

De verantwoordelijke ouderdom

In 2008, het jaar waarin de financiële crisis begon, was ouderdom het thema van de nationale boekenweek. Ik schreef voor die gelegenheid een boekje *De armoede van het zwitserlevengevoel. Pleidooi voor beter oud worden*¹. Dat was toen, meende ik, best een actuele titel. Maar waar is toch dat ‘zwitserlevengevoel’ gebleven? De ouderdom lijkt radicaal in waarde te zijn gedaald. Vijf jaar geleden werd de vitale senior, *forever young*, op het schild geheven. De babyboomer, die kon vertrekken met een mooie regeling een paar jaar vóór zijn vijftenzestigste en de mooiste tijd van zijn leven tegemoet ging, met veel reizen, tijd voor hobby’s en af en toe nog eens een klusje voor zijn oude baas. Nu, amper vier jaar later en midden in een economische crisis, lijkt de wind gedraaid. Ouderdom staat nu voor onbetaalbare pensioenen, ontmanteling van de AWBZ, misstanden in het verpleeghuis en een exponentiële groei in zorgkosten. Ouderdom, dat is: dure thuiszorg, belastende mantelzorg - en als dat niet meer kan: schrale verpleeghuiszorg.² Met als laatste *exit option*: het zelfgekozen levenseinde na een voltooid leven, door het burgerinitiatief *Uit Vrije Wil*³ gepropageerd.

Oud zijn: zegen of vloek?

Van: ‘de mooiste tijd van je leven’ naar de reactie: ‘het verpleeghuis? Ik stap er voor die tijd wel uit.’ Het denken over de ouderdom schiet van het ene uiterste in het andere. Waarom is de ouderdom zo conjunctuurgevoelig? Omdat, zo is mijn vermoeden, we er eigenlijk geen raad mee weten. De ouderdom als paradijs of hel, het zijn twee kanten van dezelfde verlegenheidsmedaille. De moderne samenleving heeft moeite een evenwichtig beeld van de ouderdom te schetsen. In tijden van voorspoed wordt het bijgekleurd met een roze stift. In tijden van crisis wordt de ouderdom extra zwart gemaakt. Ouderdomsbeelden verschieten van kleur, heen en weer geslingerd op de golven van angsten en verlangens.

In traditionele samenlevingen is de ouderdom – althans *de iure* – daarentegen een gerespecteerde levensfase. Men is van de kennis en ambachtelijke

1 Frits de Lange, *De armoede van het zwitserlevengevoel. Pleidooi voor beter oud worden*, Zoetermeer, Meinema, 2008.

2 Zie de brief van gezamenlijke patiënten- en zorgorganisaties aan het kabinet Rutte II, eind november 2012: http://www.npcf.nl/images/stories/dossier/Wmo/ouderenzorg_visie%203.pdf.

3 www.uitvrijewil.nu.

vaardigheden van ouderen afhankelijk voor de voortgang van de cultuur.⁴ De ideale levensfase in onze moderne samenleving is eerder die van de jongvolwassene, ondernemend, actief participierend aan de samenleving, toekomstgericht. De vitale senior probeert dat zo lang mogelijk te blijven of er op te lijken. Zo lang hem dat lukt kan hij ook participeren aan de samenleving. De hoogbejaarde oudere die daarin niet meer slaagt, wordt echter een last voor anderen en voor zichzelf. Hij is cultureel overtollig verklaard, een disfunctioneel restproduct van de voortsnellende samenleving.

Wachtkamer van de dood, vagevuur voor de nog levende ziel – dat is het beeld van de hoge ouderdom in onze hedendaagse cultuur. De zinleegte speelt ons ook parten in de discussie over het zelfgekozen levenseinde na een voltooid leven. Als de rol van actieve vrijwilliger in buurt, culturele vereniging of kerk is uitgespeeld, je kleinkinderen volwassen geworden zijn en je niet meer nodig hebben, je wereld inkrimpt tot je huis omdat je minder mobiel bent geworden, je door ouderdomskwalen als hartfalen, COPD, reuma of diabetes, een CVA of dementie ziek bent geworden en van de zorg van anderen afhankelijk – dan is het leven eigenlijk zinloos geworden en zijn de jaren die nog resten een kwestie van wachten op het einde. Je leven is eigenlijk klaar, er kan niets nieuws meer gebeuren.

De 21^e eeuw maakt voor het eerst in de geschiedenis een demografische revolutie door: de bevolkingspiramide (veel jongeren onderaan en weinig ouderen boven) krijgt de vorm van een cilinder (minder kinderen, meer en oudere ouderen). Juist nu de samenleving massaal vergrijst, ontbeert zij echter een visie op de hoge ouderdom als gerespecteerde levensfase. Zij heeft geen zinscenario's voor de ouderdom ontwikkeld, anders dan als de prolongatie van de volwassenheid. De moderne oudere is de voortzetting van zijn jongere alter ego met andere middelen. Willen we een waardige ouderdom, dan zijn er inspirerende beelden van de ouderdom nodig, die het zinvol maken (ook heel) oud te willen worden. Beelden, die van de ouderdom een betekenisvolle fase in de menselijke levensloop maken, anders dan de jeugd en volwassenheid.

Inspirerende ouderdomsbeelden liggen niet voor het oprapen. We zullen ervoor moeten teruggrijpen op het verleden. Ik denk dat de christelijke traditie hier veel te bieden heeft. Maar niet dan nadat we ons realiseren dat onze ouderdom een andere is dan die van vroeger, en dat het niet aangaat terug te verlangen naar de rol en positie van ouderen in eerdere samenlevingen, hoewel met de mond geëerd, uiterst ambivalent was. Feitelijke werden ouderen daar vaak achtergesteld, verwaarloosd en veracht.⁵

4 Georges Minois, *Histoire de la vieillesse. De l'Antiquité à la Renaissance*, Parijs 1987, p. 25.

5 Idem, p. 27.

Verantwoordelijk voor de ouderdom

In welk opzicht is de toekomstige oudere anders dan die van vroeger? De nieuwe oudere is ‘gezonder, ouder, welvarender, mondiger dan zijn voorgangers’ – die mantra is de laatste jaren vele keren herhaald in visiedocumenten met betrekking tot het ouderenbeleid.⁶ Een meer fundamentele verschuiving ten opzichte van eerdere tijden lijkt me echter deze: vanaf de 20^e eeuw zijn we voor de ouderdom steeds meer *verantwoordelijk* geworden. Was de ouderdom een lot uit de loterij, nu is zij een statistisch hoge kans geworden, waarmee we rekening moeten houden en waarop we ons hebben voor te bereiden. Niet alleen financieel en sociaal, maar ook geestelijk. We zullen – daar loopt mijn betoog straks op uit – de ouderdom ook spiritueel ter hand moeten nemen, zoals we dat ook medisch en maatschappelijk hebben te doen.

De ouderdom zelf is zekerder dan ooit geworden. Vroeger was een oude dag een lot uit de loterij, dat men wellicht kon trekken als men de dood in de wieg als zuigeling of als moeder in het kraambed had overleefd en als vitale dertiger niet aan de oorlog, de honger, de pest of een andere infectieziekte was bezweken. Nu is de ouderdom gemeengoed geworden. Men kan nog altijd vroeg, te vroeg overlijden – iedereen weet dat uit eigen ervaring. Maar met de kans dat men tachtig wordt zal men ernstig rekening moeten houden. En onze kinderen zeker.⁷

Dat maakt dat de samenleving anders over ouderdom moet gaan denken: Wie nu vijftig is, hoeft niet bij de dag te leven maar heeft gemiddeld nog twintig jaar te gaan.⁸ Het te verwachten scenario daarvan is bekend. Vergeleken met de middeleeuwer die niet ouder werd dan gemiddeld dertig heeft de moderne mens er twee of drie levens bij gekregen.⁹ Er is niet langer één ouderdom: er moet onderscheid gemaakt worden tussen jonge ouderen en oude ouderen. Met daartussen in een uitdijende categorie ‘kwetsbare ouderen’: de ouderen, die nog zelfstandig wonen dankzij een hecht sociaal netwerk, maar slechts een kleine stap verwijderd zijn van de zorgafhankelijkheid.¹⁰ Een val in de badkamer of, een partner die overlijdt maakt dat

6 Bijv. Rally Rijkschroeff, Monique Stavenuiter, *Generatie op komst. Zorg nu voor later*, Verwey Jonker Instituut, Assen 2006; *Ouderenbeleid in het perspectief van de vergrijzing*, VWS 2004. *Grijswaarden Monitor Ouderenbeleid*, SCP 2008.

7 Tot 2050 neemt de levensverwachting naar schatting met nog zes jaar toe. F. van der Lucht en J.J. Polder, *Van gezond naar beter. Kernrapport van de Volksgezondheid*. Toekomstverkenning, Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu, Bilthoven 2010, p. 20.

8 Idem, p. 14.

9 Aldus de historisch demograaf Arthur E. Imhof, “*Sis Humilis!*” *Die Kunst des Lebens als Grundlage für ein besseres Sterben*, Wenen 1992, p. 38.

10 ‘Kwetsbaarheid bij ouderen is een proces van het opeenstapelen van lichamelijke, psychische en/of sociale tekorten in het functioneren dat de kans vergroot op negatieve gezondheidsuitkomsten (functiebeperkingen, opname, overlijden).’ Cretien van Campen (red.). *Kwetsbare ouderen*. SCP Den Haag 2011, p. 45.

men afhankelijk wordt van zware thuiszorg of verpleeghuiszorg. Men is de Vierde Leeftijd binnengetreden. Waarna zelfs een Vijfde Leeftijd nog mogelijk is, een schemerbestaan op de drempel van de dood.¹¹

Een hoge ouderdom waarmee rekening moet worden houden, maakt verantwoordelijk. Men kan als ouder wordende generatie straks niet op zijn tachtigste zeggen: hé, wat een verrassing, dit hadden wij nooit gedacht, wij zijn er helemaal niet op voorbereid, wie zorgt er nu voor ons? We worden steeds meer verantwoordelijk voor onze gezondheid en de voorzieningen die we voor onze oude dag treffen. Maar ook voor ons eigen sterven. Dat maakt dat we anders over solidariteit en zorg tussen generaties moeten gaan denken. Ouderen kunnen niet meer een vanzelfsprekend moreel beroep doen op de eindeloze zorg van de samenleving. De Raad voor de Volksgezondheid en Zorg bracht in de zomer van 2012 een advies uit met als titel 'de redzame burger'. De zélf-redzame burger op hoge leeftijd is een illusie; de hoogbejaarde oudere kan zichzelf doorgaans niet meer redden en is op anderen aangewezen. Maar hij of zij kan zichzelf wel maximaal voorbereiden op die levensfase door in zijn of haar sociale netwerk te investeren, te sparen voor zorg en levensfasebestendig te gaan wonen.

'Wees voorbereid!'

Ook het levenseinde gaat steeds meer tot onze eigen verantwoordelijkheid behoren. De dood komt zelden nog onverwachts en doorgaans na een lang leven. De hoge levensverwachting is mede het resultaat van effectieve medische zorg. Van een natuurlijke dood is nauwelijks nog sprake. Bijna één op de drie Nederlanders overlijdt in een ziekenhuis; ruim één op de drie sterft in een verpleeg- of verzorgingshuis; gemiddeld een derde overlijdt thuis, onder wie de helft van alle kankerpatiënten, die samen een derde van het totaal aantal sterfgevallen vormen. De journalist Gijsbert van Es sluit een serie interviews met terminaal zieken in de NRC af met deze cijfers en met deze conclusie over wat ze betekenen: 'Wees voorbereid'.¹² Vroeger werden mensen op leeftijd door een toevallige dodelijke aandoening behoed voor de aftakeling van de hoge ouderdom (de longontsteking als 'old men's friend'). De geneeskunde slaagt er tegenwoordig in heel oude mensen met meerdere chronische kwalen langdurig in leven te houden. Langer soms dan ze zelf zouden willen. Van Es: 'Hoe ouder een mens wordt, hoe groter de kans is dat z'n leven eindigt in zo'n hoog bed dat in een verpleeg- of verzorgingshuis staat.'

11 Alfons Marcoen, Ria Grommen, N. Van Ranst (red.), *Als de schaduwen langer worden: psychologische perspectieven op ouder worden*, Tielt 2006, p. 409.

12 Gijsbert van Es, 'De kunst van leven met stervenden', *NRC* 30 maart 2013. De serie interviews werd ook als boek gepubliceerd: *Het Laatste Woord. De kunst van leven met de dood*, Amsterdam 2013.

De medisch geassisteerde ouderdom is winst als men naar het gewonnen aantal levensjaren kijkt. Maar is het alleen maar winst als daarmee ook het aantal jaren in slechte gezondheid toeneemt?¹³

Aan de dood gaat tegenwoordig meestal een korter of langer durend ziekbed vooraf. De helft van alle sterfgevallen gaat gepaard met een of andere vorm van medisch ingrijpen.¹⁴ Of en hoe lang we willen worden doorbehandeld, beademd, gereanimeerd – we zouden dat zelf van te voren duidelijker en nadrukkelijker moeten laten weten. De dood zelf blijft zich aan onze greep onttrekken. Het sterven daarentegen ligt steeds meer binnen menselijk bereik. Welke behandeling wil men (nog) wel of niet meer ondergaan, gezien de levensverwachting, de te verwachten kwaliteit van leven en de kosten die dat met zich meebrengt?¹⁵ Hoelang en tot hoever worden behandelingen door- en voortgezet?¹⁶ ‘Wees voorbereid’. In hoeverre ‘onze tijden in Gods hand zijn’ laat zich niet meer tot op de dag en het uur nauwkeurig vaststellen.

Het gezondheidsbeleid is erop gericht ons zolang mogelijk gezond en actief te houden en onze volwassenheid als het ware te prolongeren. Preventie is het toverwoord. Medici zetten alles op alles om ziekte zover mogelijk naar achteren in de levensloop op te schuiven (*compression of morbidity*).¹⁷ De levensfase die dan nog rest lijkt een zinloze epiloog van het levensverhaal. Er is van de ouderdom een beheersingsvraagstuk gemaakt, een risico dat we zo lang mogelijk moeten zien te vermijden. Maar wat het betekent om samen te zoeken naar liefde en betekenis in het aangezicht van de dood vraagt om een ander verhaal dan dat van de zelfmanager, de eeuwige adolescent die iets van zijn leven máákt.¹⁸

We zullen daarentegen vrijmoedig moeten leren spreken over het levens-einde, als een fase ‘van betekenis’¹⁹, waarin mensen zich samen met hun

13 In 2009 was de resterende levensverwachting op 65-jarige leeftijd in Nederland 21,0 jaar voor vrouwen en 17,6 jaar voor mannen. Daarna leven vrouwen gemiddeld nog 10,3 jaar, en mannen 9,4 jaar zonder beperkingen, ongeveer de helft van de jaren die hun nog resten. Daarna beginnen gemiddeld de jaren van slechte gezondheid, waarvan de laatste twee jaar heel slecht. Zie EHEMU (European Life & Health Expectancy Information System), Nationaal rapport, Nummer 5, januari 2012.

14 Van alle overledenen in 2010 kreeg 36% een pijn- en symptoombestrijdende behandeling in de laatste levensfase, werd op 12,5% palliatieve sedatie toegepast (het in een toestand van diepe slaap brengen), en werd bij 2,8% euthanasie uitgevoerd (CBS, juli 2012, geciteerd in *Trouw* 12 juli 2012).

15 ‘Een extra levensjaar, gecorrigeerd voor levenskwaliteit (QALY) kost € 120.819’. ‘Een kwartaal langer leven voor € 84.000’, Wim Köhler, *NRC* 19 mei 2012.

16 Artsen behandelen vaak door tot het bittere einde, ook als ze dat niet zouden moeten doen. Zie het interview met de kritische geriater Jos Slaets (UMCG) in *NRC* 8 oktober 2011.

17 James F. Fries, ‘The Compression of Morbidity’ in: *The Milbank Quarterly* 83 (4), 2005, p. 801–23.

18 Zie voor een indringende analyse van het maakbaarheidsdenken Paul Verhaeghe, *Identiteit*, Amsterdam 2012.

19 Vgl. het initiatief van de landelijke coalitie ‘Van Betekenis tot het einde’. Zij wil, naar het voorbeeld van de Britse organisatie *Dying Matters*, ‘via de juiste taal en toon stimuleren dat mensen meer

naaste omgeving op hun aanstaande dood kunnen voorbereiden. Er is indringend behoefte aan een moderne *ars moriendi*.²⁰

Niet onsterfelijk

Wat weerhoudt ons van een vrijmoedig spreken over de zin en onzin van het oud worden en het naderende levenseinde? Ik denk dat de angst voor en de afkeer van de eigen ouderdom hierbij een belangrijke rol spelen. Zij dragen ertoe bij dat we de rug toewenden naar ouderen, naar ons eigen ouder worden, en naar het nemen van verantwoordelijkheid voor de ouderdom. Daar zit een cultureel element in, dat ik naar voren heb willen brengen: de moderne verafgoding van jeugd en vitaliteit. Er is echter ook sprake van een meer dieptepsychologische reden, die universeel van aard is.

‘Ouderen toelaten tot ons innerlijk leven is bepaald niet gemakkelijk,’ schrijft Henri Nouwen. ‘Ouderdom is niet alleen verborgen voor onze ogen, maar veel meer nog voor ons gevoel. Diep in ons hart houden we de illusie in stand dat we altijd hetzelfde zullen blijven. Wij zijn geneigd om niet alleen het feitelijke bestaan te ontkennen van oude mannen en vrouwen opgesloten in hun kamer of in een verzorgingshuis, maar ook van de oude man of vrouw die stilletjes bezig is in onszelf op te staan. Vreemden zijn het en vreemden boezemen ons angst in. Deze indringers dreigen ons te beroven van wat wij als ons eigendom beschouwen.’²¹ Voor jonge mensen vormen ouderen een vreemde diersoort, een categorie wezens, waartoe zij zelf nooit zullen behoren. Voor volwassenen boezemen zij eerder angst in, ze herinneren aan wat hun binnen afzienbare tijd te wachten staat. Hoe kunnen we ooit mensen in vrijmoedigheid *nabij* zijn in hun zoeken naar zin en betekenis in de ouderdom als we ons innerlijk van hen afkeren? Dat kan alleen als we onszelf ons eigen ouder worden te binnen brengen en leren aanvaarden.²² Nouwen schrijft: ‘Daarom houdt toewijding aan ouderen allereerst in dat we ons openstellen voor de ervaring van oud worden. Alleen zodra jijzelf de betrekkelijkheid van je eigen leven hebt leren inzien, kun je een glimlach tevoorschijn toveren op het gezicht van iemand die de dood voelt naderen. In deze zin is toewijding [care] in de eerste plaats een weg naar je eigen ouder wordende ik; daar zijn de genezende krachten te vinden voor allen met wie

ruimte en aandacht hebben voor het levenseinde zodat ze de laatste levensfase kunnen invullen zoals ze dat graag willen.’ (<http://www.palliatief.nl/Themas/Vanbetekenis.aspx>)

20 Vgl. Carlo Leget, *Van levenskunst tot stervenskunst: Over spiritualiteit in de palliatieve zorg*, Tiel 2008 en Allen Verhey, *The Christian Art of Dying. Learning from Jesus*, Grand Rapids 2010.

21 Henri Nouwen & Walter Gaffney, *Levensloop en vervulling*, Tiel 2005, p. 65.

22 Dit is een leidende gedachte in de Masterclass Ouder Worden in Perspectief, die sinds 2008 jaarlijks door de PThU en Reliëf wordt aangeboden. Zie http://www.pthu.nl/opleidingen/Overige%20cursussen%20en%20studiedagen/Masterclass_Ouder_worden_in_Perspectief.

wij de condition humaine delen. Geen gast voelt zich welkom wanneer zijn gastheer niet thuis is in zijn eigen huis.²³

De eerste stap op weg naar een vrijmoedig spreken over ouderdom is de erkenning dat we niet onsterfelijk zijn. Theologisch gesproken: dat we eindig schepsel van God zijn en bestemd zijn om te komen en weer te gaan. Het is één ding dat te weten, een ander om het ook innerlijk bij zichzelf toe te laten. En het is één ding om het in het pastoraat tegen iemand te zeggen, een ander om elkaar in sterfelijkheid nabij te zijn.

Ooit was de oudere een arme sloeber die niet meer in zijn levensonderhoud kon voorzien en afhankelijk was van de bedeling.²⁴ Het pastorale model dat daarbij paste was dat van de verkondiging, de geestelijke *bedeling*. In de vorige eeuw werd hij een patiënt die door de zuster in de witte schort in het bejaardenhuis verpleegd moest worden. Het ouderenspastoraat werd intramurale geestelijke *verzorging*. Ouderen van vandaag en morgen zijn echter primair burgers, die zelf verantwoordelijkheid dragen voor hun laatste levensfase en hun levenseinde. Verantwoordelijk, ook voor de innerlijke houding waarmee zij het onberekenbare en onbeheersbare van de hoge ouderdom tegemoet treden en zich al dan niet hebben voorbereid op de laatste fase. De oudere wordt daarmee een andere, een nieuwe pastorant. Het pastoraat moet in die verschuiving mee. Ouderenpastoraat zal een vorm van geestelijke *toerusting*, spirituele training moeten worden, creatief en vindingrijk in vormen, vanuit een krachtig geestelijk leiderschap.²⁵

De ouderdom valt ook geestelijk niemand in de schoot. Men zal er aan moeten werken. Een ouderdomspraktijk die niet de kop in het zand steekt voor de afbraak, de pijn en het verlies, maar tegelijk ook in de ouderdom de mogelijkheid ziet voor rijping en groei, vraagt om discipline, concrete oefening. “Disciplina”, schrijft Anselm Grün, ‘komt van het Latijnse “disci-pere: vastgrijpen, in de hand nemen, ontleden”. Discipline betekent dat ik mijn leven in eigen handen neem. Geestelijk leven betekent ook handelen en strijden volgens een welbepaalde methode. (...) Geestelijk leven betekent dat ik zelf de verantwoordelijkheid voor mijn leven op mij neem. Het helpt niet dat we jammeren omdat we zo’n beroerde levensgeschiedenis hebben. We kunnen ons leven zo vormgeven dat het overeenstemt met het oorspronkelijke, zuivere beeld dat God van ons heeft.’²⁶ Van genade leven is niet hetzelfde als Gods water over Gods akker laten stromen. Er bestaat een goedkoop

23 Nouwen, *a.w.*, p. 67.

24 Voor deze historische verschuiving, zie F. de Lange, ‘Op naar burgerschap versie 2.0. De normatieve grondslagen van de ouderenzorg’, in: Max de Coole & Toon Verlaan (red.), *Ouderenzorg met toekomst. Visies en voorbeelden van een nieuwe aanpak*, Amsterdam 2009, p. 35–47.

25 Lynn W. Huber, ‘Spiritual Direction in Later Life’, in: *Journal of Religion, Spirituality & Aging*, 22, 2009, p. 87–103.

26 Anselm Grün, *Benedictus van Nursia*. Averbode 2003, p. 43.

christelijk verzet tegen het nemen van eigen verantwoordelijkheid vermomd als kritiek op het moderne autonomiebeginsel. De protestantse traditie met haar nadruk op individuele mondigheid is daar alert op, behoort er in elk geval niet in mee te gaan.²⁷

Ver-schepselen

Hoe zou deze moderne ouderdomsdiscipline eruit kunnen zien? Ik sluit deze bijdrage af met een paar theologische kanttekeningen, ten behoeve daartoe. De kunst van het ouder worden kan worden verstaan als een volgende stap in het transformatieproces van de levensloop, als een vorm van voortgaande heiliging. Voor deze levensfase is kenmerkend wat Jan Baars, humanistisch filosoof, de kunst van de ‘vereindiging’ noemt.²⁸ In de ouderdom wordt de kwetsbaarheid en eindigheid van de menselijke conditie verhevigd ervaren. Dan is het levenskunst zich daartoe te leren verhouden.

Het gaat er nu om deze kunst religieus in te bedden en te leren verstaan. Een christelijke visie op de levensloop beschouwt het leven als een gave van God, waar men dankbaar ja tegen zegt door het gaandeweg zich toe te eigenen als *mijn* leven. Mijn leven kan, als ontvangen leven, nooit als particulier eigendom geconfisqueerd worden, een bezit te verdedigen tegenover anderen. Het is een gave, bestemd om gedeeld te worden met anderen. De zin van ons leven is onderweg te groeien in de aanvaarding en bevestiging van onze eigen unieke identiteit als schepsel Gods, creatuur. Zo worden mensen gaandeweg meer zichzelf, onuitwisselbaar met anderen. In deze uniciteit worden zij waardige sparring partners – de mystiek zegt: minnaars en beminden – van de Eeuwige. God bemint niemand in het algemeen, maar elk mens in het bijzonder. Het christelijk geloof zegt dat dit proces van zelfwording niet vanzelf gaat; daartoe moet een mens verlost worden. Heiliging vraagt om soteriologie. Om een nieuwe schepping te worden, moeten wij verlost worden van de dwang van het beeld dat anderen van ons hebben en ons opleggen, of ook: van het ideaalbeeld dat wij onszelf opleggen. Vrij mens worden, een nieuwe schepping.

De bevrijding tot onszelf is een proces van transformatie waarmee mensen hun hele leven zoet zijn. Men komt er nooit klaar mee. Ons leven blijft, net als Schuberts achtste symfonie, een Onvoltooide.²⁹ Heiliging is misschien

27 Vgl. Dietrich Bonhoeffers waardering van de mondige wereld in *Widerstand und Ergebung. Briefe und Aufzeichnungen aus der Haft*. Dietrich Bonhoeffer Werke (DBW), Band 8. Herausgegeben von Christian Gremmels, Eberhard Bethge und Renate Bethge, München 1998, p. 401vv.

28 Jan Baars, *Het nieuwe ouder worden. Paradoxen en perspectieven van leven in de tijd*, Amsterdam 2006, p. 188 vv.

29 Paul B. Baltes, ‘Die unvollendete Architektur der menschlichen Ontogenese: Implikation für die Zukunft des vierten Lebensalters’, in: *Psychologische Rundschau*, 48, (1997) p. 191-210.

levensfasespecifiek (in de jeugd gaat het veeleer om ontplooiing dan om vereindiging), maar ook leeftijdsonafhankelijk. Ook een hoogbejaarde blijft een kind, een kind van God. Zichzelf worden is en blijft, hoe oud men ook is, een afscheid nemen van wie men was en toegroeien naar wie men zijn zal. Wij hoeven ons leven niet zelf te voltooien; dat doet God. Wat ons te doen staat, is steeds meer ‘schepsel’ te worden, steeds meer te ver-schepselen. Oud worden is een les in nederigheid, in *humilitas*. Het woord komt van *humus*, dat aarde betekent. Oud worden is steeds aardser worden. En zo, en zo alleen misschien, steeds spiritueler.³⁰

Wie hoogbejaard is, ‘staat in het einde’. Zo noemt de ontwikkelingspsycholoog Herman Andriessen de allerlaatste levensfase.³¹ Daarin wordt het eigene en unieke van mensen steeds meer zichtbaar. Men heeft – om met de dichteres Vasalis te spreken – nu nog alleen maar ‘de eigen weg te gaan’.³² Dat is een ingrijpend, soms pijnlijk en ingewikkeld leerproces: leren omgaan met toenemende beperkingen, in het reine komen met wat we hebben gedaan in ons leven en wat ons is overkomen – en wat we hebben hebben gedaan met wat ons is overkomen.³³ En ‘het lichaam los te laten/ de liefste en de kinderen te laten gaan’ (Vasalis).

Kan men dat ooit leren? Is die kunst van de vereindiging als ‘discipline’ ter hand te nemen? ‘Afscheid nemen wordt ons door het leven aangedaan. Maar om het werkelijk te kunnen “nemen”, dient er in ons een bereidheid te ontstaan,’ schrijft Andriessen.³⁴ ‘Staan in het einde’ betekent dan: die laatste levensfase als een mogelijkheid tot innerlijke groei beamen, er volmondig ja op te zeggen. Het aflopende leven niet uit ons weg te laten stromen, maar er midden in te staan en te kiezen voor de eindigheid ervan. In die zin overkomt oud zijn ons niet, maar is het een beslissing waar men verantwoordelijkheid voor neemt: men aanvaardt de ouderdom en zegt er ‘Amen’ op.

Alledaagse mystiek

Soms lukt dat laatste niet. Er is zinloze ouderdom, waar alleen het protest van Job op zijn plaats is. Het is godgeklaagd hoe eenzaam mensen aan het eind van hun leven soms zijn of moeten lijden. ‘Zo kan God het nooit bedoeld hebben’, is een terechte geloofsreactie, in het licht van de eschatologische

30 Anselm Grün, *a.w.*, p. 42.

31 H. Andriessen, *Staan in het einde. Over het beamen en verdiepen van de ouderdom*, Zoetermeer 2009, p...

32 M. Vasalis, *Sub finem*, in: *De oude kustlijn. Nagelaten gedichten*, Amsterdam 2002, p. 58.

33 Cornelis Verhoeven, *Sporen achterlaten. Het verleden als bezit en erfenis*, Deventer 1988, p. 26.

34 Andriessen, *a.w.*, p...

belofte dat er geen grijsaard meer zal zijn, ‘die zijn dagen niet voltooit’.³⁵ Dan kan de zelfgekozen dood een overgave zijn, in dubbele zin: een capitulatie, maar ook: een overgave aan God. Dan is euthanasie of hulp bij zelfdoding mijns inziens ook een aanvaardbare optie. Maar uitsluitend verzet plegen tégen de vereindiging, haar niet kunnen beamen, er voortijdig ‘uit willen stappen’, is een erkenning van het feit dat men niet kan of wil instemmen met wie men als uniek schepsel aan het worden is voor God. Is: niet de spirituele en theologische ontwikkelingstaak willen vervullen die bij uitstek bij de veroudering hoort: ‘ver-schepsel-en’.

Religieus gezien is de ouderdom zo een soort transitionele ruimte in de levensloop: zoals we als klein kind met een teddybeer de liefdesbinding oefenen, oefenen we alvast aan deze zijde van de dood de kunst van de overgave.³⁶

Verschepselen is een spirituele discipline. Daar moet men echter niet te ‘vergeestelijkend’ over doen. Heel oud worden betekent vaak dat het leven tot zijn kale essentie wordt teruggebracht. Eten, drinken, slapen, een beetje voor je uit zitten te suffen. Als het mystiek is wat een mens dan ervaart, dan is het wat Karl Rahner de ‘mystiek van het alledaagse’³⁷ noemde. Zonder dat er veel over en aan God wordt gedacht (voor denken heeft men immers veel energie nodig en die ontbreekt in de hoge ouderdom vaak) wordt er in het moment zelf geleefd. Dicht bij de aarde, de humus, waaruit we genomen zijn en waarnaar we terugkeren. En tegelijk: dicht bij God, de adem van onze stem.

35 Jesaja 65:20. Het vers vervolgt: Want men sterft daar jong, ook al wordt men honderd jaar, en wie er de honderd niet haalt, hij zal een vervloekte zijn (Willibrordvertaling).

36 Ik verwijs naar de object-relatie-theorie van D. W. Winnicott. Vgl. o.a. zijn *Playing and Reality*, London 1971.

37 Karl Rahner, *The Mystical Way in Everyday Life: Sermons, Prayers and Essays*, Maryknoll, NY 2010.