de vijfenentachtigplussers is ernstig depressief. In de leeftijdsgroep 75-84 jaar heeft ongeveer vijenenzeventig procent langdurige lichamelijke beperkingen.

Zo, dat moet genoeg zijn. Ouder worden een feest? Het is minstens zo vaak ook een ramp. En dan hebben we het alleen over de buitenkant, niet eens over de existentiële beleving ervan. De ervaring dat steeds meer mensen met wie je onlosmakelijk vergroeid was om je heen wegvallen, het verleden alleen nog in je eigen afbrokkelende herinnering blijft bestaan, je aan de kant gezet wordt door de *young and angry*, die je plek innemen omdat het nu 'hun beurt' is. 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 anti-chambre van de dood, de verheving van Heidegger's Sein zum Tode. Spreken over de ouderdom als de kleurige herfst des levens is een verhullend taalgebruik; het vergeet de barre winter.

Bij ieder schepsel dat geboren wordt



zijn reis begint, scheept in het ruim de dood  
zich in. En maakt zich met het schip vertrouwd,  
dringt door tot iedere vezel van het hout  
de romp, de mast, de kabels en de touwen  
de zeilen hurkend in de reddingsboot.

dichtte M. Vasalis. In de ouderdom komt de verstekeling aan dek, en neemt hij gaandeweg het roer over.

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.

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 de historicus en socioloog Peter Laslett nagezegd: deze levensfase moet beschouwd worden als de periode van 'personal fulfilment' en 'self-realization', 'the period of completion and arrival', van 'personal achievement'. 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.

Maar is de fitte senior die in deze beleidsvisies centraal staat, werkelijk de toekomstige oudere? Mij bekruipt soms het gevoel dat hij een tijdloze zelfprojectie is van de middelbare babyboomer, die op dit moment de departementen en organisaties voor zorg en welzijn bevolkt. Een autonome, onafhankelijke zelfontplooiër die zijn eigen levensloop even bedrijfsmatig wil managen als de organisatie die hij aanstuurt. We komen hem niet alleen tegen achter de bureaus waar de beleidsvisies worden ontwikkeld, hij is ook het hoofdpersonage in die visies zelf.

Achter deze ontkenning van de ouderdom lijkt een diepe weerzin tegen de vergankelijkheid en de moeiten van de ouderdom 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. 'Mourir cela n'est rien / Mourir la belle affaire/ Mais vieillir... ô vieillir !', zong Jacques Brel.

De babyboomgeneratie is de uitvinder van de jeugdcultuur. Het 'jong zijn' is voor deze na-oorlogse generatie meer dan een leeftijdaanduiding; 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. Moeders moeten niet alleen net zo slank ogen als hun dochters, grootouders moeten zich ook net zo jong gedragen als hun kleinkinderen.

Een ouderdomsideaal dat het onvermijdelijke ongemak van het ouder 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 bereiken 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. De ironie wil dat de vergrijzende babyboomgeneratie als uitvinder van de pop- en jeugdcultuur zich ervoor ingespannen heeft dat niet meer de bebaarde brillendrager – zoals nog in Stefan Zweig's *Die Welt von Gestern* – , maar de sportieve adolescent tot ideaal rolmodel voor volwassenen werd gekozen. Hij heeft er met zijn fixatie op de jeugd zelf voor gezorgd dat de bejaarde die hij zal worden, elk maatschappelijk aanzien zal ontberen. Welk fris kleurtje hij zijn rollator ook zal meegeven, het blijft een prothese die hem tot loser zal bestempelen voor zijn generatie. Als hij oud moet worden, dan hoogstens als 'oudere jongere' (Koot en Bie).

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. Die 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 van 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'. Ondanks zijn wilsbeschikking en euthanasieverklaring beseft hij ondertussen wel dat hij zich financieel toch voor zijn laatste levensfase moet indekken. Maar zich er innerlijk op 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 zijn zelfdodingspil bracht. Liever de zachte dood dan de hel van het verpleeghuis. Drion: 'Het is natuurlijk goed dat er zulke tehuizen bestaan, en het is goed dat er mensen bereid zijn hun zorgen te geven aan die van anderen afhankelijk geworden, veel eisen stellende en niet altijd gemakkelijke mensen. Maar veel oude mensen hebben slechts één gedachte: als me dát maar bespaard blijft.'

In de discussie over euthanasie, levensbeëindiging op verzoek en vrijwillige zelfdoding wordt soms het negatieve beeld van de ouderdom als mensonwaardige aftakeling bevestigd. Het moment waarop lichaamsfuncties beginnen te haperen en men afhankelijk wordt van hulp van derden, is voor sommigen het teken dat men de handdoek in de ring moet gooien. Men is klaar met leven.

Ik geef twee voorbeelden, die mij bijzonder troffen. Ik beschrijf ze hier omdat ik er een koppige weigering in bespeur om de ambivalenties van de ouderdom onder ogen te zien. In *La Mort Opportune* – een persoonlijk pleidooi voor een liberale euthanasiewetgeving – beschrijft de ex-priester Jacques Pohier zijn eigen betrokkenheid bij het sterven van familieleden en van betrokkenen bij de Franse Vereniging voor Vrijwillige Euthanasie

(*Association pour le Droit de Mourir dans la Dignité*), waarvan hijzelf secretaris en voorzitter is geweest. Zijn eigen moeder had geluk; zij overleed plotseling, toen ze negenentachtig was: een hartaanval, net nadat ze nog haar straatje had geschrobd en de gordijnen had gewassen. Maar zijn schoonmoeder is nu inmiddels ook negentig, blind, incontinent, en totaal geïmmobiliseerd door een combinatie van Parkinson en reuma. Pohier: 'Zo wil ik niet overleven. Ik wens voor mijzelf vandaag zo'n mengeling van dood en leven, in zulke omstandigheden, niet te accepteren. Zo'n "leven" zou voor mij persoonlijk een grote ramp betekenen, en ik wil niet dat het voor mijn naaste omgeving net zo'n grote ramp zal zijn. Als ik dan nog mensen om me heen heb, die voor me kunnen zorgen, wat niet evident is als ik de tachtig gepasseerd zal zijn. Ik beschouw zo'n vorm van overleven als een vloek, en de dood in dat geval als een zegen. Wij hebben er over gesproken, mijn vrouw en ik. Zoals we er nu over denken, willen we dit niet.' Hoe wil hij het dan? Hij beschrijft de dood van het echtpaar Gilbert en Edith Brunet, waarbij hijzelf actief betrokken was. Beiden waren voor in de tachtig, erudiet, maatschappelijk geslaagd, levenslustig en kerngezond. Ze wilden dood, voordat ze dement zouden worden of tot een last voor hun kinderen, 'liever een beetje te vroeg dan te laat'. In de lente van 1988 begint Gilbert, anders zo'n zorgvuldige spreker, zijn woorden te herhalen, zonder zich daarvan bewust te zijn. En zijn vrouw verdwaalt wel eens in de berging en kelder van hun appartement. Het is tijd. Pohier verleent vervolgens assistentie en helpt het echtpaar bij zijn zelfdoding. Ook voor Huib Drion stond afhankelijkheid gelijk aan verlies van menselijke waardigheid. In zijn motivering voor zijn 'pil' uit 1991 lezen we:

'... het kan ook 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, en in dit "dat" is niet alleen uitgedrukt de naargeestigheid van dit bestaan maar ook het verlies van waardigheid.'

Tien jaar later herhaalt hij nog eens zijn pleidooi, en vraagt begrip voor de oudere die een eind aan zijn leven wenst te maken omdat hij

ervan gruwte opgeborgen te worden tussen andere ouderen, met prijsgeving van iedere zelfstandigheid.

Drion overleed zonder van zijn 'pil' gebruik gemaakt te hebben. Anderen deden dat wel. Zoals de mevrouw uit een tweede voorbeeld, nu uit eigen land. De ouderenpsychiater B.E. Chabot beschrijft het levenseinde van Fré, eenennegentig jaar oud. Bij de kennismaking met de adviseur van de NVVE (nu: Nederlandse Vereniging voor een Vrijwillig Levensende) maakte ze een 'ongewone jeugdige indruk door de lenige wijze waarop zij zich bewoog en door een zwarte pruik krullend haar.' Haar kleding is extravagant en ze maakt zich met zorg op. Ze bewoont een monumentaal grachtenpand en reist veel. Ze is twintig jaar weduwe en heeft geen kinderen. Tien jaar geleden had zij van een huisarts al een overdosis slaapmiddelen gekregen 'voor als ik ga aftakelen'. Ze hecht aan het leven, vooral aan haar vele reizen, maar wordt wel wat chaotisch en vergeetachtig. Haar grote zorg is dat als ze te lang wacht om de middelen in te nemen, ze 'te dement' zal zijn om die beslissing te nemen. Ze wil voor geen prijs haar excentrieke leefwijze opgeven: 'Als dat niet meer kan, dan stop ik.' Als ze herhaalde malen de huisarts verzoekt om euthanasie in de toekomst, stuurt deze haar naar de Riagg, waar de volgende treffende diagnose werd gesteld: 'Reden van aanmelding: "onechte" doodswens; geen manifeste depressie, wel agerend en behoefte aan steun. Voorlopige conclusie/diagnose: ... moeite met het besef en de acceptatie van het ouder worden, c.q. ouder zijn.' Er worden met haar gesprekken gevoerd 'gericht op de acceptatie van de situatie.' De gesprekken leveren weinig op, omdat Fré het idee heeft echt niet meer geholpen te kunnen worden. Ze ziet de zin van de contacten niet meer in. Fré verandert van huisarts, nadat deze haar op haar herhaalde verzoek om 'euthanasie' had gezegd: 'Dat is niet aan de orde, u bent gezond en reist nog de halve wereld rond.' De nieuwe huisarts constateert in dezelfde lijn dat ze opvallend weinig gebreken of handicaps heeft die met haar leeftijd samenhangen. Vlak voor haar eenennegentigste verjaardag geeft ze aan 'er uit te willen stappen'. Er dient zich echter een vriend van vroeger aan, met wie ze weer een reis maakt, een 'laatste kans'. De reis eindigt in een kater en in de conclusie: 'Het is nu echt op, basta!'. De NVVE-adviseur is vervolgens aanwezig bij haar zelfdoding en verleent assistentie.

Het klaar met leven-motief speelt – sinds het zelfgekozen levenseinde van oud-senator E. Brongersma (de Hoge Raad oordeelde tenslotte, eind 2002, dat hulp bij zelfdoding hier niet geoorloofd was, maar zag af van straf voor de arts die hem had geholpen) – een belangrijke rol in de discussie rondom hulp bij zelfdoding. De centrale gedachte daarbij is dat afhankelijkheid, gebrek aan perspectief en eenzaamheid het onvermijdelijke lot van

de hoge ouderdom is, 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 in de hier beschreven gevallen 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. De diagnose gesteld door de Riagg in het geval van Fré ziet het scherp: hier is een vrouw aan het woord, die weigert te accepteren dat ze ouder wordt. Moet men, zoals de NVVE-adviseur deed, vervolgens haar wens dan maar respecteren en haar helpen te sterven? Of zou hij met deze vrouw ook kunnen zoeken naar manieren om anders over het leven te gaan denken? Laat zij niet ook een flagrant gebrek aan geestelijke beweeglijkheid zien, een onvolwassen onwil om een nieuwe respons te zoeken op een nieuwe situatie? Ze heeft een levensstijl ontwikkeld met slechts één scenario, waarin er geen plaats is voor aanpassing of herdefiniëring.

De wens om de aftakeling voor te behouden aan de hoge ouderdom, zodat men eerst nog zorgeloos denkt te kunnen 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<sup>e</sup> tot je 68<sup>e</sup> 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 'afgeslooftheyt': 'het uysterste van alle schricklijckheeden'. Een indeling van de ouderdom in twee fasen stelt gerust; oud worden is een zegen, de vloek komt later. De gerontoloog Thomas R. Cole beschrijft hoe ook Victoriaanse moralisten in de Verenigde Staten in de negentiende eeuw zo'n rigide dualisme creëerden. Ieder die een leven leidde van hard werken, geloofsvertrouwen en zelfdiscipline zou gezondheid en onafhankelijkheid kunnen handhaven tot op hoge leeftijd, gevolgd door een snelle, pijnloze natuurlijke dood. Alleen de luie, ongelovige en promiscue levende mens was gedoemd om een voortijdige, langzame en miserabele dood te sterven. Het lichaam is een fonds van fysiek kapitaal, waarin je moet investeren en dat je goed moet beheren. Gebrek en verval zijn een teken van falen, en roepen terecht gevoelens van schuld en schaamte op.

De puriteinen zagen een kwade oude dag als straf voor de zonde. 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 geteckled. 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 toen 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 scherpte 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’.

Wie angstvallig de jeugd wilde conserveren (ons cultuurideaal vandaag), gold als belachelijk.

[Afbeelding 4: senex stultus]

De oude zot [onderschrift afbeelding]

De ‘oude zot’ (senex stultus), die met één been al in het graf staat, maar nog steeds doet alsof de tijd op hem geen vat heeft – hier in een afbeelding uit het middeleeuwse Narrenschip – was een bekende stijlfiguur, waarmee de spot werd gedreven. Erasmus zette de mythe van de Tweede Jeugd in zijn *Lof der Zotheid* grof te kijk. Ik geef hem hier aan het slot van dit hoofdstuk even de ruimte om te fulmineren. Want beschrijft hij in de zestiende eeuwse oude vrijster ook niet tal van tijdgenoten, die vandaag met liposuctie, botox, collagenen en face-lifts het verval te slim af willen zijn?

‘overal ziet men grijsaards zo oud als Nestor [de oude bezadigde koning uit Homerus, die in zijn lange leven al drie generaties had zien geboren worden en sterven], die zelfs uiterlijk niet meer op een mens lijken: stotterend, niet goed snik, tandeloos, grijs, kaal, of om ze liever met Aristophanes’ woorden te beschrijven: “Vies, krom, ellendig, gerimpeld, kaal, tandeloos, en geil.” Zij genieten zeer van het leven en hangen zo de “jeune premier” uit dat de een zijn grijze haren verft, de ander met een pruik zijn kaalheid camoufleert, een derde tanden heeft die wellicht van een varken zijn geleend, weer een ander tot over zijn oren verliefd wordt op een meisje en iedere jongeman overtreft in de dwaasheden der verliefdheid. Want dat lui die met één been in het graf staan, je reinste begrafenis-kandidaten, zelfs zonder bruidsschat een hups jong vrouwtje trouwen dat ook anderen ten dienste zal staan, dat komt zo dikwijls voor dat het bijna als een verdienste wordt beschouwd. Maar nog veel leuker is het als men ziet hoe oude vrouwen, door een reeks langdurige aftakeling gesloopt en zó lijkachtig dat ze haast uit de doden opgestaan zouden kunnen zijn, toch altijd de mond vol hebben van het “heerlijke leven”, nog altijd loops zijn en zoals de Grieken plegen te zeggen: “naar de bok willen” en een voor veel geld gehuurde Phanon [de knappe jonge man die de liefde van de dichteres Sappho versmaadde] verleiden, onophoudelijk haar gezicht met rouge besmeren, niet van de spiegel zijn weg te slaan, zich de schaamharen epileren, haar verschrompelde slappe borsten tonen en met haar vibrerend gekir de trage begeerte opwekken, stevig drinken, zich onder de meisjes mengen en liefdesbriefjes schrijven. Zij worden door allen uitgelachen als waren ze gek, wat ook zo is.’

De onvermijdelijke ramspoed 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.



## 8. Constructief oud worden. Of: het verval te slim af zijn

Niemand is geholpen met een karikatuur van ouder worden, die de harde realiteit van het verval erin ontkent. De klap komt des te harder aan als men zichzelf een zonnig paradijs voor ogen had getoverd, maar in werkelijkheid in een smeulende hel of lusteloos vagevuur beland.

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 overkomt 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. 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 gehoorapparaat. Krijg je moeite met je werk? Dan een andere functie.

Als we geen antwoorden hadden gevonden op de op- en neergang van de strikt biologische evolutie, dan waren we na ons dertigste of veertigste gauw uitgerangeerd. Op die leeftijd hebben we doorgaans ons al dan niet voortgeplant. We kunnen dan zelf eigenlijk wel gaan. Vanuit evolutionair-theoretisch gezichtspunt hebben we voldoende tijd gehad om kinderen op de wereld te zetten en ze zo op te voeden dat ze zelf weer in staat zijn kinderen te krijgen. Dan hebben we onze evolutionaire plicht gedaan, en onze genen veilig gesteld. Wijzelf zijn overbodig geworden en wat ons nog aan leven rest is een toegift.

'Onderhoud en herstel van ons lichaam boven de veertig jaar is niet noodzakelijk voor het instandhouden van de soort en er treedt geleidelijk aan een chaotische toestand van ons lichaam op die je veroudering zou kunnen noemen', schrijft Rudi Westendorp.

Veroudering is dus eigenlijk niets anders dan toenemende

beschadiging. Geheugenverlies, stramme ledematen, spierzwakte, slechtere ogen en oren – we noemen het ‘normaal’ bij het ouder worden. Maar vanuit biologisch perspectief is het een uiting van opgelopen schade aan het lichaam, en is er geen verschil met ziekte. ‘De opeenstapeling van schrammen en butsen die wij op deze wijze tijdens ons leven oplopen, en die door iedere dokter anders wordt gedefinieerd, maakt ons biologisch oud, fragiel, en vatbaar voor ziekte en sterfte’. 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 vrij aardig tot op zekere leeftijd. 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.

[afbeelding 5. Baltes, biologie en cultuur]

Hoe ouder, des te meer cultuur (Paul B. Baltes) [onderschrift afbeelding]

Met behulp van cultuur proberen we de biologische aftakeling een loer te draaien. Dat gaat 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 ook daarin tenslotte geen groei meer zit, dan kunnen we toch tenminste nog uit zijn op *behoud* en herstel van wat we aan levenskwaliteit hebben. En als dat niet ook 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 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. Jongeren omgekeerd, winnen niet altijd; ze kunnen al vroeg trauma's oplopen waarvan ze zich nooit meer herstellen.

Het blijkt dan dat de mix van biologie en cultuur bij elk mens anders is opgebouwd. Hoe men ouder wordt, hangt af van in welke tijd en omstandigheden men heeft geleefd, en wat men meebrengt uit de voorafgaande levensfasen. Er is sprake van – deftig gezegd – een grote intra-individuele *plasticiteit* binnen een veranderende

historisch-culturele *context*. Zo zijn er mensen op hun vijftigste opgebrand, en anderen die op die leeftijd pas beginnen te bloeien. Paul Baltes laat zien hoe creatief mensen de biologische evolutie een poets kunnen bakken. Elk mens verzint daarbij weer andere foefjes 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. Als de biologie begint te falen, wordt er om te beginnen een andere *selectie* van doelen gemaakt (de topvoetballer van weleer wordt later trainer of coach; of: vroeger wilde ik partita's van Bach spelen, nu speel ik de gymnopedies van Satie). 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. En tenslotte: 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 ook als tachtigjarige nog muzikale topprestaties 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. Je zou zijn strategieën echter ook bewust als een therapie kunnen inzetten in de voorbereiding op de hoge ouderdom. Zo zou het ook 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. Ook wordt het verval niet 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. De Leuvense psycholoog Alfons Marcoen trekt deze lijn door als hij de term *constructief* ouder worden introduceert. Hij stelt voor om ouder worden als een leerproces te zien, waarin mensen een hele

serie 'ontwikkelingstaken' – de term is van Robert J. Havighurst – hebben te vervullen. Ouder worden is een full time job. Deze ontwikkelingstaken kennen verschillende niveau's. Er zijn algemene ontwikkelingstaken die de hele levensloop bestrijken. Zo moet je zorgen dat je gezond blijft en een integer mens. Andere hebben meer een kluskarakter of hebben betrekking op kortere, duidelijk gedefinieerde periodes (een cursus volgen, verhuizen naar een instelling) of korte regelmatig voorkomende episodes (zoals vakantieplannen). Andere hebben meer het karakter van langdurige processen waarop je je kunt voorbereiden (beginnen met werken, pensioen, het 'lege nest').

Ontwikkelingstaken strekken zich uit tot verschillende levensdomeinen: gezondheid, wonen, huwelijk, gezin en familie, beroep en vrije tijd, het sociale en politieke leven – op alle gebieden vragen nieuwe situaties in andere levensfasen om een aangepaste respons. Maar ook de persoonlijkheidsontwikkeling zelf vraagt om tijd en aandacht. Existentieel en spiritueel moet een oudere zich ook telkens opnieuw leren verhouden tot het leven en zijn vergankelijkheid.

Ontwikkelingstaken zijn dynamisch op elkaar betrokken en ook niet altijd allemaal even belangrijk. Mensen leggen individueel een hiërarchie aan, die ook niet voor iedereen even veel 'dieptelagen' kent. Voor spiritualiteit bijvoorbeeld (de 'gecultiveerde band met de grond van het bestaan,' zoals Marcoen dat noemt) heeft ook niet iedereen een antenne.

Oud worden vergt, in de optiek van Marcoen, dus een inspanning. Mensen staan voor de opgave om zichzelf ook op hun oude dag voortdurend opnieuw te definiëren. Aanpassing van de levensstructuur (het soort leven dat men leeft) en de identiteit (de persoon die men is) is een omvattende ontwikkelingstaak die iedere ouder moet vervullen. En dat maakt ouder worden tot een persoonlijke prestatie. Het overkomt je niet alleen, je kunt er ook iets van maken. Daardoor overstijgen (transcenderen) we het natuurlijke proces van oud worden 'zonder meer'.

Groei en aftakeling zijn elkaars keerzijde. Vanaf het begin van het leven is er verlies, en zelfs aan het eind 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 met tegenslagen constructief om te gaan. Ze zetten actief hun geestelijke veerkracht in om zich door verlieservaringen heen te slaan. Ze trainen harder als het moet 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 door bereikbare.

Mocht ook dat er tenslotte niet meer in zitten, dan halen sommige ouderen de geestelijke ophaalbrug op: zij zeggen de communicatie met hun omgeving op. Ze proberen zich onkwetsbaar te maken door

hun identiteit niet meer te ontlenen aan wie ze zijn, maar aan wie ze ooit waren. Ze sluiten zich op in het verleden ('vroeger was ik...'). De verstekeling, de dood, die zich bij de geboorte al had ingescheept, krijgt het roer niet zomaar in handen.

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. Als Marcoen spreekt van '*constructief* ouder worden', beklemtoont hij deze bijdrage van de oudere zelf, die actief mede vorm aan zijn of haar leven moet willen geven. Wie achterover leunt, en teert op vroeger, is bij voorbaat kansloos. Ouder worden is een opgave die vraagt om ervaring en inzicht – en theorieën als die van Baltes helpen goed daarbij; om een goede motivatie om er het beste van te maken; en om een draagkrachtige en ondersteunende omgeving die je niet van meetaf kansloos maakt in je strijd tegen het verval. Zelfs al zou je het hen graag wensen, *feitelijk* leidt geen oudere een lanterfanterend zwitserleven. De constructie van de ouderdom eist dat hij alert blijft en elke morgen goed uitgeslapen is.

Oud worden is vechten om het verval te slim af te zijn. Cultuur inzetten om de biologie te overbluffen. Dat gebeurt met wisselend succes. Er is echter best reden tot optimisme, als men de winst in levenskwaliteit die in de vorige eeuw geboekt is, bekijkt. We moeten ons niet neer willen leggen bij wat Rudi Westendorp het '*artsennihilisme*' noemt: 'Pijn in uw gewrichten?' 'Wat wilt u ook, mevrouw, u bent vijfenentachtig'. Laten we geen genoeg nemen met een plek in de middenmoot van de gezonde levensverwachting en de Japanners – die ouder worden dan wij – weer willen verslaan! Er kan ook nog veel winst behaald worden in de verzachting van de gevolgen van het ouderdomsverval. Dat de levensverwachting 'in goed *ervaren* gezondheid' stijgt (tussen 1989 en 1998 al met zo'n 1,7 jaar), komt niet doordat oude mensen minder ziek worden, maar doordat ze er – dankzij ook de arts en de verpleging – beter mee hebben leren omgaan. De opmerkelijke positieve uitkomst van het Leidse onderzoek van antropologe Margaret Faber naar het welbevinden van vijftigplussers is dan verklaarbaar: ook al vertoonden deze ouderen lichamelijk en geestelijk tal van mankementen, op de vraag: 'bent u over het algemeen genomen tevreden over uw huidige leven?', antwoordde een overgrote meerderheid positief. Ze waren in staat een voor hen zelf bevredigende balans te vinden tussen hun lichamelijke en geestelijke conditie enerzijds en hun sociale functioneren anderzijds (de zgn. '*disability paradox*'). De geestkracht die door fragiele ouderen wordt gemobiliseerd zou ons bijna weer verleiden om het oude dualisme tussen lichaam en geest nieuw leven in te blazen. 'Het is imposant

om te zien hoe in de vele zieke lichamen zulke gezonde geesten wonen', schrijft de koele medicus Westendorp bewonderend, onder de indruk van hoe falende lichamen de geest 'mooier, intensiever en beter' kunnen maken.

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 defecte leidingen repareren. Vanaf een bepaald moment breekt de tijd ons meer af dan hij ons opbouwt en is elk verlies onomkeerbaar.'

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 menselijke leven lijkt wel aangelegd op een voltooiing, maar dan toch een voltooiing waarop het niet gebouwd is. Het leven blijft een Unvollendete, en is daarin minder veelbelovend dan Schubert's gelijknamige symfonie. Baltes: 'De situatie lijkt meer op een slecht ontworpen gebouw waarvan de mankementen steeds duidelijker aan het licht treden, naarmate het langer staat.' Zal het ooit beter worden? Welnu, zeg nooit 'nooit', aldus Baltes. Historisch gesproken is de ouderdom nog jong. Maar de architectuur waarmee de natuur ons voor de tweede levenshelft heeft uitgerust ziet er voorlopig nog steeds behoorlijk krakkemikkig uit.

Ouder worden is een paradox: een groei in geestkracht moet worden ingezet tegen een afname van de fysieke en cognitieve kracht, de winst van de persoonlijke levensvervulling moet het verlies aan biologische vitaliteit compenseren. Die paradox is tot nog toe onophefbaar gebleken. We kunnen eigenlijk niets anders en niet beters doen dan hem cultiveren. In de humor bijvoorbeeld.

Over ouder worden veel grappen gemaakt. Ouderen lachen om zichzelf. Deze humor – is met religie en kunst – een belangrijke manier om vorm en uitdrukking te geven aan de paradoxen van de strijd tussen verval en vervulling. Men kan niet serieus genoeg denken over een goeie grap. De Australische theologe Heather Thomson noemt humor een 'oefening in spiritualiteit'. Het is een manier om de vertwijfeling over de last van het ouder worden buiten de deur te houden. Oud worden is soms zo om te huilen, dat je niets anders kunt dan er om lachen. Voor de ontwikkelingspsycholoog Erik Erikson gold de spanning tussen 'integriteit' versus

‘vertwijfeling’ als de kenmerkende uitdaging voor de latere levensfase. Het komt er dan op aan de balans van je leven zo op te maken, dat je terugkijkend kunt zeggen: ‘het is goed geweest’. Je bent er ten slotte in geslaagd om alles wat er in je leven gebeurt is te integreren, ‘een plekje te geven’. Lukt dat niet dan dreigt de vertwijfeling. Die reikt dieper dan een dipje of een depressie. Wie vertwijfelt, heeft de hoop verloren en ziet de zin van verder leven niet meer.

Humor is een uiting van geestkracht waarmee de vertwijfeling gepareerd wordt. Zij is een typische menselijke manier om het verval te slim af te zijn. In de grap ligt grandeur.

Volgens Thomson zijn er drie manieren waarop zich de kracht van humor op hoge leeftijd toont. Humor houdt ons aards (1), spot met onze zwakte en trots (2), en stelt ons in staat onze menselijk tekort te overstijgen (3).

Humor zet de oudere allereerst met beide benen op de grond, zou hij even hebben kunnen menen dat de tijd geen vat op hem heeft gehad. Een cartoon laat een jongeman zien, die op straat loopt met een T-shirt met de tekst: ‘Ik heb de Everest beklommen’. Naast hem loopt een oud mannetje met een T-shirt dat meldt: ‘Ik ben uit bed geklommen’. Dit soort humor maakt duidelijk bij het ouder worden verwachtingen neerwaarts bijgesteld moeten worden. Als mijn hoogbejaarde vader met behulp van zijn rollator voorzichtig achteruit schuifelde naar zijn leunstoel, zei hij, voordat hij zich in zijn stoel liet zakken: ‘het gaat ook hard achteruit!’

Zelfs moppen over incontinentie of dementie zijn, juist omdat het zo vreselijk is als het mensen overkomt, een uiting van de ongerijmdheid dat we dieren zijn die om zichzelf kunnen lachen. Zoals de grap over die drie samenwonende zussen van 92, 94 en 96. Op een avond neemt de oudste een bad. Ze raakt met haar tenen het water en houdt zich even in. Ze roept naar beneden: ‘Kwam ik nou uit bad of ging ik erin?’ Haar zus van 94 roept terug: ‘Ik weet het niet, ik kom wel even naar boven om te kijken.’ Halverwege de trap houdt ook zij zich even in. ‘Ging ik nu naar boven of naar beneden?’ Haar jongste zuster van 92 zit beneden aan de keukentafel met een kop koffie, schudt haar wijze hoofd en zegt: ‘Ik hoop echt dat ik nooit zo vergeetachtig wordt als zij’. Ze tikt een paar keer met haar knokkels op tafel om het ‘af te kloppen’. Dan roept ze naar boven: ‘Ik kom zo om jullie te helpen, maar ik moet eerst even kijken wie er aan de deur is.’

Humor moet ons ook verzoenen met de feitelijkheid van de dood. Hij nodigt ouderen uit hun eigen einde onder ogen te zien en stelt hen ook in staat dat, als het moet cru, te doen. Jan Wolkers deed dat, toen hij in een artikel met als titel ‘mijn dood’ de enige twee mogelijkheden bespreekt ‘als je met je rug tegen die laatste klamme muur staat. Begraven of cremeren, that is the question.’ Na een even hilarische als weerzinwekkende ooggetuigeverslag van een crematie,

concludeert hij: 'Nee, onze manier van begraven is onwaardig. Nog afgezien van de vercommercialisering. Wanneer zullen er op doodkisten de eerste reclames verschijnen? ZELFS NU IK VAN DE DOOD HET FIJNE KEN - BLIJF IK SMACHTEN NAAR HEINEKEN. IK KAN GEEN VOET MEER VERZETTEN - BLIJF TOCH OP DE KLEINTJES LETTEN. DOOR EIGEN SCHULD LIG IK HIER IN MIJN DOODSWADE - ER GING EEN DAG VOORBIJ ZONDER VERKADE. HAD IK VOLVO GEREDEN - DAN WAS IK OP DAT KRUISPUNT NIET OVERLEDEN.'

Ook in de grappen waarin de dood schijnbaar wordt ontkend, wordt hij erkend en onder ogen gezien. Zo is van Woody Allen bekend dat het hem niks kan schelen dat hij dood gaat, alleen wil hij er niet bij zijn wanneer het gebeurt. En ook dat hij niet in het hiernamaals gelooft, maar wel schoon ondergoed zal meenemen.

Humor spot – dat in de tweede plaats – ook met onze zwakte door te laten zien hoe belachelijk het is om de afbraak van ons lichaam en onze geest te willen ontlopen. Grote grappen over plastische chirurgie als een middel om de oprukkende leeftijd en de nakende dood te slim af te zijn, zijn er te kust en te keur. Een van de meest subtiele is nog deze:

Een vrouw (laten we haar Shirley noemen) krijgt een hartaanval en komt in het ziekenhuis terecht. Op de operatietafel heeft ze een bijna-doodervaring. Ze staat oog in oog met God en vraagt: 'is het nu met mij gedaan?' De Heer antwoordt: 'Nee, je krijgt er nog zo'n dertig of veertig jaar bij.' Als ze bijkomt uit de narcose besluit ze in het ziekenhuis te blijven om zich door plastisch chirurgie volledig te laten 'verbouwen'. Na de ingreep ziet ze er wel dertig tot veertig jaar jonger uit! Na de laatste liposuctie verlaat ze opgetogen de hal van het ziekenhuis, wordt aangereden door een ambulance, en is op slag dood. Opnieuw komt ze oog in oog met God en vraagt verbaasd en verontwaardigd: 'En ik dacht dat ik van U nog dertig tot veertig jaar erbij had gekregen?!' Waarop God antwoordt: 'Shirley! Ben jij het? Jij hier?! Ik herkende je helemaal niet!'

We lachen erom, omdat we weten hoe zinloos het is om in een soort vlucht naar achteren je leeftijd te ontkennen.

Humor maakt ons aards en eindig, juist door – en dat in de derde plaats – er geestig boven te gaan staan. De aftakeling en dood zelf hebben geen humor, wij hebben het wel. Door er hartelijk om te lachen worden zij in hun hemd gezet. In de humor zijn wij superieur aan hun naakte feitelijkheid. Geestigheid is vertoon van geestkracht. Met een grap transcenderen we het menselijke tekort. We zijn dieren, maar juist omdat we daar om kunnen lachen, zijn we ook meer dan dat. Is de lach niet een teken van de belofte dat we voor meer



geschapen zijn dan voor het graf? De socioloog Peter Berger noemt spel en humor 'nabootsingen van transcendentie'. We betreden er een werkelijkheid mee, die uiteindelijk een illusie kan blijken te zijn. Maar waarvan we evengoed kunnen zeggen dat zij verwijst naar een lichte wereld waarin alles goed zal komen. Je kunt de hemel een goeie grap noemen. Maar de goeie grap ook een voorproefje van de hemel.

## 9. Gelukkig zijn in de belevismaatschappij

Met zijn *Traité du savoir-vivre à l'usage des jeunes générations* schreef de Belgische filosoof Raoul Vaneigem in 1967 het pamflet van de babyboomgeneratie. Tegenover de onderworpenheid van de bourgeois zingt hij de lof van 'de roes van het mogelijke, de duizeling van alle genietingen die iedereen binnen bereik heeft.' Met dit vitalistisch hedonisme is de generatie van mei '68 grootgeworden. Achter en in de politieke roep om democratisering lag het individualistische waardenpatroon van de eerste generatie die de consumptie bewust als een levensstijl koos. Hun ouders was het massakapitalisme nog pardoes overkomen, de babyboomers stilerden het, en maakte er een instrument voor individuele zelfontplooiing van.

Is die generatie onderwijl veranderd? Zijn de idealen van de achtenzestiger een illusie gebleken en verlaten op het moment dat de lange haren werden geknipt en de flower-powerkleding werd vervangen door stropdas en mantelpak? Het democratiseringsprogramma van de linkse generatie mag dan inmiddels een gevoelige deuk hebben opgelopen en velen van hen mogen van links naar rechts zijn opgeschoven, de huidige 'belevismaatschappij' (Schulze) is in feite de verwerkelijking van de genotscultuur van de generatie van '68. De maatschappij hoefde niet meer worden omgeturnd, de zendingsdrang mocht wel verflauwen. Want wat de protestgeneratie voor zichzelf zocht in de roes van de geestverruimende middelen, is nu samenlevingsbreed beschikbaar in de kick van 'een leuk leven'. Wat denkers als Herbert Marcuse en Wilhelm Reich in de jaren zeventig nog verwoordden in links-revolutionair jargon, beleven we als multimediale consument vluchtiger en luchtiger in ons dagelijkse portie hedonisme. Zo vanzelfsprekend het in andere tijden en culturen was om het leven in het teken van overleven, van dienst en plicht, van godsvrucht en zelfopoffering te verstaan, zo natuurlijk lijkt het dat onze samenleving in het teken staat van de roes van de beleving.

In zijn inmiddels klassiek geworden analyse van de belevismaatschappij constateert de Duitse socioloog Gerhard Schulze hoe de generatie van '68 uiteindelijk toch nog haar politieke overwinning heeft behaald: de klassenmaatschappij is inderdaad afgeschaft, want leve de leefstijlensamenleving. Onze maatschappij is niet meer geordend volgens sociaal-economische criteria in klassen en standen (arbeiders, middenstand en hogere burgerij), maar is opgedeeld in groepen met gedeelde leefstijlen. Hoe verschillend die ook zijn, ze hebben één gedeelde waarde gemeen: voor elke leefstijl is persoonlijk welbevinden het hoogste goed. We mogen als samenleving geïndividualiseerd en gefragmenteerd zijn, de gerichtheid op geluk en genot is het collectieve basismotief dat ons drijft.

In de jaren zeventig van de vorige eeuw werd onze samenleving omschreven als de 'consumptie-' of 'vrije tijdsmaatschappij'. Met de term 'belevenismaatschappij' (Erlebnisgesellschaft) doet Schulze een veel grotere greep. Beleven begint immers niet pas dan als het werk ophoudt en ik in mijn vrije tijd kan gaan chillen en shoppen. Ook de economie zelf is een belevingseconomie geworden. Het kapitalisme is een nieuwe fase ingegaan, zonder ook maar iets van zijn basisprincipe te hebben ingeleverd. Er moet nog steeds worden geproduceerd, verkocht en verdiend. Alleen heet het product nu een beleving. Wie een iPod of Nikes koopt, koopt geen MP3-speler of een paar schoenen, maar een gevoel.

De beleving is nu niet meer een effect van de economie, maar omgekeerd, het gevoel drijft de economie aan. Het dilemma van Daniel Bell tussen ascetisch werken en consumptief vrijetijdsgenot lijkt in de gevoelseconomie elegant opgelost. We investeren onze arbeid in de productie van belevenissen.

De dominantie van de beleving brengt met zich mee dat niet langer afkomst of werk allesbepalend is voor de groep waar je bij hoort. Vooral leeftijd en opleiding geven structuur en vorm aan je gevoel. Schulze onderscheidt verschillende leefstijlmilieus, op grond van gemeenschappelijke componenten in individuele levensstijlen. De één gaat voor topprestaties, de ander voor gezelligheid, een derde voor spanning. Wie zweert bij het levenslied van Jantje Smit en Frans Bauer heeft niets met de jazz van Stan Getz of Dave Brubeck. Voor de één draait het leven om amusement, voor de ander om zelfverwerkelijking. Een derde groep zoekt geen van beiden, maar wil niets liever dan de harmonie van een vredig bestaan rond huisje, boompje, beestje. Jonge, ambitieuze hoogopgeleiden zouden zich daar weer stierlijk bij vervelen. Zij streven liever naar perfectie en verfijning, en genieten pas als ze kunnen gaan voor de hoogste baan, het beste concert, het meest exquisite diner.

En toch: al deze leefstijlmilieus delen met elkaar de basisovertuiging dat het leven pas de moeite waard is als je ervan kunt genieten. Het gaat in de belevismaatschappij niet primair meer om de strijd om te overleven, maar om de vormgeving aan het leven. Schulze spreekt van een estheticering van het dagelijkse leven. Het Griekse woord *aisthesis* (= zintuigelijke ervaring) staat voor de zintuigelijkheid van een zinnelijkheidscultuur. Maar ook voor de stilering van de zinnen geldt: je leeft pas echt als het leven niet alleen maar tot op de bodem voelt, maar er ook iets moois en leuks van weet te maken.

Niet dat het altijd even leuk is, dit project van het 'schöne Leben'. Het wordt begeleid door de angst om iets gemist te hebben, de onzekerheid of het wel écht leuk zal zijn, en de teleurstelling achteraf van: 'is that all there is?' Het is ook een misverstand te denken dat de genotscultuur maar gedachteloos zou drijven op emoties alleen. Het ligt ingewikkelder, zegt Schulze. Het gáát uiteindelijk wel om de innerlijke bevrediging, maar het draait in het dagelijkse leven vaak

allemaal om de vraag hoe je je bestaan zo efficiënt en effectief kunt organiseren, dat je straks zult zeggen dat je er van genoten hebt. De genotscultuur vraagt om 'situatiemanagement', om rationele planning en denkwerk. Ook achteraf. De directe beleving van een sauna- of concertbezoek is niet genoeg. Beide vragen nog om een reflexieve nabehandeling, die we graag willen checken en delen met anderen: hebben we er echt van genoten en wat was er zo leuk aan? Leven in een belevismaatschappij kan een zware last zijn. 'Richt je leven zo in, dat het je bevalt', is als categorische imperatief even onverbiddelijk als de kantiaanse plichtsethiek die hij heeft afgelost. De morele wet wordt ons weliswaar niet meer opgelegd door een autoriteit buiten ons, maar door ons eigen innerlijk. Maar of we nu ascetisch leven of hedonistisch – in beide gevallen moet er nog evenveel.

Het zwitserleven is het ideaal van de senior hedonist, het zwitserlevengevoel is de realisering ervan in de belevenis. De babyboomer wil GENIETEN en richt er zijn leven op in. Is een eindeloze vakantie in een all inclusive resort dan voor elke Gouden Genieter de vervulling van zijn levensideaal? Dat is een misverstand, waarvoor Schulze ons kan behoeden. Het najagen van het zwitserlevenideaal kan plat, maar ook diep en hoog gebeuren. Het strand van de Spaanse Costa's is misschien wel een 'zwitserleven voor het volk', maar de hoogopgeleide haalt er zijn neus voor op. De belevismaatschappij is nu eenmaal geïndividualiseerd en gesegmenteerd in leefstijlen, en wat leuk en aardig is voor de ene groep is het niet voor de ander. Ook de vakantiehater die zijn huis niet is uit te slaan, kan daar voor zijn gevoel een heel mooi leven leiden. Letterlijk alles kan immers een leven mooi maken. Je auto wassen, je huis schoonmaken, het bezoeken van Loire-kastelen en het lezen van de verzamelde gedichten van Achterberg. Het kan allemaal je leven leuk maken – als je het maar wil.

Toch zijn er in die geïndividualiseerde onoverzichtelijkheid wel patronen te ontdekken. Schulze probeert voorzichtig leefstijlen aan generaties en opleidingsniveaus te verbinden. Zo ontstond het 'amusementtype' in de beginnende welvaart van jaren vijftig, dat vandaag vooral door ouderen wordt belichaamd. Zij kijken graag thuis naar een natuurfilm op National Geographic. Wie met de jeugd- en mediacultuur van de jaren zestig is grootgeworden, zal eerder actie zoeken en een kick beleven aan een popconcert. Voor deze generatie is genieten vooral 'spanning'. De hogeculturele elite, doorgaans wat ouder, haalt echter zijn neus op voor beide, amusement en spanning, en zweert bij klassieke muziek en een goed boek. Genieten is voor deze groep: de sensatie van 'beheerste complexiteit.'

Toch lukt het maar moeilijk leefstijl aan leeftijd te koppelen. De genoemde typen komen bij alle generaties voor. Dat geldt ook voor

de Nieuwe Ouderen, de babyboomers: zij zijn de eerste vertegenwoordigers van een beleveniscultuur die op leeftijd gekomen is. Sommigen onder hen streven naar het triviale amusement, anderen naar de sensationele kick of de diepe gedachte. Maar hoe dan ook: genieten willen ze allemaal.

‘We werden geboren om nooit oud te worden, om nooit te sterven,’ schreef Vaneigem in zijn pamflet uit 1967. Zijn generatie wordt nu toch oud, maar wil nog steeds niet sterven. Zij wil, als het even kan, EEUWIG genieten. Iedereen weet ergens wel dat het zwitserlevengevoel een vorm van illusoir geluk is. Als de postactieve levensfase in zicht komt, begint de leeftijd te tellen en komt de ouderdom met gebreken. Zelfs al is een paradisijselijk zwitserleven voor een enkele fitte en bemiddelde pensionado een paar jaartjes is weggelegd, het houdt een keer op. Hoe is de hardnekkigheid van het ideaal en het succes van de reclamecampagne dan toch te verklaren? Maar ga bij u zelf te rade: wie van u is er helemaal ongevoelig voor de sirenenzang van Kees Brusse en Chris Zeegers, en voor de zon, de luxe hotels met diep blauwe zwembaden, en de verre stranden die zij u beloven? Een droomplek met gebruinde, leeftijdsloze lijven van gezonde mannen en vrouwen. Zij lijken aan de tijd ontheven. Hun leven is zonder geschiedenis, zonder moeizaam verleden of onzekere toekomst. Hun levensverhaal heeft geen ander plot meer dan de extase in het hier en nu. Zij genieten niet alleen de aardse geneugten, maar ook de hemelse tijdrekening waarin een dag een eeuwigheid duurt.

Waarom is dat visioen zo verleidelijk, terwijl we weten dat het een illusie is? Voor het begrip van de zwitserlevenfantasie is een economische verklaring (Daniel Bell) of een cultuursociologische analyse (Gerhard Schulze) niet genoeg. Ik denk dat we het hogerop moeten zoeken. We hebben er theologie bij 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. Het is een ongehoord feit, 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 kon dan wel gemiddeld slechts 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 meer hun bestaan bouwen. 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 geen reis meer 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. Het 'felle pathos van het middeleeuwse leven' (J. Huizinga) verliest zijn kracht, noteert Pascal Bruckner. 'Hiermee komt een eind aan de pathetische dialoog met de Allerhoogste, aan die bijbelse dramaturgie die trekjes vertoonde van een dialoog tussen twee geliefden, een huiselijke twist en een rechtszaak. Alleen gelaten met zichzelf moet de mens alles opnieuw leren: geboren worden, opgroeien en ouder worden blijken problematisch'.

Nu lijkt dat eerste - geboren worden en opgroeien - zonder transcendente werkelijkheid niet zo'n probleem te zijn: er zit in de beleving van seculiere jongeren niet zoveel verschil tussen de eeuwigheid van het geloof en de eeuwigheid van een heel leven nog voor je. Maar hoe zit dat met het ouder worden? De geloofsarme oudere vlucht naar achteren bij het naderen van zijn einde en omarmt de Derde Leeftijd 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. Met zijn eigen eeuwigheidsconstructie (een zwakke karikatuur van de religieuze) probeert hij twee vliegen in één klap te vangen: de dood wordt buiten de deur gehouden en de eeuwigheid wordt nu beleefd. Een illusie, allebei, maar het lijkt te werken. De tijd lijkt betoverd en stilgezet.

Dezelfde strategie van 'tijdbetovering' lijkt achter de onvermoeibare reisdrang van sommige pensionado's te zitten. Ze hebben de koffers van hun ene reis nog niet uitgepakt, of hebben al weer geboekt voor de volgende. Zij reizen, als alle moderne toeristen in de beleveniscultuur, niet om landen of culturen te leren kennen of mensen te ontmoeten, maar om belevenissen op te doen. Zij bewegen zich door tijd en ruimte, maar zonder ander doel dan om even aan de tijd en de ruimte ontstegen te zijn. De toerist estheticeert zijn omgeving. Hij hecht zich nergens, committeert zich aan niemand, maar wenst alleen de sensatie dat hij in al zijn poriën voluit leeft. De toerist is een bewuste en systematische zoeker van ervaringen, schrijft Zygmunt Bauman. Gedreven door sensatiezucht, maar dan

wel graag gecontroleerd en gelimiteerd, en niet te heftig a.u.b. Het vreemde mag geen shock worden, maar moet getemd en veilig zijn. Is daarom reizen bij ouderen misschien zo populair? Het veelvoud aan indrukken die je als senior op vakantie opdoet geeft je de illusie dat je ontsnapt bent aan de beperkende condities van dit bestaan. Je leeft even eeuwig. De klok die thuis gewoon doortikt, staat voor je gevoel stil. De tijd die je van huis bent (ook al is het maar voor een boeking van tien dagen) duurt voor je gevoel zo lang dat je er een eeuwigheid mee gekocht lijkt te hebben. Je leeft even langer. De confrontatie met je eigen eindigheid is weer een moment buiten de deur gehouden.

Voeg bij deze eeuwigheid het zorgvuldig gecultiveerde paradijselijke imago van het zonnige vakantieland, en de zwitserlevenssenior waant zich voor een ogenblik in de illusie van een hemels geluk.

Maar wat is geluk? Het geluk is er in soorten en maten. Je hebt klein geluk, diep geluk en hemels geluk. *Klein geluk* bestaat in een gevoel van welbevinden. Die momenten, waarop we ons super voelen. Een stukje pure chocola op je tong. Een bokbier op een herfstig terras en dan de zon op je gezicht. Muziek maken met je vrienden. Klein geluk kan kort en hevig – orgiastisch – zijn, maar ook meer gedoseerd. In onze opgefokte emotiecultuur staat klein geluk voor extatisch genieten. Maar ook de boterham met tevredenheid of het glaasje advocaat met een toefje slagroom op de verjaardagen van mijn ouders was voor hen een bron van intens geluk.

Klein geluk roert de zinnen, is een fysieke gewaarwording. Het veronderstelt een beetje zelfbesef, maar niet te veel. Ook een ernstig verstandelijk gehandicapte deelt – in een gedicht van Vasalis – in het kleine geluk als hij in bad gaat, en hij huilt en sribbelt tegen als hij er weer uit moet. ‘De zuster laat hem in het water glijden, / Hij vouwt zijn dunne armen op zijn borst, / Hij zucht, als bij het lessen van zijn eerste dorst / En om zijn mond gloort langzaam een groot verblijden.’ Hij is waarachtig gelukkig. Daarvoor ‘hoeft (hij) de dingen van de geest niet te begrijpen’.

We kunnen niet groots genoeg over dit kleine geluk denken. Wat we ook nog verder over geluk zeggen – dat het ook diep kan zijn en hemels – het is minstens altijd ook lichamelijk. Voor geluk moet je een lijf hebben, en zinnen die geprikkeld en gestreeld kunnen worden.

Het zwitserleven is een voortdurende jacht naar klein geluk, in de hoop daarmee uiteindelijk goddelijk geluk deelachtig te worden. Maar klein geluk is vluchtig. Het is sterfelijk, net als ons lichaam. Wie al zijn zinnen daarop zet, en denkt er eeuwig gelukkig van te worden, zal bedrogen uitkomen.

Geluk is meer dan een cocktail op een Zuidzeestrand. Als het alleen zou bestaan uit zinnelijkheid zouden we het ook geen geluk noemen, maar gewoon plezier. Kunnen dieren wel gelukkig zijn? Je kunt over

die vraag mooi filosoferen. We delen met hen onze lichamelijkheid. Maar gaan wij ook op in ons lichaam? Nietzsche schrijft over de mens die aan het dier vraagt: 'waarom kijk je me alleen aan en spreek je niet tegen mij over je geluk?' Het dier wil antwoorden en zeggen 'dat dat komt omdat ik altijd meteen vergeet wat ik zeggen wilde' - maar op dat moment vergat het ook weer de vraag en zweeg. Geluk is een door en door menselijke aangelegenheid. Het omvat meer dan het verwende lichaam. De kritiek van John Stuart Mill op hedonisten voor wie een pagina poëzie even hoog aangeschreven staat als een potje punniken treft voor fijnzinnige genietters van een zwitserleven geen doel. Al versmaden ze de biefstuk niet, van een stukje Bach genieten ze nog meer. Ze weten best dat mensen geen varkens zijn. Een varken moet je nooit leren zingen (je verspilt je tijd en je verveelt het varken), maar ouderen doen op hun zangkoor niets liever en genieten ook van de moeilijke en ingewikkelde partijen. Het zwitserleven biedt niet alleen amusement of spanning maar ook - om met Gerhard Schulze te spreken - 'beheerste complexiteit'. Alleen mensen maken zich druk om geluk. Wij verlangen en streven ernaar, vragen ons af waarin het bestaat, hoe je het kunt verwerven en hoe het lang kan duren. Niet alleen het gevoel, maar ook de wil en het verstand zijn daarbij betrokken. Wil het geluk langer duren dan 'een vinger lang', dan vraagt het om een manier van leven, om een duurzame grondhouding. Wat ik *diep geluk* zou willen noemen, omvat meer dan een aaneenschakeling van geluksmomenten. Het gaat er bij diep geluk om een gelukkig mens te worden. Daar heb je tijd van leven voor nodig. Diep geluk is niet alleen een fysieke sensatie, maar ook een sociale ervaring en een persoonlijke opgave. Niet alleen de vrucht van een moment, maar van een hele levensloop.

Psychologen vertellen dat je je voor persoonlijk welbevinden niet alleen comfortabel en veilig moet voelen, maar ook - wil je je niet stierlijk gaan vervelen - uitgedaagd moet weten door je omgeving. Bovendien, je zit als mens pas lekker in je vel als anderen van je houden; je ook het gevoel hebt greep op je bestaan te hebben; en wordt gewaardeerd door wie je bent en wat je doet. Dat zijn allemaal dingen die bijdragen aan het persoonlijke welbevinden. Zonder dat is ons plaatje van geluk niet compleet.

Ook hedonisten op leeftijd weten dat. Een beetje nadenkend senior erkent dat menselijk geluk een complexe aangelegenheid is. Geluk is meer dan een belevenis; het is een bepaalde persoon willen *zijn*, iets willen *doen* met jouw leven als geheel. Wie terugkijkt op een mislukt leven vol trauma's en frustraties, kan moeilijk gelukkig zijn. En soms weegt dan sociale waardering of maatschappelijke status op tegen een ziek lichaam, een bad van liefde tegen een golf van tegenslagen, het hebben van een sociale missie tegen een slecht huwelijk.

Bij alle subtiliteit blijft de opvatting van geluk als genot nogal eendimensionaal. Sommige mensen zijn doodongelukkig, terwijl



toch alle voorwaarden voor hun geluk zijn vervuld. En omgekeerd: iemand kan verstoken zijn van alles en verlaten door iedereen, en zich toch zielsgelukkig voelen. Hoe komt dat? Er is blijkbaar een allerindividueelste dimensie aan geluk, die zich moeilijk in kaart laat brengen. Diep geluk veronderstelt dat iemand zichzelf aanvaardt en weet waarvoor hij leeft. Hij moet ja zeggen tegen wie hij is, er van overtuigd zijn dat zijn leven zin heeft. Zeggen: 'het is goed dat ik er ben en wel hierom'. Zonder zelfacceptatie en doelen in je leven geen diep geluk. Een gelukkig mens is iemand die weet waartoe hij op aarde is en dat met hart en ziel beaamt. 'Wel bevinden' betekent letterlijk: voelen dat je goed zit.

Die grond en horizon van mijn bestaan kan niemand anders dan ikzelf voor mij ontdekken. Dit diepe geluk is ook niet meetbaar, hoogstens neem je de effecten ervan waar. Het is een existentiële overeenkomst die tussen mij en mijzelf moet worden gesloten. Het is het geluk van de Moeder Theresa's en Albert Schweitzers, van heiligen en helden, die zich niet bekommerden om geluk maar het vonden toen ze wisten waarvoor ze leefden. 'De enigen onder jullie die echt gelukkig zullen zijn zullen zij zijn die ontdekt hebben hoe je dienstbaar kunt zijn', schreef Schweitzer. Het is echter het geluk van atheïsten als de filosoof Bertrand Russell, die als jong student zo wanhopig ernaar op zoek was geweest, dat hij er suïcidaal van werd. Tot hij als volwassene de bron van zijn ongeluk ontdekte. Hij ziet in dat mensen voortdurend met zichzelf bezig zijn en op zichzelf gericht zijn in plaats van op de wereld. Dat Russell uiteindelijk toch het geluk vindt, voert hij terug op het feit 'dat ik me minder met mezelf ben gaan bezighouden'. Hij gaat grote rivieren bevaren, wijdt zich aan de liefde en stort zich in de filosofie. Maak je niet druk om je zelf, is zijn geluksboodschap, maar wijdt je toe aan een zaak. Geluk veronderstelt blijkbaar een houding van zelfvergetelheid. Het gevoel krijg je er dan gratis bij. De psycholoog staat erbij en kijkt ernaar, maar kan niemand ertoe brengen. Alleen mensen zelf kunnen hun leven laten geluk-ken. Je gelukkig voelen is een neveneffect van de ervaring dat je leven zin heeft, het kan geen doel zijn in zichzelf. Anderen kunnen ervoor hoogstens wat voorwaarden vervullen. Meer dan klein geluk zal dat niet worden, als er verder niks mee wordt gedaan.

Het geluk af te platten tot 'genieten' en het vervolgens tot het collectieve ideaal van de latere levensfase te willen maken is dan ook het paard achter de wagen spannen. Geluk is meer dan een leuk en lekker leven leiden, je bent pas gelukkig als je leven zin heeft. Het laat zich niet afdwingen, maar overkomt je terwijl je bezig met iets anders.

Daarom is het ook niet geschikt als hoogste waarde. Voor waarden kun je gaan, en je kunt manieren bedenken om ze te realiseren. Maar voor geluk als Hoogste Doel is geen methode en geen norm. Elk mens mag dan de smid zijn van zijn eigen geluk, maar hij heeft

alleen het aambeeld in eigen beheer. Of er vuur en ijzer is, moet hij maar afwachten.

Maar vanwaar dan die krampachtige jacht op geluk? Misschien is het een reactie op de troosteloze plichtethiek van een burgerlijke christendommelijkheid, waarbij genieten iets was wat je misschien in je jeugd stiekum gedaan had, maar wat je langzamerhand, volwassen geworden, moest afleren. En wat zeker niet meer mocht op leeftijd. Ouderen van nu hebben heel veel in te halen en doen dat ook gretig. De schrijfster Josepha Mendels vertelde eens in de jaren negentig, hoe zij als tachtigjarige, feestelijk opgedoft haar Parijse appartement verliet om uit te gaan en dan van haar eveneens bejaarde medebewoonsters onder aan de trap te horen kreeg: 'Ah Madame, vous voulez plaire encore?' En van Bertold Brecht is het verhaal van zijn grootmoeder die, nadat ze op twee-en-zeventigjarige leeftijd weduwe werd, uit de knellende band van de sociale verwachtingen sprong. In plaats van langzaam af te sterven als respectabel oudje gaat ze naar de bioscoop, bezoekt vreemde mannen, gaat uit eten, speelt kaart met vriendinnen, geniet van paardenrennen, en amuseert zich kostelijk. Haar eigen kinderen gaan er schande van spreken. 'Die Unwürdige Greisin' is de titel die Brecht aan haar verhaal meegeeft: foei, wat zal de buurt er wel van zeggen! Maar welbeschouwd, schrijft haar kleinzoon, 'leefde ze achter elkaar twee levens. Het ene, als eerste, als dochter, als vrouw en als moeder, en het tweede leven eenvoudig als mevrouw B., een alleenstaande zonder verplichtingen, met bescheiden, maar voldoende middelen van bestaan. Het eerste leven duurde ongeveer zestig jaar, het tweede niet langer dan twee jaar.' Want moeder overleed na slechts twee jaar van haar vrijheid te hebben genoten.

Is het niet heerlijk om vandaag van dit ijzeren fatsoenscorset van verplichtingen en verwachtingen bevrijd te zijn? Niet twee, maar één leven – het jouwe – te leiden, het er van te nemen, en precies zo te leven als jij zelf wilt? Een groot deel van de ouderen kan dat gelukkig tegenwoordig en eist dat geluk voor zichzelf op. De buurt spreekt er geen schande meer van, maar is eerder jaloers op hen, als zij opnieuw hun caravan achter hun auto haken voor weer zes weken Frankrijk.

Babyboomers hebben zich in de jaren zestig en zeventig met succes verzet tegen de benepen kleinburgerlijkheid van hun ouders, en plukken er nu zelf als ouderen de vruchten van. Voluit en zonder schaamte te kunnen genieten – nee, niet van twee jaar, maar – een schier eindeloze tweede levenshelft. Waarin niets meer hoeft, en alles mag. De wens om een goed leven te leiden wordt vertaald in: we nemen het er nog eens goed van.

De bevrijding van de plichtethiek lijkt echter gemakkelijk in zijn tegendeel om te kunnen slaan. We nemen elkaar immers nog steeds

de maat. Bij In Memoriam's worden levens dan niet meer gemeten aan de vraag of ze zinvol zijn geweest, maar of de overledene ervan genoten heeft. En dat hebben ouderen voor wie hun bestaan geen onverdeeld genoeg is geweest lang niet altijd. Over hun angsten, pijn en zorgen geen woord.

De plicht tot geluk is bijna zelf een genadeloze imperatief geworden, schrijft Pascal Bruckner, een ideologie die ons dwingt 'alles te evalueren in termen van genoeg en ongenoeg, een opgelegde euforie die iedereen die afhaakt met een gevoel van schaamte of onbehagen opzadelt. Daarbij wordt vooropgesteld dat we enerzijds het beste uit ons leven moeten halen, en anderzijds treuren en onszelf verwijten maken als het niet lukt.'

Hoezo niet gelukkig? Je bent in de zestig, gezond, hebt alles wat je hartje begeert, een harmonisch huwelijk en kinderen die het goed doen. Je hebt eenvoudig het recht niet om te denken: 'is that all there is...' Beleef je klein en diep geluk als hemels!

## 10. De hemel op aarde – De realisering van het paradijs

Hoe leuk ook, het zwitserleven is de hemel niet. Het valt uiteindelijk altijd tegen. Het zwitserlevenideaal is ook zo plat en dun, dat je weer zou willen geloven in de échte hemel, ook al ben je niet eens (meer) gelovig. Om het waarachtige geluk te willen behoeden voor de armoede van het zwitserlevengevoel, wil ik hier een pleidooi voeren voor een rehabilitatie van de hemel. Ook wie zich de hemel als objectieve werkelijkheid moeilijk meer kan voorstellen, zou het verlangen ernaar niet op moeten willen 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 genoegen 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 daarom de hemel niet missen. Het eeuwige leven als verbeelding van het oneindige verlangen geeft aan het bestaan een wijdse horizon mee. Wie naar eeuwig leven verlangt, hoopt op hemels totaalgeluk, even intens als alomvattend. Een geluk zonder de rafelranden en dubbele bodems van ons kleine, diepe geluk. Immers, zoals de Fransen zeggen, 'pour un plaisir, mille douleurs'. Door het hemels te noemen, blijven wij realisten en draaien onszelf geen rad voor de ogen. De hemel op aarde, dat zit er nog even niet in. 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 ultieme geluk hoeft niet meteen en helemaal, het verdraagt uitstel. Hier beneden is het blijkbaar (nog) niet. 'Gods goedheid is te groot voor het geluk alleen, zij gaat in alle nood door heel het leven heen', dichtte Willem Barnard (gezing 223, Liedboek van de Kerken). Het wachten zal ooit worden beloond, het onrecht zal worden rechtgezet, het lijden gecompenseerd. Niemand die ervan wordt uitgesloten, en ook zal oma weer worden herenigd met opa en de dame met haar hondje. Want wat hemels geluk ook is, het is op zijn minst het summum van klein en diep geluk.

Maar opnieuw: het staat nog 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 levenshelpt lijkt echter voor veel mensen een wanhopige wedloop te worden tussen verval en vervulling. Ze hebben weinig tijd meer, en moeten er uit halen wat er in zit. Naarmate mensen ouder zijn, willen ze ook graag nóg ouder worden, bleek uit een

enquête van het blad Plus Magazine. 56% van de vijftigplussers zou graag honderd jaar willen worden, tegenover 44% van de vijftigminners. 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 elk mens niet – ook als hij diep geluk gekend heeft – met een onvervuld verlangen? Ook gelukkige levens eindigen onvoltooid, met levens die ongeleefd bleven. Om maar niet te spreken van de talloze levens, voor wie zelfs het kleine geluk niet is weggelegd. De in de knop gebroken, gefrustreerde, pijnlijke levens. De mislukte levens. Er is voor hen in het seculiere geluksideaal van een leuk en lekker leven geen genade, zelfs geen troostprijs, the winner takes it all. Zij hebben voor niets geleefd.

Dan is mij de wijsheid van Bruckner liever: 'Zeg me niet hoe een geslaagd bestaan eruit ziet, vertel me over het uwe, vertel hoe uw mislukkingen zijn veranderd in een onderneming waar iedereen toch nog de zin van inziet.' Laten we elkaar aanzien op het lijden dat we met ons meedragen en niet op onze successen. Hoe goed een leven ook geweest is, het zal altijd ergens pijn doen.

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? Het christelijke geloof heeft in zijn leer van de laatste dingen (de eschatologie, van 'eschaton' = laatste) altijd onderscheid gemaakt tussen deze houding van uitstel en de plaatjes die we erbij verzinnen. De eschatologie gaat ook niet in de eerste plaats over het geloof in het hiernamaals. Christenen hebben wel de algemeen religieuze voorstelling van de hemel 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 je 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!' – (Openbaringen 21: 1-5)

Hoe te leven met zo'n toekomstverwachting? Zij zet de beleving van de geschiedenis enorm onder spanning. Christenen hadden dat niet van zichzelf. Ook in de joodse traditie hield de Messiaanse verwachting de hoop op betere tijden levend. Over de oude dag waren de verwachtingen hoog gestemd: 'Zie, ik schep een nieuwe hemel en een nieuwe aarde,' zo kondigt Jesaja 65 het komende vrederijk aan. 'Wat er vroeger was raakt in vergetelheid, het komt niemand ooit nog voor de geest.'

Geen zuigeling zal daar meer zijn die slechts enkele dagen leeft, geen grijsaard die zijn jaren niet voltooit; want een kind zal pas sterven als honderdjarige, en wie geen honderd wordt, geldt als vervloekt. (...) Want de jaren van mijn volk zullen zijn als de jaren van een boom; mijn uitverkorenen zullen zelf genieten van het werk van hun handen. Zij zullen zich niet tevergeefs afmatten en geen kinderen baren voor een verschrikkelijk lot.

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 in zagen. Dat het Rijk naar hun opvatting in Christus 'reeds' gekomen was en tegelijk ook 'nog niet' was gerealiseerd – die dubbelheid riep veel vragen op. Is er van de komst van dat Rijk al iets te merken of is het nog verre toekomstmuziek? Kunnen we het versneld naderbij brengen of door onze laksheid en onwil ook vertragen?

In de geschiedenis van het christendom is op dit soort vragen heel verschillend geantwoord. Soms werd het Godsrijk zo opgehemeld, dat het volledig haaks op deze wereld ging staan. De hemel werd een tweede werkelijkheid die ooit aan het einde der tijden deze werkelijkheid zou gaan vervangen. Alle historische spanning wordt dan uit de heilsverwachting gehaald. Het geloof wordt geindividualiseerd en vergeestelijkt. Na de dood wacht ons de hemel of – in het geval we ons gruwelijk misdragen hebben – de hel. Het hiernamaals als een hemelse sprookjeshof of horror show, bestemd voor de geïsoleerde enkeling. De genoegens van het Godsrijk hier en nu zijn dan alleen weggelegd voor de religieuze virtuozen, in hun spaarzame mystieke ervaring.

Andere stromingen in het christendom namen met deze afvlakking in de eschatologie geen genoegen. Zij zetten hem weer onder hoogspanning, door te geloven dat het Godsrijk hier en nu al historische werkelijkheid zou kunnen worden. Zoals Jan van Leiden, die in 1534 met zijn wederdopers in Münster het Godsrijk wilde

vestigen. Met zijn geloofsgenoten rekende hij op de gerealiseerde eschatologie. Het Rijk Gods was aangebroken.

Het eschatologische experiment met de ongeduldige wederdopers liep volledig uit de hand. Voor even leek het in Münster een vrolijke boel te worden. Geen tranen meer, geen dood. De eerste werkelijkheid was voorbij, de tweede was gekomen. Het wereldlijke gezag kon worden afgeschaft, alle eigendomsrechten opgeheven, en de polygamie kon worden ingevoerd. Jan van Leiden nam zich zeventien vrouwen. Er kwamen echter alleen maar ongelukken van. De droom was gauw over. In 1534 viel de belegerde stad. Aan de Lambertikerkerk in Münster hangt nog steeds de ijzeren kooi waarin het gefolterde lichaam van Van Leiden werd tentoongesteld.

Een onbesuisde bevlieging? Neen, ook waar het minder heftig aan toe ging veroorzaakte de belofte van Christus: 'het Koninkrijk Gods is midden onder u' (Luc. 17:21b) een onderhuidse onrust. Het westen is door de christelijke eschatologie historisch gaan denken. Het vooruitgangsgeloof van de Verlichting en Marx' utopie van de klassenloze maatschappij zijn zonder de christelijke toekomstverwachting ondenkbaar.

Mijn theologische leermeester Okke Jager was ook zo'n ongeduldige gelovige, die het niet kon hebben dat de messiaanse heilsverwachting tot sint-juttemis werd uitgesteld. Hij had een dopers trekje in zich, met zijn geloof in de verwerkelijking van de eschatologie. Hij paste die gedachte ook theologisch toe op de oude dag (die hij zelf niet mocht meemaken; hij overleed toen hij vierenzestig was). Hij wilde de profetie van Jesaja 65 het liefst naar de letter nemen. In de vermindering van de zuigelingensterfte en de toegenomen levensverwachting van de twintigste-eeuwer ontwaarde hij de vervulling van de bijbelse belofte, dat elk kind pas sterven zal als honderdjarige.

In zijn boek *Liever langer leven* uit 1984 hield Jager zijn afrekening met het berustend christendom, dat gelovigen het liefst behandelt als 'hemelrecruten'. Er is een tijd geweest waarin mensen zoet werden gehouden met de hemel. De tijd was er misschien ook naar, na een kort en ellendig leven verdienen mensen ook de hemel. Jager acht de tijd echter rijp voor een gelovig verzet tegen deze 'christelijke ouderdomsideologie'. Zij zet mensen ertoe aan om de dalende levenslijn en de gebreken van de ouderdom blijmoedig te aanvaarden en zich vol vertrouwen voor te bereiden op de dood. 'Zo worden de senioren afgeschreven, niet alleen door de samenleving, maar ook door een religieuze levensleer en een traditioneel christendom.'

We zijn toe aan een meer volwassen geloof. De stijging van de gemiddelde levensverwachting rechtvaardigt een andere, meer aardse, militante religie. Jager verdedigt een utopisch realisme en houdt een theologisch gemotiveerd pleidooi voor levensverlenging. Waarom moet het bestaan 'zoals dit is gegeven' het uitgangspunt

blijven? Tot nu toe is elk verzet tegen het menselijk tekort op religieus verzet gestuit. Wij zijn thuis geraakt in onze gevangenis – en haar noemen wij ‘onze conditie’, fulmineert Jager tegen zijn berustende medegelovigen. Maar kan ook de opstandigheid tegen het menselijke tekort ons niet als een godsgeschenk meegegeven zijn?

Wanneer we het leven beleven als een gave van God, moeten we er ook niet al na tachtig jaar genoeg van willen krijgen. Dus leve de medische wetenschap! Lange leve de vergrijzing! De Messiaanse verwachting van de bijbelse profeten komt eindelijk uit, hun eschatologie wordt onder onze ogen stukje bij beetje gerealiseerd. Waarom is de psalmendichter (we worden ‘zeventig, als wij sterk zijn tachtig’, Psalm 90) de norm en niet Mozes (hij bereikte de honderdtwintig) of – toe maar, waarom zouden we niet overdrijven? – Methusalem, die de geest gaf toen hij negenhonderdneegenenzestig was?

De hunkering naar een aards paradijs achter de horizon is diep in onze menselijke natuur ingebakken. ‘Ik denk wel dat wij eeuwig leven, want eens gegeven blijft gegeven,’ dichtte Nijhoff. We moeten er echter wat minder exclusief hemels over gaan denken. Laten we zo aan het leven gewend raken, dat wij niet meer tot sterven in staat zijn (Cioran). Het zou ook de houding van christenen moeten zijn, aldus Jager. Alsof het komende Vrederijk haaks zou staan op onze werkelijkheid, en er alleen maar transcendent aan zou zijn. ‘Iets meer continuïteit in ons eschatologisch concept - en wij zijn andere mensen.’ Als christen gelooft Jager in een eeuwig leven; het was het onderwerp waarop hij als theoloog ooit promoveerde. Maar moet een mens daar nu pas na zijn dood pardoos met een reuzensprong in springen? Mag hij misschien in de loop van zijn leven even wat tijd krijgen zich daarop goed voor te bereiden? Dan hebben we een veel langer leven nodig dan die schamele zeventig, tachtig die ons nu doorgaans beschoren zijn. ‘My first hundred years’ – Jager heeft het altijd een mooie boektitel gevonden.

Met zijn ongebreidelde levenslust trof het hem diep dat bij het sterven van oude mensen hun omgeving vaak zo onaangedaan reageert. Alsof het normaal zou zijn dat ze overlijden en geen menselijke catastrofe! ‘Bejaarden’ zijn mensen die doorlopend worden aangekeken met ogen die vragen: wanneer? Men bestempelt hen doorlopend met het woordje ‘nog’: zij loopt nog best, hij denkt nog helder. Een hoogbejaarde wordt vaak even misplaatst en wreed bejegend als een kankerpatiënt bij de slager: Goh, u bent er nog? Bij Jager krijgt het christendom een vitalistische impuls. Hij laat zich liever inspireren door het militante messianisme van het aardsgezinde jodendom dan dat hij zich in slaap laat sussen door een lokkend hiernamaals. De hemel is voor hem een tijdelijke tussenoplossing van God voor de te-vroeg-gestorvenen. Het gaat in



het geloof uiteindelijk om de aarde, die dankzij de hemel goed terecht gekomen is. De 'hemel' zelf is een noodmaatregel.

De christelijke eschatologie zet het leven in de geschiedenis onder ondraaglijk spanning. Of men popelt zo van ongeduld om het vrederijk binnen te treden, dat men er – zoals de wederdopers, de middeleeuwse chiliasten en millenaristen die een duizendjarig rijk aankondigden of ook de marxisten die de utopie van de klassenloze maatschappij binnen handbereik zagen – niets liever doet dan dat het al een beetje is aangebroken. Ook Okke Jager had zo'n chiliastisch trekje in zijn theologie. De heilsverwachting raakt dan oververhit en overspannen. Het andere uiterste is ook mogelijk. Men verslapt zo in zijn geloof in een toekomstig aards vrederijk dat men het alleen ergens in een ver en transcendent hiernamaals situeert, waaraan men hoopt na zijn dood deel te krijgen. Liever vroeg en vroom sterven, dan een lang, maar aards leven.

Geen wonder dat de eschatologische spanning vaak niet werd uitgehouden. De hooggestemde verwachting van een nieuwe aarde en nieuwe hemel werd dan omlaag geschroefd en vertaald in de menselijke droom van een aards paradijs, dat binnen de horizon van de geschiedenis wordt getrokken. In de Middeleeuwen kreeg die droom een naam en heette Cocagne of Luilekkerland. Een eschatologie zonder Laatste Oordeel en Einde der Tijden, een heilsverwachting zonder Christus, een geloof zonder transcendentie. Cocagne is een ver land, ergens op de aardbol (het zou ten westen van Spanje kunnen liggen), en het leven is er ideaal. Het is het zwitserleven van de Middeleeuwen. Men hoeft er niet te werken, en men kan er eten en drinken naar hartelust. Wijn vult er de rivieren, en de ganzen vliegen er gebraden rond. Je hoeft je handen maar uit te strekken of je mond te openen en ze vliegen naar binnen. Het is er altijd zonnig, de lente duurt maar voort. 'Er heerst altijd een heerlijk aangename mei', aldus het Middeleeuwse Sterfboeck (1491). Niemand die nog zegt: 'afblijven, dat is van mij', ook al is het zijn eigen man of vrouw. De lust vergaat niet en de liefde wordt niet uitgeput; in Cocagne blijft men jong en vitaal dankzij de verjongingsbron waarin men zich gerimpeld onder dompelt om er met een zacht babyhuidje weer uit te stappen.

[afbeelding 6 fontein der jeugd]

Fontein der jeugd (Lucas Cranach de Oude) [onderschrift afbeelding]

Lucas Cranach de Oude (1472-1553) schilderde de fontein van de eeuwige jeugd als een soort wonderbad waarin oude dames in een droog en verdord landschap op draagbaren en in kruitwagens

worden aangevoerd om er vervolgens als dartele meisjes weer uit te komen. Zij viëren het leven weer in een groen, lenteachtig landschap door te minnen, te dansen en te genieten van een feestelijke dis. De vraag is of er in de Middeleeuwen werkelijk geloofd werd dat een dergelijk land bestaat. Toch blijven de verhalen erover eeuwenlang circuleren en wordt dit aardse paradijs deel van het collectieve Europese bewustzijn. Als Columbus in 1498, op zijn derde reis, de Orinoco opvaart, recht het Amazonewoud in, weet hij zeker dat dit een van de stromen van het aardse paradijs moet zijn. Hij is ervan overtuigd dat hij El Dorado, het Gouden Land, binnenvaart. Luilekkerland is vandaag een kinderdroom. In de Middeleeuwen was het echter de naïeve verbeelding van een volwassen verlangen, die mensen hielp om de alledaagse ellende van een karig bestaan te trotseren. Het bijbelse paradijsverhaal is streng: de mens wordt uit de Hof van Eden verdreven, en voor de poort staat een engel met een vlammend zwaard om te zorgen dat er niemand ooit meer in komt. Maar het aardse paradijs Cocagne is een fantasie waarin ieder welkom is die het maar weet te vinden. Hoogstens moet je je eerst door een dikke rijstebrijberg heen eten, maar dan ben je er. Men kan Cocagne beschouwen als een wat platvloerse versie van het Koninkrijk Gods. Een wereld weliswaar zonder kunst, cultuur en religie, maar met een dampende keuken. Het land van Cocagne is ook wel 'poor man's heaven' genoemd, een armeluishemel waaraan een beschaafd mens voorbijloopt, als aan het restaurant waar hij 'onbeperkt spare ribs eten' kan. Toch moet men het excessieve hedonisme van Cocagne niet zo snel afschrijven. Een goede keuken heeft immers altijd ook deel uitgemaakt van de joodse en christelijke eindtijdverwachting. Voor alle volken wordt een feestmaal aangericht, 'uitgelezen gerechten en belegen wijnen, een feestmaal rijk aan merg en vet, met pure, rijpe wijnen', lezen we in Jesaja 25:6. Hemels geluk is op zijn minst het summum van klein geluk. In de Middeleeuwen vermengde zich de bijbelse verbeelding echter gemakkelijk met fantasieën uit de Oudheid. Ook de antieke traditie kende immers zijn gouden tijd, maar dan niet in de toekomst, maar in het verleden gesitueerd. Ovidius en Vergilius beschrijven de 'gouden eeuw' als een mythologisch tijdperk, waarin volmaakte voorspoed en vrede heersen. Na die gouden tijd (*aurea aetus*) is het alleen nog maar bergafwaarts gegaan. Het gelukzalige leven wordt bij voorkeur gesitueerd in Arcadië, het domein van de fluitspelende god Pan, weelderig begroeid, met sappige weiden en schaduwrijke valleien. Ook daar is het eeuwig lente. De klassieke retorica zingt de lof over de 'lieflijk plaats' (*locus amoenus*), een beschutte tuin in een ver verleden waarin het goed toeven was. De christelijke eschatologie en de antieke paradijsfantasie vermengen zich in de loop van de cultuurgeschiedenis. Wat maakt het ook uit of het droomland nu voor ons ligt of achter ons? Het is in beide gevallen even verlokkelijk als onbereikbaar. Wie wil er niet wonen in

zo'n land? Herman Pleij beschrijft het leven in Cocagne zo: 'Er heerst geen ziekte of armoede. Iedereen is altijd jong en mooi, men bereikt minsten de vierhonderd jaar, werken is overbodig, list en bedrog bestaan niet. De dagen brengt men door met spelen en lachen in het water en op bloemrijke weiden.'

De fantasie moest de frustraties van het harde leven compenseren, dat vaak eenzaam, arm, akelig, wreed en kort was. In alle voorstellingen van Cocagne keren daarom twee kernelementen weer terug. Niet meer werken, en: leven in een eeuwige jeugd. Dag in dag uit lekker luiëren en lanterfantēn was het verlokkelijke alternatief voor het geploeter voor een schamel beetje brood op de plank. 'Wat sullen wij in den ewigen leven doen?', vroeg de befaamde prediker Johannes Brugman zich in één van zijn preken af. 'Daer en sullen wij niet arbeiden ende noch geen werck doen. Wat sullen wij dan doen? Daer en sullen wij anders niet doen dan gapen ende kieken.'

De droom van een eeuwige jeugd vervolgens, moest de angst bezweren van een vroege dood. De alchemie leek al een eind op weg om de *quinta essentia* te ontdekken, de oervloeistof die het geheim van het leven in zich droeg, en waarmee je met één slok voor altijd naar de leeftijd van veertig jaar werd gevoerd. Ieder zou in het paradijs de aardse eindleeftijd van Christus (hij werd drieëndertig) benaderen en hem behouden tot in de eeuwigheid.

Dezelfde Lucas Cranach de Oude geeft op zijn schilderij *Het Gouden Tijdperk* (rond 1530 geschilderd, afgebeeld op het omslag van dit boek) zijn versie van het Middeleeuwse zwitserleven. In een ommuurde tuin – met in de verte een stad – vleit een koppel zich neer in het bebloemde gras, deelt een ander stel een tros druiven, wordt er een verfrissend bad genomen (de Bron van de Eeuwige Jeugd?) en voeren weer anderen een reidans uit rond een vruchtdragende appelboom. Iedereen huppelt er paradijselijk, schaamteloos naakt rond. Mens en dier leven in perfecte harmonie, het hert en de leeuw leven – net als in de Messiaanse profetie van Jesaja – vreedzaam tesamen (Jesaja 65: 25). Maar Cranach's voorstelling is ontdaan van de eschatologische spanning waarvan de Hebreeuwse profetie doortrokken is. De arcadische idylle van Ovidius bepaalt de toon, eerder dan het Messiaanse ongeduld van Jesaja. De voorstelling zindert niet meer van heilsverwachting, maar van sensualiteit. Er is wel erg veel bloot, erg veel groen, erg veel water. En Adam en Eva lijken zo in elkaar op te gaan dat elke gedachte aan het plukken van een appel verre lijkt. Het vijgeblaadje zit er niet omdat zij zich schamen. De duivel is in geen velden of wegen te bekennen, God evenmin. De ommuurde tuin lijkt meer een tuin der lusten dan een Hof van Eden.

Iets van het geloof in de gerealiseerde eschatologie bezielt ook de gesecculariseerde zwitserlevenssenior. Maar het is gestript van elk

militant engagement en ontdaan van het profetisch perspectief waarin het in de christelijke geschiedenis (van Jesaja tot Jager) is opgenomen. De brede blik op de cultuur, de gespannen verwachting van wat de geschiedenis brengen zal – ze zijn ingezakt en afgevlakt tot de omtrek van het persoonlijke welbevinden. De spanning is er uit. De eschatologie is gerealiseerd in het Gouden Genieten in de Derde Leeftijd. ‘Zij zullen zich niet tevergeefs afmatten’, klonk het bij Jesaja. En: ‘wie geen honderd wordt, geldt als vervloekt’. Welaan dan, de dertig jaar die de post-actieve oudere gemiddeld nog te gaan heeft, hebben – mits hij gezond blijft – toch ook paradijselijke allure? ‘Ieder zal zitten onder zijn wijnrank en onder zijn vijgenboom, door niemand opgeschrikt’, voorzag een andere profeet (Micha 4:4). Is Kees Brusse, onderuitgezakt in een luie strandstoel onder een parasol, met een cocktail onder handbereik en zijn hoed over zijn ogen getrokken, niet de perfecte moderne belichaming van deze eindtijdverwachting? De zorgeloze senior, die zijn geloof in een hiernamaals kwijt is geraakt, gelooft in zijn zwitserleven zoals een christen in zijn hemel.

De hardnekkigheid van de illusie dat het pensioen een en al genieten is, is zonder deze theologische dimensie moeilijk te begrijpen. Het zwitserleven is de seculiere pendant van de christelijke *vita beata*, het godzalige leven. We hebben hier niet alleen te maken met een wens, verwachting of een stille hoop, maar met een geloof, een quasi-religie. En, zoals bij elk geloof, is daar nauwelijks rationeel kruid tegen gewassen. Het beloofde land van de toekomst wijkt altijd terug zodra er een greep naar wordt gedaan.

Het zwitserleven is het hedendaagse Cocagne. Het land waarvan Lucas Cranach de Oude nog droomde lijkt echter vandaag de dag werkelijkheid te zijn geworden. Cocagne ligt om de hoek. Lijkt de voordelige aanbieding van het *all inclusive resort* aan de Turkse of Spaanse kust niet verdacht veel op de belofte van Cranach’s Gouden Tijdperk? ‘Tijdens een all inclusive zonvakantie in Turkije geniet je van zon, zee en strand maar ook van massages, lekker Turks eten, goedkope kleding en andere zaken’, meldt een touroperator. Poor man’s heaven. Alle afbeeldingen die de toerist thuis op internet naar een boeking moeten lokken, laten stevast een diep blauw zwembad zien (‘de bron van eeuwige jeugd’), met mooie, gezonde mensen, in de veilige beslotenheid van een palmenhaag of aangelegde rotsformatie, de ‘tuin der lusten’ van het hotel.

Cocagne is niet onbereikbaar meer, maar ligt op twee uur vliegen. Men kan er eten en drinken zoveel men wil, de zinnen laten strelen in sauna of jacuzzi, en eindeloos luieren onder een strak blauwe hemel in een weldadig klimaat. Men is voor een moment aan de tijd ontheven, er is even geen vroeger en geen later.

[afbeelding 7 all inclusive resort]

De gerealiseerde eschatologie van de tweede, eeuwige jeugd. Word je er gelukkig van? Ik vermoed net zo weinig als Cranach's tijdgenoten gelukkig werden van zijn wat armzalige voorstelling van het Gouden Tijdperk. Je moet er niet te veel bij dóór denken. Zou het niet vervelend zijn om altijd zo in je blootje te moeten dansen? Het christelijk geloof heeft altijd het besef levend gehouden dat plaatjes van het paradijs niet al te letterlijk moeten worden genomen. Daar komen ongelukken van (Jan van Leiden) of teleurstellingen (Cranach). De belofte van het totale geluk, als honger en dorst niet meer bestaan en het kwaad niet meer gekend wordt, waar het lichaam met eeuwige jeugd wordt begiftigd – dat soort eschatologische teksten moet je lezen als analogieën en metaforen. Het hemelse geluk is als..., lijkt op..., heeft iets van.... De plaatjes beloven verrukkingen die elke verbeelding te boven gaan. Ze beelden uit, niet af. Met menselijke verbeeldingskracht wordt een gooi gedaan naar het gelukzalige leven, in het volle bewustzijn dat we er ons geen voorstelling van kunnen maken.

Maar terwijl het authentieke religieuze denken de verlossing niet laat samenvallen met de menselijke geschiedenis, en Cocagne onvindbaar blijft op de kaart van Europa, eist het zwitserlevenideaal vandaag de dag het hemelse heil nu – en wel onmiddellijk.

Het maakt daarmee een karikatuur van het hemelse geluk, dat alle verstand te boven gaat, door het te reduceren tot klein, zinnelijk geluk. Het strooit mensen bovendien ook zand in de ogen: goed oud worden is immers een 'ontwikkelingstaak', zagen we, een hele klus dus. Daar krijg je geen moment vakantie van.

Als we de hemel als menselijke mogelijkheid volledig in de Derde Leeftijd willen trekken, ontkennen het menselijke tekort. We vragen teveel van het leven en van elkaar, als we koste wat het kost het ultieme geluk in onze biografie wensen te realiseren. We nemen ook te snel genoegen met klein geluk door het tot onze grootste wens te maken. Zijn onze idealen inmiddels niet even plat als onze breedbeeldschermen geworden? We zijn te snel tevreden. In een psychologisch onderzoek gaven mensen (op een schaal van 1-9) gemiddeld een 7 voor hun geluksgevoel als de zon scheen; op een bewolkte dag kwamen ze niet verder dan een 4,8. Het geluksgevoel is blijkbaar even wisselvallig als het weer. Waarom niet méér van het leven verwachten?

Het oude ideaal van een hemels geluk voedt het verlangen, juist omdat het onvervulbaar is. Het maakt het bodemloos: wat ik ten diepste zou willen overtreft mijn fantasie en stoutste verwachtingen. Hemels geluk is meer dan ik ooit wensen kan. De mysticus Ruusbroec zou een zwitserleven ook oervervelend hebben gevonden: 'Geestelijke vervoering noem ik die toestand waarin het genot

uitstijgt boven de mogelijkheden die het verlangen meende te ontwaren.' Wat is onze *fun* vergeleken bij de extase die de mystici ervoeren? Hemels geluk verveelt blijkbaar nooit. Dat komt omdat het meer is dan we ons wensen. Precies kunnen doen wat je wilt zou wel eens het tegendeel kunnen zijn van hemelse geluk. Voor Bernard Shaw was het de definitie van de hel: 'Hell is where you must do what you want to do.' Je zou het geen mens gunnen.

Beter ouder worden dan met een hedonisme dat geluk vereenzelvigd met genot is het om een andere opvatting van geluk aan te hangen met even oude papieren: de eudaimonistische (van: 'eu daimon', goede geest), die terug gaat tot op Aristoteles. Geluk was voor hem een synoniem voor de ervaring dat het leven lukt. Het geluksgevoel dat je daarbij in de schoot wordt geworpen is het aangename bijverschijnsel bij de activiteiten die je ontplooit om je leven te laten gelukken (wij zouden vandaag misschien zeggen: om jezelf te verwerkelijken), geen doel op zich.

Die meer complexe opvatting van geluk spoort ook beter met empirisch onderzoek naar psychologisch welbevinden van ouderen dan het simpele hedonisme, stelt de psycholoog Carol Ryff. Zij is ook heel ongelukkig met de vertaling van eudaimonia als 'happiness'. Zeker, geluk impliceert welbevinden. Maar welbevinden is een begeleidend neven-effect van 'realization of one's true potential', van zelfverwerkelijking. Voor Ryff is geluk een fenomeen met meerdere dimensies. Het is meer dan alleen een gevoel, al wordt het meestal wel door een gevoel van voldoening vergezeld. Geluk wordt echter bepaald door andere factoren: zelfacceptatie, positieve relaties met anderen, een zekere mate van onafhankelijkheid en controle over je omgeving, persoonlijke groei en een zekere doelgerichtheid in het leven. Als mensen weten waarvoor ze leven, en daarop gericht zijn, zo stelt Ryff op basis van haar onderzoek vast, zijn ze eerder gelukkig dan wanneer ze het gevoel hebben dat hun leven geen richting heeft.

Jezelf aanvaarden, een hecht sociaal netwerk hebben, de regie over je eigen leven voeren, doelen hebben waarnaar je streeft – al deze dimensies blijken een bepalende rol te spelen in het psychologische welbevinden van ouderen. Dat ouderen (60-74 jaar) dan wat hoger scoorden op de dimensies autonomie en omgevingsbeheersing en lager op de dimensies persoonlijke groei en doelgerichtheid dan 25-59-jarigen, is gezien hun gevorderde leeftijd niet zo verwonderlijk. Ze hebben al veel plannen achter zich, en doorgaans meer greep op hun leven dan jongeren. Ouderen ervaren welbevinden niet alleen als plezier, maar ook in het 'creatief kunnen omgaan met beperkingen en in het meesterschap over de eigen ontwikkeling' (Alfons Marcoen).

Keerzijde van de opvatting van geluk als ge-lukken is wel dat geluk zo een onmogelijk te realiseren ideaal dreigt te worden. Niet alleen in de zin van de oude wijze Solon, die vond dat je geen mens gelukkig mocht noemen vóór zijn sterfdag, omdat je niet weet welke rampen hem nog zouden kunnen overkomen. Maar ook omdat een leven altijd meer mogelijkheden heeft dan er verwezenlijkt kunnen worden. Mensen maken meer plannen dan ze kunnen verwerkelijken, hebben meer talenten dan ze kunnen ontplooiën, dromen meer dromen dan vervuld kunnen worden.

Misschien dat daarom ook Aristoteles' activistisch ogende geluksethiek een wonderlijke paradox kent: volmaakt geluk is voor hem uiteindelijk gelegen in de contemplatie van het goddelijke. De hoogste vorm van geluk is uiteindelijk niet het geluk dat de mens in zijn handelen kan verwezenlijken, maar een bovenmenselijk geluk dat hij bereikt door boven zichzelf uit te stijgen. In die contemplatie neemt hij deel aan het goddelijke. 'Men moet niet luisteren naar hen die de mens aanmanen als mens alleen te denken aan wat menselijk is, als sterveling alleen te denken aan wat sterfelijk is; integendeel, zoveel het mogelijk is moet een mens zich gedragen alsof hij onsterfelijk is, en alles doen om te leven in overeenstemming met het hoogste dat hij in zich heeft.'

De zelfvervolmaking van het ge-lukkende leven, hoe voortreffelijk ook, stuit op een harde grens: de menselijke eindigheid. En tegelijk weten mensen zich aangelegd op eeuwigheid en volmaaktheid.

Mens zijn is per definitie moeten leven met een menselijk tekort én er geen vrede mee kunnen hebben. Dit vanuit het diepe besef dat we meer, anders, beter zouden kunnen en willen.

We zijn voor geluk in de wieg gelegd. De wereld is arm aan resultaten, zei de achttiende eeuwse prediker Bossuet, maar rijk aan beloften. Er zit altijd meer in ons leven dan er uit komt. Er zijn zoveel 'mogelijke zelden' niet gerealiseerd, ook al kunnen we in een 'tweede carrière' er nog een paar ontdekken en ontplooiën. Als we zeggen dat we 'klaar zijn met leven' betekent dit niet dat er alles uitgehaald is wat er in zat, maar dat we er te moe, te zwak en te ziek voor zijn geworden. We zijn niet klaar, maar op.

De zin van wat in de christelijke theologie het 'eschatologisch voorbehoud' wordt genoemd lijkt me de erkenning van deze paradox te zijn: we zijn voor het geluk geschapen, maar smaken het niet. Vanuit de eeuwigheid gezien zijn onze eigen laatste dingen toch weer voorlaatst. Het geloof houdt de spanning erin: enerzijds houdt het het besef levend dat het leven meer belooft dan wat we krijgen. Het verdedigt 'een ethiek van de hartstocht die verlangen boven bevrediging stelt, de dorst boven het lessen, en de vrije beschikbaarheid boven het bezitten.' (André Gide) Tegelijk maakt het een voorbehoud. Het zet een rem op een al te directe één-op-één verrekking van geluksaspiraties met de werkelijkheid van alledag.

Het christendom heeft het volle geluk nooit in het heden geplaatst, maar altijd levend gehouden in de herinnering of in de hoop. Het is legitiem om naar geluk te willen streven, juist vanuit de geloofsverwachting. Men kan er niet groot genoeg over denken. 'Het christendom leert ons met een oneindige positiviteit te leven', schreef de orthodoxe theoloog A. A. van Ruler, die zelf goed wist wat depressies zijn. 'Wat is de bestemming van alles en allen? Het antwoord daarop kan alleen maar zijn: de vreugde, het genieten van alles wat is!' 'Ook in het eschaton raak ik niet eindelijk deze wereld en het aardse leven kwijt. Integendeel! Op de jongste dag gaat het nog en juist, op alle mogelijke manieren, om dit leven, dat ik hier nu leef. Het komt bijvoorbeeld in het gericht. Als ik al lang in heel andere, in de eeuwige dingen geïnteresseerd zou willen zijn, dan is de Here God nog steeds alleen maar geïnteresseerd in datgene, wat ik in de tijd, op de aarde, heb gedaan met mijzelf en met de wereld.' De gedachte dat deze wereld niets is, en het eigenlijke nog moet komen, noemt Van Ruler het 'volledige bederf en het preciese tegendeel van de christelijke eschatologie'.

Men doet zichzelf, ook en juist als gelovige, dus te kort als men het geluk niet zoekt en wenst te leven dat het een lieve lust is. Maar tegelijk is het dwaas om te denken het geluk in het eindige leven volledig te zullen vinden. Het besef dat het verlangen onvervuld blijft, houdt het bewustzijn van beide – eindeloos verlangen én de onvervulbaarheid ervan – levend, zonder dat ze op elkaar in mindering worden gebracht. Wat ellendig is, kan ellendig worden genoemd, wat fantastisch is, blijft fantastisch. En hoe meer geluk ervaren wordt, des te meer verlangen we ervan. We dorsten naar God zonder ooit enige verzadiging te vinden, schreef de kerkvader Augustinus in zijn tractaat over *Het gelukkige leven* (De beata vita). We moeten 'erkennen dat we, zolang we nog zoeken en we ons nog niet aan de bron zelf en, om dat woord te gebruiken, aan de volheid zelf voldoende gelaafd hebben, nog niet tot onze Maat zijn gekomen. En daarom zijn we, hoewel God reeds zijn bijstand verleent, toch nog niet wijs en gelukkig'.

Die paradoxale omhelzing van het aardse leven en het verlangen het te laten voor wat het is omdat het niet biedt wat het belooft, is in de geschiedenis vaak gekanteld in een platte afwijzing van aards geluk en in wereldmijding. Het leven met die dubbelheid valt moeilijk vol te houden: het contemplatieve eeuwigheidsverlangen (zeg Plato) heeft het op den duur in onze cultuur ook afgelegd tegen de vitale levenslust (in de lijn van Nietzsche). 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 – waarin hij alles gedaan had wat zijn moeder hem



verboden had – 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 kan van God worden genoten (frui – iets beminnen om zichzelf), en dat op aarde alleen van de dingen gebruik (uti – iets beminnen om iets anders) moet worden gemaakt. 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. Het blijft natuurlijk behelpen, als men zo beelden ontwerpt bij een religieuze intuïtie. Het gevaar is groot dat het beeld wordt stilgezet in een plaatje en het plaatje wordt opgevat als een beschrijving van een werkelijkheid. Dan is het van belang om achter de verten van zo’n leer der laatste dingen weer een visie op de mens te zien met een enorme spankracht, om in de voorstelling van een hoge hemel weer het diepe verlangen te proeven naar menselijke voltooiing.

Is het geloof in het Rijk Gods voor u een stap te ver, is de hemel te hoog gegrepen? Het zij zo, maar wijst u ze niet te snel af omdat het illusies zouden zijn. Waardeer ze als uitdrukking van een onstilbaar menselijk verlangen dat zich niet laat afstoppen door een zwitserleven in Cocagne. Of maak er een eigen plaatje van, in het besef dat ook dat maar een beeld is.

## 11. Zinniger oud worden

De armoede van het zwitserlevengevoel is dat het alleen een gevoel is. Een armoedig gevoel, omdat het alleen op genieten uit is. Het brede spectrum van wensen, verlangens en idealen waardoor mensen worden gedreven, wordt verengd tot een sensatie. Een aanhanger van het zwitserlevengevoel kiest filosofisch voor een simpele variant van het hedonisme. Een levensvisie die berust op twee pijlers: de stelling 'Geluk is het hoogste goed' en: 'geluk = genot'. Dat is een nogal kortzichtige opvatting van menselijk geluk. Ik denk dat ouder worden beter lukt met een andere opvatting van geluk, dieper en verstrekkender. De eudemonistische, heb ik verdedigd, is daarvoor beter geschikt dan de hedonistische, omdat zij beter rekenschap aflegt van wat mensen bezielt en beweegt. Geluk in deze visie kun je opvatten als het gelukken van het leven, en het geluksgevoel dat daarbij mee komt als de ervaring van voldoening over dat lukken.

Het eudemonisme (letterlijk zo iets als: 'door een goede geest gedreven worden') ziet ook verder dan het moment, en heeft de hele levensloop van mensen, inclusief hun verleden en toekomst, op het oog.

Ik breng het nog één keer in stelling tegen het hedonisme van het zwitserlevengevoel, door te laten zien dat waarachtig geluk eigenlijk synoniem is met zinnvol leven. Het levert me een laatste argument voor de stelling dat het beter is om zinnig ouder te worden dan 'leuk' en 'lekker'.

Geen kwaad woord daarbij over die ervaring van welbevinden als zodanig. Goed oud worden zonder welbevinden is onzinnig. Bij geluk hoort zinnelijk geluksgevoel. Daar moeten we niet geringschattend over doen, zoals Plato dat deed, die vond dat dat iemand zijn geluk al hééft, als hij maar goed en rechtvaardig leeft. Je kunt nog zo rechtschapen leven, maar als je je daar rot onder voelt, ben je niet echt gelukkig te noemen. Bij geluk hoort satisfactie, vond Aristoteles terecht, en hij verwijderde zich daarin van zijn leermeester Plato. Maar belangrijker dan het gevoel zelf, vond hij de bronnen van dat gevoel. Wij beantwoorden toch ook de vraag of we gelukkig zijn met 'Ja, want...'? We vertellen *waarom* we gelukkig zijn. Gelukkig zijn veronderstelt niet alleen een (serie van) kortdurende sensatie(s), maar heeft een evaluatieve dimensie: alles wel beschouwd is het goed dat ik het zo gedaan heb en dat het zo gelopen is. Daarom heb ik het gevoel dat mijn leven nu 'ge-lukt'. In de ervaring van satisfactie komt een moment van afweging mee. Heb ik redenen om gelukkig te zijn en zo ja wat zijn ze dan? Ook al bent u zelf niet zo'n reflexief type die zulke redenen voortdurend op een rij heeft, die waardering van uw eigen leven speelt in uw gelukservaring altijd een rol. Je gelukkig voelen gaat niet zonder zo'n evaluatieve *houding*.

Het hedonisme heeft geen oog heeft voor deze houding. Het waardeert enkel het gevoel. Misschien maakt het zwitserlevengevoel in zijn fixatie op hevige sensaties wel een karikatuur van het hedonisme. Het klassieke hedonisme van Epicurus stond juist voor matiging en gemoedsrust en verdedigde eerder een 'ethiek van de spaarbrander' dan een zinnelijk extremisme. Genot laat zich ook dunnetjes uitsmeren over langere tijd, en kan ook wel een toontje lager zingen. Je hoeft niet altijd te pieken, je gewoon prettig voelen kan ook. Daarmee kun je het heel lang uitzingen en heel oud worden. Ongetwijfeld. Maar maakt dit het hedonisme acceptabeler als theorie om goed oud mee te worden? Het zo lang mogelijk uitzingen - gaat het dan daarom in uw leven? Bent u er niet veeleer op uit om u zélf te te zijn, een bepaalde persoon te worden, iets met uw leven te willen, iets van uw leven te maken? De motivatie om daarin te gelukken is er eerst; de sensatie dat dit tenslotte ook ge- of mislukt is, is er pas achteraf.

Geluk is meer dan alleen psychologisch plezier. Het heeft niet alleen een sensationeel, maar ook een motivationeel (wil je iets met je leven?) en evaluatief (is je leven zo gelukt dat je er ja tegen kunt zeggen?) moment. Wie geen enkele *reden* kan bedenken om gelukkig te zijn, en wie er niets voor doet om het ook te worden, is het ook niet.

Met zijn gedachtenexperiment van de geluksmachine heeft de filosoof Robert Nozick laten zien hoe het hedonisme op dit punt blundert. Het biedt een foute theorie over menselijk geluk. Denk je in, zei hij: een machine die je door manipulatie van je hersenen elke plezierige ervaring zou kunnen bezorgen die je wenst. Waar zou je voor kiezen - voor het permanente inpluggen in de machine of voor het echte leven daarbuiten, met de kans dat het je kan teleurstellen? Bent u een echte hedonist dan zou u voor de machine moeten kiezen. Maar het is onwaarschijnlijk dat u het ook werkelijk doet. Ook u wilt immers dingen dóen, en niet alleen de ervaring hebben dat u ze doet. Ook u wilt een bepaalde persoon zijn, en niet alleen de sensatie hebben dat u die persoon bent. Ik wed dat u uiteindelijk liever de confrontatie aangaat met een werkelijkheid die pijn kan doen, dan te leven in een sensationele roze wolk.

Mensen willen nu eenmaal iets met hun leven. Ze hebben idealen die ze bereiken willen. Meestal gaan ze er ook 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. Die zijn voor de één hoogspannen en ambitieus (president van de Verenigde Staten worden of de wereldvrede brengen) voor de ander veel bescheidener (een goede vader of moeder zijn van je kinderen). Niet alle mensen zijn strebers, maar elk mens wil wel iets, wil wel iemand zijn. 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; alles 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' (John Rawls). Lang niet altijd gebeurt dat bewust; niet iedereen heeft een rationeel levensplan. Maar een goed gevoel over zichzelf heeft iemand alleen 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. (John Rawls noemt dat het 'Aristotelisch principe'.)

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. In deze bevestiging: 'ja, het was goed' zit een oordeel opgesloten. Iemand die zo terugkijkt op zijn leven en daarmee zijn leven afsluit, zegt daarmee meer dan dat hij zich goed voelt of goed in zijn vel voelt zitten. Meer ook dan: 'alles bij elkaar opgeteld heb ik me meer goed dan slecht gevoeld'. Zijn 'ja, het was goed' is, net als het oordeel van de Schepper over zijn schepping in het bijbelboek Genesis ('En God zag dat het goed was', Genesis 1), een affirmatie. Die *bevestiging* van het eigen leven maakt - naast het genotsgevoel en de gemotiveerde houding iets van het leven te willen maken - een wezenlijk aspect uit van menselijk geluk.

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 bij 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 nazitijdperk 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 levend weer terug wilde zien (zij zelf 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 (purpose). Mensen zijn nu eenmaal gedrevenen, 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, had Frankl van filosofen als Brentano, Jaspers en Scheler geleerd. Vandaar dat hij niets zag in de visie van de eveneens Weens-joodse Sigmund Freud, die stelde dat mensen uiteindelijk maar door één drift gedreven worden, de wil tot lust. Een mens is ten diepste uit op plezier. 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 kijkt en naar ouder worden, is een zwitserleven geen zinnig leven meer. Op de vraag: Ben je gelukkig? kun je dan alleen met ja antwoorden, als je iets of iemand hebt die je redenen geeft 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?') 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 samen met zichzelf.

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. Hoemeer 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. Je leeftijd denkt meer aan jou dan jij aan je leeftijd. Op het eerste gezicht lijkt Frankl voor die passieve kant van ouder 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? Niet elk mens is in zijn levenskunst een krachtpatser als Pablo Picasso of Jan Wolkers, tot op hoge leeftijd creatief en productief.

Frankl maakt echter 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. Waarden zijn er in soorten en maten. Ze worden ook 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. Je zelf er voor 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. Het intense genot van mijn moeder van een ijsje, op een hoogzomerse dag kort voor haar sterven, gaf aan haar dag glans en zin.

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.

Maar zingeving kan zelfs nog een graadje minimaler, nog minder doenerig. Zelfs als mensen niet alleen niets meer van hun leven kunnen maken, maar er ook niets meer te genieten valt, dan kunnen mensen 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 ontlenuen, is het nog altijd mogelijk er geestelijk een respons op te hebben. Al liggen de feiten vast, wij 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 gegeven worden. In overlijdensadvertenties lezen we dan over moed en dapperheid, generositeit, hoop en humor waarmee mensen hun lijden gedragen hebben. Hun betoon van geestkacht, tegen de klippen op.

Frankl is – terecht, dunkt me – uiterst behoedzaam om van deze uiterste vorm van zingeving een therapeutische regel te maken. Niemand kan iemand anders een zin aanpraten, die alleen hijzelf ontdekken kan. Er is toch lijden denkbaar waar geen mens, ook geen heilige, nog een zin in kan ontdekken? Er zijn toch levens waarbij ons laatste woord is dat ze eenvoudig nergens meer goed voor zijn? Toch, wie die laatste vraag zolang mogelijk openhoudt, zal allicht een wat ruimere opvatting over 'klaar met leven' hebben, dan zij die meteen eruit willen stappen als er niets meer te genieten valt.

## Verantwoording

### 1. Het succes van een campagne

*Kees Schiferli:*

<http://www.reclamearsenaal.nl/index.php?id=116>;

### 2. Een leuk leven hebben. De babyboomers en hun pensioen

*De grijsaard, een blijvertje:*

Paul B. Baltes, J. Smith, *New Frontiers in the Future of Aging: From Successful Aging of the Young Old to the Dilemmas of the Fourth Age*. Key Note Address Valencia Forum, April 2002

(<http://www.valenciaforum.com/Keynotes/pb.html>).

VN-rapport *World Population Ageing 1950-2050*. Population Division, DESA. New York: United Nations 2001

(<http://www.un.org/esa/population/publications/worldageing19502050>).

*NIDI:*

<http://www.nidi.knaw.nl/en/output/demos/2005/demos-21-05-beets.pdf/demos-21-05-beets.pdf>

Margret M. Baltes, *Die heutigen Generationen bauen die Straßen, auf denen die nächsten fahren: Über den Lebenslauf und die Zukunft des Alters*, 1999 (<http://web.fu-berlin.de/age/mmbvortrag.html>)

*Evolutie:*

Rudi G.J. Westendorp, *Are we becoming less disposable?* In *EMBO reports*, Vol. 5, no. 1 (2004), 2-6.

*Een kwart van de levensloop:*

B.B. Torrey, *The Lengthening of Retirement*. In M.W. Riley et al. (eds.), *Aging from Birth to Death*. Boulder: Westview Press 1982, Vol. 2, 181-196.

*Born to Retire:*

David J. Ekerdt, *Born to Retire: The Foreshortened Life Course*. In *The Gerontologist*, Vol. 44 (2004), No. 1, 3-9.

*Sociale minimum:*

Geert Braam, *Veel uitspraken over jongere 65 plussers zijn ondoordacht*, Tubantia 18 oktober 2007.

*Stoppen zodra je kunt:*

[www.oecd.org](http://www.oecd.org)

Interview Ed Nijpels, voorzitter regiegroep GrijsWerkt. In *Forum* (Opinieblad VNO-NCW), 6 september 2007, 51-53.

*Hoezo, postmaterialisme:*

Ronald F. Inglehart, *The Silent Revolution*. Princeton: Princeton University Press 1977;



Ronald F. Inglehart, *Culture Shift in Advanced Industrial Society*. Princeton: Princeton University Press 1990.

Jel Engelen, Ina Welbrink en Cecil Scholten, Een nieuwe kijk op vergrijzing en vrijwilligerswerk. In *Geron*. Tijdschrift voor Ouder Worden & Maatschappij, jaargang 8 (2006), no. 2, 32-35.

Bram van der Lelij, De waarden van de protestgeneratie. In: *Geron*. Tijdschrift voor Ouder Worden & Maatschappij, jaargang 7 (2005), no. 1, 61-64.

Aleid Truijens, *Vriendendienst*. Amsterdam: Cossee 2007.

Richard Sennet, *De flexibele mens*. Amsterdam: Meulenhoff 2000.

Richard Sennet, *De cultuur van het nieuwe kapitalisme*. Amsterdam: Meulenhoff 2007.

### **3. Eerst werken, dan genieten. De hardnekkigheid van het protestantse ethos**

*Protestants ethos:*

Ernst Troeltsch, *Die Soziallehren der christlichen Kirchen und Gruppen*. Tübingen: Mohr (Paul Siebeck), 1919.

Johannes Calvijn, *Institutie of Onderwijzing in de Christelijke Godsdienst*. Delft: Meinema z.j. (1559), boek III, hoofdstuk 10.

Kyle Fedler, Calvin's Burning Heart: Calvin and the Stoics on the Emotions. In *Journal of the Society of Christian Ethics*, 22 (2002), 133-162.

Max Weber, *Die protestantische Ethik*. Eine Aufsatzsammlung, (1920). Hrsg. Von Johannes Winckelmann, Gütersloh: Siebenstern 1981  
*16e en 17e eeuw:*

Anouk Janssen. *Grijsaards in zwart-wit. De verbeelding van de ouderdom in de Nederlandse prentkunst (1550-1650)*. Zutphen: Walburg Pers 2007.

Willem Frijhoff, Oud en lelijk vroegmodern. Een plaatsbepaling. In Harald Hendrix & Riet Schenkeveld-van der Dussen (red.), *Oud en lelijk. Ouderdom in de cultuur van de Renaissance*. Amsterdam: Amsterdam University Press, 85-106.

*Culturele contradicties:*

Daniel Bell, *The Cultural Contradictions of Capitalism*. London: Heineman 1976.

Zygmunt Bauman, *Liquid Life*. Cambridge: Polity Press 2005.

*Creating appetites:*

Soeterbeeck, uitzending 4 december 2007 (RKK)

Peter Laslett, *A Fresh Map of Life. The Emergence of the Third Age*. Londen: Weidenfeld and Nicolson 1989.

### **4. 'Hoe lang moet jij nog?'**

Martin Kohli, Die Institutionalisierung des Lebenslaufs: Historische Befunde und theoretische Argumente. In *Kölner Zeitschrift für Soziologie und Sozialpsychologie* 1985(37), 1-29.

Martin Kohli, Der institutionalisierte Lebenslauf: ein Blick zurück und nach vorn (<http://www.iue.it/SPS/People/Faculty/CurrentProfessors/PDFfiles/KohliPDFfiles/InstitutionalisierterLebenslauf.pdf>)

*Inactieive 65+ers (old-age dependency ratio):*

John Bond & Gregorio Rodriguez Cabrero, Health and dependency in later life. In John Bond, Sheila Peace, Greya Dittmann-Kohli, Gerben Westerhof, *Ageing in Society. European Perspectives on Gerontology*. London: Sage Publications 2007, 113-142.

Harald Küneman & Franz Kolland, Work and Retirement. In idem, 167-186.

*Vrije tijd:*

Gerhard Schulze, *Die Erlebnisgesellschaft. Kultursoziologie der Gegenwart*. Frankfurt/New York: Campus 1992.

*I'm going to do nothing:*

Richard Layard, *Happiness. Lessons from a New Science*. London: Penguin Books 2005.

*'sMorgens jagen, 's middags vissen:*

Karl Marx & Friedrich Engels, Die Deutsche Ideologie (1845/1846). In Karl Marx & Friedrich Engels, *Ausgewählte Werke in sechs Bänden*. Band I. Berlin: Dietz Verlag 1975, 201-277.

*Kees Knipscheer:*

*De uitdaging van de tweede adolescentie. Afscheidsrede*. Amsterdam: Vrije Universiteit 2006. Zie ook zijn website <http://www.aowscope.nl>

## **5. Leven in de breedte. Of: 'Don't put all your eggs in one basket'**

*Grijswerkt:*

Ed Nijpels, 'Werkgever heeft straks niks meer te kiezen'. Interview in *Forum*. Opinieblad VNO-NCW, 6 september 2007, 51-53.

*Ora et labora:*

Huib Klamer, workshop Conferentie Kerk & Wereld, Geluk in de aanbieding, 26 oktober 2007.

*De ontarding van het protestantse ethos:*

G. Th. Rothuizen, *Een bezige bij of de gereformeerde zede bestaat niet meer*. Kampen: Kok 1980.

*De zeven functies van arbeid:*

M. Jahoda, *Employment and unemployment. A social-psychological analysis*.

Cambridge: Cambridge University Press 1982.

*Depressieve ouderen:*

Kees Knipscheer, *De uitdaging van de tweede adolescentie*. Amsterdam: Vrije Universiteit, 2006.

P.T. Shan, J.K. Wendt, R.P. Donnelly, G. de Jong, F.S. Ahmed. Age at retirement and long term survival of an industrial population: prospective cohort study. In *BMJ*, 2005, 29 oktober, 331(7523), 995.

J.J. Voskuil, *Het Bureau 6. Afgang*. Amsterdam: G.A. van Oorschot 2000.

J.J. Voskuil, *Het Bureau 7. De dood van Maarten Koning*. Amsterdam: G.A. van Oorschot 2000.

*Witte boorden:*

P.T. de Beer, *Over werken in de postindustriële samenleving*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau 2001.

*De Vrijwillige AanBlijver:*

Okke, Jager, *Liever langer leven*. Baarn: Ten Have 1984.

*Transitionele arbeidsmarkt:*

Ruud Muffels, Tussen mythe en werkelijkheid. Leeftijd in sociaal-economisch perspectief. In Y. Quispel & L. Christ (red.), *Ouder worden: een kwestie van leeftijd? Theorieën over leeftijd, in relatie tot veroudering, levensfasen en levensloop*. Utrecht: LBL 2001, 111-124.

*Amor, labor, honor, dolor:*

Anouk Janssen. *Grijsaards in zwart-wit. De verbeelding van de ouderdom in de Nederlandse prentkunst (1550-1650)*. Zutphen: Walburg Pers 2007.

*Afbeelding leeftijdsgeïntegreerde samenleving:*

Matilda White Riley, John W. Riley, Jr., Age Integration: Conceptual and Historical Background. In *The Gerontologist* Vol. 40, No. 3, 261-308.

Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid, *Verkenning Levensloop. Beleidsopties voor leren, werken, zorgen en wonen*. Den Haag: SZW 2002.

Robert S. Weiss and Scott A. Bass (eds.), *Challenges of the Third Age. Meaning and Purpose in Later Life*. Oxford: Oxford University Press 2001.

*Oblovov*, Zuidelijk Toneel, najaar 2007 (regie Matthijs Rümke), naar de roman van Iwan A. Gontscharow.

## **6. De Vrijwillige AanBlijver (van VUT naar VAB)**

*Gerontologische theorieën:*

E. W. Burgess, Aging in Western Culture. In E. W. Burgess (ed.), *Aging in Western Societies: A Comparative Study*. Chicago: University of Chicago Press 1960, 3-27.

Alfons Marcoen, Ria Grommen & Nancy van Ranst (red.), *Als de schaduwen langer worden. Psychologische perspectieven op het ouder worden en oud zijn*. Leuven: LannooCampus, 2006.

*Toenemende arbeidsparticipatie:*

RMO advies 33: *Mogen ouderen ook meedoen*. Den Haag: Sdu Uitgevers 2004.

P. Smulders, S. van den Bossche, C. Hupkens, *Vinger aan de pols van werkend Nederland*. Hoofddorp: TNO Kwaliteit van Leven, april 2007.

*Prestaties oudere werknemers:*

Ruud Muffels, Tussen mythe en werkelijkheid. Leeftijd in sociaal-economisch perspectief'. In Y. Quispel & L. Christ (red.), *Ouder worden: een kwestie van leeftijd? Theorieën over leeftijd, in relatie tot veroudering, levensfasen en levensloop*. Utrecht: LBL 2001, 111-124.

*Vrijwilligerswerk:*

*Toekomstverkenning vrijwillige inzet 2015*. Den Haag: Sociaal Cultureel Planbureau, juni 2007.

*Vier types ouderen:*

J. Brouwer, G. Sogelée, R.J. van Till, Grijzer worden met kleur.

Scenario's in inkomensvoorziening, zorg en wonen voor ouderen. In: *ABF Research: Delft, Kwartaalbericht 2005, 2*

(<http://www.abfresearch.nl/pdf/ABFkb2005nr2.pdf>).

*Mature market:*

Motivaction, Babyboomer weet wat hij wil

(<http://www.motivaction.nl/153/d:176/Nieuws/Artikelen/Babyboomer-weet-wat-hij-wil/>)

*Au, ik word oud!*

Alfons Marcoen, Ria Grommen & Nancy van Ranst (red.), *Als de schaduw langer worden. Psychologische perspectieven op het ouder worden en oud zijn*, Leuven: LannooCampus, 2006.

## 7. 'Aftakelen? Nee, dank je.'

In dit hoofdstuk zijn passages ontleend aan mijn artikel 'De mythe van de tweede jeugd', in *Trouw, Letter & Geest*, 7 januari 2007.

*Een feest!:*

Liebje Hoekendijk, *Levenskunst van ouderen*, Amsterdam: SWP 2006 (2e druk).

*Oudste ouderen:*

Thomas Mäule & Annette Riedel, Altwerden in Europa. In *Zeitschrift für Evangelische Ethik*, Jahrgang 51, Heft 03/2007, 199-210.

*United Nations Programme on Ageing*

(<http://www.un.org/esa/socdev/ageing/popageing.html>)

James F. Fries, The Compression of Morbidity. In *The Milbank Quarterly*, Vol. 83, No. 4, 2005, pp. 801-23. Oorspronkelijk gepubliceerd in 1982.

*Au! Ik word oud:*

<http://www.ouderenhulp.nl/wie-zijn-wij/feiten-en-cijfers>

Rudi Westendorp, *Buiten spel? De kunst van het oud worden*. Wormer: Inmerc bv 2006.

*De dood als verstekeling:*

M. Vasalis, *De oude kustlijn*. Amsterdam: G.A. van Oorschot 2002.

*Toekomstverkenningen:*

Hans Boutellier, Rally Rijkschroeff, Monique Stavenuiter, *Generatie op komst*.

*Zorg nu voor later*. Verwey-Jonker Instituut Publicaties. Assen: Van Gorcum 2006

Peter Laslett, *A Fresh Map of Life. The Emergence of the Third Age*. Londen: Weidenfeld and Nicolson 1989.

Stefan Zweig, *Die Welt von Gestern*. Erinnerungen eines Europäers. Stockholm: Bermann-Fischer 1944.

Huib Drion, Het zelfgewilde einde van oudere mensen. In NRC 19 oktober 1991.

Huib Drion, Ouderen hebben recht op humaan levenseinde. In NRC 6 november 2001.

Jacques Pohier, *La mort opportune. Les droits des vivants sur la fin de leur vie*. Paris: Le Seuil 2004.

B.E. Chabot, *Sterfwerk. De dramaturgie van zelfdoding in eigen kring*. Nijmegen: Sun 2001.

Thomas R. Cole, *The Journey of Life. A Cultural History of Aging in America*. Cambridge: Cambridge University Press 1992.

*Zotte grijsaard:*

Sebastian Brant, *Das Narrenschiff* ([http://www.fh-augsburg.de/~harsch/germanica/Chronologie/15Jh/Brant/bra\\_n005.html](http://www.fh-augsburg.de/~harsch/germanica/Chronologie/15Jh/Brant/bra_n005.html))

Anouk Janssen. *Grijsaards in zwart-wit. De verbeelding van de ouderdom in de Nederlandse prentkunst (1550-1650)*. Zutphen: Walburg Pers 2007.

Erasmus, *Lof der Zotheid*. Utrecht/Antwerpen: Spectrum BV 1969 (*Laus Stultitiae*, 1515).

## 8. Constructief oud worden. Of: het verval te slim af zijn

*Het verval te slim af:*

Rudi G.J. Westendorp, *De tweede epidemiologische transitie*. Oratie Universiteit Leiden, 15 juni 2001

(<https://openaccess.leidenuniv.nl/dspace/bitstream/1887/5404/1/OR220.pdf>).

*Afbeelding biologie en cultuur:*

P.B. Baltes, U.M. Staudinger, & U. Lindenberger, Lifespan Psychology: Theory and Application to Intellectual Functioning. In *Annual Review of Psychology*, 50, 471-507.

Alfons Marcoen, Ria Grommen & Nancy van Ranst (Red.), *Als de schaduwen langer worden. Psychologische perspectieven op het ouder worden en oud zijn*, Leuven LannooCampus, 2006.

Rudi Westendorp, *Buiten spel? De kunst van het oud worden*. Wormer: Inmerc bv 2006.

Pascal Bruckner, *Gij zult gelukkig zijn!* Amsterdam: Boom 2002.

Paul B. Baltes, On the Incomplete Architecture of Human Ontogeny. Selection, Optimization, and Compensation as Foundation of Developmental Theory. In *American Psychologist*, April 1997 (52), 366-380.

Margaret von Faber, Beleving van het ouder worden bij 85-plussers in de gemeente Leiden. In *Geron. Tijdschrift over ouder worden & maatschappij* 6 (1) (2004), 16-19.

*Humor:*

Heather Thomson, Humor en vertwijfeling in het latere leven. In *Geron. Tijdschrift voor Ouder Worden & Maatschappij*, 10 (1), 2008 (in druk).

Jan Wolkers, Mijn dood. In *NRC Handelsblad*, 26 oktober 2007.

## 9. Gelukkig zijn in de belevenismaatschappij

In dit hoofdstuk zijn passages ontleend aan mijn artikel 'De hemel als tegengif' in: *Trouw, Letter & Geest* 27 oktober 2007.

Raoul Vaneigem, *Traité de savoir-vivre à l'usage des jeunes générations*. Paris: Gallimard 1967 (<http://arikel.free.fr/aides/vaneigem>).

Gerhard Schulze, *Die Erlebnisgesellschaft. Kultursoziologie der Gegenwart*. Frankfurt/New York: Campus Verlag 2000.

Arthur E. Imhof, *Von der unsicheren zur sicheren Lebenszeit: Fünf historisch- demographische Studien*. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft 1988.

John Bunyan, *The Pilgrim's Progress* (1678), Edited with an introduction and notes by Roger Sharrock, London 1965.

Pascal Bruckner, *Gij zult gelukkig zijn!* Amsterdam: Boom 2002.

Zygmunt Bauman, *Life in Fragments. Essays in Postmodern Morality*. London: Blackwell 1995.

M. Vasalis, *Parken en woestijnen*. Amsterdam: G.A. Van Oorschot 1940.

John Stuart Mill, *Utilitarianism*. Kitchener: Batoche Books, 2001 (oorspronkelijk 1863).

Bertrand Russell, *De verovering van geluk*. Amsterdam: Nieuwezijds 2002.

Bertold Brecht, Die Unwürdige Greisin. In idem, *Kalendergeschichten*. Hamburg: Rowohlt Tachenbuch Verlag 1953, 92-97.

## 10. De hemel op aarde - de realisering van het paradijs

*Honderd willen worden:*

Eveline Brandt, *Plus Magazine*, mei 2007.

*Het laatste en voorlaatste:*

Dietrich Bonhoeffer, *Ethik* (Dietrich Bonhoeffer Werke Band 6), München: Chr. Kaiser Verlag 1992.

Okke, Jager, *Liever langer leven*. Baarn: Ten Have 1984.

Herman Pleij, *Dromen van Cocagne. Middeleeuwse fantasieën over het volmaakte leven*. Amsterdam: Prometheus 1997.

Afbeelding: Lucas Cranach de Oudere, Fontein van de Jeugd (1546). Het schilderij hangt in de Gemäldegalerie van de Staatliche Museen, Berlijn  
([http://www.wga.hu/art/c/cranach/lucas\\_e/8/0fountai.jpg](http://www.wga.hu/art/c/cranach/lucas_e/8/0fountai.jpg)).

*Als de zon schijnt:*

Ap Dijksterhuis, *Het slimme onbewuste*. Amsterdam: Bert Bakker 2007.

Caroll Ryff, Happiness is Everything, or Is It? Explorations on the meaning of psychological well-being. In *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.

Alfons Marcoen, Ria Grommen & Nancy van Ranst (red.), *Als de schaduwen langer worden. Psychologische perspectieven op het ouder worden en oud zijn*, Leuven: LannooCampus 2006.

A.A. van Ruler, Hoe waardeert men de stof? en: De waardering van het aardse leven, In idem, *Theologisch Werk*, deel V. Nijkerk: Callenbach 1972, 9-18, resp. 19-31.

*uti en frui:*

G.G. de Kruijf, *Gebruiken en genieten. Een bruikbare onderscheiding in de christelijke ethiek*. Oratie RULeiden, 11 november 1994.

Aurelius Augustinus, *Over het gelukkige leven (De beata vita)*. Baarn/Kapellen: Agora/Pelckmans 1999.

## **11. Zinniger ouder worden**

*Twee visies op geluk:*

Alan S. Waterman, Two Conceptions of Happiness: Contrast of Personal Expressiveness (Eudaimonia) and Hedonic Enjoyment. In *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 64, no. 4, 678-691.

Aristoteles, *Ethica Nicomachea*. Groningen: Historische Uitgeverij 1999) Boek X.7

*Epicurus:*

Joep Dohmen, *Tegen de onverschilligheid. Pleidooi voor een moderne levenskunst*. Amsterdam: Ambo 2007.

Robert Nozick, *Anarchy, State, and Utopia*. New York: Basic Books 1974.

John Rawls, *A Theory of Justice*. Oxford: Oxford University Press 1971.

*Geluk als evaluatie en affirmatie:*

Lynne McFall, *Happiness*, New York: Peter Lang Publishing, Inc.:  
New York 1989.

Viktor E. Frankl, *Man's Search for Meaning*. Washington: Washington  
Square's Press 1959

Viktor E. Frankl, *The Will to Meaning. Foundations and Applications of  
Logotherapy*. New York: Plumer 1969.

Viktor E. Frankl, *The Doctor and the Soul. From Psychotherapy to  
Logotherapy*. London: Souvenir Press 1969.

Viktor E. Frankl, *Man's Search for Ultimate Meaning*. New York: Basic  
Books 2000.