

* * *

< Kun je leren goed oud te worden, een ethisch perspectief >.

Successful aging is de term die op de markt van welzijn en geluk voor de kunst van het ouder worden is gemunt. Maar wat is 'succesvol'? Moeten we daarbij denken aan reclamespots van vitale, actieve senioren, genietend van hun Zwitserlevenpensioen?

Ethiek stelt de vraag naar het goede leven centraal. In dit artikel probeer ik een integrale ethische visie op ouderdom te ontwikkelen die het persoonlijke welbevinden en de individuele autonomie (centrale waarden in onze liberale samenleving) wel weet te honoreren, maar niet als enige en zaligmakend wil beschouwen.

< Een oudere: een individu van zekere leeftijd ?>

'Het autonome individu is jong en sterft nooit,' schreef de socioloog Th. Luckmann ooit. In het moderne liberale ethos lijken levensstijl en levensplannen de persoonlijke identiteit te bepalen, niet de leeftijd. Leeftijd wordt een instrument dat een individu kan inzetten ten behoeve van zijn eigen zelfbepaling en zelfontplooiing. In theorieën over *successful aging* wordt 'succes' vaak omschreven in subjectieve, individuele termen. Goed ouder worden is: zo lang mogelijk gezond, actief en sociaal leven op de manier waarop jij dat zelf het liefste wilt. Het perspectief van toenemende fysieke beperkingen, toenemende afhankelijkheid, het naderen van het levenseinde - ze zijn bijkomende factoren in de ouderdom. Een oudere in het liberale perspectief is gewoon een individu van zekere leeftijd.

Het 'activisme' van de moderne burger die als een manager zijn leven runt, verdraagt zich echter maar moeilijk met een levensfase waarin de actieradius van de zelfontplooiing steeds kleiner wordt, en men steeds meer aangewezen raakt op zorg van anderen.

Individuele autonomie (vaak gereduceerd tot zelfredzaamheid) wordt in de moderne cultuur terecht beschouwd als een belangrijke verworven waarde. Maar is het de enige?. Als men 'goed oud worden' beschouwt als een variant van 'goed leven', wat heet dan 'goed'? . Het concept *successful aging* verstaat 'goed' op een heel smalle, beperkte manier, alleen als subjectief welbevinden. Goed oud worden omvat echter zoveel meer.

Vijf morele dimensies in de ouderdom

Om het complexe karakter van het goed oud worden te laten zien onderscheid ik vijf morele dimensies, die samen aspecten weergeven van het goede leven. Ze omschrijven daarmee tegelijk de voorwaarden waaraan een ouder wordend leven op zijn minst moet voldoen wil het goed genoemd kunnen worden.

Natuurlijke behoeften

Mensen hebben behoefte aan voedsel, onderdak en intimiteit. Zij verlangen naar veiligheid, liefde en respect. Zij wensen ook zelfverwerkelijking of zelfontplooiing, ze hebben een wil en hebben wensen die ze willen realiseren. Aristoteles' geluks-ethiek onderkent en erkent dit verlangen als een oermenselijke behoefte. De meeste theorieën over succesvol oud worden hebben het individuele fysieke welbevinden van de oudere als belangrijkste component. Ouder worden betekent nu eenmaal leven met een steeds lastiger wordend lichaam, dat het laat afweten of pijn gaat doen. Gezondheid is voor veel ouderen de eerste zorg en vertegenwoordigt voor hen de hoogste waarde. Deze waarde vinden we duidelijk terug in veel ouderenbeleid: medische zorg, huisvesting en de woonomgeving.

Gewaardeerd lid van de gemeenschap

In de traditie van de aristotelische ethiek wordt een mensenleven pas goed genoemd als iemand een gewaardeerd lid is van de gemeenschap(pen) waarvan hij of zij deel uit maakt. Volgt iemand de morele regels binnen een gemeenschap, neemt hij de sociale rollen op zich die hem worden toebedeeld, gedraagt hij zich daarin voorbeeldig? Dan verdient hij de lof van anderen, die zijn leven mede tot een goed leven maakt.

Ook een goede ouderdom moet onder dit gezichtspunt worden gezien. Goed oud worden impliceert dat men deel heeft aan gemeenschap(pen) en dat de kwaliteit van de eigen rol en positie daarin wordt doorgelicht. Kan men iets voor anderen betekenen, zo dat men door hen gewaardeerd wordt? Zijn ouderen in staat om vriendschappen te sluiten en heeft men geleerd die te onderhouden? Maar ook: is men in staat een nuttige bijdrage te leveren aan het in standhouden van de gemeenschappen waarvan men deel uitmaakt? Sociale waardering is essentieel voor goed oud worden.

Leven volgens morele overtuigingen

Een ander ingrediënt van goed leven is: het morele actorschap van mensen. Voor het belang daarvan heeft vooral de ethiek van Immanuel Kant de ogen geopend. Tot 'goed leven' behoort ook dat iemand leeft volgens morele principes, daar in alle vrijheid voor gekozen

heeft en er zich in zijn levenspraktijk ook serieus en integer aan probeert te houden. Een goede ouderdom verlangt ook dat de oudere een verantwoordelijk en gewetensvol mens wil en kan zijn. Iemand die het vermogen bezit om zijn handelen in het licht van de moraal te beoordelen en door die reflectie controle uit te oefenen over wat hij doet.

In het ouderenbeleid wordt de oudere echter vaak uitsluitend als patiënt gezien, als ontvanger van zorg en morele consideratie; of als iemand die alleen maar behoort te geven bijvoorbeeld aan zijn kinderen en los te laten. Dat beeld elimineert een van de meest basale kenmerken van het morele handelen: de wederkerigheid.

Het leven betekenis geven

De dimensie van de zingeving is ook een aspect van het goede leven. Daarin gaat het er om dat het individuele leven is ingebed in een groter verband. Religieus of niet, pas als mensen in staat zijn om hun eigen leven in een transcenderende samenhang te plaatsen, leeft men een goed leven. Die samenhang kan een religie zijn, maar ook een historische of politieke beweging, een generatie, een familie, een bedrijf of een filosofische stroming. Goed is dat men niet op zichzelf blijft maar deel is van het leven van anderen, van collectieve ervaringen, en dat geeft het leven zin. Hoe men het ook doet, betekenis geven hoort bij goed ouder worden.

Het redelijke evenwicht

De belangrijkste dimensie van goed ouder worden is eigenlijk geen afzonderlijke, maar integreert de vier voorafgaande. Het is de deugd van de praktische wijsheid (*phronesis*), die men zich volgens Aristoteles pas gaandeweg in het leven eigen kan maken, typisch voor de ouderdom. Zij veronderstelt het vermogen om rekenschap af te leggen van veranderingen in situatie en context en daarop flexibel zijn stuurmanskunst af te stemmen.. Zonder levenservaring kan men dan ook nog niet echt wijs zijn. Men laat zich dan nog te veel door emoties leiden en weet nog niet het evenwicht te vinden tussen passie en rede. Oude mensen zijn niet per definitie wijs; ze zouden het echter wel kunnen en moeten zijn. Wijsheid is voor Aristoteles een ander woord voor de beheersing van de kunst van het evenwicht.

Zij stelt mensen in staat zich in te stellen op de soms ingrijpende veranderingen die de ouderdom met zich meebrengt: het fysieke ouder worden, het inoefenen van nieuwe sociale rollen, het omgaan met verlies, het aangaan van nieuwe relaties met leeftijdsgenoten.

Een levenlang leren

In een integrale visie op een goede ouderdom zouden alle vijf hier aangeduide morele dimensies betrokken moeten worden, en niet slechts de morele autonomie. Een mens is bezig goed oud te worden als hij binnen de nieuwe situatie waarvoor hem de ouderdom stelt een redelijke balans heeft gevonden tussen de legitieme vervulling van zijn natuurlijke behoeften, de eisen die zijn rol binnen de gemeenschap aan hem stelt, zijn morele actorschap en de wijze waarop hij in staat is zijn bestaan een transcenderende betekenis te geven. Goed oud worden betekent niet dat het hem op alle morele dimensies even 'goed' gaat. Hij kan kerngezond en eenzaam zijn, vrij en ziekelijk, gewaardeerd worden en zijn leven als zinloos ervaren. Het goede op één niveau kan het kwaad op een ander compenseren. Redelijke evenwichtskunst betekent niet alleen dat men bijvoorbeeld een evenwicht zoekt tussen zijn fysieke behoeften en mogelijkheden en tussen zijn bijdrage aan de gemeenschap en wat men van haar terug ontvangt. Maar ook dat men het juiste midden tussen de dimensies onderling zoekt. Zich bemind en gewaardeerd te weten, trekt de scheve balans van een tekort aan gezondheid of een gebrek aan spirituele virtuositeit weer recht. Deze kunst van het evenwicht is geen 'kunstje', geen schoolse techniek. Soms hebben mensen een leven lang nodig om het te leren.

Over de auteur

Prof. dr. F. de Lange (1955) is hoogleraar ethiek aan de Theologische Universiteit Kampen. (www.fritsdelange.nl/)

Hij participeert aan deze universiteit in het onderzoeksprogramma Heil en Onheil in de Levensloop.