



Werken aan jezelf in de ouderdom

Over het belang en de beperkingen van zelfverwerking en zelfonthechting in het ouder worden

MASTERSCRIPTIE – Protestante Theologische Universiteit Groningen

Master: Gemeentepredikant & Predikant- Geestelijk Verzorger
Leerstoelgroep: Systematische theologie
Begeleider: Prof. dr. E.P. Schaafsma
Beoordelaar: Prof. dr. P.H. Vos
Student: Bregje Anna Faasse
b.a.m.faasse@pthu.nl
April 2023

Ik draag deze scriptie op aan

*Mijn grootouders, Oma Nel & Opa Kaap
Oma An & Opa Jan*

Mijn tantes, Marijke & Ank

Woord vooraf en dankbetuiging

*Als daar muziek voor is, wil ik het horen:
Ik wil muziek voor oude mensen, die nog krachtig zijn,
en omgeploegd met lange, diepe voren
en ongelovig. Die de wellust en de pijn
nog kennen. Die bezaten en verloren.
En als er wijsheid is,
die geen vermoeidheid is,
en helderheid, die geen versterving is,
wil ik die zien, wil ik die horen.
En anders wil ik zot en troebel zijn.¹*

Bovenstaand gedicht werd geschreven door M. Vasalis en op muziek gezet door Janne Schra. Zowel de muziek als de tekst treffen mij. Ik hoor een verlangen. Het lied verwoordt vitaliteit en levenslust van oude mensen, maar blijft ook dicht bij ervaringen van pijn en verlies die eveneens horen bij ouder worden. De tekst laat de ambivalente gevoelens naast elkaar bestaan. Vasalis dicht over de existentiële ervaring van ouder worden. Dit sluit aan bij de thematiek van deze scriptie. Mijn hoop is dat deze masterscriptie mag bijdragen aan een beter verstaan van ouder worden op een manier die dicht bij de geleefde ervaring blijft.

Deze scriptie is voor mij een afronding van een periode van tien jaar studeren aan de Rijksuniversiteit en Protestantse Theologische Universiteit in Groningen. Met plezier heb ik mij verdiept in de psychologie en de theologie. Het mogen studeren heb ik als een voorrecht ervaren! Ik kijk met vreugde en dankbaarheid terug op een leerzame, sociale en vormende tijd. Graag wil ik mijn dank uitspreken naar een aantal mensen in het bijzonder. Zonder hun steun gedurende het schrijven van deze scriptie was het zeker niet gelukt. Mijn scriptiebegeleidster Petruschka Schaafsma voor haar hartelijkheid, bemoediging en geduld op de momenten dat ik vertraging opliep en bovenal voor haar deskundigheid en zorgvuldigheid. Henk de Roest, voor zijn oprechte betrokkenheid bij mijn studie en leven en aanstekelijke enthousiasme voor de theologie. Pauline, voor haar vriendschap en trouwe aanmoediging van mijn theologiestudie. Jeldou, voor de vele wandelingen, kopjes koffie, bemoedigende kaartjes en vriendschap. Mijn ouders, voor hun onvoorwaardelijke liefde en steun: mijn moeder specifiek voor de verdiepende gesprekken over ons beider vakgebied. Mijn man Yannic, voor het samen vieren en verdragen van het leven. Als laatste ben ik dankbaar voor de geboorte van onze dochter Salomé. Dat ik haar moeder mag zijn, vervult mijn diepste verlangen.

¹ M. Vasalis, 'Als daar muziek voor is', *Verzamelde gedichten* (Amsterdam: Uitgeverij Van Oorschot, 2006).

Samenvatting

In deze scriptie analyseer ik door middel van systematisch literatuuronderzoek de beschouwende visies op ouder worden van Hanne Laceulle en Frits de Lange, waarin zij zoeken naar een alternatief verhaal over ouder worden dat tegenwicht biedt aan de bestaande dominante culturele verhalen die veelal eenzijdig en stereotype zijn. Ik onderzoek in hoeverre beide visies op ouder worden, zelfverwerkelijking en zelfonthechting, recht doen aan de realiteit van de ouderdom.

Laceulle beschouwt 'ouder worden als zelfverwerkelijking' als een proces van morele zelfontwikkeling waarin ouderen streven naar het leiden van een goed leven samen met anderen in overeenstemming met wat voor hen ten diepste belangrijk is. Hierin biedt zij een alternatief verhaal over ouder worden doordat zij de positie van ouderen in de samenleving probeert te verbeteren met aandacht voor de toenemende existentiële kwetsbaarheid van ouder worden en deze tot kern van zelfwording maakt. De Lange beschouwt 'ouder worden als zelfonthechting' als een proces van bewust ouder worden waarin ouderen een spiritueel pad bewandelen van zelfrelativering via zelfverruiming naar zelfonthechting om tot wijsheid te komen. Hierin biedt hij een alternatief verhaal over ouder worden doordat ouderen niet voortdurend meer bezig hoeven te zijn met het bestendigen van een sterk ego, maar dit kunnen relativeren waardoor er ruimte komt voor anderen.

Hoewel beide visies aandacht hebben voor de toenemende existentiële kwetsbaarheid van ouder worden, ontbreekt de eigen stem van ouderen. Hierdoor zijn daadwerkelijke ervaringen van ouder worden waarin verlies, ontregeling en onderbreking nadrukkelijk aanwezig zijn, niet genoeg verdisconteerd in hun visies. Daarnaast focussen beide visies voornamelijk op de sturingsmogelijkheden van 'het zelf', waardoor de fundamentele angst voor afhankelijkheid van de ander in de ouderdom niet genoeg gethematiseerd wordt. De theologie biedt mogelijkheden voor een andere omgang met fundamentele angst voor afhankelijkheid in de ouderdom, die voorbijgaat aan de focus op 'het zelf' en meer gericht is op de toekomst en de ander.

Inhoudsopgave

Woord vooraf en dankbetuiging	3
Samenvatting	4
Inleiding	7
Aanleiding en probleemstelling.....	7
Relevantie en doel.....	11
Onderzoeksvraag.....	11
Hoofdstuk 1: Visies op ouder worden	13
1.1 Contextuele verschillen van ouder worden	13
1.2 Laatmodern ouder worden.....	14
1.3 Culturele verhalen van ouder worden.....	15
1.4 Twee gangbare culturele verhalen van ouder worden	16
1.5 Een ontwikkelingsperspectief van ouder worden – gerotranscendentie	20
1.6 Analyse gerotranscendentie.....	24
1.7 Beantwoording deelvraag	26
Hoofdstuk 2: Ouder worden als zelfverwerkelijking	28
2.1 Zelfverwerkelijking als perspectief op ouder worden.....	28
2.2 Nieuwe visie op zelfverwerkelijking	29
2.3 Onderliggende dimensies zelfverwerkelijking: doel, zelfbegrip, praktijk en timing	30
2.4 Relatie tussen narratieve identiteit en moreel actorschap	34
2.5 Autonomie, authenticiteit en deugd in de context van ouder worden	35
2.6 Ouder worden als zelfverwerkelijking.....	38
Hoofdstuk 3: Ouder worden als zelfonthechting	43
3.1 Zelfonthechting als perspectief op ouder worden.....	43
3.2 Relatie wijsheid en leeftijd.....	44
3.3 De grenzen van zelfsturing.....	47
3.4 Wijsheid als spiritueel pad.....	49
3.5 Drie gedragskenmerken voor de wijze oudere	52
3.6 Ouder worden als zelfonthechting	53
3.7 Vergelijking interpretaties Laceulle en De Lange	56
Hoofdstuk 4: Verhouding tussen de theorie en daadwerkelijke ervaring van ouder worden	60
4.1 Omgaan met onaangename gevoelens	60
4.2 Fenomenologisch onderzoek naar ervaringen van ouderen.....	61
4.3 Eenzaamheid, nutteloosheid, verlies van eigenheid en angst voor afhankelijkheid.....	64
4.4 Zelfverwerkelijking en zelfonthechting en ervaringen van daadwerkelijk ouder worden	70
Hoofdstuk 5: Besluit	80

5.1 Bevindingen.....	80
5.2 Discussie en reflectie.....	81
5.3 Verdere aanbevelingen	82
Bibliografie	83

Inleiding

In deze inleiding wordt de opzet van de masterthesis beschreven. Daarbij worden de aanleiding tot dit onderzoek en de probleemstelling geformuleerd. Daarnaast wordt de context van het onderzoeksgebied ingeleid. Vervolgens beschrijf ik de relevantie en het doel van het onderzoek. Als laatste worden de hoofd- en deelvragen geformuleerd.

Aanleiding en probleemstelling

Gedurende mijn masteropleiding ben ik geïnteresseerd geraakt in het wetenschappelijk onderzoek naar ouder worden. In de vrije ruimte van de studie heb ik het vak 'dignity of the old' gevolgd. Eén van de gastsprekers was Hanne Laceulle, universitair docent 'Filosofie van Levensloop en Levenskunst' aan de Universiteit voor Humanistiek. Laceulle vertelde over haar proefschrift waarin ze een alternatief cultureel verhaal, omschreven als collectieve denkbeelden en ideeën die er bestaan over een sociale groep, zoekt over ouder worden.² Daarbij probeert zij een alternatief te schetsen voor zowel de 'vervalverhalen' – die ouder worden gelijkstellen aan onherroepelijke achteruitgang – als de 'trotseerverhalen' – die menen dat goed ouder worden gelijk staat aan verval trotseren en zo lang mogelijk jong blijven.³ Zij zoekt naar een 'derde weg' waarbij ze zich baseert op de filosofische traditie van het denken over *zelfverwerkelijking*.

Emeritus-hoogleraar Ethiek aan de Protestantse Theologische Universiteit Frits de Lange zoekt eveneens naar een nieuw cultureel verhaal over ouder worden. In zijn recente boek *Eindelijk volwassen: De wijsheid van de tweede levenshelft* doet De Lange 'een voorstel voor een mogelijk script voor de tweede levenshelft, dat je misschien helpt om er zin in te krijgen'.⁴ De gangbare culturele verhalen, die van 'successful ageing' en het 'deficit-model', missen beide het besef dat er misschien ook iets waardevols te beleven valt in het ouder worden.⁵ De Lange reikt een ander script aan voor de tweede levenshelft dat het loslaten van ego-belangen centraal stelt. Een spiritueel pad dat loopt van zelfrelativering via zelfverruiming naar *zelfonthechting*.⁶

² Zie voor de een volledige definitie van culturele verhalen voetnoot 47 in hoofdstuk 1.

³ Hanne Laceulle, 'Zelfwording of zelfverlies', in: *Theologie als wijsheidswetenschap*, Boer, T., Werkman, L. (Utrecht: KokBoekencentrum Uitgevers, 2021), 19.

⁴ Frits de Lange, *Eindelijk volwassen: de wijsheid van de tweede levenshelft* (Utrecht: Uitgeverij Ten Have, 2021), 14.

⁵ Lieke Werkman, 'In het eind ligt het begin', in: *Theologie als wijsheidswetenschap*, Boer, T., Werkman, L. (Utrecht: KokBoekencentrum Uitgevers, 2021), 10.

⁶ De Lange, *Eindelijk volwassen*, 125-151.

Beide visies – *zelfverwerkelijking* en *zelfonthechting*- vind ik als alternatief cultureel verhaal interessant, omdat ze mensen mogelijk eerder nieuwsgierig maken en inspireren dan afschrikken in het denken over ouder worden. Ook denk ik dat beide benaderingen een realistischer verhaal bieden van ouder worden dan de gangbare culturele voorstellingen. Ik houd echter ook twijfel over de geschiktheid van beide visies. Uit diepte-interviews die Els van Wijngaarden, universitair hoofddocent aan de Universiteit voor Humanistiek, heeft gehouden onder ouderen, blijkt dat zij tijdens het ouder worden te maken krijgen met ervaringen van verlies, ontregeling en onderbreking zoals: gevoelens van leegte, eenzaamheid en nutteloosheid, verlies van geliefden, sociale identiteit en financiële zekerheid, uiterlijk en fysieke vaardigheden etc.⁷ Daarbij ervaren veel ouderen een onvermogen tot het aanvaarden van verliezen.⁸ Deze ervaringen herken ik uit mijn eigen gespreksvoeringpraktijk als geestelijk verzorger in de ouderenzorg. Daarin hoor ik dat ouderen voornamelijk moeite hebben met de vele veranderingen die ouder worden met zich meebrengt. Zij vertellen het liefst over hun vroegere werkzame en familielevens. Bij mij resoneert de vraag of beide interpretaties, ouder worden als *zelfverwerkelijking* en ouder worden als *zelfonthechting*, niet te rooskleurig zijn. Doen beide visies wel recht aan de realiteit van ouder worden waar verlies en ontregeling nadrukkelijk aanwezig zijn?

Probleemformulering

De wetenschappelijke studie naar ouder worden bevindt zich op het terrein van de gerontologie.⁹ De ouder wordende mens wordt al bestudeerd sinds de Oudheid. Als formele discipline ontstond gerontologie echter pas kort na de Tweede Wereldoorlog.¹⁰ Deze ouderdomswetenschap onderzoekt het ouder worden vanuit interdisciplinair perspectief (biologisch, sociologisch, antropologisch, medisch, psychologisch, theologisch etc.).

⁷ Els van Wijngaarden, Ghislaine van Thiel, Iris Hartog, Vera van den Berg, Margot Zomers, Alfred Sachs, Cuno Uiterwaal, Carlo Leget, Martin Buijsen, Roger Damoiseaux, Menno Mostert, Michai Merzel, *Perspectieven op de doodswens van ouderen die niet ernstig ziek zijn: de mensen en de cijfers* (Den Haag: ZonMw, 2020), <https://www.zonmw.nl/nl/onderzoek-resultaten/ouderen/programmas/project-detail/vooronderzoek-voltooid-leven/het-perspectief-project-perspectieven-op-de-doodswens-bij-voltooid-leven-de-mens-en-de-cijfers/>, 51.

⁸ Ibidem.

⁹ Hanne Laceulle, *Ouder worden: een nieuw perspectief? Gerotranscendentie, levensbeschouwelijke ontwikkeling en geestelijke verzorging* (Utrecht: Universiteit voor Humanistiek, 2009), 7.

¹⁰ W. Andrew Achenbaum, *Crossing frontiers: gerontology emerges as a science* (New York: Cambridge University Press, 1995), <https://doi-org.proxy-ub.rug.nl/10.1017/CBO9780511666803>.

In de gerontologische theorievorming valt het op dat er een tendens bestond om ouder worden enkel te beschouwen als biologische aftakeling en verval – ‘age decline narratives’.¹¹ In de tweede helft van de twintigste eeuw kwam er geleidelijk een nieuw en optimistischer perspectief op ouder worden.¹² Dit nieuwe perspectief op ouder worden wordt aangeduid met de term ‘successful ageing’. Op het eerste gezicht lijkt dit nieuwe culturele model een positief antwoord te bieden op het oude en negatieve paradigma van ouderdom als louter aftakeling en verval.¹³ Een belangrijke valkuil van het stereotype succesvol-ouder-worden-paradigma is echter dat het zich moeizaam verhoudt tot de menselijke kwetsbaarheid die in het bijzonder behoort tot de laatste levensfase.¹⁴

De hierboven beschreven tendens binnen de naoorlogse gerontologische theorievorming wordt in een overzichtartikel uit 1998 van gerontoloog Johannes. J.F. Schroots opgedeeld in *klassieke* (1940-1970), *moderne* (1970-1980) en *nieuwe* theorieën (jaren 90).¹⁵ Belangrijke klassieke theorieën zijn de ‘disengagement theory’, de ‘activity theory’ en de psychosociale ontwikkelingstheorie. De ‘disengagement theory’ gaat ervan uit dat ouder worden een proces is van wederzijdse onthechting tussen het ouder wordende individu en de maatschappij.¹⁶ Hiertegenover staat de ‘activity theory’, die benadrukt dat het voor een geslaagde ouderdom van belang is actief te blijven.¹⁷ De psychosociale ontwikkelingstheorie stelt dat het ouder worden een eigen ontwikkelingstaak kent, waarbij de oudere al terugkijkend een gevoel van heilheid en acceptatie ten aanzien van de levensloop gaat ervaren.¹⁸ Een ‘moderne’ theorie is de ‘life-span developmental’ theorie die ouder worden beschouwt vanuit het krachtenspel van stabiliteit en verandering in gedrag gedurende de gehele menselijke levensloop.¹⁹ Een ‘nieuwe’ theorie is de gerotranscendentietheorie van de Zweedse gerontoloog Lars Tornstam, die stelt dat mensen op hogere leeftijd zichzelf en hun omgeving totaal anders

¹¹ Aagje M.C. Swinnen, *Goed ouder worden en creatief lezen: het kunstje van Hendrik Groen* (Utrecht: Uitgeverij Net aan Zet (Universiteit voor Humanistiek), 2017), https://www.uvh.nl/uvh.nl/up/ZcsttbujibB_Aagje_M.C._Swinnen_-_Goed_ouder_worden_en_creatief_lezen_-_het_kunstje_van_Hendrik_Groen.pdf, 8.

¹² Swinnen, *Goed ouder worden en creatief lezen*, 7.

¹³ Ibidem, 8.

¹⁴ Ibidem, 9.

¹⁵ J.J.F.Schroots, ‘Beknopt overzicht in de psychogerontologie. Geschiedenis, theorie en onderzoek’, *Psycholoog* 33 (9), 1998, 363-369.

¹⁶ E. Cumming & W.E. Henry, *Growing old. The process of disengagement* (New York: Basic Books, 1961).

¹⁷ R.J. Havighurst, *Human development and education* (New York: Longmans, Green, 1953).

¹⁸ E.H.Erikson, *Childhood and society* (New York: Norton, 1963), 268, 269.

¹⁹ P.B. Baltes, H.W., Reese, L.P. Lipsitt, ‘Life span developmental psychology’, *Annual review of psychology* 31, 65-110.

kunnen gaan ervaren dan ervoor.²⁰ De gerotranscendentietheorie presenteert zichzelf als een positief *ontwikkelings*perspectief op ouder worden.²¹ Daarmee bracht Tornstam naar eigen zeggen een paradigmawisseling binnen de gerontologie.²²

Zowel De Lange als Laceulle vertrekken beide in hun onderzoeken vanuit deze gerotranscendentietheorie.²³ Daarin lijken beiden hetzelfde te beogen in hun zoektocht naar een alternatief cultureel verhaal over ouder worden, namelijk aandacht voor de existentiële kwetsbaarheid van ouder worden. Beide definiëren 'ouder worden' als een existentieel ervaringsproces dat onlosmakelijk verbonden is met leven in de tijd.²⁴ Dit proces wordt gekenmerkt door twee aspecten: enerzijds de ervaring van controle- en regieverlies op verschillende terreinen van het leven en anderzijds een toenemend besef van eindigheid.²⁵

Hoewel Laceulle en De Lange de onderliggende probleemanalyse in grote lijnen met elkaar delen, lijken hun beschouwende interpretaties over ouder worden toch uiteen te lopen. Tijdens het afscheid van De Lange als hoogleraar ethiek verwoordde Laceulle in haar bijdrage het als volgt: *'Frits en ik beogen nog steeds iets soortgelijks, we spreken er alleen in een andere taal over'*.²⁶ Laceulle spreekt over ouder worden als *zelfverwerkelijking* en De Lange spreekt over ouder worden als *zelfonthechting*. Deze visies op ouder worden lijken op het eerste gezicht diametraal tegenover elkaar te staan.

Ik ben daarbij in de eerste plaats benieuwd hoe een visie van zelfverwerkelijking zich verhoudt tot een visie van zelfonthechting. Is ouder worden 'steeds meer jezelf worden' of 'jezelf steeds minder belangrijk vinden'? In de tweede plaats ben ik benieuwd hoe beide beschouwende interpretaties zich verhouden tot de daadwerkelijke ervaringen van ouder worden. Zelfverwerkelijking noch zelfonthechting ontkennen dat er sprake is van verlies in het ouder worden, beide benadrukken echter dat er ook groei en ontwikkeling te behalen valt in deze levensfase.²⁷ In hoeverre doen zelfverwerkelijking en zelfonthechting als alternatief cultureel verhaal recht aan de

²⁰ Lars Tornstam, 'Gerotranscendence: a meta-theoretical reformulation of the disengagement theory', *Aging: clinical and experimental research* 1 (1) 1989, 55-63, 60.

²¹ Hanne Laceulle, *Ouder worden: een nieuw perspectief*, 91.

²² L. Tornstam, *Gerotranscendence – a developmental theory of positive aging* (New York: Springer Publishing Company, 2005), 38,39,76.

²³ De Lange, *Eindelijk volwassen*, 87 & Laceulle, *Ouder worden: een nieuw perspectief*, 8,22.

²⁴ Frits de Lange, *De mythe van het onvoltooide leven. Over de oude dag van morgen* (Zoetermeer: Uitgeverij Meinema, 2007), 49-53 & Laceulle, *Ouder worden: een nieuw perspectief*, 9.

²⁵ Ibidem

²⁶ Laceulle, 'Zelfwording of zelfverlies', 24.

²⁷ De Lange, *Eindelijk volwassen*, 15.

daadwerkelijke ervaringen van ouder worden?

Relevantie en doel

In deze masterscriptie probeer ik een bijdrage te leveren aan de zoektocht naar een alternatief cultureel verhaal over ouder worden. Ouderen ervaren de ouderdom als een daadwerkelijk lastige fase waarin basale ideeën als ‘aftakeling’ en ‘jong blijven’ onvoldoende te bieden hebben. De zoektocht naar een alternatief cultureel verhaal is maatschappelijk relevant omdat er sprake is van een antropologische revolutie; wanneer we oud worden, worden we doorgaans heel oud.²⁸ Daarbij vragen veel ouderen zich af hoe ze moeten omgaan met de tweede levenshelft die nu langer duurt dan ooit.²⁹

Onderzoeksvraag

Vanuit de aanleiding en de relevantie heb ik mijn onderzoeksvraag als volgt geformuleerd:

Hoe zijn de beschouwende visies op ouderdom als zelfverwerkelijking (Laceulle) en zelfonthechting (De Lange) te evalueren tegen de achtergrond van gerontologische theorievorming en ervaringen van daadwerkelijk ouder worden?

Om tot beantwoording van deze hoofdvraag te kunnen komen wil ik de volgende vragen beantwoorden:

Deelvragen:

- 1. In welk onderzoeksveld zijn de visies van Laceulle en De Lange gesitueerd en wat zijn de prominente vraagstukken hierin?*
- 2. Wat houdt de beschouwende visie op ouderdom als zelfverwerkelijking (Laceulle) in?*
- 3. Wat houdt de beschouwende visie op ouderdom als zelfonthechting (De Lange) in?*
- 4. Hoe zijn deze interpretaties in vergelijking met elkaar te evalueren?*
- 5. Hoe zijn deze interpretaties te evalueren ten opzichte van daadwerkelijke ervaringen van ouder worden?*

²⁸ De Lange, *De mythe van het onvoltooide leven*, 8. & De Lange, *Eindelijk volwassen*, 14.

²⁹ De Lange, *De mythe van het onvoltooide leven*, 8.

In hoofdstuk één zal deelvraag 1 worden uitgewerkt; in hoofdstuk twee deelvraag 2; in hoofdstuk drie deelvragen 3&4; in hoofdstuk vier deelvraag 5. Tot slot worden in hoofdstuk vijf de bevindingen, de beperkingen en aanbevelingen van mijn onderzoek uitgewerkt.

Hoofdstuk 1: Visies op ouder worden

In dit hoofdstuk beantwoord ik de eerste deelvraag: in welk onderzoeksveld zijn de visies van Laceulle en De Lange gesitueerd en wat zijn de prominente vraagstukken hierin? De gangbare culturele verhalen van ouder worden in Westerse samenlevingen zal ik samenvatten als ‘ouder worden als verval’ en ‘succesvol ouder worden’.

Vervolgens beschrijf ik de gerotranscendentietheorie als nieuw ontwikkelingsperspectief op ouder worden. Daarnaast beschrijf ik welke aspecten vanuit deze theorie Laceulle en De Lange hebben geïnspireerd in hun zoektocht naar een alternatief cultureel verhaal van ouder worden.

1.1 Contextuele verschillen van ouder worden

Er bestaan vele contextuele verschillen in perspectieven op ouder worden, bijvoorbeeld tussen westerse en oosterse samenlevingen. In westerse samenlevingen is men meer gericht op jeugd en bestaan er meer negatieve opvattingen over ouderen in vergelijking tot oosterse samenlevingen.³⁰ Tegelijkertijd blijken er ook tussen oosterse landen, zoals Japan, Korea, China en Taiwan, conflicterende perspectieven op veroudering te bestaan.³¹ Ook overige niet-westerse landen hebben hun eigen opvattingen over ouderen. Zo blijken in veel Afrikaanse landen ouderen juist hoog in aanzien te staan.³² In de beperkte omvang van deze scriptie kan aan de contextuele verschillen tussen landen geen recht worden gedaan. Het onderzoeksveld van deze scriptie is dan ook gelegen binnen westerse wetenschappelijke discoursen van ouder worden, zonder dat dit impliceert dat die westerse wereld vastomlijnd zou zijn of uniform in haar waardering van ouderdom.

Door de jaren heen zijn er verschillende visies op ouder worden ontwikkeld. Binnen de gerontologie bestaan er vele subdisciplines met verschillende, soms gedeelde soms tegenstrijdige, perspectieven op ouder worden. Het *Handbook of theories of aging* geeft deze verscheidenheid aan perspectieven binnen de gerontologie weer: biologisch,

³⁰ Kate de Medeiros, *The short guide to aging and gerontology* (Bristol: Policy Press, 2017), 58.

³¹ Leng Leng Thang, *Generations in touch: linking the old and young in a Tokyo neighborhood* (New York, Ithaca: Cornell University Press, 2001), <https://doi-org.proxy-ub.rug.nl/10.7591/9781501717574>.

³² Catherine Kyobutungi, Thaddaeus Egondi, Alex Ezeh, ‘The health and well-being of older people in Nairobi’s slums’, *Global Health Action*, 2010, 3:1, 45-53, <https://doi.org/10.3402/gha.v3i0.2138>.

medisch, psychosociaal, antropologisch etc.³³ Het onderzoeksveld van deze scriptie is binnen deze diverse perspectieven gesitueerd in de culturele en kritische gerontologie. De culturele gerontologie focust op normen, waarden, praktijken en morele ideeën in relatie tot ouder worden, die beelden vormen over ouderen in onze samenleving. Deze kunnen stereotypen creëren en daarmee ook de kansen voor ouderen beïnvloeden om deel te nemen aan het maatschappelijk leven.³⁴ Kritische gerontologie is een stroming binnen het gerontologisch onderzoeksveld die vraagtekens zet bij de veronderstellingen die aan de basis liggen van biomedische benaderingen van ouder worden waarin de nadruk ligt op fysiologische processen en de invloed van sociale factoren niet worden meegenomen. Kritische gerontologie benadert veroudering sociologisch en stelt dat problemen die samenhangen met veroudering niet ontstaan door individuele achteruitgang, maar het gevolg zijn van sociale structuren die ouderen kunnen beperken in het participeren als volwaardige burgers.³⁵

1.2 Laatmodern ouder worden

De tijd waarin we nu leven en waarin mensen ouder worden, is drastisch veranderd in vergelijking tot eerdere traditioneel georganiseerde samenlevingen.³⁶ In de literatuur wordt gesproken van een verschuiving van ‘traditionele’ westerse samenlevingen naar ‘post-traditionele’, laatmoderne westerse samenlevingen in de periode vanaf de jaren vijftig van de 20^{ste} eeuw.³⁷ Daarbij is er sprake van ontwikkelingen zoals: modernisering, verwetenschappelijking, het afbrokkelen van traditionele sociale- en zingevingskaders en een toename van differentiatie waarbij individuen hun eigen leven moeten vormgeven. In deze laatstgenoemde structurele trend van individualisering vallen, op basis van inzichten van de Duitse sociologen van Ulrich Beck en Elisabeth Beck-Gernsheim, twee aspecten te onderscheiden. Ten eerste is er een desintegratie van de bestaande sociale kaders zoals klasse, sociale status, genderrollen, buurt en gezin. Daarmee vervallen bestaande referentiekaders en rolmodellen.³⁸ Ten tweede worden er

³³ V.L. Bengtson, D. Gans, N.M. Putney & M. Silverstein (eds), *Handbook of theories of aging* (2nd ed.) (New York: Springer Publishing company, 2009).

³⁴ R. Edmondson, ‘Cultural gerontology: valuing older people’, K.Komp & M. Aartsen (eds) *Old age in Europe: a textbook of gerontology*. Springerbriefs in aging (Dordrecht: Springer, 2013), https://doi.org/10.1007/978-94-007-6134-6_8.

³⁵ Rob Ranzijn, ‘Critical gerontology’, S.K. Whitbourne (ed) *The encyclopedia of adulthood and aging* (NY: John Wiley & Sons, 2015), <https://doi.org/10.1002/9781118521373.wbeaa065>.

³⁶ Hanne Laceulle, ‘Laatmodern ouder worden: een spiritueel perspectief’, P.H.J.M. Derkx, A.J.J.A. Maas & J.E.M. Machiels (eds), *Goed ouder worden* (29-46). Amsterdam: Humanistic University Press, 2011, 29.

³⁷ U. Beck & E. Beck-Gernsheim, *Individualization* (London: Sage Publications, 2002), 1-22.

³⁸ Beck & Beck-Gernsheim, *Individualization*, 2.

nieuwe eisen en beperkingen opgelegd aan individuele personen, namelijk de eis van het leiden van een 'eigen leven'.³⁹ Met andere woorden: de laatmoderne tijd wordt gekenmerkt door het streven het leven individueel vorm te geven, waarbij men niet meer kan terugvallen op standaardordeningen van de levensloop of traditionele kaders. Integendeel, de menselijke levensloop wordt meer gezien als een persoonlijk project om een unieke levensstijl na te streven. Dit proces van individualisering wordt door Zygmunt Bauman, een Pools-Britse socioloog en filosoof, aangeduid met de term zelfwording. Volgens Bauman is het kenmerkende aan de laatmoderne tijd dat de menselijke identiteit niet meer wordt gezien als een gegeven, maar als een noodzakelijke opdracht waarbij men zichzelf moet vormen en de mogelijkheden moet verwerkelijken.⁴⁰ In de huidige laatmoderne cultuur is het dan ook lastig om te ontsnappen aan de verleiding om het leven te beschouwen als een individueel 'kunstwerk'.⁴¹ Het vormgeven van de eigen levensloop is echter geen gemakkelijke opgave.⁴² Ten eerste omdat het mensen druk geeft om een goed en uniek leven te realiseren.⁴³ Ten tweede omdat dit tegelijkertijd gepaard gaat met stereotype beeldvorming die juist de mogelijkheden tot vrije levensvorming kunnen beperken.⁴⁴ Deze processen van individualisering en detraditionalisering maken dat ook ouder worden in de laatmoderne context diepgaand en fundamenteel van karakter is veranderd.⁴⁵

1.3 Culturele verhalen van ouder worden

Binnen de culturele gerontologie wordt onderzoek gedaan naar de manier waarop verhalen en beelden de individuele identiteit van ouderen beïnvloeden.⁴⁶ Culturele verhalen worden gedefinieerd als agglomeraten van verhalen, denkbeelden, betekenissen, representaties, archetypes, ideeën die er in een bepaalde cultuur bestaan over een sociale groep.⁴⁷ Deze definitie, zoals geformuleerd door Laceulle, is bewust breed geformuleerd om culturele verhalen niet op te vatten zijn als traditionele verhalen

³⁹ Beck & Beck-Gernsheim, *Individualization*, 22-29.

⁴⁰ Z. Bauman, *The individualized society* (Cambridge: Polity Press, 2001).

⁴¹ Z. Bauman, *The art of life* (Cambridge: Polity Press, 2008).

⁴² Hanne Laceulle & Jan Baars, 'Self-realization and cultural narratives about later life', *Journal of Aging Studies* 31 (2014), 34.

⁴³ Laceulle & Baars, 'Self-realization and cultural narratives about later life', 34.

⁴⁴ J. Baars, *Het nieuwe ouder worden. Paradoxen en Perspectieven van leven in tijd* (Amsterdam: SWP, 2006).

⁴⁵ Laceulle, 'Laatmodern ouder worden: een spiritueel perspectief', 30, 375.

⁴⁶ Laceulle & Baars, 'Self-realization and cultural narratives about later life', 36.

⁴⁷ Hanne Laceulle, *Becoming who you are: aging, self-realization and cultural narratives about later life* (Utrecht: Dissertation university of humanistic studies, 2016), 80.

met een begin en een einde, maar als dragers van betekenis in de breedste zin van het woord.⁴⁸ In deze scriptie zal er naar culturele verhalen worden verwezen als betekenisdragers van ouder worden. Deze culturele verhalen worden op uiteenlopende manieren binnen een cultuur uitgedragen en doordringen bewust, maar veelal onbewust onze leefwereld.⁴⁹ De culturele verhalen vormen als het ware de horizon waartegen we onze eigen levensverhalen plaatsen.⁵⁰ Daarbij worden de verwachtingen die wij als sociaal gevormde individuen hebben met betrekking tot onze eigen ouderdom, bepaald door het internaliseren van heersende culturele beelden van ouder worden.⁵¹ Daarmee is ouder worden niet waardevrij, maar een inherent sociaal gesitueerd en cultureel normatief proces.⁵² Elke cultuur kent verschillende en uiteenlopende culturele verhalen over ouder worden. Sommige verhalen nemen echter een meer dominante positie in en worden ‘master narratives’ genoemd.⁵³ Deze dominante culturele verhalen hebben een grote rol in het bieden van betekenis gevende verhalen van ouder worden.⁵⁴ Wanneer niet in betekenis wordt voorzien loopt men het risico dat ouderen in aanraking komen met ‘narrative foreclosure’, een fenomeen waarbij men de overtuiging heeft dat het eigen levensverhaal in zekere zin gestopt is terwijl men nog leeft.⁵⁵ Als geïnternaliseerde culturele verhalen een negatief beeld geven van oud zijn, belemmeren ze ouderen om het leven als zinvol te ervaren.⁵⁶

1.4 Twee gangbare culturele verhalen van ouder worden

In hedendaagse westerse samenlevingen bestaan er twee dominante culturele verhalen van ouder worden. Zowel Laceulle als De Lange onderscheiden deze, al duiden zij ze met verschillende benamingen aan. Laceulle onderscheidt vervalverhalen (‘decline narrative’) en trotseerverhalen (‘age defying narrative’).⁵⁷ De Lange spreekt over respectievelijk het ‘deficit-model’ en ‘successful aging’.⁵⁸ Vanaf nu zal ik naar deze verhalen verwijzen als ‘ouder worden als verval’ en ‘succesvol ouder worden’.

⁴⁸ Laceulle, *Becoming who you are*, 80.

⁴⁹ H., Lindemann Nelson, *Damaged identities, narrative repair* (Ithaca: Cornell University Press, 2001), 85.

⁵⁰ C. Taylor, *Sources of the self: The making of the modern identity* (Cambridge: Cambridge University Press, 1989).

⁵¹ M. Andrews, ‘Unexpected age’, *Journal of Aging Studies*, 26, 2012, 386-393.

⁵² J. Baars, The challenge of critical gerontology: the problem of social constitution, *Journal of Aging Studies*, 5, 1991, 219-243.

⁵³ Lindemann Nelson, *Damaged identities*, 6.

⁵⁴ Laceulle & Baars, ‘Self-realization and cultural narratives about later life’, 36.

⁵⁵ M. Freeman, ‘Narrative foreclosure in later life. Possibilities and limits’, *Storying later life. Issues investigations and interventions in narrative gerontology*, (eds) G. Kenyon, E. Bohlmeijer & W.L. Randall (Oxford: Oxford University Press, 2011), 3-19, 3.

⁵⁶ Laceulle, *Becoming who you are*, 168.

⁵⁷ Laceulle, *Becoming who you are*, 96-102.

⁵⁸ Frits de Lange, *Eindelijk volwassen: de wijsheid van de tweede levenshelft* (Utrecht: Uitgeverij Ten Have, 2021), 11-13.

Ouder worden als verval

Het perspectief van culturele verhalen die gaan over ‘ouder worden als verval’ stelt het verouderingsproces gelijk aan gestaag en onvermijdelijk verval.⁵⁹ De vooronderstelling is dat ouder worden een biologisch proces is van onontkoombare achteruitgang, waarbij men mentale en fysieke capaciteiten kwijtraakt. Daarnaast wordt een toename van verlies, kwetsbaarheid, eenzaamheid en afhankelijkheid ervaren en is er juist een afname van sociale contacten en rollen. Daardoor heeft men minder doel in het leven om na te streven.⁶⁰

Ik onderscheid, op basis van onderzoek van Margaret Cruitsbank, gerontoloog en gepensioneerd docent aan de Universiteit van Maine, vijf verschillende sociaal-culturele manieren waarop bestaande culturele verhalen van ‘ouder worden als verval’ worden gepresenteerd. Deze laten zien wat de effecten zijn van culturele verhalen van verval en aftakeling op het discours over ouder worden.⁶¹ Ten eerste wordt ouder worden in hoge mate gemedicaliseerd, waarbij chronische ouderdomsklachten worden ‘tegengegaan’ met medicatie.⁶² In de tweede plaats beïnvloeden culturele verhalen de individuele beleving van ouder worden middels stereotypen over verval en achteruitgang.⁶³ Ten derde wordt ouder worden waargenomen als afschrikwekkend en beangstigend voor zowel de maatschappij als geheel als voor het individu zelf.⁶⁴ Ten vierde wordt ouder worden cultureel beschouwd als onafhankelijk van gender en ten vijfde onafhankelijk van etniciteit of klasse.⁶⁵ Met andere woorden: ‘ouder worden als verval’ wordt sociaal en cultureel opgevat als ‘grote gelijkmaker’, waarbij individuele karakteristieken die gedurende de levensloop van betekenis waren overbodig zijn geworden.⁶⁶ Daarnaast bekrachtigen ze angsten en zorgen om de controle over het eigen leven te verliezen.⁶⁷ Dit terwijl in laatmoderne visies op het leven veel waarde wordt gehecht aan het individueel en authentiek vormgeven daarvan.⁶⁸ Het streven naar autonome controle over het leven verhoudt zich dan ook moeilijk tot de existentiële kwetsbaarheid die

⁵⁹ M.M. Gullette, *Declining to decline. Cultural combat and the politics of the midlife* (Charlottesville and London: University Press of Virginia, 1997).

⁶⁰ Laceulle, *Becoming who you are: aging, self-realization and cultural narratives about later life* (Utrecht: Dissertation university of humanistic studies, 2016), 96.

⁶¹ M.Cruitsbank, *Learning to be old. Gender, culture, and aging* (Lanham, Maryland: Rowman & Littlefield Publishers, 2003).

⁶² Cruitsbank, *Learning to be old*, 51-63.

⁶³ *Ibidem*, 165-171.

⁶⁴ Cruitsbank, *Learning to be old*, 36.

⁶⁵ *Ibidem*, 101 -118.

⁶⁶ Laceulle, *Becoming who you are*, 96.

⁶⁷ A. Giddens, *Modernity and self-identity. Self and society in the late modern age* (Cambridge: Polity Press, 1991).

⁶⁸ Z. Bauman, *The art of life* (Cambridge: Polity Press, 2008).

inherent toeneemt met de leeftijd.⁶⁹

Ik schets drie valkuilen van culturele verhalen van 'ouder worden als verval'. Ten eerste bieden deze verhalen een eenzijdige benadering die mogelijkheden van groei, vernieuwing en verandering tijdens het ouder worden over het hoofd zien.⁷⁰ Ten tweede geven deze stereotyperende verhalen geen inzicht in de diversiteit en de potentiële rijkdom van individuele levenservaringen van ouderen. Hierdoor wordt ouder worden vaak gezien als een bedroevend verhaal over onvermijdelijke achteruitgang, die we passief moeten ondergaan en waar we niets aan kunnen doen.⁷¹ Ten derde hebben deze verhalen amper aandacht voor zingevingsvragen en persoonlijke ontwikkeling.⁷²

Succesvol ouder worden

Het perspectief van culturele verhalen die gaan over 'succesvol ouder worden' verzet zich juist tegen de uitsluitend negatieve kenmerken van 'ouder worden als verval'. In plaats daarvan benadrukken ze kansen om actief, succesvol, gezond, productief en vitaal oud te worden.⁷³ Ik onderscheid, op basis van onderzoek van Sarah Lamb, professor antropologie aan de Brandeis Universiteit in Massachusetts, vier gemeenschappelijke thema's die culturele verhalen over 'succesvol ouder worden' kenschetsen. Het eerste thema behelst individuele controle en 'agency', anders gezegd: ieder individu draagt verantwoordelijkheid voor het managen van zijn eigen mentale en fysieke gezondheid.⁷⁴ Veel bewegen, cognitieve geheugenspellen doen, gezonde voeding en een positieve houding zouden een vitale oude dag moeten garanderen. Het tweede thema is de waarde die gehecht wordt aan autonomie. Daarbij is er een grote angst om afhankelijk te worden van de zorg van anderen.⁷⁵ Het derde thema omvat de noodzaak om productief en actief te blijven. Activiteit wordt hierdoor een middel om zichzelf te handhaven als gerespecteerd burger die productiviteit nastreeft en afhankelijkheid vermijdt.⁷⁶ Het vierde thema is de visie dat de 'ideale' oudere, de oudere is die zo lang mogelijk jong blijft.⁷⁷ In westerse samenlevingen wordt ouder worden dan ook in toenemende mate

⁶⁹ Lacey, *Becoming who you are*, 97.

⁷⁰ M. Cruikshank, 'Aging and identity politics', in: *Journal of aging studies*, 22, 2008, 147-151, 150.

⁷¹ Lacey, *Becoming who you are*, 98.

⁷² Aagje M.C. Swinnen, *Goed ouder worden en creatief lezen: het kunstje van Hendrik Groen* (Utrecht: Uitgeverij Net aan Zet (Universiteit voor Humanistiek), 2017), 9.

⁷³ Chris Gilleard & Paul Higgs, *Ageing, corporeality, and embodiment* (Anthem Press, 2013), 161.

⁷⁴ Sarah Lamb, Jessica Robbins-Ruszkowski & Anna I. Corwin, 'Introduction: Successful Aging as a Twenty-first-Century Obsession', *Successful Aging as Contemporary Obsession: Global Perspectives*, eds. Sarah Lamb, (V.S., New Jersey: Rutgers University Press, 2014), 1-24, 7.

⁷⁵ Sarah Lamb et al., 'Introduction: Successful Aging as a Twenty-first-Century Obsession', 1-24, 9.

⁷⁶ Sarah Lamb et al., 'Introduction: Successful Aging as a Twenty-first-Century Obsession', 1-24, 10 & 11.

⁷⁷ Sarah Lamb et al., 'Introduction: Successful Aging as a Twenty-first-Century Obsession', 1-24, 11 & 12.

geduid als en zelfs geïdentificeerd met wat ouderen niet zijn: jong.⁷⁸ Daarbij wordt verwaarloosd dat ouder worden en de ouderdom een waarde in zichzelf hebben.⁷⁹

Gebaseerd op literatuur van Aagje van Swinnen, bijzonder hoogleraar internationaal humanisme en levenskunst aan de Universiteit voor Humanistiek in Utrecht, schets ik drie valkuilen van culturele verhalen van 'succesvol ouder worden'. In de eerste plaats bieden deze verhalen nauwelijks ruimte aan mensen die aan karakteristieken als actief, productief en gezond niet kunnen voldoen of er nooit aan hebben voldaan, bijvoorbeeld door een beperking of de afwezigheid van middelen.⁸⁰ In de tweede plaats geven deze verhalen geen antwoord op de menselijke kwetsbaarheid die zich niet enkel voordoet in de ouderdom. Gedurende het gehele leven kan een ongeluk, ziekte of verbroken relatie je afhankelijk maken van de zorg van anderen.⁸¹ In de derde plaats hebben de verhalen amper aandacht voor zingevingsvragen en persoonlijke ontwikkeling, afgezien van het verlangen om jong en gezond te blijven.⁸²

Vergelijking van 'ouder worden als verval' en 'succesvol ouder worden'

Culturele verhalen van 'succesvol ouder worden' lijken op het eerste gezicht de negatieve stereotypen 'van ouder worden als verval' te vervangen door meer positieve.⁸³ Vanuit de culturele gerontologie wordt er daarentegen gesteld dat de bestaande dominante culturele verhalen in wezen twee kanten van dezelfde medaille zijn.⁸⁴ Beide perspectieven vertrekken vanuit het onbehagen rondom ouder worden om dit vervolgens eenzijdig uit te drukken in negatieve of positieve stereotypen, ook wel 'bipolair ageïsme' genoemd.⁸⁵ Ouder worden is iets moeizaams. Enerzijds is dat iets wat je onder ogen moet zien en waar je je bij moet neerleggen, anderzijds is het iets waar je succesvol tegenin het geweer kan komen.

Natuurlijk beschrijven deze dominante culturele verhalen aspecten die ook daadwerkelijk bij het ouder worden horen: gedurende het ouder worden kan men niet altijd meer doen wat men betekenisvol vond (verval) en probeert men daartegen in het geweer te komen door nieuwe betekenissen te vinden (succesvol). Tegelijkertijd bestaat

⁷⁸ Andrews, 'Unexpected age', 386-393, 388.

⁷⁹ L. Tornstam, *Gerotranscendence. A developmental theory of positive aging* (New York: Springer Publishing Company, 2005).

⁸⁰ Swinnen, *Goed ouder worden en creatief lezen*, 9.

⁸¹ Ibidem.

⁸² Ibidem.

⁸³ Laceulle, *Becoming who you are*, 101.

⁸⁴ Swinnen, *Goed ouder worden en creatief lezen*, 8.

⁸⁵ Thomas R. Cole, *The journey of life* (Cambridge University Press, 1992), 91.

de kans dat deze dominante culturele verhalen een te eenzijdig positieve dan wel negatieve stereotypering van ouder worden geven. Deze eenzijdigheid maakt dat culturele verhalen over ouder worden niet altijd even realistisch en betekenis gevend zijn. Daarom gaan Laceulle en De Lange de zoektocht aan naar alternatieve culturele verhalen, die voorbijgaan aan de hierboven beschreven éézijdige negatieve en positieve stereotyperingen.⁸⁶

1.5 Een ontwikkelingsperspectief van ouder worden – gerotranscendentie

In de zoektocht van Laceulle en De Lange naar inspirerende culturele verhalen over 'goed' en betekenisvol ouder worden, vertrekken beiden vanuit het zogenaamde *ontwikkelingsperspectief* van Tornstam. Zoals eerder genoemd introduceerde Tornstam aan het eind van de twintigste eeuw de theorie van gerotranscendentie.⁸⁷ Dit perspectief gaat uit van de ontwikkeling die ouderen kunnen doormaken waarbij ze een verandering ervaren in hun verhouding tot anderen en de wereld.⁸⁸ Uit de analyse van Tornstam, die Laceulle en De Lange geven, blijkt dat de gerotranscendentietheorie is ontstaan vanuit de observatie dat er een discrepantie bestaat tussen bestaande gerontologische theorievorming en empirische data die onder ouderen werden verzameld.⁸⁹ Het tekort aan samenhangende theorievorming is een probleem aangezien er hierdoor geen zinvolle dialoog kan ontstaan tussen theoretische inzichten en empirische data. Hierdoor wordt de mogelijkheid tot nieuwe visies op ouder worden geblokkeerd.⁹⁰ Tornstam ervaart deze discrepantie wanneer hij rond zijn vierenveertigste levensjaar begint te twifelen aan de beginselen van zijn eigen gerontologische discipline.⁹¹ In het relatief jonge gerontologische onderzoeksveld heerste volgens Tornstam veelal de klassieke voorstelling dat het leven volgens traptreden verloopt: je klimt stap voor stap naar boven en wanneer je op middelbare leeftijd de bovenste trede hebt bereikt, zit er niet anders op dan de treden naar beneden te nemen.⁹² Toch herkende Tornstam dit beeld van een afdalende levenstrap niet: zijn

⁸⁶ Laceulle, *Becoming who you are*, 17 & De Lange, *Eindelijk volwassen*, 10.

⁸⁷ Tornstam, *Gerotranscendence: A developmental Theory of Positive Aging*, 7 & Laceulle, *Ouder worden: een nieuw perspectief*, 91.

⁸⁸ Ibidem.

⁸⁹ Hanne Laceulle, *Ouder worden: een nieuw perspectief? Gerotranscendentie, levensbeschouwelijke ontwikkeling en geestelijke verzorging* (Utrecht: Universiteit voor Humanistiek, 2009), 21 & De Lange, *Eindelijk volwassen*, 64.

⁹⁰ G.O. Hagestad & D. Dannefer, 'Concepts and theories of aging: beyond microfication in social science approaches', R.H. Binstock & L.K. George (eds), *Handbook of aging and the social sciences 5th edition* (San Diego: Academic Press), 3-21, 3, 4.

⁹¹ De Lange, *Eindelijk volwassen*, 63.

⁹² Hälsa Vetenskap, 'De sa att jag inte var klok', *Senioren*, 10 juni 2015, <https://www.senioren.se/halsa-medicin/de-sa-att-jag-inte-var-klok/>.

collega's stonden net zoals hijzelf nog vol in het leven, actief en maatschappelijk betrokken.⁹³ De neiging om ouder worden synoniem te stellen aan lichamelijk, mentaal en maatschappelijk verval is mogelijk eerder de projectie van vitale vijftigers, dan dat het de daadwerkelijke ervaring van zeventigers en tachtigers zélf is.⁹⁴ Laceulle analyseert dat Tornstam beoogde om de gerontologische theorievorming aan te vullen met een ontwikkelingstheorie die een levensbeschouwelijke invalshoek combineert met een fenomenologische oriëntatie die zich richt op de beleving van ouderen en deze centraal stelt.⁹⁵ Er bestonden al eerdere pogingen om het perspectief van 'ouder worden als verval' te compenseren door theorieën van 'succesvol ouder worden' die de potentie tot groei en ontwikkeling van ouder worden benadrukken, zoals hierboven beschreven. Echter deze 'succesvol ouder worden' perspectieven, die ouder worden gelijkstellen aan waarden als effectiviteit, productiviteit en autonomie, blijven volgens Tornstam waarden voorspiegelen die bij eerdere levensfasen horen.⁹⁶ Hij stelt dat de vooronderstellingen van beide perspectieven (Tornstam spreekt over een 'misery perspective' en een 'resource perspective'⁹⁷), waarin stereotyperingen van ouder worden naar voren komen, te maken hebben met de noodzakelijke menselijke behoefte om de werkelijkheid te categoriseren.⁹⁸ Wetenschappelijke theorieën zijn volgens Tornstam eveneens manieren om de werkelijkheid te systematiseren en begrijpelijk te maken.⁹⁹ Echter deze behoefte aan ordening kan maken dat binnen het onderzoek naar ouder worden over-simplificaties en homogeniteit in de visie op ouder worden ontstaan, die geen ruimte laten voor de variatie en heterogeniteit van ouder worden.¹⁰⁰ Tornstam probeert de dualiteit tussen perspectieven op ouder worden te ontstijgen.¹⁰¹ Dit tracht hij te doen door een andere invalshoek te presenteren waarbij ouder worden waarden in zichzelf omvat zoals: rust, wijsheid, ontspanning, creativiteit en recreatie.¹⁰² Daarbij verstaat Tornstam zijn theorie van gerotranscendentie niet als een concurrerend alternatief perspectief, maar als zijnde complementair aan bestaande gerontologische theorieën.¹⁰³ Zo analyseren Laceulle en De Lange dat Tornstam niet ontkent dat ouder

⁹³ De Lange, *Eindelijk volwassen*, 64.

⁹⁴ *Ibidem*.

⁹⁵ Laceulle, *Ouder worden: een nieuw perspectief*, 92.

⁹⁶ L. Tornstam, 'The quo vadis of gerontology, on the gerontological research paradigm', *The gerontologist* 32 (3), 1992, 318-326, 321.

⁹⁷ *Ibidem*, 318.

⁹⁸ L. Tornstam, 'The quo vadis of gerontology, on the gerontological research paradigm', *The gerontologist* 32 (3), 1992, 318-326, 321.

⁹⁹ *Ibidem*.

¹⁰⁰ *Ibidem*.

¹⁰¹ Laceulle, *Ouder worden: een nieuw perspectief*, 16.

¹⁰² A.W. Braam et al, 'Cosmic transcendence and framework of meaning in life: patterns among older adults in the Netherlands', *Journal of Gerontology Series B: Psychological sciences and social sciences* 61, 2006, 121-128, 121.

¹⁰³ Tornstam, *Gerotranscendence: A developmental Theory of Positive Aging*, 92.

worden samengaat met aftakeling en verval en dat het tijdens ouder worden goed is om fysiek en mentaal in beweging te blijven. Desondanks observeren zij dat Tornstam toch een paradigmawisseling binnen de gerontologische theorievorming trachtte te bewerkstelligen.¹⁰⁴ Tornstam beschouwt volgens hen de gerotranscendentietheorie als een nieuwe verdiepingsooging om inzicht te krijgen in de dimensies van ouder worden als levensproces.¹⁰⁵ Daarbij noemt hij zijn theorie een nieuw metatheoretisch perspectief, wat volgens Laceulle en De Lange toch de pretentie heeft om een paradigmawisseling te willen zijn.¹⁰⁶ Op basis van literatuur van Kirsten Thorsen, psycholoog en emeritus professor gerontologie aan de Metropolitan Universiteit in Oslo, blijkt dat Tornstam het begrip 'meta' op twee verschillende manieren hanteert. In de eerste plaats refereert 'meta' aan de definitie van gerotranscendentie. In de tweede plaats verwijst 'meta' naar Tornstams theoretische ambities.¹⁰⁷ In beide gevallen duidt 'meta' de overgang naar een abstracter stadium van nadenken over ouderdom. In zijn visie bewegen het gerotranscendente individu en de onderzoeker, die zich het nieuwe paradigma wil eigen maken, zich op een abstracter niveau van cognitie dan de gemiddelde oudere en onderzoeker.¹⁰⁸ Laceulle en De Lange zijn beiden van mening dat Tornstam zijn pretentie van paradigmawisseling niet geheel waarmaakt. Zijn kwantitatieve onderzoeken bevestigen zijn theorie slechts met wisselend succes, doordat geïnterviewde ouderen zelden alle aspecten van gerotranscendentie benoemen. Daarnaast bleek ook de samenhang tussen leeftijd en gerotranscendentie niet eenduidig.¹⁰⁹ Bovendien lijkt Tornstam in zijn empirische studies soms geneigd te zijn om correlaties die zijn theorie ondersteunen breed uit te meten en correlaties die zijn theorie tegenspreken teniet te doen.¹¹⁰

Gerotranscendentie

De gerotranscendentietheorie is volgens Laceulles analyse van Tornstam gebaseerd op twee uitgangspunten.¹¹¹ Het eerste uitgangspunt is dat ouder worden niet beschouwd moet worden als een aparte levensfase, maar een proces is dat onlosmakelijk met heel

¹⁰⁴ Laceulle, *Ouder worden: een nieuw perspectief*, 20 & De Lange, *Eindelijk volwassen*, 86.

¹⁰⁵ Laceulle, *Ouder worden: een nieuw perspectief*, 14 & De Lange, *Eindelijk volwassen*, 84.

¹⁰⁶ Laceulle, *Ouder worden: een nieuw perspectief*, 20.

¹⁰⁷ K. Thorsen, 'The paradox of gerotranscendence: the theory of gerotranscendence in a cultural gerontological and post-modernist perspective', *Norwegian journal of epidemiology* 8 (2), 165-176, 167.

¹⁰⁸ Laceulle, *Ouder worden: een nieuw perspectief*, 14.

¹⁰⁹ De Lange, *Eindelijk volwassen*, 83, 90.

¹¹⁰ Laceulle, *Ouder worden: een nieuw perspectief*, 21.

¹¹¹ Laceulle, *Ouder worden: een nieuw perspectief*, 21,22.

het leven verbonden is.¹¹² Ondanks deze verbondenheid met het gehele leven, vindt er wel daadwerkelijk een kwalitatieve verandering plaats tijdens de fase van de ouderdom. Deze verandering impliceert een nieuwe kijk op de wereld, het leven en het zelf, en wordt omschreven als een verandering in metaperspectief bij het ouder worden.¹¹³ Het tweede uitgangspunt is dat de mate van transcendentie die men ervaart, toeneemt in het proces van ouder worden.¹¹⁴ Transcendentie moet hier worden verstaan aan de hand van de oosterse zen-boeddhistische traditie, waarbij men ervaart dat grenzen worden overstegen. Deze grenzen hebben betrekking op hoe men de wereld, de tijd, de ruimte en zichzelf in relatie tot anderen ervaart.¹¹⁵ Hierdoor zal een oudere een nieuw bewustzijn ervaren van de werkelijkheid en vanuit een nieuw perspectief waarnemen.¹¹⁶ Dit transcenderen tijdens het ouder worden, maakt dat ouderen van een materialistisch en pragmatisch perspectief op de wereld een meer kosmische en transcendente levens- en wereldvisie ontwikkelen.¹¹⁷ Daarbij benadrukt Tornstam dat gerotranscendentie niet een ontwikkeling is die vanzelfsprekend door alle ouder wordende individuen wordt bereikt. Enerzijds is het een natuurlijke menselijke potentie die zich gedurende de levensloop verder kan ontwikkelen, anderzijds moet deze potentie tot ontwikkeling wel gevoed worden. Onze moderne westerse maatschappij biedt daar te weinig voeding voor, stelt Tornstam, doordat er weinig rollen en oefenplekken zijn die een gerotranscendentale ontwikkeling kunnen bevorderen.¹¹⁸

Op basis van kwalitatief onderzoek, waarin hij vijftig mensen selecteert en interviewt die zich herkennen in aspecten van zijn concept, werkte Tornstam de gerotranscendentie op drie verschillende dimensies uit: de kosmische dimensie, de dimensie van het zelf en de sociale dimensie.¹¹⁹ De kosmische dimensie omvat: een veranderende tijdservaring; een gevoel van eenheid met een groter geheel waarbij het zelf wordt overstegen, bijvoorbeeld natuur of kosmos; een nieuwe verhouding tot leven en dood; een grotere acceptatie van de mysterieuze en onverklaarbare kanten van het leven.¹²⁰ De zelfdimensie impliceert een ontwikkeling richting gerotranscendentie door: een afname van zelfgerichtheid; het overstijgen van egoïstische belangen ten gunste van

¹¹² Laceulle, *Ouder worden: een nieuw perspectief*, 21.

¹¹³ Ibidem, 22.

¹¹⁴ Ibidem.

¹¹⁵ Tornstam, *Gerotranscendence: A developmental Theory of Positive Aging*, 38.

¹¹⁶ Tornstam, *Gerotranscendence: A developmental Theory of Positive Aging*, 144.

¹¹⁷ Tornstam, 'Gerotranscendence: the contemplative dimension of aging', *Journal of aging studies*, 11, (2), 1997, 143-154, 143.

¹¹⁸ Tornstam, *Gerotranscendence, A developmental Theory of Positive Aging*, 43.

¹¹⁹ Laceulle, *Ouder worden: een nieuw perspectief*, 34 & De Lange, *Eindelijk volwassen*, 67 & Tornstam, *Gerotranscendence: A developmental Theory of Positive Aging*, 48-69.

¹²⁰ Laceulle, 'Laatmodern ouder worden: een spiritueel perspectief', 29-46, 34.

gerichtheid op anderen (zelftranscendentie); ontwikkeling van ego-integriteit; acceptatie van onbekende kanten van het zelf; en veranderende houding ten opzichte van het eigen lichaam.¹²¹ De sociale dimensie van gerotranscendentietheorie uit zich in: selectief aangaan van sociale contacten waarbij oppervlakkige contacten minder belangrijk worden en diepgang en aandacht in contact meer waardering krijgt; minder navolgen van conventies; het ervaren van een authentieker zelf; en een toename van 'alledaagse wijsheid'.¹²² Op deze manier biedt de gerotranscendentie een perspectief op de levensbeschouwelijke en existentiële ontwikkelingsprocessen van het ouder worden. Dit levensbeschouwelijke ontwikkelingsperspectief van het ouder worden, was een nieuwe belangrijke aanvulling binnen het gerontologisch onderzoek dat tot dan toe meer gericht was op waardepatronen zoals productiviteit, effectiviteit en autonomie.¹²³

1.6 Analyse gerotranscendentie

In hun zoektocht naar een alternatief cultureel verhaal van ouder worden, laten Laceulle en De Lange zich beiden inspireren door de gerotranscendentietheorie van Tornstam. Drie aspecten van deze theorie zie ik terug in hun onderzoek. Ten eerste de aandacht voor de laatmoderne context van ouder worden.¹²⁴ Laceulle stelt dat de gerotranscendentietheorie in vergelijking tot andere ontwikkelingstheorieën, een meer open en onbepaald ontwikkelingsconcept omvat. Hierdoor is er meer aandacht voor diversiteit in individuele ontwikkeling en subjectieve ervaring, die de zoektocht van de laatmoderne ouderen kenmerken.¹²⁵ De Lange betoogt dat gerotranscendentie niet een theorie is over wat ouderdom overal en altijd feitelijk is, maar een visie geeft op een alternatieve manier van ouder worden in de laatmoderne tijd.¹²⁶ Het tweede aspect betreft de aandacht voor levensbeschouwelijke ontwikkeling tijdens het ouder worden. Gerotranscendentie geeft volgens Laceulle een perspectief op ontwikkeling, waarbij er aandacht is voor zingeving en levensbeschouwelijke dimensies van ouder worden.¹²⁷ Ook De Lange ziet dit en haalt aan dat Tornstam het begrip wijsheid benoemt als een wezenlijke dimensie van ouder worden, buiten de kaders van geïnstitutionaliseerde

¹²¹ Laceulle, 'Laatmodern ouder worden: een spiritueel perspectief', 29-46, 34.

¹²² Ibidem, 35.

¹²³ Laceulle, *Ouder worden: een nieuw perspectief*, 14, 92.

¹²⁴ Ibidem, 90.

¹²⁵ Laceulle, 'Laatmodern ouder worden: een spiritueel perspectief', 44.

¹²⁶ De Lange, *Eindelijk volwassen*, 91.

¹²⁷ Laceulle, *Ouder worden: een nieuw perspectief*, 95.

godsdienst om.¹²⁸ Tornstam beschouwt het groeien in wijsheid als een existentiële en kosmische ervaring.¹²⁹ Een derde aspect is de aandacht voor 'het zelf' tijdens het ouder worden. Laceulle analyseert dat het zelf een nieuwe gedaante krijgt tijdens het proces van ouder worden, waarbij er nieuwe vormen van zelfkennis kunnen opkomen.¹³⁰ Deze verdieping van innerlijke betekenisgeving tijdens het ouder worden, biedt volgens Laceulle kansen voor zelfverwerkelijking in de ouderdom.¹³¹ De Lange neemt vanuit de aandacht voor 'het zelf' mee, dat ouderen kunnen groeien in wijsheid en dat zelftranscendentie daarbij een ontwikkelingsmogelijkheid is in het latere leven.¹³²

Deze drie aspecten van de gerotranscendentietheorie zijn volgens Laceulle en De Lange een belangrijke toevoeging geweest binnen de gerontologische theorievorming en hebben hun beider onderzoeken geïnspireerd.¹³³ De vraag blijft waarom beiden toch niet volledig tevreden waren met de gerotranscendentietheorie. Laceulle plaatst vier kritische kanttekeningen bij Tornstams theorie. Ten eerste stelt Laceulle dat Tornstam een ontogenetische pretentie uitdrukt. Hierbij veronderstelt hij dat het ontwikkelen van gerotranscendentie een proces is dat 'natuurlijk' is en gepaard gaat met ouder worden. Laceulle merkt op dat Tornstam daarbij de sociale en maatschappelijke dimensies van ouder worden verwaarloost, hoewel hij deze dimensies wel noemt in zijn werk, en onvoldoende erkent dat ouder worden een sociaal gesitueerd proces is.¹³⁴ Haar tweede kanttekening is dat de gerotranscendentietheorie in een aanzienlijk aantal opzichten nadere uitwerking en doordinking vereist. In potentie zijn een aantal aspecten kansrijk, zoals de interpretatie van levensbeschouwelijke ontwikkelingsprocessen tijdens het ouder worden, maar ze worden onvoldoende toegelicht en uitgewerkt.¹³⁵ De derde kanttekening van Laceulle heeft betrekking op de gebrekkige empirische onderbouwing van Tornstams theorie, met name de veronderstelde relatie tussen gerotranscendentie en leeftijd. Doordat deze empirisch zwak is, ondermijnt Tornstam zijn eigen stelling dat gerotranscendentie een specifiek ontwikkelingsproces is voor op oudere leeftijd.¹³⁶ De laatste kanttekening van Laceulle behelst de normatief geladen mens- en

¹²⁸ De Lange, *Eindelijk volwassen*, 82, 91.

¹²⁹ De Lange, *Eindelijk volwassen*, 91.

¹³⁰ Laceulle, *Ouder worden: een nieuw perspectief*, 90.

¹³¹ Laceulle, *Ouder worden: een nieuw perspectief*, 91.

¹³² De Lange, *Eindelijk volwassen*, 62, 89.

¹³³ Laceulle, *Ouder worden: een nieuw perspectief*, 92. & De Lange, *Eindelijk volwassen*, 89.

¹³⁴ Laceulle, *Ouder worden: een nieuw perspectief*, 93.

¹³⁵ *Ibidem*, 94.

¹³⁶ *Ibidem*.

maatschappijbeelden in zijn theorie. Daarbij vraagt Laceulle zich af of Tornstams mensbeeld niet te eenzijdig is. Hij legt nadruk op contemplatieve en beschouwende vormen van wijsheid tijdens het ouder worden, maar verzuimt om praktische vormen van wijsheid te benoemen. Dit geldt volgens Laceulle eveneens voor zijn maatschappijvisie. Tornstam legt te veel nadruk op de negatieve maatschappelijke beeldvorming over ouderen en de belemmerende effecten daarvan op het ontwikkelen van gerotranscendentie.¹³⁷ De Lange deelt Laceulles kritiek op het gebrek aan empirische onderbouwing van gerotranscendentie als universeel fenomeen en de samenhang tussen leeftijd en gerotranscendentie. Volgens De Lange is het een vorm van 'essentialisme' wanneer Tornstam beweert, zonder dit met empirische feiten te ondersteunen, dat elk mensenleven uitloopt op een vorm van zelftranscendentie. Hiermee maakt Tornstam zijn theorie onaantastbaar voor falsificatie.¹³⁸ Daarnaast observeert De Lange dat Tornstams theorie een normatieve lading kent: zijn ideaalbeeld van goed ouder worden is de wijze oudere, wat ook door hemzelf wordt erkend.¹³⁹

1.7 Beantwoording deelvraag

Terugkomend op de deelvraag van dit hoofdstuk concludeer ik dat er vier dimensies zijn te benoemen van het onderzoeksveld waarbinnen de onderzoeken van Laceulle en De Lange gesitueerd zijn. Ten eerste zijn beide visies gelegen binnen het gerontologische onderzoeksveld en de westerse wetenschappelijke discoursen over ouder worden. Ten tweede maken beide visies onderdeel uit van de culturele en kritische gerontologische theorievorming. Ten derde zijn hun onderzoeken gericht op het doordenken van een ontwikkelingsperspectief van ouder worden. Ten vierde zijn zowel de visies van Laceulle als van De Lange gericht op de levensbeschouwelijke dimensie van ouder worden.

De prominente vraagstukken binnen dit vierdimensionale onderzoeksveld zijn:

- Hoe is de laatmoderne context van invloed op ouder worden?
- Wat zijn de dominante culturele verhalen van ouder worden?
- In hoeverre is er binnen deze culturele verhalen ruimte voor diversiteit van subjectieve ervaringen van ouder worden?

¹³⁷ Laceulle, *Ouder worden: een nieuw perspectief*, 94.

¹³⁸ De Lange, *Eindelijk volwassen*, 90.

¹³⁹ De Lange, *Eindelijk volwassen*, 88.

- Is er binnen de culturele verhalen van ouder worden aandacht voor de zingevende en levensbeschouwelijke dimensie?
- Is er een geschikt alternatief cultureel verhaal van ouder worden dat voorbijgaat aan de eenzijdige, dominante culturele verhalen van 'ouder worden als verval' en 'succesvol ouder worden'?

Hoofdstuk 2: Ouder worden als zelfverwerkelijking

In dit hoofdstuk beantwoord ik de tweede deelvraag: wat houdt de beschouwende visie op ouder worden als zelfverwerkelijking in? Daarbij analyseer ik het onderzoek van Laceulle. Hier staat de vraag centraal wat zij bedoelt met ouder worden als zelfverwerkelijking en hoe zij denkt dat deze benadering een basis zou kunnen vormen voor een nieuw cultureel verhaal over ouder worden.

2.1 Zelfverwerkelijking als perspectief op ouder worden

Laceulle verdedigde eind december 2016 haar promotieonderzoek getiteld *'Becoming who your are: Aging, self-realization and cultural narratives about later life'* aan de Universiteit van de Humanistiek. Daarbij is ze mede geïnspireerd door Frits de Lange en zijn studie naar ouder worden, waarbij het boek *'De mythe van het voltooide leven'* haar motiveerde om zelfverwerkelijking en ouder worden te kiezen als onderwerp voor haar eigen proefschrift.¹⁴⁰ Laceulle volgt De Lange al jaren en sympathiseert met zijn missie om tot inspirerende perspectieven op de tweede levenshelft te komen.

De aanleiding tot het promotieonderzoek van Laceulle is tweeledig. Onze hedendaagse Westerse cultuur heeft stereotyperende beeldvorming over ouder worden, daarbij ontbreekt het aan een zingevend verhaal.¹⁴¹ Ten tweede is in onze huidige laatmoderne tijd zelfverwerkelijking één van de meest dominante morele idealen van het goede leven: een zelfbepaalde, zelfgestuurde en zelfgekozen biografie.¹⁴² Daarin wordt de mens als onafhankelijk en zelfbepalend architect van de eigen levensweg gezien. Dit noemt Laceulle de keuzebiografie, treffend uitgedrukt als *worden wie je bent'* – eveneens de titel van haar dissertatie.¹⁴³ Het idee van de keuzebiografie veronderstelt dat men zichzelf voortdurend moet ontwikkelen om tot een authentiek en optimaal ontplooid zelf te komen.¹⁴⁴ Hoewel zelfverwerkelijking dus één van de meest dominante morele idealen van onze laatmoderne tijd is, waarbij het gaat om persoonlijke groei en ontplooiing van het zelf, lijkt dit ontwikkelingsperspectief juist buiten beschouwing te

¹⁴⁰ Hanne Laceulle, 'Zelfwording of zelfverlies', *Theologie als wijsheidswetenschap*, Boer, T., Werkman, L. (Utrecht: KokBoekencentrum Uitgevers, 2021), 18.

¹⁴¹ Ibidem, 17.

¹⁴² Ibidem, 20.

¹⁴³ Hanne Laceulle, *Becoming who you are: aging, self-realization and cultural narratives about later life* (Utrecht: Dissertation university of humanistic studies, 2016), 65.

¹⁴⁴ Ibidem, 20.

worden gelaten in de dominante culturele verhalen over ouder worden.¹⁴⁵

De uitsluiting van ouderen van het ideaal van zelfverwerkelijking is niet onverklaarbaar. Laceulle schetst twee problemen wanneer we het laatmoderne zelfverwerkelijkingsdiscours toepassen op de context van ouder worden. In de eerste plaats is de hierboven beschreven filosofische antropologie, die de mens beschouwt als zelfbepalende architect van het eigen leven, problematisch. Dit beeld van het zelf als onafhankelijk en zelfsturend impliceert dat het zelf reflectief moet zijn, in staat om volgens eigen ambities en verlangens te leven en om in complexe situaties te handelen volgens eigen morele keuzevrijheid.¹⁴⁶ Laceulle bekritiseert dit beeld: de verwerkelijking van een sterk zelf wordt immers constant bedreigd door een onzekere, complexe en steeds veranderende wereld.¹⁴⁷ Evenzeer veronachtzaamt het laatmoderne zelfverwerkelijkingsdiscours de mens te erkennen als sociaal geconstitueerd wezen, dat afhankelijk is van onderlinge relaties met anderen.¹⁴⁸ In de tweede plaats is de laatmoderne visie van zelfverwerkelijking in de context van ouder worden problematisch, omdat toenemende kwetsbaarheid en afhankelijkheid gedurende het ouder worden er geen duidelijke plaats in hebben.¹⁴⁹ Vanwege deze problematische aspecten gaat Laceulle op zoek naar een alternatief.

2.2 Nieuwe visie op zelfverwerkelijking

Laceulle vraagt zich af of het laatmoderne zelfverwerkelijkingsdiscours kan worden herzien op zo'n manier dat het concept van zelfverwerkelijking juist als bron kan dienen voor een alternatief cultureel verhaal over ouder worden.¹⁵⁰ Het laatmoderne zelfverwerkelijkingsdiscours is namelijk slechts één visie op het begrip zelfverwerkelijking waar een veel rijkere en bredere traditie achter schuilgaat.¹⁵¹ Een herziene visie op zelfverwerkelijking zou in potentie kunnen bijdragen aan een inspirerend, zinvol en bevredigend cultureel verhaal over wat het betekent om een goed leven te leiden als ouder wordend individu. Laceulle heeft een tweetal criteria waar een cultureel verhaal van zelfverwerkelijking aan moet voldoen: het positieve potentieel voor ontwikkeling en groei gedurende het ouder worden benadrukken en handvatten

¹⁴⁵ Hanne Laceulle, *Becoming who you are*, 21.

¹⁴⁶ *Ibidem*, 72.

¹⁴⁷ *Ibidem*, 70.

¹⁴⁸ *Ibidem*, 71, 72.

¹⁴⁹ *Ibidem*, 21.

¹⁵⁰ *Ibidem*, 21.

¹⁵¹ *Ibidem*, 24.

bieden voor een zinvolle omgang met ervaringen van existentiële kwetsbaarheid in de ouderdom.¹⁵²

De ambitie om te komen tot een visie op ouder worden als zelfverwerkelijking, laat zien dat er een normatieve lading ten grondslag ligt aan Laceulles onderzoek. Haar benadering is gestoeld op de humanistische veronderstelling dat een beter leven mogelijk is wanneer mensen worden gezien als morele actoren.¹⁵³ Volgens Laceulle betekent deze humanistische overtuiging dat morele keuzevrijheid niet slechts denkbeeldig en overbodig is, maar een daadwerkelijk relevant ethisch doel is om te stimuleren.¹⁵⁴

2.3 Onderliggende dimensies zelfverwerkelijking: doel, zelfbegrip, praktijk en timing

In het doordenken van het perspectief van ouder worden als zelfverwerkelijking, verkent Laceulle de geschiedenis van het nadenken hierover. Daarbij presenteert zij zelfverwerkelijking als een proces van morele zelfontwikkeling, dat gericht is op onze potentie tot moreel actorschap. Moreel actorschap is een sleutelbegrip in haar onderzoek en wordt door haar gedefinieerd als het vermogen om een goed leven te leiden, met en voor anderen, in overeenstemming met onze diepste aspiraties en beste capaciteiten, als volwaardig participerende leden van een gemeenschap of samenleving.¹⁵⁵ Deze term zal in paragraaf 2.4 verder worden toegelicht, maar eerst moet het begrip zelfverwerkelijking nader worden belicht. Laceulle onderscheid vier dimensies van dit begrip: het doel van zelfverwerkelijking, het onderliggende zelfbegrip, de praktijk en de timing.

Het doel van zelfverwerkelijking

Het doel van zelfverwerkelijking komt naar voren in de uitdrukking 'het beste uit jezelf halen' en is het optimaliseren van onze individuele potentie tot moreel actorschap. Daartoe moeten we ons kunnen identificeren met een beeld van wie we willen zijn of wie we willen worden. Het veronderstelt dat we als mensen gericht zijn op datgene wat waardevol en waardig is voor ons, wat naar voren komt in onze diepste aspiraties en

¹⁵² Hanne Laceulle, *Becoming who you are*, 24.

¹⁵³ Ibidem, 74.

¹⁵⁴ Ibidem.

¹⁵⁵ Ibidem, 29.

onze beste capaciteiten.¹⁵⁶ Dit doel van zelfverwerkelijking illustreert Laceulle met het beeld van de tuinman die zich inzet voor een bloeiende tuin met als doel een rijke oogst van bloemen, groenten en fruit. Dat vraagt veel inspanning en hard werken van de tuinman (de actor). Het werk is bovendien nooit af. Het beeld toont dat niet alles afhangt van de inzet van de tuinman. Soms is er een seizoen met extreme hitte of droogte of tasten insecten de oogst aan die de bloei van de tuin bedreigen.¹⁵⁷

Laceulle onderkent dat frases als 'het beste uit onszelf halen' en het realiseren van een 'goed leven', de indruk wekken van een zeer veeleisend doel dat alleen zou zijn weggelegd voor hoogopgeleide en reflectieve ouderen. Daar tegenover benadrukt ze dat het verlangen om een 'goed leven' te leiden, binnen de gegeven omstandigheden van ons eigen bestaan, diepgeworteld zit in onze menselijke aard.¹⁵⁸ Daarmee stelt ze dat zelfverwerkelijking een proces is waarmee de meerderheid van de mensen aan de slag kan, omdat je enkel over minimale menselijke capaciteiten hoeft te beschikken. Alleen als een basisbewustzijn ontbreekt, bijvoorbeeld in een eindstadium van dementie, is het proces van zelfverwerkelijking uitgesloten.¹⁵⁹

Het onderliggende zelfbegrip van zelfverwerkelijking

Een nieuwe visie op zelfverwerkelijking vereist volgens Laceulle een fundamenteel ander filosofisch-antropologisch paradigma dat de sociale inbedding en sociale constitutie van de mens erkent.¹⁶⁰ Een verstaan van het zelf dat aan dit sociale karakter recht doet heeft, vanuit traditioneel filosofische en antropologische perspectieven, drie dimensies: *reflexiviteit*, *temporaliteit*, *continuïteit*.¹⁶¹ *Reflexiviteit* betekent in staat zijn om na te denken over eigen doelen, keuzes, gevoelens en acties. Dit impliceert dat men vanuit een derde persoonsperspectief naar zichzelf kan kijken.¹⁶² *Temporaliteit*, oftewel tijdelijkheid, betekent dat men altijd op een bepaald moment in de tijd een zelf is maar ook bezig is om een andere versie van het huidige zelf te worden. Deze tijdelijkheid van het zelf veronderstelt dat mensen een zelf zijn met een verleden, heden en toekomst, die in een bepaalde verhouding tot elkaar staan. Dit vormt het uitgangspunt voor zowel het

¹⁵⁶ Hanne Laceulle, *Becoming who you are*, 115.

¹⁵⁷ *Ibidem*, 116.

¹⁵⁸ *Ibidem*, 123.

¹⁵⁹ *Ibidem*, 124.

¹⁶⁰ *Ibidem*, 124.

¹⁶¹ *Ibidem*, 125, 366, 367.

¹⁶² *Ibidem*.

verwoorden van huidige doelstellingen als voor het evalueren van de ontwikkeling van het zelf.¹⁶³ *Continuïteit* van het zelf in de tijd betekent dat het zelf niet wordt uitgesplitst in een aaneenschakelijking van afzonderlijke entiteiten. Het zelf moet worden beschouwd als een continu proces waarin wordt geleerd van wat in eerdere periodes is ervaren en waarop verwachtingen en ambities worden aangepast.¹⁶⁴

Deze traditionele dimensies zijn echter niet volledig. Voor een goed verstaan van het zelf moeten ze volgens Laceulle worden aangevuld met drie andere relevante dimensies: *lichamelijkheid, sociale- en relationele inbedding en morele identiteit*.¹⁶⁵ De *lichamelijkheid* van het zelf houdt in dat er geen reflectief zelf kan zijn zonder dat het via het lichaam pre-reflexief in contact staat met onze fysieke omgeving. Daarbij stelt ons belichaamde zelf ons in de gelegenheid om betekenis en vorm te geven aan onze geleefde ervaringen. Wanneer onze vanzelfsprekende relatie met de fysieke en sociale wereld wordt onderbroken door ziekte (bijvoorbeeld een hersenbeschadiging) of ongeluk, dan beseffen we hoe erg we afhankelijk zijn van ons belichaamde zelf.¹⁶⁶ De *sociale- en relationele inbedding van het zelf* stelt ons in staat tot het ontwikkelen van moreel actorschap.¹⁶⁷ Deze dimensie van het zelf doordenkt Laceulle langs verschillende lijnen en theorieën. Zij analyseert daarbij een viertal belangrijke aspecten van de menselijke en sociale constitutie: om te komen tot een gezond en stabiel zelfverstaan zijn we fundamenteel afhankelijk van het vertrouwen en de liefde van de mensen die de eerste jaren van ons leven voor ons zorgen; het zelf komt voort uit sociale interacties in plaats van dat het zelf voorwaarde is voor deze interacties; er zijn verschillende vormen van het zelf afhankelijk van de context waarin we verkeren; en het sociale-relationale zelf is van belang voor de morele relaties met anderen.¹⁶⁸ De *morele identiteit* drukt de verbinding uit tussen onze identiteit (wie we zijn of willen worden) en de morele waarden waarmee we ons identificeren. De ethische doelstellingen die hieruit voortvloeien, zijn bepalend voor onze morele keuzevrijheid. Daarbij legt de morele identiteit nadruk op de potentie van individuele actoren om zelf morele oriëntaties te

¹⁶³ Ibidem, 125, 126.

¹⁶⁴ Ibidem, 126.

¹⁶⁵ Ibidem, 377.

¹⁶⁶ Ibidem, 127.

¹⁶⁷ Ibidem, 128.

¹⁶⁸ Ibidem, 129.

vormen. De morele rechtvaardigingen van onze keuzes en acties staan daarbij altijd in relatie tot onze sociale relaties met anderen.¹⁶⁹

De praktijk van zelfverwerkelijking

Laceulles metafoor van de tuinman illustreert de praktijk van zelfverwerkelijking. Om tot het doel te komen moet men deelnemen aan verschillende activiteiten. De tuin tot bloei brengen is, ten eerste, op zichzelf al een doelgerichte activiteit, aangezien het wordt gekozen en als waardevol wordt gezien door de tuinman zelf. Ten tweede kan het doel alleen worden behaald door bijkomende activiteiten, zoals zaaien, planten en watergeven.¹⁷⁰ Met andere woorden: andere activiteiten die niet zelfverwerkelijking tot doel hebben maar desondanks bijdragen aan het actualiseren van iemands potentieel tot optimale bloei. Bijvoorbeeld de belofte nakomen om met een vriend mee te gaan naar een doktersafpraak: daarbij is het streven om een betrouwbare vriend te zijn, omgezet in actie. Dit zijn activiteiten die we als betekenisvol ervaren voor wie we zijn.¹⁷¹

De timing van zelfverwerkelijking

Om in de metafoor van de tuinman te blijven, tuinieren is een activiteit die nooit ophoudt. Seizoensafhankelijk zijn verschillende activiteiten nodig. Sommige activiteiten zijn herhalend: zoals water geven. Andere vragen juist een specifieke timing: zoals het planten van bepaalde gewassen. Deze timing van zelfverwerkelijking heeft volgens Laceulle drie kenmerken. Ten eerste is er een *cyclische* dynamiek: de seizoenen. Deze vraagt om actieve of juist passieve werkzaamheden van de tuinman. Ten tweede vereisen sommige tuinwerkzaamheden een *specifiek moment in de tijd*. Ten derde kennen sommige aspecten van tuinieren een *lineaire* beweging van doorlopende rijping en groei: zoals een rozenstruik die bij het planten weinig bloeit, maar uiteindelijk uitgroeit tot een rijkbloeiende plant.¹⁷² Kortom het proces van morele zelfontwikkeling is volgens Laceulle een levenslang proces. Dit benadrukt dat het latere leven nog vele mogelijkheden heeft tot bloei en groei.¹⁷³

¹⁶⁹ Hanne Laceulle, *Becoming who you are*, 130.

¹⁷⁰ Ibidem, 130, 131.

¹⁷¹ Ibidem, 131, 132.

¹⁷² Ibidem, 135.

¹⁷³ Ibidem.

2.4 Relatie tussen narratieve identiteit en moreel actorschap

Nu het door Laceulle beschreven doel, het onderliggende zelfbegrip, de praktijk en timing van zelfverwerkelijking helder zijn, ook in hun betekenis in de context van ouder worden, vraagt het hierboven geïntroduceerde begrip (§ 2.3) van moreel actorschap verdere uitwerking. Laceulle geeft aan dat het in de eerste plaats berust op een specifiek narratief perspectief op het thema identiteit.¹⁷⁴

Deze narratieve visie op identiteit ziet het vertellen van verhalen als een fundamenteel kenmerk van het menselijk leven. Mensen trachten hun leven te begrijpen en presenteren het eigen 'zelf' aan de hand van verhalen.¹⁷⁵ Daarmee spelen verhalen een essentiële rol in het vormen van onze persoonlijke identiteit. Het vertellen van verhalen over onszelf maakt dat we de gebeurtenissen, ervaringen, relaties en gevoelens van ons dagelijks leven ordenen op een manier die voor ons zinvol is.¹⁷⁶ Daarbij is onze narratieve identiteit niet een individuele creatie die bestaat uit eigen rationele keuzes en ons vermogen tot reflectie; identiteit ontstaat mede in en door relaties met anderen.¹⁷⁷ Daardoor is narratieve identiteit intrinsiek verbonden met morele identiteit.¹⁷⁸ Onze intersubjectieve betrokkenheid bij anderen impliceert het vermogen dat we in morele zin door anderen worden aangeraakt.¹⁷⁹ De aanwezigheid van de andere persoon verandert niet enkel ons waarnemingsveld, maar hij of zij verandert fundamenteel de manier waarop we de wereld zien en ervaren. Daardoor wordt ons gevoel van keuzevrijheid en wat we denken dat 'goed' is om na te streven in het leven beïnvloed.¹⁸⁰

Om de relatie tussen narratieve en morele identiteit in verhouding tot moreel actorschap beter te begrijpen, beroept Laceulle zich op de identiteitsfilosofie van Ricoeur. Hij stelt dat de vraag naar 'wie we zijn' niet enkel vereist dat we weten *wat* goed is, maar dat het ook vraagt om toewijding om naar deze morele oriëntatie te handelen en te leven (te acteren).¹⁸¹ Hiermee slaat Laceulle een brug van onze narratieve en morele identiteit naar moreel actorschap. Mensen moeten niet alleen weten welke morele principes en regels belangrijk voor henzelf en anderen zijn, maar zij

¹⁷⁴ Hanne Laceulle, *Becoming who you are*, 159.

¹⁷⁵ *Ibidem*, 160.

¹⁷⁶ *Ibidem*, 161.

¹⁷⁷ *Ibidem*, 172-175.

¹⁷⁸ *Ibidem*, 179.

¹⁷⁹ *Ibidem*, 175-179.

¹⁸⁰ *Ibidem*, 178, 179.

¹⁸¹ *Ibidem*, 182.

moeten deze inbedden in een breder ethisch doel van hun leven en daar ook naar handelen.¹⁸² Met het formuleren van een ethisch doel in ons leven, benadrukt Laceulle de wezenlijke verbinding tussen de individuele, sociale en maatschappelijke dimensie om te komen tot een begrip van wat ‘goed’ leven is.¹⁸³ Vervolgens definieert zij moreel actorschap vierledig: *ten eerste* het vermogen om een goed leven te leiden, *ten tweede* met en voor anderen, *ten derde* in overeenstemming met onze diepste aspiraties en beste capaciteiten, *ten vierde* als volwaardige participerende leden van een gemeenschap en samenleving.¹⁸⁴

2.5 Autonomie, authenticiteit en deugd in de context van ouder worden

Om te komen tot een opvatting van zelfverwerkelijking die toepasbaar is op de context van ouderen, herzielt Laceulle drie centrale thema’s die in de loop van de geschiedenis van het denken over zelfverwerkelijking het ‘weefsel’ van dit begrip vormen: *autonomie*, *authenticiteit* en *deugd*.¹⁸⁵ Deze drie thema’s zijn volgens Laceulle waardevolle representaties van het onderliggende doel dat ten grondslag ligt aan zelfverwerkelijking en moeten niet tegen elkaar worden uitgespeeld.¹⁸⁶ Door deze thema’s te herzien tracht zij de tekortkomingen van het laatmoderne zelfverwerkelijkingsdiscours te ondervangen. Daarbij stelt ze dat deze drie begrippen een nieuwe conceptualisering vragen die samengaat met de door haar eerder beschreven inzichten dat mensen fundamenteel sociaal zijn ingebed in onderlinge afhankelijkheid van elkaar en dat onze identiteit een verhalende (narratieve), belichaamde en morele aard kent.¹⁸⁷ Daarnaast zoekt ze naar alternatieve noties van autonomie, authenticiteit en deugd die recht doen aan de existentiële kwetsbaarheden van ouder worden.¹⁸⁸

Autonomie

Het eerste thema autonomie is nadrukkelijk aanwezig in het gerontologische onderzoek, hoewel soms zeer omstreden omdat het conventionele begrip onverenigbaar lijkt met de existentiële feiten van ouderdom.¹⁸⁹ De term autonomie is afgeleid van de Griekse

¹⁸² Hanne Laceulle, *Becoming who you are*, 189.

¹⁸³ *Ibidem*.

¹⁸⁴ *Ibidem*, 189-193.

¹⁸⁵ *Ibidem*, 144-146.

¹⁸⁶ *Ibidem*, 145.

¹⁸⁷ *Ibidem*, 197 & Voor onderliggend begrip van zelfverwerkelijking zie 34,35.

¹⁸⁸ *Ibidem*, 368.

¹⁸⁹ *Ibidem*, 214.

woorden *autos* (zelf) en *nomos* (wet, regel, principe) en betekent dus letterlijk zelfbestuur. Laceulle analyseert in haar zoektocht naar een nieuwe opvatting van autonomie de verschillende concepten van autonomie op hun sterke en zwakke punten om uiteindelijk uit te komen op een ‘*individueel*’ concept. In tegenstelling tot de neoliberale Westerse autonomieopvatting die focust op vrije keuze, ook als het gaat om de eigen biografie, legt dit concept een sterke nadruk op het naleven van onze ethische betrokkenheid bij zowel onszelf als bij anderen.¹⁹⁰ Daarbij verstaat Laceulle onder autonomie als ‘*individueel*’ een ontwikkelingsideaal dat behoort tot een proces van morele zelfontplooiing met twee kanten. Enerzijds moeten ouderen in staat zijn om hun eigen levensoriëntatie na te leven, ook als deze conflicteert met de maatschappelijke conventie. Het veronderstelt een toe-eigening van een individuele ethische oriëntatie waarmee men zich identificeert. Men is in staat samenhang in normen en waarden te handhaven, maar is daarnaast flexibel en reflectief doordat men open staat voor wat er op het levenspad komt. Anderzijds is individuerende autonomie inherent anti-individualistisch omdat autonomie in de kern geaard is in een diepe sociale afhankelijkheid van anderen. Daarnaast wordt deze herziene opvatting van autonomie bepaald door het diepe besef dat de existentiële kwetsbaarheid van het leven de reikwijdte van zelfbeschikking beperkt.¹⁹¹

Authenticiteit

Het tweede thema authenticiteit lijkt in vergelijking tot autonomie minder nadrukkelijk aanwezig in het gerontologische onderzoek.¹⁹² Het wordt veelal gedefinieerd als ‘trouw zijn aan je meest echte, oprechte en essentiële zelf’, ook wel verwoord in de uitdrukking ‘worden wie je echt bent’.¹⁹³ Laceulle komt wederom door het evalueren van een selectie van authenticiteitstheorieën tot een eigen opvatting van authenticiteit.¹⁹⁴ In tegenstelling tot traditionele authenticiteitstheorieën, die veelal een essentialistisch perspectief op het ‘ware zelf’ hebben en de sociale aard van de mens juist als een belemmering zien voor het komen tot een authentiek zelf, komt Laceulle tot een opvatting van authenticiteit als een *sociale en morele praktijk*. Sociaal betekent dat authenticiteit tot uitdrukking komt in concrete levenssituaties, waarbij een authentiek

¹⁹⁰ Hanne Laceulle, *Becoming who you are*, 378, 379.

¹⁹¹ *Ibidem*, 224.

¹⁹² *Ibidem*, 255.

¹⁹³ *Ibidem*, 236.

¹⁹⁴ *Ibidem*, 369.

zelf afhankelijk is van de mate waarin de ander mijn authenticiteit herkent. Deze opvatting van authenticiteit maakt dat het zelf en de ander elkaar nodig hebben; authenticiteit wordt een gezamenlijke oefening.¹⁹⁵ Daarnaast is authenticiteit een morele praktijk omdat het 'ideale zelf' zich identificeert met de ethische dimensie die men hoopt te verwezenlijken. De sociale en ethische praktijk zijn wezenlijk op elkaar betrokken, omdat het goede dat ik nastreef (bijvoorbeeld eerlijkheid) niet los kan worden gezien van mijn betrokkenheid bij het welzijn van anderen.¹⁹⁶

Deugd

Het derde thema deugd kent evenals authenticiteit weinig actieve toepassing binnen het gerontologisch onderzoek naar ouder worden, maar is wel verwant aan de omvangrijke wijsheidsliteratuur binnen de gerontologie.¹⁹⁷ Deugd wordt doorgaans beschreven als een (karakter)houding van streven naar menselijke voortreffelijkheid die zich ook in moreel gedrag uit.¹⁹⁸ Na een afweging van de verschillende interpretaties, stelt Laceulle dat de deugdethiek een waardevolle inbreng kent om de belangrijkste kritieken van het laatmoderne zelfverwerklijkingsdiscours te pareren. Deugdethiek heeft volgens haar sensitiviteit voor het feit dat mensen sociaal zijn ingebed binnen een gemeenschap en traditie. Dit compenseert de problematische laatmoderne opvatting dat de mens zelfbepalend en zelfsturend zou zijn.¹⁹⁹ Daarnaast benadrukt deugdethiek dat mensen een responsieve houding moeten ontwikkelen ten opzichte van wat men op het levenspad tegenkomt, die kan bijdragen aan een zinvolle integratie van de existentiële kwetsbaarheid. Zij besluit haar evaluatie met een voorstel voor deugd gepresenteerd als de concretisering van houdingen van het streven naar moreel actorschap. Deze gedragsmatige concretisering is als het ware een set van houdingen die men gedurende het hele leven ontwikkelt en die helpt om tot optimale vervulling van ons potentieel tot moreel actorschap te komen. Deugd wordt hier dus verstaan als het in praktijk brengen van onze morele identiteit.²⁰⁰

Samenvattend: met als doel om te komen tot een opvatting van 'ouder worden als

¹⁹⁵ Hanne Laceulle, *Becoming who you are*, 267.

¹⁹⁶ *Ibidem*, 267.

¹⁹⁷ *Ibidem*, 289.

¹⁹⁸ *Ibidem*, 272.

¹⁹⁹ *Ibidem*, 300.

²⁰⁰ *Ibidem*, 302.

zelfverwerkelijking' herdefinieert Laceulle de drie centrale thema's die de basis vormen van zelfverwerkelijking. *Autonomie* wordt door haar als 'individueel' opgevat, waarbij zij de nadruk legt op het toe-eigenen van een individuele ethische oriëntatie waarmee men zich identificeert en het naleven van deze ethische betrokkenheid bij onszelf en anderen. *Authenticiteit* wordt door haar geïnterpreteerd als een sociale en morele praktijk die een ethische betrokkenheid van het individu veronderstelt bij zichzelf en anderen. Tenslotte definieert zij *deugd* als het ten uitvoer brengen en inoefenen van levenshoudingen die bijdragen aan het streven naar moreel actorschap.

Vier condities voor moreel actorschap

Volgens Laceulle zijn er vier noodzakelijke voorwaarden voor het optimaliseren van moreel actorschap op bovengenoemde drie terreinen van autonomie, authenticiteit en deugd bij ouderen: identificatie, oriëntatie, erkenning en participatie. Identificatie is het je kunnen identificeren met een bepaald beeld van jezelf, van wie je wilt zijn of worden. Identificatie maakt, ten tweede, een morele oriëntatie mogelijk waarbij we onszelf positioneren tegen een horizon van waarden waartegen we onze ambities en doelen kunnen verwoorden.²⁰¹ Echter voor een succesvolle individuele identificatie en oriëntatie zijn, ten derde en vierde, maatschappelijke erkenning en participatie voorwaardelijk.²⁰² Erkenning en participatie vereisen dan ook inspanning op maatschappelijk en sociaal-cultureel gebied om ouderen te faciliteren in het streven om morele actoren te worden en te blijven. Daarom acht Laceulle het in de eerste plaats zinvol om erkenning en participatie van ouderen in de samenleving te bevorderen.²⁰³

2.6 Ouder worden als zelfverwerkelijking

Na analyse van Laceulles begrip van zelfverwerkelijking keer ik terug naar de deelvraag: 'Wat houdt de beschouwende visie op ouder worden als zelfverwerkelijking in?' Laceulle presenteert het perspectief van 'ouder worden als zelfverwerkelijking' als een proces van steeds meer 'worden wie je bent'. Dit is een proces van morele zelfontwikkeling waarbij het hele leven als doel heeft om ons potentieel tot moreel actorschap te optimaliseren. Het benadrukken van dit potentieel helpt volgens haar om de mogelijkheid tot groei en ontwikkeling in het latere leven te accentueren. Moreel

²⁰¹ Hanne Laceulle, *Becoming who you are*, 324.

²⁰² *Ibidem*, 381.

²⁰³ *Ibidem*, 323.

actorschap houdt daarbij in dat ouderen streven naar het leiden van een goed leven samen met anderen, dat overeenstemt met dat wat voor hen ten diepste belangrijk en waardevol is en waarbij ouderen het beste uit zichzelf halen, als volwaardig participerende leden van de samenleving en gemeenschap.²⁰⁴ Daarnaast bieden de door haar gesuggereerde opvattingen van autonomie, authenticiteit en deugd een ingang voor een zinvolle integratie van de toenemende kwetsbaarheden tijdens het ouder worden.²⁰⁵ Laceulle pleit ervoor dat de taal van zelfverwerkelijking een meer actieve en expliciete toepassing verdient in de hedendaagse discoursen over ouder worden.²⁰⁶

Evaluatie 'ouder worden als zelfverwerkelijking'

Als we deze uitwerking plaatsen tegen de achtergrond van het gerontologische onderzoek, zoals geschetst in het eerste hoofdstuk, is de vraag wat Laceulle precies inbrengt. Die eigenheid zie ik primair in de nadruk die zij legt op het actorperspectief bij ouder worden. Daarmee wil ze niet alleen iets aanreiken dat aantrekkelijk klinkt voor ouderen, maar ook daadwerkelijk de positie van ouderen in de samenleving verbetert.²⁰⁷ Ouderen moeten worden erkend als unieke individuen met een door levenservaring gerijpt zelf, die sociaal gewaardeerde rollen in onze samenleving verdienen. Kenmerkend is in de tweede plaats dat dit actorperspectief niet onderuitgehaald kan worden door ervaringen van toenemende kwetsbaarheid tijdens het ouder worden. Ouder worden vergt volgens haar een responsieve houding ten opzichte van dat wat ons in het leven overkomt. Dit betekent dat we niet zijn overgeleverd aan onze menselijke kwetsbaarheid, maar ons ertoe moeten verhouden. Daarbij maakt zij kwetsbaarheid tot kern van zelfwording.²⁰⁸ In de derde plaats wordt haar visie gekenmerkt doordat zij ouder worden verstaat als het ontwikkelen van een ethische gerichtheid gedurende het leven, die mede gevormd wordt doordat anderen een beroep op ons doen. Hiermee onderkent zij dat ouder worden niet een individueel proces is dat doorlopen moet worden, maar een inherent sociale aard heeft. Door de nadruk te leggen op de ethische betrokkenheid bij onszelf en anderen, worden ouderen niet geïsoleerd maar erkend en voor vol aangezien, als volwaardige burgers die participeren in onze samenleving. Als het gaat om de vraag hoe overtuigend haar visie

²⁰⁴ Hanne Laceulle, *Becoming who you are*, 310-315.

²⁰⁵ *Ibidem*, 381.

²⁰⁶ *Ibidem*, 371.

²⁰⁷ *Ibidem*, 381.

²⁰⁸ Laceulle, 'Zelfwording of zelfverlies', 19.

op ouderdom is, komen de volgende vragen bij mij op. In de eerste plaats vraag ik mij af in hoeverre deze visie op ouder worden daadwerkelijk handvatten biedt voor een zinvolle omgang met ervaringen van existentiële kwetsbaarheid.²⁰⁹ In theorie klinkt de door Laceulle beschreven responsieve houding ten opzichte van datgene wat op ons levenspad komt behulpzaam: die maakt dat kwetsbaarheid niet wordt uitgespeeld tegen de potentie van actorschap. Toch komt bij mij de vraag op hoe deze responsieve houding er in de praktijk van ouder worden uit ziet. In hoeverre lukt het ouderen om een responsieve houding te ontwikkelen en zich te verhouden tot de kwetsbaarheden die zij in toenemende mate ervaren? Is er ruimte voor lijden en onaangename ervaringen van ouder worden in Laceulles definitie van zelfverwerkelijking? Dat wordt mij niet genoeg duidelijk in haar analyses. Deze vragen komen bij mij op, omdat mijn gespreksvoeringpraktijk als geestelijk verzorger mij leert dat lijden en kwetsbaarheid een centrale rol spelen in het leven van ouderen en zij moeite ervaren in de omgang hiermee.

In de tweede plaats wil ik een kanttekening plaatsten bij het door Laceulle beschreven doel van zelfverwerkelijking. Ze stelt dat het doel van zelfverwerkelijking, 'het beste in onszelf naar boven halen' en het willen leiden van een 'goed leven', niet veel menselijke vaardigheden vraagt maar enkel een basisbewustzijn. Deze definitie van zelfverwerkelijking maakt dat mensen die lijden aan een ernstige vorm van dementie of op een andere manier geen basisbewustzijn hebben, zijn uitgesloten van de mogelijkheid tot zelfverwerkelijking. Dit roept bij mij de vraag op in hoeverre deze definitie van zelfverwerkelijking daadwerkelijk een alternatief biedt ten opzichte van het door haar bekritiseerde laatmoderne begrip van zelfverwerkelijking dat de mens als een zelfbepalende en zelfsturende architect van het eigen leven ziet. Naar mijn mening is Laceulles opvatting hier niet overtuigend, omdat zij evenals het laatmoderne discours focust op het zelf dat een basisbewustzijn vereist. Het basisbewustzijn verandert echter vaak gedurende het ouder worden. Men kan te maken krijgen met een achteruitgang van het cognitieve functioneren of het optreden van cognitieve stoornissen (dementie, het hebben van een delier, een beroerte). Wanneer het basis bewustzijn afneemt of verdwijnt als gevolg van ouder worden biedt haar opvatting geenszins een alternatief perspectief voor ouderen. Hoewel ze wel benoemt dat wanneer er sprake is van mentale of cognitieve achteruitgang (zoals het hebben van Alzheimer) dit niet betekent dat

²⁰⁹ Laceulle, *Becoming who you are*, 24.

zelfverwerkelijking geen mogelijkheid meer is, verdisconteert ze deze mogelijke bewustzijnsveranderingen gedurende het ouder worden in mijn optiek niet goed genoeg.²¹⁰ Dit is in mijn optiek wel belangrijk omdat veel ouderen te maken krijgen met een vorm van cognitieve en mentale achteruitgang, daarbij blijft onduidelijk wat zelfverwerkelijking dan kan betekenen.

In de derde plaats wil ik een kanttekening plaatsen bij de aandacht die Laceulle heeft voor de sociale dimensie van ouder worden. Hoewel ze herhaaldelijk beschrijft dat onze identiteit en het zelf afhankelijk zijn van onze sociale inbedding en relaties met anderen, valt het tegelijkertijd op dat Laceulle benadrukt dat haar onderzoek geen sterk sociaal-constructionistische stelling deelt met de traditie van enkele gerontologen.²¹¹ Het sociaal-constructionisme is een groeiende theorie binnen de sociale wetenschappen die stelt dat betekenissen van de sociale realiteit tot stand komen door ons gezamenlijke discours hierover.²¹² Volgens Laceulle is de sociale en culturele constitutie zeker van fundamentele invloed op onze identiteit en het zelf, maar niet de enige invloed. Volgens haar moet er ruimte zijn voor individuele keuzevrijheid in relatie tot wat we verstaan als de betekenis van onze identiteit en het zelf. Juist deze individuele keuzevrijheid stelt mensen in staat om zich te verhouden tot de manieren waarop ze sociaal en cultureel geïmponeerd zijn.²¹³ In het moreel actorschap kan volgens haar de basis liggen voor het bieden van weerstand aan stereotypen en onderdrukkende culturele verhalen over ouder worden.²¹⁴ Dit roept echter de vraag op in hoeverre Laceulle het zelf fundamenteel verstaat als sociaal van aard. Beschouwt zij de sociale aard slechts als een van de verschillende dimensies van het zelf? Naar mijn mening is de sociale dimensie van het zelf niet principieel verdisconteerd in haar opvatting van zelfverwerkelijking. Het concept zelfverwerkelijking impliceert vooral een focus op het zelf. Deze fundamentele focus op het zelf heeft in mijn optiek in de kern een problematische verhouding tot de focus op de ander.

De vierde kanttekening plaats ik bij de narratieve visie op het zelf en identiteit. Hoewel Laceulle naar mijn mening terecht de nadruk legt op de constitutieve rol die verhalen spelen in het presenteren van het eigen zelf en het begrijpen van het leven,

²¹⁰ Hanne Laceulle, *Becoming who you are*, 333.

²¹¹ *Ibidem*, 35.

²¹² Chris Herman, Aad de Jog, Jan van der Lans en Gerrit Immink, *Social Constructionism and Theology* (Leiden: Uitgeverij Brill, 2002), p. vii.

²¹³ Laceulle, *Becoming who you are*, 35.

²¹⁴ *Ibidem*.

ontbreekt het naar mijn overtuiging in haar onderzoek aan deze verhalen van ouderen zelf. Wanneer dit narratieve perspectief zo'n fundamenteel onderdeel uitmaakt voor het begrijpen van ouder worden als zelfverwerkelijking, mis ik ook vanuit methodologisch perspectief de verhalen van ouderen waarin zij verwoorden hoe zij hun eigen zelf en identiteit ervaren en verstaan. De laatste meer algemene kanttekening die ik wil plaatsen is dat ondanks dat haar dissertatie zeer uitgebreid en nauwgezet is uitgewerkt, ik mijn vraagtekens heb in hoeverre haar perspectief te begrijpen is voor de doelgroep die zij voor ogen heeft: ouderen. Haar onderzoek is ingewikkeld en kent een grote gedetailleerdheid met vele subcategorieën en nuances. Enerzijds maakt dit dat haar academische analyse vanuit wetenschappelijk oogpunt een hoge kwaliteit en zorgvuldigheid kent, tegelijkertijd maakt het dat zelfverwerkelijking als alternatief cultureel verhaal voor ouder worden zeer moeilijk te doorgronden en toe te passen is voor ouderen zelf. Daarbij is Laceulles proefschrift vanzelfsprekend niet bedoeld als toegankelijke lectuur voor ouderen zelf, echter blijven de praktische uitwerkingen van haar visie in mijn optiek erg abstract en tentatief. Een voorbeeld hiervan is de eerder beschreven responsieve houding waarbij ouderen een veerkrachtige houding hebben ten opzichte van alles waarmee ze in het leven worden geconfronteerd. Hierbij mis ik concrete casusvoorbeelden die eigen zijn voor de context van ouder worden, zoals verlies van een partner of gezondheid, waarbij duidelijk wordt wat een visie van zelfverwerkelijking dan specifiek te bieden heeft.

Hoofdstuk 3: Ouder worden als zelfonthechting

In dit hoofdstuk beantwoord ik de derde deelvraag: wat houdt de beschouwende visie op ouder worden als zelfonthechting in? Daarbij analyseer ik het onderzoek van De Lange. Hier staat de vraag centraal wat hij bedoelt met ouder worden als zelfonthechting en hoe hij denkt dat dit concept een basis zou kunnen vormen voor een nieuw inspirerend cultureel verhaal over ouder worden. Aan het einde van het hoofdstuk zal ik een korte vergelijking schrijven tussen de visies van Laceulle en De Lange, alvorens in het volgende hoofdstuk deze geëvalueerd worden aan de hand van daadwerkelijke ervaringen van ouder worden.

3.1 Zelfonthechting als perspectief op ouder worden

Zoals genoemd doet De Lange al jaren onderzoek naar ouder worden en schreef meerdere boeken over dit onderwerp.²¹⁵ Naast de thematiek van ouder worden, interesseert hij zich in het onderwerp spiritualiteit.²¹⁶ In zijn recente boek *Eindelijk volwassen. De wijsheid van de tweede levenshelft* (2021) komen deze thematieken samen.²¹⁷

In dit boek doet De Lange een voorstel voor ‘conscious aging’, oftewel bewust ouder worden.²¹⁸ Hij pleit voor een alternatief verhaal waarin ouder worden een levensfase is om wijs te worden.²¹⁹ Dit pad naar wijsheid verloopt volgens De Lange in drie stadia van zelfrelativering via zelfverruiming naar zelfonthechting.²²⁰ De Lange gebruikt in zijn boek veel verschillende termen met betrekking tot het zelf zoals: zelfrelativering, zelfsturing, zelfverruiming en zelftranscendentie. Aangezien zelfonthechting de laatste stap is om tot wijsheid te komen, duid ik zijn interpretatie aan onder de noemer ‘ouder worden als zelfonthechting’.

²¹⁵ Boeken die De Lange heeft geschreven: *De mythe van het voltooide leven. Over de oude dag van morgen* (2007), *De armoede van het zwitserlevengevoel. Pleidooi voor beter ouder worden* (2008), *Waardigheid- voor wie oud wil worden* (2010), *In andermans handen. Over flow en grenzen in de zorg* (2011) en *Loving Later Life. An ethics of Aging* (2015).

²¹⁶ Voorbeelden hiervan zijn de studies naar Simone Weil, het leven als pelgrimstocht en het boek Heilige Onrust.

²¹⁷ Werkman, ‘In het eind ligt het begin’, 13.

²¹⁸ Ibidem, 24.

²¹⁹ Ibidem, 16.

²²⁰ Ibidem, 23.

3.2 Relatie wijsheid en leeftijd

Onderzoek naar de relatie tussen wijsheid en ouder worden is niet nieuw. De idee van de wijze oudere bestaat al jaren en wordt tot op de dag van vandaag geïdealiseerd in sommige culturen.²²¹ Dit in tegenstelling tot de moderne westerse samenleving waarin de idee van de wijze oudere eerder iets mythisch heeft en als achterhaald wordt gezien. De huidige westerse samenleving is volgens De Lange voornamelijk gebaseerd op snelle informatieoverdracht en niet op langzaam verworven levenswijsheid.²²² Daardoor lijken veel ouderen eerder buitenstaanders te worden, omdat zij niet mee kunnen komen in de snelle technologische veranderingen. Daarnaast lijkt niemand geïnteresseerd in de door hen verworven levenservaringen en inzichten. Toch lijkt de idee van de wijze oudere soms te worden gehandhaafd, om zo ouderen op afstand te houden zonder hen serieus te nemen. Dit noemt De Lange een vorm van ‘fluwelen ageism’: het discrimineren en wegzetten van mensen door middel van stereotypen en vooroordelen enkel op basis van hun leeftijd.²²³

Tegelijkertijd lijkt volgens De Lange de idee dat ouderen per definitie wijzer worden met de jaren ook empirisch niet steekhoudend.²²⁴ Uit een overzichtsonderzoek van psycholoog Brugman blijkt dat driekwart van de onderzoeken naar het verband tussen leeftijd en wijsheid laat zien dat er geen rechtstreekse relatie bestaat tussen beide. De overige onderzoeken laten zelfs een negatief verband zien. Daaruit concludeert Brugman dat wijsheid een leeftijdsonafhankelijk verschijnsel is.²²⁵ De vraag is waarom De Lange dan toch pleit voor wijs ouder worden. Hij stelt dat onderzoekers het niet eens worden over de vraag of ouderen wijs zijn, omdat zij het begrip wijsheid verschillend definiëren.²²⁶ Toch denkt De Lange een patroon waar te nemen met betrekking tot de geschiedenis van de zoektocht naar wijsheid die ‘een handvat biedt voor waar het op aankomt’. De wijze oudere presenteert hij als een fase waarin groei en ontwikkeling mogelijk zijn. Dat maakt dat het latere leven een levensfase is met een eigen betekenis en ontwikkelingstaak. Zonder voorbij te gaan aan de verliezen waar men tijdens het ouder worden mee te maken krijgt, is er volgens hem ook winst te behalen: je kunt

²²¹ De Lange, *Eindelijk volwassen*, 17.

²²² *Ibidem*.

²²³ *Ibidem*.

²²⁴ *Ibidem*, 19.

²²⁵ Gerard Brugman, ‘Wijsheid en leeftijd. Het demasqué van de wijze oudere’, naar aanleiding van zijn proefschrift *Wisdom. Source of Narrative Coherence & Eudaimonia. A life-span perspective* (Delft: Eburon, 2000), 119-124, 104.

²²⁶ De Lange, *Eindelijk volwassen*, 19.

wijzer worden, wat je een beter en meer mens maakt en waar anderen mogelijk ook profijt van hebben.²²⁷ Hoewel wijs ouder willen worden een persoonlijk ideaal is, stelt De Lange dat het de potentie heeft om als een alternatief cultureel verhaal van ouder worden te dienen. De vraag die in deze levensfase dan centraal staat is niet wat je op je oude dag gaat doen, maar welke persoon je dan (aan het worden) bent.²²⁸

Een meer omvattend begrip van wijsheid

In zijn ambitie om te komen tot een alternatief script van ouder worden, pleit De Lange voor een breder begrip van wijsheid. Doorgaans wordt wijs zijn geassocieerd met weten hoe de wereld in elkaar steekt en hoe je problemen oplost. Echter wijs zijn vraagt om meer dan feitelijke en procedurele kennis.²²⁹ Veel onderzoek naar wijsheid richt zich vooral op wijsheid als een praktisch vermogen naar de vraag hoe te leven- *phronesis*. Er is echter minder aandacht voor wijsheid als innerlijk inzicht waarbij de vraag centraal staat wat het betekent om te leven- *sophia*.²³⁰ De Lange wil wijsheid als *sophia* meer ruimte geven en tracht dwarsverbanden te vinden tussen de gerontologie en de spirituele filosofie.²³¹ Daarbij probeert hij in zijn omschrijving van wijsheid *phronesis* en *sophia* bij elkaar te houden.²³²

Volgens De Lange vraagt een omvangrijker begrip van wijsheid in de eerste plaats om meer aandacht voor zelfinzicht en zelfrelativering.²³³ Dit impliceert volgens hem dat men in staat is om inzichten over de menselijke aard en intermenselijke verhoudingen reflectief op zichzelf te betrekken.²³⁴ Dit vraagt dat men zichzelf meer objectief kan waarnemen en afstand kan nemen van het eigen perspectief.²³⁵ Door dit te doen kan men eerlijker naar zichzelf kijken zonder medelijden of overschatting van het eigen ego. De Lange stelt dat deze relativering van de focus op je eigen ego kan leiden tot een groter bewustzijn van de realiteit. Hierdoor gaat men zich realiseren dat anderen in wezen net zo verschillend zijn als henzelf en dat de wereld niet om onszelf draait. Naast zelfkennis houdt wijs zijn tegelijkertijd in dat we beseffen dat we ons eigen leven slechts

²²⁷ De Lange, *Eindelijk volwassen*, 15.

²²⁸ Ibidem.

²²⁹ Ibidem, 49, 50.

²³⁰ Ibidem, 23, 43.

²³¹ Ibidem, 25.

²³² Ibidem, 51.

²³³ Ibidem, 49.

²³⁴ Ibidem.

²³⁵ Ibidem.

voor een klein deel onder controle hebben. Het leven gaat niet altijd zoals we zelf wensen en tegenspoed hoort onherroepelijk bij het menselijk leven. De Lange stelt dat wijsheid ons leert om te gaan met de grenzen van zelfsturing.²³⁶ De omstandigheden waar we gedurende ons leven mee geconfronteerd worden, scheppen de voorwaarden voor onze zelfkennis.²³⁷

Deze bredere visie op wijsheid baseert De Lange enerzijds op essentiële inzichten vanuit zowel de ontwikkelingspsychologie als de gerontologie. Geïnspireerd door psychoanalyticus Jung stelt De Lange dat de eerste levenshelft in het teken staat van het verstevigen van het ego en de tweede levenshelft gaat om de relativering hiervan.²³⁸ Ook de gero transcendentietheorie van Tornstam (beschreven in paragraaf 1.6) biedt volgens De Lange aanknopingspunten voor zijn pleidooi voor wijsheid. Zelfwording mondt volgens Tornstam zoals hierboven uiteengezet uit in gero transcendentie, waarbij ouderen een andere visie op zichzelf, anderen en de kosmos als geheel ontwikkelen, waardoor de gehechtheid aan hun eigen zelf er minder toe doet.²³⁹ De Lange haalt daarnaast ook andere bronnen aan om zijn pleidooi voor wijsheid als relativering van het eigen ego te ondersteunen. Zo beschrijft hij hoe het Bijbelse verhaal van Job de boodschap verwoordt dat echt geluk niet ligt in bezit en welvaart, maar de beloning is van een relativierend zelfinzicht.²⁴⁰ De Zuid-Afrikaanse dichteres Elisabeth Eybers verwoordt de relativering van het ego volgens hem op mystieke wijze. Zij beschrijft hoe ze de hoge ouderdom beleeft: 'Ek mis myself steeds minder'. 'Vermindering neem waarneembaar toe. Ek hoop om te voldoen aan omgekeerde bloei en leeg genoeg te loop om vol te loop met wat vanuit hierbuite binnevloei.'²⁴¹ Het gedicht omvat een veelvormige boodschap volgens De Lange. In de eerste plaats lijkt het alsof de dichteres steeds minder verlangt naar zichzelf en zichzelf steeds minder nodig heeft. Daarnaast lijkt het ik van de dichter geen afgezonderd zelf meer tegenover de wereld, maar loopt vol met dat wat van buiten naar binnen vloeit.²⁴² Voor De Lange illustreert het gedicht aan de ene kant dat wat altijd al wordt gedacht over ouder worden, namelijk dat het alsmat minder wordt. Aan de andere kant neemt het ons mee in een veel ruimere,

²³⁶ De Lange, *Eindelijk volwassen*, 50.

²³⁷ *Ibidem*.

²³⁸ *Ibidem*, 20.

²³⁹ *Ibidem*, 21.

²⁴⁰ *Ibidem*, 58.

²⁴¹ *Ibidem*, 78.

²⁴² De Lange, *Eindelijk volwassen*, 79, 80.

grotere en levendiger innerlijke wereld van ouder worden, waarbij het sterk ontwikkelde ego van zichzelf bewust is en langzaam wordt losgelaten.²⁴³

3.3 De grenzen van zelfsturing

De vraag blijft hoe ouderen deze wijsheid, in de eerste plaats opgevat als het relativeren van het zelf, kunnen ontwikkelen in een cultuur waarbij het juist gaat om het verwerklijken, ontplooiën en verstevigen van het eigen ego. Volgens De Lange representeert de overheid een ouderenbeleid dat inzet op zelfredzaamheid en onafhankelijkheid, waarbij men het eigen leven regisseert. Hetzelfde geldt voor het levenseinde waar zelfbeschikking een centrale waarde is.²⁴⁴ De Lange ontkent niet dat zelfsturing belangrijk is voor een menswaardig en gelukkig leven, immers het stellen van doelen en maken van plannen geeft richting in het leven.²⁴⁵ Deze zelfsturing kan echter enkel bestaan wanneer die samen gaat met het inzicht dat men als mens niet alleen van en voor zichzelf leeft, maar onderdeel uitmaakt van een groter zinvol geheel.²⁴⁶ Hij pleit voor een vorm van zelftranscendentie die een wijziging aanbrengt in het dominante zelfbeschikkingsnarratief door het zelfverwerklijkingsideaal te radicaliseren tot een paradox. De Lange formuleert het zo: 'de ultieme zelfrealisatie vindt plaats als je jezelf zo goed leert kennen dat je de gerichtheid op jezelf kwijtraakt en je durft toe te vertrouwen aan dat geheel dat groter en sterker is dan jezelf'.²⁴⁷ Hiermee neemt hij afstand van de laatmoderne opvatting van zelfrealisatie, waarbij de mens als autonoom en onafhankelijk wordt beschouwd.

Metafoer van stuurmanskunst

De Lange spreekt in deze context liever in termen van zelfsturing dan autonomie. In de term zelfsturing ligt voor hem opgesloten dat de wereld een eigen stem heeft. Deze stem kan resoneren met onze eigen stem als mens, maar wij kunnen de stem van de wereld ook tegenspreken of het zwijgen opleggen.²⁴⁸ Hij benadrukt dit onderscheid tussen zelfsturing en autonomie, omdat autonomie op hoge leeftijd veelal onrealistisch is. Het oudere lichaam, de geest en de toekomst zijn veranderd en laten zich niet meer altijd

²⁴³ De Lange, *Eindelijk volwassen*, 81.

²⁴⁴ *Ibidem*, 94.

²⁴⁵ *Ibidem*, 100.

²⁴⁶ *Ibidem*, 94.

²⁴⁷ *Ibidem*.

²⁴⁸ *Ibidem*, 97, 98.

sturen door onze eigen wil. Toch is het volgens hem mogelijk om onder alle omstandigheden en hoe klein de marges ook zijn, iets van zelfsturing te bewaren.²⁴⁹ Dit illustreert hij beeldend aan de hand van de metafoor van de stuurmanskunst. De werkelijkheid van het alledaagse leven legt eisen aan ons op en schept de voorwaarden van ons leven. Daarnaast hebben we onze eigen wil die we hierin willen inpassen. De kern van de metafoor is: er moet 'geschipperd' worden.²⁵⁰ Om een geslaagde stuurman te worden zijn er volgens De Lange drie elementen nodig die onderling op elkaar moeten worden afgestemd: je moet rekening houden met de wisselende omstandigheden, passende idealen kiezen en niet dezelfde persoon willen blijven.²⁵¹ Deze metafoor drukt treffend uit dat zelfsturing betekent dat we onszelf veranderen overeenkomstig onze idealen en toegerust op de omstandigheden van ons leven.²⁵²

De metafoor van de stuurmanskunst vestigt de aandacht op de omstandigheden: de wind, golven en de bestemming. De vraag is tevens wie eigenlijk de schipper aan het roer is en wat de zin van zelfsturing is. Deze vragen worden volgens De Lange urgent op het moment dat we stuiten op de grenzen van zelfsturing: want wat als de boot schipbreuk lijdt?²⁵³ Pas wanneer we ons bevinden in de marges van zelfsturing, begint de tweede levenshelft echt, stelt hij. Het is het moment waarop je beseft dat jouw leven niet om je eigen ego draait. Dit kan pas gebeuren op je negentigste, maar kan zich ook al voordoen op je dertigste. Je gerichtheid gaat niet meer uit naar de begrenzing van je eigen ik –het ego als 'container' - maar richt zich op wat het ik betekenis geeft – het zelf als 'content', zoals mensen om je heen of idealen als schoonheid of een betere wereld.²⁵⁴ Voor deze relativering is het niet nodig om oud te zijn, maar het gebeurt doorgaans wel wanneer je al wat meer levenservaring hebt. Daarbij moeten we ons volgens hem beseffen dat termen als 'zelfbeschikking', 'je eigen leven leiden' en 'regie hebben', zeer betrekkelijke begrippen zijn. De mogelijkheden voor zelfsturing worden uiteindelijk bepaald door het leven. Juist dat leven zelf laat zich niet beheersen en hebben we zelf niet in de hand.²⁵⁵

²⁴⁹ De Lange, *Eindelijk volwassen* 98.

²⁵⁰ *Ibidem*, 102.

²⁵¹ *Ibidem*, 103-109.

²⁵² *Ibidem*, 107.

²⁵³ *Ibidem*, 116 & 117.

²⁵⁴ *Ibidem*, 121.

²⁵⁵ *Ibidem*, 122.

3.4 Wijsheid als spiritueel pad

De vraag blijft hoe men omgaat met de onzekere en onbedwingbare kant van het bestaan. De Lange pleit voor wijsheid als een spiritueel pad dat loopt van zelfrelativering via zelfverruiming naar zelfonthechting.²⁵⁶ Hij stelt dat wijsheid als spiritueel pad, hier niet louter in de traditioneel religieuze zin moet worden opgevat, maar als een persoonlijke zoektocht waarbij men opzoek is naar een betekenisvolle verhouding tot datgene wat groter is dan onszelf.²⁵⁷ Volgens hem gaat het er bij wijsheid om dat we onszelf rekenschap geven van de werkelijkheid zoals die op ons toekomt en daarin een manier te vinden om ons ertoe te verhouden.²⁵⁸ Wijsheid is dan als het ware een vorm van zingeving, waarbij we 'alles wat we tegenkomen in een kader plaatsen zodat we er raad mee weten'.²⁵⁹ De vraag is echter hoe men omgaat met vragen over ervaringen zoals fysieke aftakeling, verlies van dierbaren en de wetenschap van een naderend einde. Hoe ga je om met voldongen feiten in het leven en kan je ze aanvaarden? De Lange beschrijft dat deze ervaringen enerzijds een plek kunnen krijgen door je te realiseren dat je als persoon van betekenis bent geweest voor de directe omgeving. Anderzijds doordat grote levensvragen, bijvoorbeeld naar de zin van het leven, enkel een plek krijgen wanneer men uitzoomt en het persoonlijke perspectief overstijgt. Dan fungeert het universum als horizon en toetssteen van betekenisgeving. Juist door afstand te nemen van het persoonlijke, krijgt men een perspectief op het leven waarbij het eigen ego wordt gerelativeerd.²⁶⁰

Deze vorm van spiritualiteit beschouwt het latere leven wezenlijk anders dan het dominante culturele verhaal van succesvol ouder worden, stelt De Lange. Men wordt bewuster ouder en het biedt een andere omgang met verliezen.²⁶¹ Bij 'successful aging' is het ego bezig om de verlieservaringen te compenseren. Het verliezen van sociale status, gezondheid of een goede vriend, maakt dat het aangetaste ego de controle wil teruggrijpen en de verliezen niet kan aanvaarden.²⁶² Bewust ouder worden neemt deze ervaringen juist als uitgangspunt. De verlieservaringen worden dan gebruikt om tot een nieuw 'afgeschaald' zelf te komen. Dit neemt niet weg dat het een proces is dat gepaard

²⁵⁶ De Lange, *Eindelijk volwassen*, 126.

²⁵⁷ *Ibidem*.

²⁵⁸ *Ibidem*, 127.

²⁵⁹ *Ibidem*, 128.

²⁶⁰ *Ibidem*, 129.

²⁶¹ *Ibidem*.

²⁶² *Ibidem*, 130.

gaat met groeipijn, omdat het oude zelfbeeld wordt achtergelaten. Er is sprake van ‘ontwikkeling’: men verliest langzaam de schillen waarmee men zich handhaafde tegenover de buitenwereld. Deze notie van zelfverruiming maakt dat het ego niet meer vecht voor zelfbehoud, maar er een lege ruimte in zichzelf kan ontstaan waardoor men zich meer kan verbinden met het grote geheel.²⁶³ Oud worden is in zekere zin dan ook onteigend worden, betoogt De Lange. ‘Identiteit’ in de ouderdom is eigenlijk niet meer dan de manier waarop men een houding probeert te zoeken tegenover de continue ontwrichting ervan.²⁶⁴

Zelfonthechting naar voorbeeld van de mysticus

Om te komen tot het spirituele pad van wijsheid, dat begint met zelfrelativering via zelfverruiming tot uiteindelijk zelfonthechting, kan volgens De Lange de weg van de mysticus model staan. Het biedt volgens hem een lossere en minder verkrampte omgang met het zelf tijdens de tweede levenshelft.²⁶⁵ Vanuit deze invalshoek wordt ouder worden dan ervaren als een vorm van zelf onthechten – het zich ontdoen of bevrijden van het zelf. Men is niet langer gericht op het verstevigen van het zelf, maar juist bezig met het omvormen, verdiepen en mogelijk opheffen ervan.²⁶⁶ Daarin laat De Lange zich inspireren door het boeddhisme, de christelijke traditie, maar ook seculiere filosofen.

Hoewel de weg naar zelfonthechting nogal radicaal klinkt, is er volgens De Lange niet slechts één weg hiernaartoe maar bestaan er verschillende gradaties van zelfonthechting.²⁶⁷ Het begint, zoals hierboven beschreven, met het eigen ego relativieren. Dit betekent: zichzelf zien in relatie tot de werkelijkheid.²⁶⁸ Volgens hem wordt het ik doorgaans als centrum en middelpunt beschouwd van waaruit men de invloedssfeer zo ruim mogelijk probeert te maken. Het komen tot zelfverruiming vraagt een ander begrip van het zelf. Daarbij helpt het beeld van het zelf als open ruimte, het bewustzijn als manifestatieruimte waarin men alles ervaart wat zich voordoet, waarbij de strikte scheiding tussen de buiten- en binnenwereld vervalt.²⁶⁹ Het zelf krijgt hierdoor een wezenlijk andere houding. Wie het bewustzijn ervaart als open

²⁶³ De Lange, *Eindelijk volwassen*, 130.

²⁶⁴ *Ibidem*, 136

²⁶⁵ *Ibidem*, 137, 156

²⁶⁶ *Ibidem*, 24.

²⁶⁷ *Ibidem*, 138.

²⁶⁸ *Ibidem*.

²⁶⁹ *Ibidem*, 139.

manifestatieruimte kan namelijk komen tot een ontvankelijke en beamende levenshouding, stelt De Lange. Doordat het zelf zich onbevangen openstelt is er een respectvolle openheid voor iedere werkelijkheid waar men mee te maken krijgt, inclusief ongevallen, tegenslagen en beproevingen.²⁷⁰

Om uiteindelijk van zelfverruiming tot zelfonthechting te komen, is de mystieke ervaring nodig. Hierbij vat De Lange mystiek op als de kunst van het ego om een stap terug te doen ten opzichte van zichzelf.²⁷¹ Volgens hem is dit bij uitstek relevant in de laatste levensfase, omdat hierin de vraag centraal staat hoe men zich verhoudt tot het leven als geheel. In de laatste levensfase komt men namelijk steeds dichterbij het naderende einde. Men komt als het ware oog in oog te staan met het universum en de vraag naar wat het eigen ik voorstelt, wordt urgent. De idee hierbij is dat wanneer mensen minder aan het zelf gehecht zijn, men er makkelijker op het sterfbed afstand van kan doen.²⁷² Dit transformatieproces naar zelfonthechting wordt in de mystieke traditie aangeduid met de term omvorming, ook wel deïficatie of theosis (godwording) genoemd. Hierbij is de overtuiging dat men zijn ware zelf verwezenlijkt door deel te nemen aan het goddelijke leven. Dit komen tot het ware zelf vraagt paradoxaal genoeg dat men iedere verbinding aan het eigen ik en de dingen om zich heen loslaat.²⁷³ Volgens De Lange komt dit proces naar volmaaktheid, opgevat als deelname aan het goddelijke leven, in elke grote godsdienst voor. Wanneer je die volmaaktheid hebt behaald, houd je niets meer van en voor jezelf maar geef je je geheel over aan de goddelijke werkelijkheid. De Lange beschrijft ook een niet-religieus, maar antropologisch perspectief op de mystieke ervaring waarbij men het zelf opgeeft ten overstaan van het oneindige universum.²⁷⁴ De Lange geeft in zijn boek overigens eerlijk toe dat hij zelf nog oefenende is op het pad van zelfonthechting en dat dit voor hemzelf nu nog te hoog gegrepen is. Hij ervaart teveel gehecht te zijn aan wat hij zelf wil, zich te weinig over te geven aan wat hem overkomt en tegelijkertijd nog bang te zijn voor de dood.²⁷⁵

²⁷⁰ De Lange, *Eindelijk volwassen*, 140.

²⁷¹ *Ibidem*, 144.

²⁷² *Ibidem*, 145.

²⁷³ *Ibidem*, 146.

²⁷⁴ *Ibidem*, 143.

²⁷⁵ *Ibidem*, 147, 148.

3.5 Drie gedragskenmerken voor de wijze oudere

De Lange betoogt in zijn boek dat men wijzer kan worden gedurende het ouder worden wanneer zelfkennis tot meer zelfonthechting leidt. De vraag blijft wat dit impliceert voor het concrete gedrag van de wijze oudere.²⁷⁶ Volgens hem zijn er drie verschillende gedragskenmerken waaraan we de wijze oudere kunnen herkennen. Het eerste kenmerk is de deugd van nederigheid; volgens De Lange bij uitstek een deugd voor de tweede levenshelft.²⁷⁷ Wie nederig kan zijn bezit het vermogen om zichzelf los van zijn egoperspectief te beschouwen, maar vindt daarin ook vrede. Tijdens het ouder worden kunnen ervaringen worden opgedaan die mensen veelal als vernederend ervaren, zoals het noodzakelijke gebruik van een gehoortoestel of een rollator. Deze noodzakelijke aanpassingen kunnen het zorgvuldig opgebouwde zelfbeeld uit evenwicht brengen, maar zijn vormend voor het oefenen van nederigheid. Men moet het vroegere zelfbeeld namelijk onherroepelijk bijstellen.²⁷⁸ Door nederigheid tilt men niet meer zo zwaar aan zichzelf, maar is men al doende tot een luchtiger en lichtgewicht zelf gekomen.²⁷⁹ Nederigheid heeft daarnaast als bijkomend effect dat er meer compassie ontstaat voor anderen, stelt De Lange. Dit komt doordat wanneer het ego van een nederig mens kleiner wordt, de geest zich verruimt en er meer plek vrij komt voor anderen.²⁸⁰ Hij verstaat deze vorm van nederigheid als een radicale openheid voor alles wat is. Daarbij maakt een nederig mens zich niet ondergeschikt aan iedereen, maar stelt zich juist open voor alles.²⁸¹ Een tweede gedragskenmerk is generativiteit. Een wijze oudere is meer met de toekomst bezig van volgende generaties dan met de eigen. De focus verschuift gedurende het leven van identiteitsvragen als 'wie ben ik' naar vragen als 'wat blijft er van mij voortleven'?'²⁸² Dit moet men breder beschouwen dan het nalaten van nageslacht. Het kunnen ook activiteiten, vaardigheden of levensvormen zijn die men aan de volgende generatie wil overdragen.²⁸³ Een derde gedragskenmerk van de wijze oudere is minder angst voor de dood.²⁸⁴ Uiteindelijk is het de taak om onszelf los te laten en 'te sterven aan jezelf'. Wijsheid is in die zin een vorm van verdwijnkunst om innerlijk mee te gaan in alles wat minder wordt en daarmee vrede te sluiten.²⁸⁵

²⁷⁶ De Lange, *Eindelijk volwassen*, 25.

²⁷⁷ *Ibidem*, 155.

²⁷⁸ *Ibidem*, 154.

²⁷⁹ *Ibidem*, 161.

²⁸⁰ *Ibidem*, 160.

²⁸¹ *Ibidem*, 161.

²⁸² *Ibidem*, 163.

²⁸³ *Ibidem*, 164.

²⁸⁴ *Ibidem*, 170.

²⁸⁵ *Ibidem*, 177.

3.6 Ouder worden als zelfonthechting

Samenvattend kan worden geconcludeerd dat De Lange het perspectief van 'ouder worden als zelfonthechting' presenteert als een alternatieve kijk op het zelf dat volgens hem een minder verkrampde en meer ontvankelijke levenshouding kan geven tijdens het ouder worden. Dat is mogelijk doordat men zich realiseert dat het niet meer om het zelf gaat, maar dat men onderdeel is van een groter en betekenisvol geheel dat ook blijft bestaan wanneer men er niet meer is. Dit pad naar wijsheid helpt volgens hem om te komen tot een vorm van nederigheid die tot compassie voor anderen en de wereld aanzet, je laat inspannen voor de toekomst van volgende generaties en je daarnaast minder angstig doet toeleven naar de dood.

Als we deze uitwerking plaatsen tegen de achtergrond van het gerontologisch onderzoek, zoals geschetst in het eerste hoofdstuk, is de vraag wat De Lange specifiek inbrengt. In de eerste plaats brengt hij in mijn optiek de gerontologie in contact met inzichten uit de studie van spiritualiteit en de wijsheidstraditie waardoor hij ruimte creëert voor de dimensie van zingeving tijdens het ouder worden. In de tweede plaats beschrijft De Lange de beperkingen van het moderne ideaal van zelfsturing in de context van ouder worden. Daarbij bepleit hij aan de ene kant enige zelfsturing om een menswaardig leven te kunnen leiden, maar verzet hij zich tegelijkertijd tegen een vorm van individualisme waarin het bij zelfsturing enkel om het zelf gaat. De Lange speelt de grenzen en beperkingen van zelfsturing niet tegen elkaar uit, maar verkent daarin nauwgezet de manieren waarop we het zelf anders kunnen waarderen (relativeren, overstijgen en loslaten).²⁸⁶ Tot slot biedt De Langes interpretatie een specifieke bijdrage aan het gerontologische onderzoeksveld doordat hij verder borduurt op de gerotranscendentietheorie van Tornstam. Tornstams theorie brengt De Lange op het idee dat zelfonthechting een ontwikkelingsmogelijkheid is in de tweede levenshelft en maakt het voor hem aannemelijk.²⁸⁷ Waar Tornstam er echter gemakshalve van uitgaat dat transcendentie een universeel fenomeen is dat potentieel in onze menselijke natuur zit (ondanks dat zijn empirische onderzoek naar leeftijd en gerotranscendentie dit niet aan het licht bracht) beschrijft De Lange specifiek en concreter hoe je tot

²⁸⁶ Thijs Tromp, 'Onder de pannen', *Theologie als wijsheidswetenschap*, Boer, T., Werkman, L. (Utrecht: KokBoekencentrum Uitgevers, 2021), 42, 43.

²⁸⁷ De Lange, *Eindelijk volwassen*, 89.

transcendentie in de vorm van zelfonthechting kunt komen via zelfrelativering en zelfverruiming.

In mijn optiek biedt De Langes perspectief van 'ouder worden als zelfonthechting' op een aantal aspecten een alternatief script voor de tweede levenshelft. Zijn pleidooi voor wijsheid geeft ouderen de mogelijkheid om niet meer voortdurend bezig hoeven te zijn met het verstevigen en bestendigen van een sterk ego, maar dat juist meer te relativieren. Dit is naar mijn mening van toegevoegde waarde, omdat ik in mijn gesprekken als geestelijk verzorger soms hoor dat ouderen zich proberen vast te houden aan hun ego door bijvoorbeeld het belang van hun vroegere werk, als verpleegkundige of dokter, te blijven benadrukken. Zelfrelativering biedt deze ouderen mogelijk een meer ongedwongen omgang met het eigen ego door niet langer vast te houden aan vroegere maatschappelijke posities, waardoor er ruimte kan ontstaan voor nieuwe ontwikkelingen in de ouderdom. Daarnaast biedt De Langes interpretatie meer ruimte aan de dimensie van spiritualiteit en zingevingsvragen gedurende het ouder worden. Dit acht ik van belang omdat aandacht voor de spirituele en levensbeschouwelijke ontwikkeling tijdens het ouder worden, relatief weinig onderwerp is van gerontologisch onderzoek.

Anderzijds vind ik dat er ook minder overtuigende aspecten aan De Langes interpretatie zitten. In de eerste plaats vraag ik mij af in hoeverre deze visie op ouder worden daadwerkelijk een zinvolle omgang biedt met ervaringen van verlies en toenemende kwetsbaarheid in de tweede levenshelft. De Lange beschrijft dat het spirituele pad naar zelfonthechting ons in staat kan stellen om bewuster ouder te worden, waarbij er een beamende levenshouding ontstaat in de omgang met verliezen. Daarbij verzet men zich niet langer tegen het verliezen van gezondheid, dierbaren of sociale status, maar gebruikt de oudere deze ervaringen juist als uitgangspunt. Deze ervaringen maken volgens hem dat we ons oude zelfbeeld en zelfbehoud niet langer proberen te verdedigen, maar komen tot een nieuw 'ont-wikkeld' zelf. Mijn vraag is hoe het ouderen precies moet lukken om ervaringen van tegenslagen en beproevingen als uitgangspunt te nemen? Hoe lukt het hen om zich niet te verzetten tegen verliezen, maar deze te omarmen als uitgangspunt? De Lange werkt dit naar mijn mening niet concreet genoeg uit. Hij benoemt wel vormen van verlies die ouderen kunnen tegenkomen in de ouderdom, zoals verlies van gezondheid, vrienden en familie, maar werkt niet specifiek

uit hoe bijvoorbeeld het verlies van een geliefde maakt dat het ego niet langer vecht voor zelfbehoud. Ten tweede plaats ik een kanttekening bij de marges van zelfsturing, die De Lange naar mijn mening helder beschrijft en terecht benoemt. Hij stelt dat zelfsturing enkel kan bestaan wanneer het samen gaat met het inzicht dat je er als mens niet alleen van en voor jezelf bent, maar onderdeel uitmaakt van een groter zinvol geheel. Tegelijkertijd valt het mij echter op dat het spirituele pad dat hij beschrijft, juist een individueel proces is dat doorlopen moet worden. In dit perspectief van wijsheid speelt de ander verder geen wezenlijke rol. Hoe verhoudt dit zich tot het besef dat je als mens niet enkel van en voor jezelf leeft? Dit maakt dat 'ouder worden als zelfontheching' in mijn optiek te weinig aandacht heeft voor de sociale dimensie van ouder worden en deze niet genoeg verdisconteert in zijn begrip van zelfontheching. In de derde plaats, wil ik een kanttekening plaatsen bij de wezenlijke kritiek van De Lange op de laatmoderne fixatie op het zelf. Thijs Tromp, bijzonder hoogleraar Diaconaat aan de Protestantse Theologische Universiteit, vroeg zich tijdens het afscheid van De Lange als hoogleraar af in hoeverre zijn visie op wijsheid – omschreven in termen als zelftranscendentie, zelfontheching, zelfverruiming en zelfrelativering – niet ook een variatie van deze fixatie op het ego is.²⁸⁸ Dit is een terechte opmerking, omdat De Lange hiermee zijn eigen kritiekpunt van laatmoderne fixatie op het zelf zou ondermijnen. Het roept de vraag op of De Langes visie op ouder worden in die zin wel daadwerkelijk een alternatief cultureel verhaal biedt ten opzichte van de bestaande laatmoderne focus op het zelf. De vierde kanttekening die ik wil plaatsen is bij De Langes notie van een lossere en minder verkrampde omgang met het zelf in de ouderdom en de naderende dood. De Lange erkent in zijn boek eerlijk dat het pad van zelfontheching voor hemzelf nog een brug te ver is en noemt zichzelf niet voor niets een oudere in opleiding. Het roept de vraag op waar 'losser en minder verkrampd' concreet naar verwijzen, wanneer hij zelf bemerkt dat het spirituele pad van zelfontheching naar wijsheid geen gemakkelijke weg is? Is het loslaten of onthechten van je eigen ego niet minstens zo'n grote opgave als juist het bevestigen en bestendigen ervan? Parallel hieraan roept de verwijzing naar de mystieke ervaring, waarbij het ego een stap terug doet ten opzichte van zichzelf, de vraag op of dit ontologisch gezien wel mogelijk is. Kan het ego van een persoon een stap terug doen ten opzichte van zichzelf en dan nog steeds dezelfde persoon blijven? De vijfde kanttekening wil ik plaatsen bij de idee van het zelf als

²⁸⁸ Tromp, 'Onder de pannen', 43.

manifestatieruimte. De Lange omschrijft het bewustzijn als een open ruimte waardoor er een ontvankelijke en beamende levenshouding ontstaat. De Lange beschrijft echter niet duidelijk waarom deze ontvankelijke levenshouding logischerwijs moet leiden tot een respectvolle omgang met elke werkelijkheid die zich aan ons voordoet. De laatste kanttekening betreft de verbinding tussen zelfonthechting en nederigheid. De Lange stelt dat een nederig mens compassie bezit, maar onderbouwt deze veronderstelde relatie niet. Hij beschrijft dat wanneer het ego van een nederig mens kleiner wordt, de geest zich kan verruimen waardoor er meer ruimte ontstaat voor anderen. Waarom deze ruimte voor anderen automatisch zou leiden tot meer compassie voor anderen blijft onduidelijk. Aansluitend roept het de vraag op of een algehele onthechting van het zelf juist mogelijk zou kunnen leiden tot het onthechten van mensen en de wereld om je heen.

3.7 Vergelijking interpretaties Laceulle en De Lange

Nu beide beschouwende interpretaties op ouder worden zijn geanalyseerd, wil ik terugkomen op de deelvraag: ‘Hoe zijn deze interpretaties in vergelijking met elkaar te evalueren?’

Laceulle en De Lange spreken over elkaars perspectieven in hun publicaties. De Lange betwijfelt of Laceulles ‘worden wie je bent’ een reëel adagium is voor ouderen.²⁸⁹ Hij gelooft dat het zelfverwerkelijkingsideaal alleen vruchtbaar is wanneer je het radicaliseert tot paradox: de ultieme zelfverwerkelijking gebeurt enkel wanneer men zichzelf uiteindelijk opgeeft.²⁹⁰ Op haar beurt houdt Laceulle twijfels bij de geschiktheid van De Langes discours van wijsheid. Zij denkt zeker dat het loslaten en transcenderen van het eigen zelf voor sommigen een essentieel onderdeel zou kunnen zijn van een spiritueel ontwikkelingsproces tijdens het ouder worden.²⁹¹ Ze vraagt zich echter ook af of ‘ouder worden als zelfonthechting’ wel de maatschappelijk positie van ouderen verbetert. Wat betekent het relativeren van het zelf en het ego voor de manier waarop de maatschappij naar ouderen kijkt en met hen omgaat? ²⁹² Desondanks denkt Laceulle

²⁸⁹ De Lange, *Eindelijk volwassen*, 22.

²⁹⁰ Ibidem.

²⁹¹ Hanne Laceulle, ‘Zelfwording of zelfverlies?’, *Theologie als wijsheidswetenschap*, Boer, T., Werkman, L. (Utrecht: KokBoekencentrum Uitgevers, 2021), 20.

²⁹² Hanne Laceulle, ‘Zelfwording of zelfverlies?’, *Theologie als wijsheidswetenschap*, Boer, T., Werkman, L. (Utrecht: KokBoekencentrum Uitgevers, 2021), 20.

dat een discours van wijsheid wel degelijk zou kunnen samengaan met het discours van actorschap, maar alleen wanneer de nadruk minder komt te liggen op zelfverlies en meer op zelfrijping.²⁹³

Wanneer ik beide interpretaties met elkaar vergelijk zijn er in mijn optiek drie overeenkomsten. Ten eerste, is de onderliggende probleemanalyse van beide visies op ouder worden in grote lijnen dezelfde is. Onze huidige maatschappij vraagt om inspirerende culturele verhalen over goed ouder worden, juist nu zo'n grote groep mensen zoveel ouder wordt. Ten tweede presenteren beiden een visie op ouder worden als een levensfase waarin er ruimte is voor groei en ontwikkeling, zonder te ontkennen dat er ook sprake is van verlies en kwetsbaarheid tijdens het ouder worden. Ten derde wijzen beide interpretaties op de tekortkomingen van het hedendaags ideaal van het zelfsturende en zelfbepalende individu in de context van ouder worden, maar hebben beide nog steeds 'het zelf' als primaire focus in hun zoektocht naar een nieuw verstaan hiervan.

Naast de overeenkomsten zijn er ook twee verschillen. Laceulles interpretatie zet duidelijk in op moreel actorschap om zo de positie van ouderen binnen de maatschappij te verbeteren. De Langes interpretatie daarentegen zet niet zozeer in bij de maatschappelijke positie van ouderen, maar beoogt eerder het bieden van een persoonlijke spirituele weg. In lijn hiermee is de aandacht voor de sociale aard van ouder worden een ander zichtbaar verschil. Beide interpretaties benoemen de sociale dimensie van ouder worden. Laceulles definitie van moreel actorschap focust primair op het leiden van een goed leven met en voor anderen. De Langes interpretatie beschrijft eveneens dat zelfsturing enkel vorm kan krijgen als die samengaat met het inzicht dat mensen niet enkel voor zichzelf leven. Hoewel beiden in mijn optiek deze sociale dimensie niet principieel en fundamenteel verdisconteren in hun visies, ben ik wel van mening dat Laceulle dit meer doet dan De Lange. Laceulle benoemt dat de ander van belang is om te komen tot moreel actorschap en dat dit als het ware een gezamenlijke oefening is. Het pad naar zelfonthechting geschetst door De Lange is een individueel proces dat doorlopen moet worden, wat uiteindelijk wel moet leiden tot meer ruimte en compassie voor de ander. Deze twee verschillen overwegend, biedt Laceulles visie meer om te kunnen dienen als alternatief cultureel verhaal in vergelijking tot De Langes visie.

²⁹³ Laceulle, *zelfwording of zelfverlies*, 24.

Na het lezen van hun beider visies blijft de eigenlijke vraag in mijn optiek hoe het ‘zelf’ nu wezenlijk wordt verstaan. In dit kader biedt het onderzoek van Inge van Nistelrooij, bijzonder hoogleraar Dialogical Self Theory aan de Radboud Universiteit te Nijmegen, een verrassend perspectief. Haar onderzoek kent een fundamenteel andere kijk op ‘het zelf’ in vergelijking tot Laceulle en De Lange. Zij beschrijft de Dialogical Self Theory (DST) als een sociale theorie van het zelf, waarbij de idee is dat het zelf wordt geconstrueerd vanuit dialogen, die zowel binnen als buiten het zelf plaatsvinden.²⁹⁴ Deze dialogen vinden al plaats voor onze geboorte en daarmee zijn het anderen die al over ons spreken nog voor wij dat zelf kunnen. Op die manier maken we volgens Van Nistelrooij al onderdeel uit van de verhalen van anderen en zijn we daardoor verweven als ‘wij’ nog voordat we ‘ik’ kunnen zeggen. Ons begin behoort dan ook aan anderen toe en gaat aan ons ‘zelf (bewustzijn)’ vooraf.²⁹⁵ Van Nistelrooij betoogt dat het zelf fundamenteel leeg is, niet gevuld, maar open en ontvankelijk voor anderen en de wereld.²⁹⁶ De DST kent drie fundamenten. Het eerste is haar fundamenteel dialogische opvatting van het zelf (dialogische ontologie); het tweede is dat het zelf tot kennis komt over zichzelf en leert zichzelf te verstaan in en door omgang met de cultuur en omgeving (dialogische epistemologie); het derde is dat het dialogische zelf vervolgens in reflectie op interne en externe dialogen komt tot ethische inzichten (dialogische ethiek).²⁹⁷ Als ik beide visies, zelfverwerkelijking en zelfonthechting, in verband probeer te brengen met deze DST, valt het mij op dat deze het zelf niet fundamenteel dialogisch verstaan. Laceulle en De Lange benoemen wel het belang van anderen, de sociale en relationele dimensie van het zelf, maar deze aspecten zijn slechts van invloed op het zelf. Ze vormen niet het wezenlijke fundament van het zelf, hoewel dit bij Laceulle naar mijn mening meer het geval is dan bij De Lange. Zo beschrijft zij dat succesvolle identificatie en oriëntatie van de morele actor afhankelijk zijn van de omgang en erkenning vanuit de cultuur. Hier herken ik het tweede fundament van de DST in.²⁹⁸ Daarnaast herken ik ook de dialogische ethiek, het derde fundament van de DST, in de visie van Laceulle. Zo verstaat zij onder het potentieel van moreel actorschap: het vermogen een goed leven te

²⁹⁴ Inge van Nistelrooij, *Het zelf als moeder: de dialogical self theory vanuit zwangerschap, zorgpraktijken en baarzaam-zijn* (Nijmegen: Radboud Universiteit, 2022), 7.

²⁹⁵ Van Nistelrooij, *Het zelf als moeder*, 6.

²⁹⁶ Ibidem, 9.

²⁹⁷ Ibidem.

²⁹⁸ Hanne Laceulle, *Becoming who you are: aging, self-realization and cultural narratives about later life* (Utrecht: Dissertation university of humanistic studies, 2016), 381.

willen leiden met en voor anderen. Doordat zij in haar dissertatie expliciet stelt dat sociale en culturele constitutie zeker een wezenlijke invloed op onze identiteit en het zelf hebben, maar niet de enige invloed zijn, zie ik haar verstaan van het zelf niet fundamenteel als dialogisch van aard.²⁹⁹ In paragraaf 4.4 zal ik terugkomen op het dialogisch zelfverstaan in relatie tot de beantwoording van mijn hoofdvraag.

²⁹⁹ Laceulle, *Becoming who we are*, 35.

Hoofdstuk 4: Verhouding tussen de theorie en daadwerkelijke ervaring van ouder worden

In dit hoofdstuk beantwoord ik de vierde deelvraag: hoe zijn de beschouwende visies op ouder worden - 'ouder worden als zelfverwerkelijking' en 'ouder worden als zelfonthechting' – te evalueren ten opzichte van daadwerkelijke ervaringen van ouder worden? Hierin staat de vraag centraal of en op welke manier Laceulle en De Lange de daadwerkelijke ervaringen van ouder worden verdisconteren in hun interpretaties.

4.1 Omgaan met onaangename gevoelens

Nu in voorgaande hoofdstukken duidelijk is geworden wat de visies van Laceulle en De Lange te bieden hebben binnen het gerontologische discours, houd ik, zoals eerder genoemd, aarzelingen ten aanzien van de praktische toepasbaarheid van zelfverwerkelijking en zelfonthechting. In hoeverre zijn dit bruikbare visies voor ouderen? Mijn scepsis heeft te maken met het vermoeden dat de auteurs vanuit academische invalshoek systematisch nadenken over wat ouder worden in theorie inhoudt en betekent, maar niet genoeg stilstaan bij de daadwerkelijke ervaringen van ouder worden. In het bijzonder vraag ik mij af of beide benaderingen ouder worden niet te rooskleurig voorstellen.

Mijn twijfel aan de toepasbaarheid van beide benaderingen komt voort uit mijn eigen gespreksvoeringpraktijk als geestelijk verzorger. Ouderen geven aan voornamelijk moeite te hebben met de onaangename ervaringen van ouder worden: zich minder kunnen uitdrukken in woord en daad, vervreemding van de wereld en de leefwereld van (klein)kinderen en het wegvallen van generatiegenoten, mensen met wie ze zijn opgegroeid en gedeelde herinneringen hebben. Dit brengt een gevoel van eenzaamheid met zich mee. Er komt een moment 'dat niemand meer je doopnamen kent'. Daarnaast zijn ouderen soms niet gelukkig in hun eigen woonomgeving. Het wonen in een verpleegtehuis is geen eigen keuze.

In dit hoofdstuk wil ik een aantal van deze ervaringen van ouder worden bespreken, onder de noemers verlies, ontregeling en onderbreking, om meer inzicht te krijgen in de leefwereld van ouderen. Deze zelfbedachte drieslag onderbouw ik met literatuur van Van Wijngaarden. Onder verlieservaringen vallen verlies van partner of naasten alsook

verlies van lichamelijke en geestelijke functies etc.³⁰⁰ De gevolgen hiervan kunnen ontregeling veroorzaken zoals sociale isolatie, niet meer de krant kunnen lezen of schilderen.³⁰¹ Ervaringen van onderbreking zijn bijvoorbeeld een verhuizing naar een verpleegtehuis of geen duidelijk toekomstperspectief meer hebben.³⁰² Daarbij wil ik niet de indruk wekken dat het spectrum aan ervaringen van ouder worden zich beperkt tot de dimensie van onaangename ervaringen. Uiteraard kent ouder worden een verscheidenheid aan zowel positieve als negatieve ervaringen en zullen deze individueel gezien veel breder en meer divers zijn dan verlies, ontregeling en onderbreking. Niettemin zijn mijn bevindingen in de gesprekken met ouderen, dat wanneer zij geconfronteerd worden met deze laatste ervaringen, ze doorgaans ontgoocheld achterblijven. De vraag die bij hen speelt is: hoe ga ik om met en verhoud ik mij tot de gevoelens die deze ervaringen oproepen? Door bij deze ervaringen stil te staan, hoop ik de vraag te kunnen beantwoorden of de visies van Laceulle en De Lange wel recht doen aan de realiteit van ouder worden. Om dit te kunnen doen zal ik in onderstaande paragrafen eerst beschrijven waarom het onderzoek van Els van Wijngaarden, universitair hoofddocent aan de Universiteit voor Humanistiek, inzicht geeft in daadwerkelijke ervaringen van ouder worden. Dit doe ik door vier leeftijd-gerelateerde verlieservaringen concreet te beschrijven. Als laatste wil ik nagaan in hoeverre de visies van Laceulle en De Lange deze ervaringen van verlies, ontregeling en onderbreking hebben verwerkt in hun benaderingen.

4.2 Fenomenologisch onderzoek naar ervaringen van ouderen

Mijn eigen ervaringen als geestelijk verzorger in gesprek met ouderen acht ik van belang voor deze scriptie, maar zijn in mijn optiek moeilijk direct te verwerken aangezien ze in theorie van een 'toevallige' aard kunnen zijn. Van Wijngaarden daarentegen analyseert haar bevindingen in gesprekken met ouderen systematisch. Hierin herken ik veel vanuit mijn eigen gespreksvoeringpraktijk, waardoor ik gebruik wil maken van haar diepte-interviews met ouderen. Mijn doel is zo een beeld te geven van verlies, ontregeling en onderbreking en hoe ouderen dit ervaren. Daarbij heb ik ervoor gekozen om haar

³⁰⁰ Els van Wijngaarden, Ghislaine van Thiel, Iris Hartog, Vera van den Berg, Margot Zomers, Alfred Sachs, Cuno Uiterwaal, Carlo Leget, Martin Buijsen, Roger Damoiseaux, Menno Mostert, Michai Merzel, *Perspectieven op de doodswens van ouderen die niet ernstig ziek zijn: de mensen en de cijfers* (Den Haag; ZonMw, 2020), <https://www.zonmw.nl/nl/onderzoek-resultaten/ouderen/programmas/project-detail/vooronderzoek-voltooid-leven/het-perspectief-project-perspectieven-op-de-doodswens-bij-voltooid-leven-de-mens-en-de-cijfers/>, 15.

³⁰¹ Ibidem.

³⁰² Ibidem,13,15,52.

onderzoeksbevindingen theoretisch weer te geven en deze enkel aan te vullen met voorbeelden uit mijn eigen praktijkervaringen als geestelijk verzorger wanneer deze van toegevoegde waarde zijn.

Van Wijngaarden schreef in 2016 het boek *'Voltooid leven: over leven en willen sterven'*.³⁰³ en in 2020 het onderzoeksrapport *'Perspectieven op de doodswens van ouderen die niet ernstig ziek zijn: de mensen en de cijfers'*.³⁰⁴ Voor haar onderzoek ging zij in gesprek met ouderen die hun leven als 'voltooid' zien, niet omdat zij terminaal of psychisch ziek zijn, maar omdat zij lijden aan het leven.³⁰⁵ Hoewel de thematiek van haar onderzoek een andere invalshoek heeft dan deze scriptie, acht ik haar onderzoek zeer relevant. De meerwaarde van haar onderzoek voor de beantwoording van mijn hoofdvraag is dat zij een fenomenologisch onderzoek, een specifieke vorm van kwalitatief onderzoek, heeft gedaan naar de concrete ervaringen van ouderen. Daarbij heeft zij zich tot doel gesteld om inzicht te krijgen in de leefwereld van ouderen door middel van het optekenen van concrete en gedetailleerde verhalen en ervaringen en de gevoelens en gedachten die deze met zich meebrengen.³⁰⁶ Hoewel de groep ouderen die zij interviewt geen neutrale afspiegeling is van de gehele groep ouderen – het is namelijk een steekproef van ouderen die hun leven als 'voltooid' achten - denk ik toch dat de verhalen van deze specifieke groep ouderen te veralgemeniseren zijn naar de gehele populatie ouderen, omdat ik ze herken uit mijn eigen gesprekken met ouderen. De doodswens van ouderen die hun leven als 'voltooid' beschouwen, herken ik eveneens uit de praktijk, maar werd door de ouderen die ik daarover sprak slechts genoemd als een gedachtespinsel; ze wilden hier niet daadwerkelijk actie op ondernemen. Ik observeer dat alle ouderen in toenemende mate te maken krijgen met onaangename ervaringen van verlies, ontregeling en onderbreking tijdens het ouder worden. Juist die ervaringen herken ik in de fenomenologische analyses van Van Wijngaarden.³⁰⁷ Hoewel niet elke oudere hierdoor zijn of haar leven als 'voltooid' beschouwt, is het belangrijk om langer stil te staan bij de vraag wat deze ervaringen met ouderen doen.

Uit de gesprekken van Van Wijngaarden blijkt dat ouder worden veelal gepaard gaat met ervaringen zoals gevoelens van leegte, eenzaamheid en nutteloosheid, verlies van

³⁰³ Els van Wijngaarden, *Voltooid leven: over leven en willen sterven* (Amsterdam: Uitgeverij Atlas Contact, 2016).

³⁰⁴ Van Wijngaarden et al., *Perspectieven op de doodswens van ouderen die niet ernstig ziek zijn*.

³⁰⁵ Van Wijngaarden, *Voltooid leven*, 13.

³⁰⁶ *Ibidem*, 9.

³⁰⁷ Van Wijngaarden et al., *Perspectieven op de doodswens van ouderen die niet ernstig ziek zijn*, 10,5,16.

geliefden, verlieservaringen van sociale identiteit, financiële zekerheid en fysieke vaardigheden etc.³⁰⁸

'In alle geïnccludeerde onderzoeken werd de existentiële impact van leeftijd-gerelateerde verlieservaringen als versterkende factor van de doodswens genoemd. Het gaat dan om ervaringen van verlies aan controle, aan contact, aan betekenis, en soms ook om 'zelfverlies'. De opeenstapeling van dergelijke verlieservaringen kan leiden tot een gevoel van chronische rouw.'³⁰⁹

Het citaat maakt duidelijk dat veel ouderen een onvermogen ervaren tot het aanvaarden van deze verliezen.³¹⁰ Zij weten niet hoe ze om moeten gaan met deze ervaringen of hoe zij zich daartoe moeten verhouden. Daarbij omschrijft Van Wijngaarden de essentie, de rode draad in de ervaringen van de ouderen, van het fenomeen van 'voltooid leven' als een kluwen van onvermogen en onwil om nog langer verbinding te maken met het leven. Zij stelt dat dit een proces van losraken en vervreemding is van de wereld, van anderen en van jezelf. Deze vervreemding levert een permanente innerlijke spanning en verzet op, wat het verlangen om het eigen leven te beëindigen versterkt.³¹¹ Daarbij onderscheidt ze vijf thema's die in alle gesprekken met ouderen een rol spelen: een diep gevoel van existentiële eenzaamheid, het gevoel er niet meer toe te doen, een groeiend onvermogen om zich te uiten op een wijze die kenmerkend voor de persoon was (verlies van eigenheid), geestelijke en lichamelijke moeheid van het leven en een innerlijke afkeer en weerzin ten aanzien van (gevreesde) afhankelijkheid.³¹²

In het kader van mijn eigen hoofdvraag wil ik vier van de door Wijngaarden geanalyseerde thema's in dit hoofdstuk naar voren laten komen, om zo een beter beeld te krijgen van ervaringen van daadwerkelijk ouder worden. Ik laat geestelijke en lichamelijke moeheid van het leven achterwege. De andere vier herken ik in het bijzonder uit mijn eigen gesprekken met ouderen en ze zijn naar mijn mening ook het

³⁰⁸ Van Wijngaarden et al., *Perspectieven op de doodswens van ouderen die niet ernstig ziek zijn*, 51.

³⁰⁹ Ibidem, 43.

³¹⁰ Ibidem, 51.

³¹¹ Van Wijngaarden, *Voltooid leven*, 12.

³¹² Ibidem, 12.

meest sprekend als het gaat om onaangename ervaringen tijdens het ouder worden. Ook kaarten Laceulle en De Lange deze onderwerpen aan, meer of minder expliciet.³¹³

4.3 Eenzaamheid, nutteloosheid, verlies van eigenheid en angst voor afhankelijkheid

Het eerste thema in de gespreksanalyses van Van Wijngaarden is existentiële eenzaamheid. Bij alle verschillen in ervaring is de kern hiervan te benoemen als: wanneer het erop aankomt, voelt men zich volledig teruggeworpen op zichzelf.³¹⁴ Men voelt zich afgescheiden van anderen en ervaart dat verbinding maken niet meer lukt, terwijl er wel een verlangen is naar diepgaand contact.³¹⁵ Enerzijds wil men niet eenzaam zijn en is er behoefte aan verbinding, anderzijds zoekt men de eenzaamheid op.³¹⁶ Van Wijngaarden observeert dat eenzaamheid door wetenschappers en beleidsmakers veelal wordt benaderd als een sociaal-maatschappelijk probleem dat opgelost moet worden middels sociale interventies zoals maatjesprojecten, buurtsteunpunten, gezamenlijke maaltijden met andere buurtbewoners etc. De eenzaamheidservaring wordt volgens de ouderen uit de interviews door deze goed bedoelde opmerkingen niet verholpen, maar doorgaans zelfs versterkt.³¹⁷ De eenzaamheidservaring wordt primair benaderd als een oplosbaar probleem. Mijn ervaring is dat niet alleen zorgpersoneel en familie eenzaamheid veelal beschouwt als een oplosbaar probleem, maar ook de oudere zelf. Ik kreeg een keer een verzoek voor een gesprek met een tachtigjarige. Hij en zijn vrouw voelden zich vaak eenzaam en vervreemd van anderen ondanks dat zij nog elkaars gezelschap hadden en hun kinderen geregeld op bezoek kwamen. Hoewel ze nog genoeg sociale contacten hadden, lukte het niet om verbinding met anderen te ervaren. Meerdere hulpverleners die waren ingeschakeld hadden geen oplossing voor hun 'probleem', waarbij gezocht werd naar praktische mogelijkheden om meer mensen te ontmoeten. Het roept de vraag op hoe men dan wel recht kan doen aan de eenzaamheidservaring van ouder worden. Van Wijngaarden verwijst in deze context naar humanistisch raadsman Ton Jorna die stelt dat het erop aan komt dat we werkelijk oog hebben voor de mens die kampt met eenzaamheid en dat we gevoelig zijn voor de opgaven die dit voor de oudere meebrengt.

³¹³ De vijfde thematiek, geestelijke en lichamelijke moeheid van het leven, is in mijn optiek even relevant maar meer een algehele duiding van ouder worden en veronderstel ik als bekend bij de lezer.

³¹⁴ Van Wijngaarden, *Voltooid Leven*, 38.

³¹⁵ Ibidem, 38.

³¹⁶ Ibidem, 39.

³¹⁷ Ibidem, 40.

Het tegengaan van eenzaamheid maakt het leed in veel gevallen groter, doordat mensen geen kans krijgen om hun innerlijke ervaring te doorleven. De eenzaamheidservaring vraagt erom gezien te worden. Eenzaamheid wordt in de ouderdom vaak sterker ervaren, maar existentiële eenzaamheid is in wezen een algemeen menselijke ervaring. Jorna stelt dat lijden en eenzaamheid 'zich niet als problemen laten oplossen, maar tot hun recht komen in levendig contact van wederkerig luisteren en spreken'.³¹⁸ Dit kan men doen door oprechte en onvoorwaardelijke aandacht te hebben voor wat zich afspeelt in het leven van de oudere.³¹⁹ Men luistert om het luisteren en om de eenzaamheidservaring te begrijpen, niet om te antwoorden. Die ervaring moeten we niet bestrijden, maar betreden, stelt hij.³²⁰ De realiteit is dat er weinig mensen zijn die het kunnen uithouden bij de tragiek en onoplosbaarheid van eenzaamheid. Vaak is er sprake van een 'wegloopbeweging'.³²¹ Deze 'wegloopbeweging' ervaren ouderen wellicht ook bij de goedbedoelde maar 'oplossingsgerichte' initiatieven zoals gezamenlijke buurtmaaltijden en maatjesprojecten.

Een tweede thematiek die een nadrukkelijke rol speelt in de ervaringen van ouderen, is het gevoel er niet meer toe te doen. Daarbij ervaren zij aan de zijlijn te staan en uitgerangeerd te zijn terwijl het leven doorgaat.³²² Van Wijngaarden observeert dat ouderen hun leven zinvol achten wanneer zij van nut kunnen zijn. Hun gevoel van betekenis wordt minder of verdwijnt wanneer men ervaart geen maatschappelijke bijdrage te kunnen leveren.³²³ Het werk van Evelien Tonkens, hoogleraar burgerschap aan de Universiteit voor Humanistiek, laat volgens Van Wijngaarden zien dat in onze maatschappij het zelfbeeld onder druk komt te staan wanneer je niet meer kunt meedoen.³²⁴ Dit komt volgens Tonkens omdat onze samenleving een prestatie maatschappij is, waarbij maatschappelijke posities worden toegekend aan de hand van verdiensten. Dit hoort Van Wijngaarden terug in haar gesprekken met ouderen; wanneer je niet langer zelfsturend, verantwoordelijk en proactief bent, kan je niet langer aan zowel je eigen standaard als de maatschappelijke standaard voldoen. Ouderen voelen zich daardoor afhankelijk en gemarginaliseerd en ervaren dat als

³¹⁸ Van Wijngaarden, *Voltooid Leven*, 40.

³¹⁹ *Ibidem*, 41.

³²⁰ *Ibidem*, 40.

³²¹ *Ibidem*, 41.

³²² *Ibidem*, 43.

³²³ *Ibidem*, 61.

³²⁴ *Ibidem*, 66.

vernederend en schaamtevol.³²⁵ Als geestelijk verzorger heb ik meerdere verhalen van ouderen gehoord waarbij zij ervaren dat niemand meer op hun expertise en kennis zit te wachten. Ze hebben het gevoel dat anderen het door ouderen verrichte vrijwilligerswerk beschouwen als bezigheidstherapie.

In dit kader onderzocht Van Wijngaarden ook in hoeverre er bij de ouderen sprake zou zijn van gerotranscendentie, zoals voorgesteld door Tornstam (zie hoofdstuk 1). Tornstam stelt dat er gedurende het ouder worden een verschuiving plaats vindt waarbij waarden als productiviteit, effectiviteit en zelfstandigheid worden ingewisseld voor waarden als rust, ontspanning en wijsheid. Daarbij zouden ouderen minder gericht zijn op zichzelf, selectiever worden in deelname aan (sociale) activiteiten en meer behoefte hebben aan stilte en meditatie.³²⁶ De idee van gerotranscendentie is echter niet wat Van Wijngaarden terughoort in de verhalen van de ouderen die zij spreekt. Er is nauwelijks sprake van een natuurlijk proces van loslaten en het krijgen van een meer contemplatieve levenshouding.³²⁷ Zij observeert geen veranderende en verdiepende kijk op het leven bij ouderen, maar juist uitdrukkelijk weerstand. De ouderen blijken niet te kunnen en willen instemmen met wat zich in hun leven voltrekt.³²⁸ Ze stelt dat er geen sprake is van een natuurlijk proces van loslaten waaraan ouderen zich overgeven, integendeel, men voelt zich uitgerangeerd en verzet zich daar uitdrukkelijk tegen.³²⁹

De derde thematiek die Van Wijngaarden observeert is het verlies van eigenheid. De ouderen die zij spreekt ervaren dat zij zich niet meer kunnen uiten op een manier die karakteristiek voor hen was, waardoor zij het contact met zichzelf verliezen.³³⁰ Ze drukken dit verlies van eigenheid uit in termen van 'mijn identiteit is van mij afgenomen' en 'dit ben ik niet meer'.³³¹ Daarbij analyseert ze dat ouderen hun identiteit sterk koppelen aan doelen, idealen en projecten die hen in de loop van hun leven bezighielden. Zij beluistert in hun verhalen iets doelgerichts; 'jezelf zijn' betekent er nog iets van willen maken en iets tot stand willen brengen.³³² Het 'jezelf zijn' lijkt een bepaalde controle te impliceren die ze denken te hebben over het eigen leven. Deze

³²⁵ Van Wijngaarden, *Voltooid Leven*, 67.

³²⁶ Ibidem, 64.

³²⁷ Ibidem, 65.

³²⁸ Ibidem.

³²⁹ Ibidem, 70.

³³⁰ Ibidem, 71, 82.

³³¹ Ibidem, 87.

³³² Ibidem, 90.

illusie van regie over je eigen leven wordt volgens haar in de ouderdom ongenadig doorgeprikt.³³³ Van Wijngaarden stelt de vraag hoe men zou moeten omgaan met een verstoorde identiteit. De Franse filosoof Paul Ricoeur beschrijft de rol die het verhaal speelt in zowel de ervaring als constructie van de menselijke identiteit.³³⁴ Ons levensverhaal wordt ervaren als niet slechts een aaneenschakeling van gebeurtenissen, integendeel, we proberen telkens weer te zoeken naar zin en samenhang in het bestaan. We proberen gebeurtenissen uit het verleden te plaatsen en willen dat de dingen in ons leven zin hebben gehad. Daarbij anticipeert het verhaal ook op de toekomst: we leven ergens naartoe.³³⁵ Wanneer er een betekenisvol geheel in het verhaal is, duidt Ricoeur dit aan met de term ‘concordantie’. Het leven kent echter ook tragische situaties en gebeurtenissen die de samenhang en betekenis van het verhaal bedreigen, de zogenoemde ‘discordanties’.³³⁶ Deze discordanties hoort Van Wijngaarden terug in de verhalen van ouderen. Hun smaak en geur verdwijnt waardoor het eten niet meer smaakt, de dagen worden leger, dagelijkse taken en projecten worden overgenomen, men verliest mobiliteit, geliefden ontvallen hen, men krijgt ouderdomsgebreken als impotentie en incontinentie etc. De ouderen vinden hun levensverhaal dusdanig verstoord en ondermijnd dat zij zich niet langer kunnen en willen identificeren met de persoon die ze zijn of dreigen te worden. De verstoringen leiden tot een geschonden zelfbeeld waarvan zij zich willen distantieëren.³³⁷ Ze voelen onzekerheid en schaamte over wie ze zijn en dreigen te worden, waarbij ze zichzelf verliezen.³³⁸ Bovendien hebben de ouderen geen vertrouwen meer in een goed einde van hun leven; hun toekomstperspectief is vervlogen.³³⁹ In het kader van verlies van eigenheid staat mij in het werk als geestelijk verzorger een verhaal helder voor de geest. Een oude man van tweeënnegentig jaar was zijn hele leven een trouwe kerkganger geweest en las standaard elke dag uit de bijbel. Nu hij sinds kort in het verzorgingstehuis zat en hij niet meer de kerkdiensten van zijn eigen gemeente kon bijwonen, legde hij zijn bijbel, waarin hij veel verzen had onderstreept en aantekeningen had gemaakt, open op de koffietafel in de hoop dat iemand erover zou beginnen. Echter niemand van het verzorgend personeel of zijn kinderen deed dat. Dit maakte hem verdrietig omdat het geloof

³³³ Van Wijngaarden, *Voltooid Leven*, 90.

³³⁴ *Ibidem*.

³³⁵ *Ibidem*, 91.

³³⁶ *Ibidem*.

³³⁷ *Ibidem*.

³³⁸ *Ibidem*, 92.

³³⁹ *Ibidem*.

belangrijk voor hem was. Het lukte hem niet om een vervangende praktijk te vinden voor de kerkdienst, bijvoorbeeld in de vorm van een geloofsgesprek. De eigenheid van deze man lijkt hier nog wel te bestaan, maar het belang hiervan wordt niet erkend door zijn omgeving waardoor de eigenheid mogelijk in het geding komt.

Het vierde thema is de innerlijke afkeer van (gevreesde) afhankelijkheid.³⁴⁰ Van Wijngaarden analyseert dat de angst van ouderen voor deze afhankelijkheid verschillende vormen aanneemt. Zo zijn ouderen er bang voor dat anderen onaangename besluiten over hen zullen nemen, om mentaal achteruit te gaan, hun privacy kwijt te raken, controle over hun eigen lichaam kwijt te raken, niet meer voor zichzelf in te kunnen staan etc.³⁴¹ Autonomie staat onder druk na een leven van onafhankelijkheid en zelfzorg. Om te doorgronden waarom afhankelijkheid voor veel ouderen zo moeilijk is, maakt Van Wijngaarden aan de hand van ethica Leach Sully onderscheid in geaccepteerde en niet geaccepteerde afhankelijkheid.³⁴² Geaccepteerde afhankelijkheid zijn bijvoorbeeld warmte, voedsel en licht, omdat ze zo vanzelfsprekend zijn. Niet-geaccepteerd is afhankelijkheid waarbij de balans lijkt doorgeslagen, bijvoorbeeld bij afgenomen mobiliteit of gezichtsvermogen, of wanneer meer dan gemiddeld hulp(middelen) nodig zijn.³⁴³ Niet-geaccepteerde afhankelijkheid leidt veelal tot eenrichtingsverkeer. Ouderen ervaren dat zij enkel mogen ontvangen, waarvoor zij ook nog dankbaar moeten zijn, maar niets meer mogen bijdragen. Niet wederkerige afhankelijkheid resulteert in asymmetrische relaties tot anderen.³⁴⁴ Daarnaast hoort Van Wijngaarden wantrouwen in de verhalen van ouderen. Afhankelijk zijn is niet veilig. Ouderen voelen zich niet zeker of anderen hun wensen zullen respecteren en behartigen.³⁴⁵ Een ander onderscheid dat Scully maakt is tussen inherente en situationele kwetsbaarheid. Inherente kwetsbaarheid is wanneer iemand gehandicapt of ouder wordt, dat valt niet te veranderen en de persoon zal zich ertoe moeten verhouden. Er zijn volgens Scully ook kwetsbaarheden die in relatie staan tot hoe de wereld om ons heen is ingericht, de zogenaamde 'situationele kwetsbaarheden' en die zijn context specifiek.³⁴⁶ Hierdoor wordt (of blijft) iemand kwetsbaar en afhankelijk omdat

³⁴⁰ Van Wijngaarden, *Voltooid Leven*, 123.

³⁴¹ *Ibidem*, 142.

³⁴² *Ibidem*, 143.

³⁴³ *Ibidem*, 143.

³⁴⁴ *Ibidem*, 144.

³⁴⁵ *Ibidem*, 149.

³⁴⁶ *Ibidem*, 146.

specifieke hulp, middelen en voorzieningen niet of slecht voorhanden zijn. Deze situationele kwetsbaarheden hoort Van Wijngaarden terug in de verhalen van ouderen. Wanneer je incontinent raakt en je plasluier niet op tijd verschoond wordt, dan voel je je nog beroerder en kwetsbaarder. In mijn eigen werkpraktijk heb ik meegemaakt dat ouderen hulp nodig hadden voor toiletbezoek en soms een half uur moesten wachten voordat ze geholpen werden. Ouderen ervaren dit als gênant en vernederend. Andere voorbeelden zijn: een gedwongen verhuizing vanwege ruimtegebrek in een zorginstelling of een keuze moeten maken uit drie maaltijden die men niet lekker vindt en die niet is afgestemd op een voorgeschreven dieet. Dit heeft een grote impact op het welzijn van de ouderen.³⁴⁷

Concluderend wil ik stellen dat het fenomenologische onderzoek van Van Wijngaarden een concreter beeld geeft van de daadwerkelijke ervaringen van ouder worden. Deze ervaringen roepen gevoelens op van existentiële eenzaamheid, nutteloosheid, verlies van eigenheid en de angst om afhankelijk te worden. Ouderen proberen zich te verzetten tegen deze onaangename ervaringen, maar raken gedurende dit proces los en vervreemd van zichzelf, anderen en de wereld. Het levert een permante spanning en innerlijk verzet bij hen op.³⁴⁸ Ze voelen onzekerheid, schaamte, angst, vernedering en wantrouwen. Daarbij stelt Van Wijngaarden dat we als samenleving geneigd zijn om actief te willen ingrijpen en 'het probleem' willen 'verhelpen'.³⁴⁹ Voorbeelden zijn een psychiater die antidepressiva voorschrijft of de lobby die zich sterk maakt voor de laatstewilpil. Dit terwijl deze ervaringen en gevoelens van ouderen ten diepste gaan over het gebrek aan zin, trage vragen waarop geen direct antwoord bestaat.³⁵⁰ De existentiële vraag 'wat betekent oud worden voor ons en wat doen we met het onvermijdelijke ervan, hoe verhouden we ons daartoe?', wordt volgens haar te oplossingsgericht en pragmatisch benaderd.³⁵¹ Van Wijngaarden vraagt zich af of het niet beter zou zijn om te 'luisteren naar' de worsteling van ouderen, waarmee zij bedoelt de ernst ervan te onderkennen en het bij dit tragische verhaal uit te houden. Wanneer het lijden van de ander erkend wordt, ontstaat er namelijk verbinding.³⁵² Doordat we

³⁴⁷ Van Wijngaarden, *Voltooid Leven*, 146.

³⁴⁸ *Ibidem*, 12.

³⁴⁹ *Ibidem*, 187.

³⁵⁰ *Ibidem*.

³⁵¹ *Ibidem*.

³⁵² *Ibidem*, 188.

met aandacht naar de ander luisteren, kunnen we ook zelf geraakt worden. Het is dan niet enkel meeleven met de ander, maar ook geconfronteerd worden met onze eigen existentiële vragen.³⁵³ Van Wijngaarden beschrijft dat de verbondenheid die hierdoor kan ontstaan en mogelijk ook de troost die dit met zich meebrengt, niet betekenen dat lijden daarmee zin krijgt of goed gepraat wordt. Wel wordt het onder ogen gezien en door het delen met een ander mogelijk minder eenzaam, doordat we de ambivalenties durven te dulden.³⁵⁴

4.4 Zelfverwerkelijking en zelfonthechting en ervaringen van daadwerkelijk ouder worden

Nu het onderzoek van Van Wijngaarden een beter verstaan geeft van de onaangename ervaringen gedurende het ouder worden, kom ik terug bij de deelvraag: hoe zijn de beschouwende visies van Laceulle en De Lange te evalueren ten opzichte van daadwerkelijke ervaringen van ouder worden, in het bijzonder deze ervaringen van verlies, onderbreking en ontregeling? Daarbij vallen mij een drietal aspecten op.

In de eerste plaats is het opvallend dat in de onderzoeken van Laceulle en De Lange de stem en de daadwerkelijke ervaringen van ouderen zelf ontbreken. Beiden beschrijven het ouder worden enkel op theoretisch niveau. Daarbij schrijven ze niet expliciet in termen van ervaringen van verlies, ontregeling en onderbreking, maar in termen van toenemende existentiële kwetsbaarheid.³⁵⁵ Laceulle en De Lange trachten de belevingswereld van ouderen wel naar voren te brengen door middel van enkele eigen ervaringen met ouderen en anekdotische illustraties.³⁵⁶ De Lange benoemt het ontbreken van de eigen stem van ouderen in zijn boek niet expliciet, wel verwijst hij naar een groep geïnterviewde ouderen in het onderzoek van Tornstam.³⁵⁷ In eerste instantie lijkt hij wel aandacht te geven aan ervaringen van verlies, ontregeling en onderbreking, zoals eerder in paragraaf 3.4 besproken. Daarbij benadrukt hij de existentiële kwetsbaarheid die met name in de ouderdom voelbaar is.³⁵⁸ Hij stelt dat zijn idee van bewust ouder worden door zelfonthechting juist ervaringen van verlies,

³⁵³ Van Wijngaarden, *Voltooid Leven*, 188.

³⁵⁴ Ibidem, 189 & Opschrift die Van Wijngaarden schreef in het exemplaar dat ik heb van haar boek 'Voltooid leven'.

³⁵⁵ Hanne Laceulle, *Becoming who you are: aging, self-realization and cultural narratives about later life* (Utrecht: Dissertation university of humanistic studies, 2016), 67.

³⁵⁶ Frits de Lange, *Eindelijk volwassen: de wijsheid van de tweede levenshelft* (Utrecht: Uitgeverij Ten Have, 2021), 67-82 & Laceulle, *Becoming who you are*, 303, 334.

³⁵⁷ De Lange, *Eindelijk volwassen*, 67-82 & Laceulle, *Becoming who you are*, 83.

³⁵⁸ Ibidem, 22.

ontregeling en onderbreking als uitgangspunt neemt. Verlieservaringen maken dat ouderen tot een nieuw 'afgeschaald' zelf kunnen komen. Hierbij duidt hij ouder worden in termen van onteigend worden, waarbij 'identiteit' eigenlijk niet meer is dan de manier waarop men een houding probeert te zoeken tegenover de continue ontwrichting ervan.³⁵⁹ Daarnaast schrijft hij evenals Van Wijngaarden dat er sprake is van het loslaten van jezelf bij het ouder worden, maar hij interpreteert dit 'loslaten' diametraal tegenovergesteld. Zelfonthechting maakt volgens hem dat je lossier, minder verkrampd en relativerend oud kunt worden. Dit is echter niet wat terugkomt in het onderzoek van Van Wijngaarden. Integendeel, de ouderen die zij spreekt ervaren het verliezen van zichzelf niet als relativerend en minder verkrampd, maar juist als vernederend en schaamtevol.³⁶⁰ De Lange integreert niet concreet deze gevoelens van schaamte, angst, wantrouwen en vernedering. Hij duidt de ervaringen van verlies, ontregeling en onderbreking nadrukkelijk anders dan de ouderen uit van Wijngaardens onderzoek. Daarnaast maakt hij niet genoeg aannemelijk waarom zelfonthechting een zinvolle en bovenal minder verkrampde omgang biedt voor het ouder worden. Dit lijkt haaks te staan op de permanente innerlijke spanning die Van Wijngaarden bij ouderen observeert als gevolg van het moeten 'loslaten van het zelf'.

In Laceulles studie ontbreekt eveneens de stem van de ouderen. In haar discussiesectie stelt ze dat het verwerken van het eigen perspectief van ouderen niet paste binnen de lengte en complexiteit van haar filosofische studie.³⁶¹ Wel beschrijft ze op theoretisch niveau wat zij verstaat onder existentiële kwetsbaarheid: alles wat de ervaring van zingeving, die men ontleent aan het hebben van een bevredigende relatie met de fysieke, sociale, persoonlijke en transcendente dimensies van het leven, zou kunnen bedreigen of belemmeren.³⁶² Zij beschrijft dat ouderen bang zijn om hun onafhankelijkheid, autonomie, zelfbeschikking, controle en uiteindelijk het zelf te verliezen.³⁶³ De angst om zichzelf en de eigen identiteit te verliezen, is ook wat Van Wijngaarden observeert. Daarbij beluistert Van Wijngaarden dat ouderen hun identiteit sterk koppelen aan doelen, idealen en projecten die hen in de loop van hun leven bezighielden. Dit heeft volgens haar iets doelgerichts; 'jezelf zijn' betekent voor hen nog iets tot stand willen brengen. Daarmee lijkt het een bepaalde controle te impliceren over

³⁵⁹ De Lange, *Eindelijk volwassen*, 67-82 & Laceulle, *Becoming who you are*, 136.

³⁶⁰ Van Wijngaarden, *Voltooid Leven*, 12.

³⁶¹ Laceulle, *Becoming who you are*, 334.

³⁶² *Ibidem*, 28, 29.

³⁶³ *Ibidem*, 97.

het eigen leven, terwijl ouderen tegelijkertijd worden geconfronteerd met het gevoel dat controle over je eigen leven een illusie is. Ze hebben het gevoel dat ze op alle dimensies van het leven moeten inleveren: alles wordt hen afgenomen, zelfs de veronderstelde regie over hun eigen levensverhaal. Het moreel actorschap zoals voorgesteld door Laceulle, lijkt de idee van controle over je eigen leven echter in zekere mate weer centraal te stellen. Zij stelt dat ouderen moeten leren leven volgens eigen aspiraties en capaciteiten en daarbij het beste uit zichzelf moeten halen. Dit vraagt volgens haar een blijvende inspanning van de oudere. Het roept de vraag op hoe dit streven naar zelfverwerkelijking door middel van moreel actorschap aansluit bij de ervaringen van verlies van identiteit en de discordanties waardoor ouderen moeite hebben om samenhang en betekenis in hun eigen levensverhaal te ontwaren. Laceulle betoogt echter dat ondanks ontregelende ervaringen zoals discordanties, er toch een vorm van moreel actorschap mogelijk blijft. Daarbij beschouwt Laceulle existentiële kwetsbaarheid zelfs als potentiële katalysator voor zelfverwerkelijking.³⁶⁴ Daarvoor zijn echter wel sociale praktijken nodig die in staat zijn om ouderen ‘in ontregeling’ te blijven includeren en hun potentie te blijven erkennen.³⁶⁵ Hoe deze sociale praktijken eruit zouden moeten zien, blijft naar mijn mening echter onduidelijk. De theoretische beschrijvingen van existentiële kwetsbaarheid van het ouder worden, brengen naar mijn mening niet concreet genoeg de ervaringen van verlies, ontregeling en onderbreking naar voren en de moeite, innerlijke spanning en ambivalente gevoelens die ouderen hierdoor dagelijks ervaren. Evenmin geeft ze aan hoe ‘includeren’ hier tegenwicht tegen kan bieden.

In dit kader wil ik terugkomen op de Dialogical Self Theory en het ‘dialogische zelf’ zoals besproken aan het einde van hoofdstuk 3. Van Nistelrooij beschrijft dat de DST kritiek heeft, evenals Laceulle en De Lange, op het dominante laatmoderne ideaal van het kiezende en handelende individu.³⁶⁶ Daarbij lijkt het sterk gericht te zijn op het ik in het hier en nu en het behoud en herstel van het zelf. In haar nieuwe onderzoek richt Van Nistelrooij zich op de vraag wat het zelf gedacht vanuit het moederschap, het maternale zelf, te bieden heeft aan de DST. Daarin onderzoekt zij de grondslagen van DST aan de hand van drie centrale concepten die het maternale zelf karakteriseren:

³⁶⁴ Laceulle, *Becoming who you are*, 318.

³⁶⁵ Hanne Laceulle, ‘Zelfwording of zelfverlies’, in: *Theologie als wijsheidswetenschap*, Boer, T., Werkman, L. (Utrecht: KokBoekencentrum Uitgevers, 2021), 23.

³⁶⁶ Ibidem.

verwevenheid, onderbreking en baarzaam-zijn. Specifiek het tweede concept van onderbreking acht ik potentieel interessant en van toegevoegde waarde voor de vraagstelling van mijn onderzoek. Daarbij stelt Van Nistelrooij de vraag ‘hoe een dialogisch zelf de ervaringen van het chaotische, ontregelende, nieuwe, dat overweldigt, kan opnemen?’.³⁶⁷ Zij zoekt een antwoord door de transformatie te bestuderen van het zelf naar het maternale zelf, waarbij het maternale zelf te maken krijgt met onderbrekingen door het appel van het jonge kind.³⁶⁸ Zij denkt dat de ervaring van onderbreking grond biedt om de DST te bekrachtigen in haar terechte kritiek op het dominante idee van een zelfsturend individu.³⁶⁹ In de context van mijn eigen onderzoek biedt dit een nieuw perspectief en roept het de vraag op of de ervaringen van verlies, ontregeling en onderbreking tijdens het ouder worden kunnen worden opgenomen om te komen tot een dialogisch zelfverstaan.

Een tweede aspect dat opvalt bij de vergelijking met Van Wijngaardens onderzoek is haar inzicht dat nutteloosheid, eenzaamheid, verlies van eigenheid en afhankelijkheid van ouderen ten diepste gaan over het gebrek aan zin. Daarbij observeert zij dat we als mensen en samenleving als geheel geneigd zijn om deze zin- en betekenisvragen pragmatisch en oplossingsgericht te benaderen. Het roept de vraag op in hoeverre de visies van Laceulle en De Lange eveneens deze ‘oplossingsgerichte’ benadering in zich hebben. Beiden benadrukken, zoals hierboven genoemd, veelvuldig de existentiële kwetsbaarheid van het ouder worden. Daarbij betoogt Laceulle dat deze existentiële kwetsbaarheid vraagt om een persoonlijke toe-eigening, aangezien het een kwetsbaarheid is die onontkoombaar is en bij de menselijke conditie hoort.³⁷⁰ De Lange benadrukt eveneens dat hoe klein de marges door de toenemende kwetsbaarheid ook zijn, zelfsturing ten allen tijde mogelijk is.³⁷¹ Ondanks dat zij kwetsbaarheid als onontkoombaar beschouwen en inherent aan de menselijke aard, stellen beiden dat het erop aankomt hoe we *zelf* met die kwetsbaarheid omgaan. De nadruk op het *zelf* en op de vraag of het iemand wel of niet lukt om de existentiële kwetsbaarheid te integreren, suggereert in mijn optiek toch de idee van enige ‘oplossingsgerichte’ controle. Hun visies

³⁶⁷ Inge van Nistelrooij, *Het zelf als moeder: de dialogical self theory vanuit zwangerschap, zorgpraktijken en baarzaam-zijn* (Nijmegen: Radboud Universiteit, 2022), 15.

³⁶⁸ Ibidem.

³⁶⁹ Ibidem.

³⁷⁰ Laceulle, *Becoming who you are*, 151.

³⁷¹ De Lange, *Eindelijk volwassen*, 100-109.

impliceren dat ongeacht de omstandigheden, het erop aankomt hoe het individu, oftewel het zelf, zich verhoudt tot de gegeven situatie. Hoewel Laceulle en De Lange kritiek hebben op de laatmoderne opvatting die de mens als zelfsturend beschouwt, kan ik mij niet aan de indruk onttrekken dat hun visies in essentie hier hetzelfde doen en zich eveneens fixeren op het zelf. Het roept bij mij scepsis op en de vraag of deze focus op het zelf vol te houden is in het licht van Van Wijngaardens onderzoek. In hoeverre valt er sturing te geven wanneer je op je tachtigste in een verzorgingstehuis woont en afhankelijk bent van anderen voor het verschonen van een luier of het helpen bij het toiletbezoek. In hoeverre kan je sturing geven aan je doelen en idealen wanneer niemand meer op je kennis en ervaring zit te wachten? Hier loopt men toch duidelijk tegen de grenzen aan van zelfsturing en zelfregie. Een treffend voorbeeld schetst Thijs Tromp in zijn lezing tijdens het afscheid van De Lange aan de PThU:

Als je met hart en ziel hebt gezeild op de Waddenzee, dan is een zeilbootje op het Zuidlaardermeer nog wel te beschouwen als een adequate aanpassing. Maar wat als je in een rolstoel aan boord van de Henry Dunant wordt gereden? Of als je met een speelgoedbootje in bad zit? ³⁷²

Naar mijn mening zijn de marges van zelfsturing in sommige situaties niet slechts klein, maar zelfs nihil tot niet aanwezig. De focus op het zelf komt daarmee in het geding. Door de ‘oplossing’ bij het zelf te blijven zoeken, kan in mijn optiek zelfs de door Van Wijngaarden beschreven permante innerlijke spanning en gevoelens van ambivalentie bij ouderen veroorzaken. Daaruit volgend lijkt het of ervaringen van zinloosheid bij ouderen door Laceulle en De Lange toch worden opgevat als een privaat ‘probleem’ dat door ouderen zelf ‘opgelost’ moet worden.³⁷³ Dit past in mijn optiek bij de veel gebezigde hedendaagse term ‘zingeving’. Het roept de vraag op of wij het leven zin moeten geven of dat wij daarmee wéér een nieuwe vereiste voor onszelf stellen. Erik Borgman, hoogleraar theologie van de religie, in bijzonder het christendom, aan de Universiteit van Tilburg stelt: ‘Zin geef je niet, zin krijg je als je in een zinvol verband

³⁷² Thijs Tromp, ‘Onder de pannen’, in: *Theologie als wijsheidswetenschap*, Boer, T., Werkman, L. (Utrecht: KokBoekencentrum Uitgevers, 2021), 42.

³⁷³ Van Wijngaarden, *Voltooid Leven*, 69.

staat en functioneert. Onze eigenwaarde vinden wij niet in onszelf, maar ontdekken wij doordat wij voor anderen iets van waarde zijn.³⁷⁴

In de derde plaats valt op aan het onderzoek van Van Wijngaarden dat ervaringen van verlies, ontregeling en onderbreking van ouderen en het lijden dat dit met zich meebrengt, grotendeels in relatie staan tot verschillende angsten die ouderen hebben. Angst voor: eenzaamheid, om er maatschappelijk niet meer toe te doen, om afhankelijk te worden, om cognitief en mentaal verder achteruit te gaan en om zichzelf te verliezen. Al deze angsten bij elkaar maken dat ouderen bang zijn voor de toekomst.³⁷⁵ Hoewel Laceulle en De Lange wel een aantal keren over angst schrijven in relatie tot ouder worden, stellen zij die thematiek niet centraal. Laceulle heeft het dan vooral over de algemene angst van de laatmoderne mens om oud te worden.³⁷⁶ De Lange spreekt meer specifiek over doodsangst.³⁷⁷ Hij stelt dat het vooruitzicht van onze eigen dood ons angst inboezemt. Minder angst voor de dood is volgens hem het derde kenmerk van de wijze oudere.³⁷⁸ Hoewel ik niet ontken dat angst voor de dood een thematiek is in de ouderdom, vraag ik mij af of in de zoektocht naar een alternatief cultureel verhaal voor zinvol ouder worden het niet zinniger is om stil te staan bij andere angsten zoals die door Van Wijngaarden worden geïdentificeerd en die ouderen bij leven hebben. In mijn optiek bieden zelfverwerkelijking en zelfonthechting bovendien niet voldoende handvatten om met die andere angsten om te gaan. Enerzijds omdat ze de angst van ouderen niet genoeg centraal stellen, anderzijds doordat zij sterk inzetten op het *zelf*. Dit terwijl Van Wijngaarden beschrijft dat ouderen voornamelijk angst hebben om afhankelijk te worden van *anderen*. Hier is angst dus juist direct gerelateerd aan verbinding en relationaliteit. Afhankelijkheid betekent de controle uit handen moeten geven. Hierbij ervaren ouderen angst of hun belangen wel goed genoeg door anderen zullen worden behartigd.³⁷⁹ Ik beluister hierin een angst voor fundamentele afhankelijkheid, omschreven als ten diepste bang zijn om afhankelijk te worden van anderen. Het roept de vraag op of dit wantrouwen tegengegaan kan worden met een alternatief cultureel verhaal dat zich focust op het zelf. Naar mijn mening trachten

³⁷⁴ Erik Borgman, *Zou God ons dan misschien kunnen helpen?*, Nouwen-lezing, 2020, <https://karmelcentra.nl/dordrecht/wp-content/uploads/sites/11/2020/01/Nouwen-lezing-2.pdf>, 2.

³⁷⁵ Van Wijngaarden, *Voltooid Leven*, 139.

³⁷⁶ Laceulle, *Becoming who you are*, 97.

³⁷⁷ De Lange, *Eindelijk volwassen*, 108-115.

³⁷⁸ *Ibidem*, 170.

³⁷⁹ Van Wijngaarden, *Voltooid Leven*, 92,139,176.

Laceulle en De Lange de existentiële angst voor afhankelijkheid toch te bezweren in de vorm van controle waarbij het zelf weer centraal staat: door middel van het zelf dat zich verwerkelijk of het zelf dat zich onthecht. Van Wijngaarden oppert of het niet beter is om naar de worsteling van ouderen te luisteren, waaronder angst, de ernst van hun lijden te erkennen en het uit te houden bij de tragedie ervan. Door het aandachtig luisteren naar de ander, kunnen we zelf geraakt worden en kan er verbinding ontstaan. Met het thematiseren van verbinding en relationaliteit in de ouderdom benadrukt zij het wezenlijke belang van de sociale dimensie die in mijn optiek niet fundamenteel verdisconteerd is in de visies van Laceulle en De Lange, zoals eerder besproken in hoofdstuk 3.7

Toch roept het de vraag op of er een omgang mogelijk is met angst voor fundamentele afhankelijkheid in de ouderdom die enerzijds niet te veel nadruk legt op het zelf, maar anderzijds meer biedt dan het uithouden bij de tragedie ervan. Borgman stelt de hedendaagse illusie van onafhankelijkheid ter discussie en doordenkt die theologisch. De afscheidsrede die Jezus, volgens het Johannesevangelie, op de vooravond van zijn arrestatie houdt ten overstaan van zijn leerlingen, spreekt volgens Borgman alles tegen waarin wij hedendaagse mensen geloven. ‘Los van Mij kunnen jullie niets’ (Johannes 15, vers 5) en ‘Niet jullie hebben Mij uitgekozen; nee, ik heb jullie uitgekozen en ik heb jullie de taak gegeven eropuit te gaan en vrucht te dragen, vruchten die blijvend zijn’ (Johannes 15, vers 16).³⁸⁰ Jezus is stellig: wij mensen hoeven ons niet iets in te beelden: niet wij hebben hem, maar Hij heeft ons uitgekozen en die keuze brengt een opdracht met zich mee.³⁸¹ Borgman beschrijft dat het niet verwonderlijk is dat mensen vandaag de dag bij deze boodschap weglopen. We zijn trots op onze zelfstandigheid, autonomie en de vrijheid om zelf te kunnen kiezen wie wij willen zijn en wat wij willen doen.³⁸² Toch denkt Borgman dat deze uitspraken van Jezus zeggingskracht hebben in relatie tot onze angst voor fundamentele afhankelijkheid. De uitspraken van Jezus leren ons dat we niet uit onszelf bestaan, maar dat het bestaan een geschenk is en we leven van genade. Hierin wordt genade verstaan als de betrokkenheid van God die niets liever wil dan dat wij met hem zijn en Hij van zijn kant altijd met ons is.³⁸³ De hedendaagse mens wil echter niet meer spreken van genade en wil het doen

³⁸⁰ Borgman, *Zou God ons dan misschien kunnen helpen*, 1.

³⁸¹ Ibidem.

³⁸² Ibidem.

³⁸³ Ibidem, 10.

voorkomen nergens van afhankelijk te zijn.³⁸⁴ Volgens Borgman beschouwen we het bestaan liever onverschillig als mechaniek dat simpelweg bestaat en waar we gebruik van kunnen maken als het ons uitkomt. Hedendaagse mensen zijn ervan overtuigd dat pech eigen schuld is en geluk een eigen prestatie, waarbij we worden gedwongen tot een ziekmakende mateloosheid en grenzeloosheid in wat we willen en doen.³⁸⁵ Het maakt dat we leven in een angstcultuur. Enerzijds proberen we continu om gevaar te vermijden en veiligheid na te streven, anderzijds is onze gerichtheid op het bestrijden van angst de basis geworden van de keuzes die we maken. Johan Goud, emeritus-hoogleraar vrijzinnige godsdienstfilosofie en theologische esthetica aan de Universiteit Utrecht, heeft een vergelijkbare analyse van onze tijd als gedomineerd door angst. Hij stelt dat hoewel angst universeel is, ze ook uiterst problematisch is. Angst maakt ons gefixeerd op onszelf, ons eigen bestaan, onze identiteit en de grenzen daarvan. Wie angst tot het fundamentele kenmerk van zijn bestaan maakt, maakt een keuze met grote consequenties. Daarbij haalt hij eveneens Johannes aan die een inzicht formuleert dat daar diametraal tegenover staat: 'Liefde sluit angst uit'. Buiten deze angst uitsluitende liefde is er geen heil en wijsheid, stelt Goud.³⁸⁶ Borgman beschrijft deze boodschap van liefde aan de hand van Johannes (1, vers 39), wanneer Jezus de leerlingen vraagt wat zij zoeken en zij vragen waar Hij verblijf houdt waarop Jezus antwoordt: 'Kom en zie'. Het is dezelfde uitnodiging aan de leerlingen als tijdens zijn afscheidsrede: om in zijn liefde te blijven en in hem te blijven zoals Hij in hen verblijft. We kunnen dan leven in een wereld die voortdurend getuigt van de liefde van God. Dat is niet een wereld die leeg is en wacht tot wij haar zin en betekenis geven, maar die een betekenis heeft en geeft door in ons mensen te klinken en in de rest van de wereld te resoneren.³⁸⁷ Borgman stelt dat we zijn uitgenodigd om bij God thuis te zijn middenin deze angstige en onherbergzame wereld door God bij ons thuis te laten zijn. Dit kan men doen door zelf uit het centrum van de eigen wereld te stappen en Jezus in het centrum te zetten. Dit verlaten van de plaats van het zelf moeten we steeds opnieuw doen, door elke dag bij Hem te verblijven en met hem te verkeren.³⁸⁸ Daarbij stelt Borgman dat het christendom leeft van de paradox dat God er is en zich manifesteert op manieren die we vaak niet herkennen. We wijzen ze zelfs vaak af omdat we er angstig voor zijn: voor wat het met ons doet en wat het van

³⁸⁴ Borgman, *Zou God ons dan misschien kunnen helpen*, 10

³⁸⁵ Ibidem, 2.

³⁸⁶ Johan Goud, *Onbevangen: de wijsheid van de liefde* (Zoetermeer: Uitgeverij Meinema, 2015), 11.

³⁸⁷ Borgman, *Zou God ons dan misschien kunnen helpen*, 6.

³⁸⁸ Ibidem.

ons zal vragen en bang dat we dit niet kunnen. Wanneer we zouden zien dat we leven vanuit genade en de betrokkenheid van God, dan kunnen we ons volgens Borgman laten verleiden om de angst te doorbreken. Wanneer we in Hem blijven, in Zijn liefde, dan dragen we volgens zijn belofte veel vrucht, vruchten die blijvend zijn (Johannes 15, vers 4-5).³⁸⁹

Deze theologische doordenking van Borgman biedt in mijn optiek een ander perspectief in de omgang met angst voor fundamentele afhankelijkheid tijdens het ouder worden: één die voorbijgaat aan de focus op het zelf en meer gericht is op de toekomst en de ander. Het stelt niet dat we het bij de tragedie van angst moeten uithouden, maar toont een weg waarbij we uitgenodigd worden om de menselijke angst te doorbreken. We worden niet geroepen om ons passief te laten leiden door angst maar om actief aan de opdracht om in Zijn liefde te blijven handen en voeten te geven. Deze opdracht brengt ook een belofte met zich mee: wij mogen vrucht dragen. Hierin klinkt in mijn optiek een toekomstperspectief door dat verder reikt dan het aardse leven. Daarbij worden we gevraagd zelf uit het centrum te stappen en God in het centrum te plaatsen. Borgman stelt daarbij de vraag of wij in staat zijn om God ons te laten helpen en ruimte te maken, een ruimte te worden en te zijn voor zijn aanwezigheid.³⁹⁰ Dit impliceert in mijn optiek een ander soort 'zelfverlies' dan in de visie van 'zelfonthechting' bij De Lange. De Lange schetst een mystieke weg waarbij het ego een stap terug doet ten opzichte van zichzelf ten overstaan van de verpletterende macht van het universum.³⁹¹ In mijn optiek klinkt dit 'durven toevertrouwen aan het universum' niet concreet; waarbij ik de gerichtheid en het toewenden tot een Ander mis. Hoewel De Lange erkent dat zonder religieuze dimensie zelfonthechting een eenzame krachtsinspanning wordt, lijkt hij toch te veronderstellen dat dit mogelijk is.³⁹² De theologische duiding van Borgman biedt naar mijn mening een andere omgang met angst in de ouderdom, omdat men niet de druk hoeft te ervaren om zelf zin aan het bestaan te geven, maar het bestaan al doordrongen is van zin en men mag leven vanuit het besef van genade. Deze oproep om te leven vanuit het geschenk van genade is in mijn optiek een minder zelfgerichte opgave die druk geeft, doordat Gods betrokkenheid bij ons niet afhankelijk is van onze eigen inspanning. Dit in tegenstelling tot de visies van Laceulle en De Lange waarbij

³⁸⁹ Borgman, *Zou God ons dan misschien kunnen helpen*, 10.

³⁹⁰ Ibidem.

³⁹¹ De Lange, *Eindelijk volwassen*, 144.

³⁹² Ibidem, 148.

zingeving in de ouderdom toch iets maakbaars lijkt te zijn, waarbij ouderen zin moeten vinden. De christelijke religieuze visie zoals die van Borgman is in mijn optiek waar de theologie op moet inzetten in haar reflectie op een alternatief verhaal over ouder worden, maar kan in de gelimiteerde omvang van deze scriptie niet verder worden uitgewerkt.

Concluderend wil ik na deze drie kritische kanttekeningen stil staan bij wat de beschouwende visies van Lacuelle en De Lange dan wel te bieden hebben in relatie tot ervaringen van daadwerkelijk ouder worden. Ondanks dat beiden te weinig de concrete ervaringen van verlies, ontregeling en onderbreking verdisconteren in hun visies, stellen ze wel in het algemeen de existentiële kwetsbaarheid van ouderen centraal. Laceulle betoogt dat existentiële kwetsbaarheid zelfs de potentiële katalysator kan zijn om tot zelfverwerkelijking te komen.³⁹³ De Lange stelt ook dat verlieservaringen juist het uitgangspunt vormen om tot zelfonthechting te komen en bewust ouder te worden.³⁹⁴ Daarin bieden beide benaderingen een realistischer en meer werkelijkheidsgetrouw cultureel verhaal van ouder worden dan de huidige dominante verhalen van verval of succes. Daarbij ben ik van mening dat Laceulle deze existentiële kwetsbaarheid principiëler verdisconteert dan De Lange, doordat zij kwetsbaarheid tot kern van zelfwording maakt.

³⁹³ Laceulle, *Becoming who you are*, 152, 318.

³⁹⁴ De Lange, *Eindelijk volwassen*, 108-115.

Hoofdstuk 5: Besluit

In dit hoofdstuk beschrijf ik de bevindingen in relatie tot de hoofdvraag van mijn onderzoek. Eveneens beschrijf ik de beperkingen van mijn onderzoek en volgen er aanbevelingen voor toekomstig onderzoek.

5.1 Bevindingen

De beschouwende visies op ouder worden van Laceulle en De Lange zijn gelegen binnen het gerontologische onderzoeksveld en de westerse wetenschappelijke en maatschappelijke discoursen van ouder worden. Ze maken onderdeel uit van de culturele en kritische gerontologische theorievorming. Beiden zoeken een alternatief cultureel verhaal van ouder worden voorbij de eenzijdige dominante verhalen van 'ouder worden als verval' en 'succesvol ouder worden'. Hun onderzoeken zijn gericht op het doordenken van een ontwikkelingsperspectief van ouder worden met aandacht voor de toenemende kwetsbaarheid en levensbeschouwelijke dimensie van ouder worden.

Laceulles idee van 'ouder worden als zelfverwerkelijking' is een proces van morele zelfontwikkeling waarbij ouderen hun potentieel tot moreel actorschap optimaliseren. Moreel actorschap houdt daarbij in dat mensen streven naar het leiden van een goed leven samen met anderen, dat overeenstemt met dat wat voor hen ten diepste belangrijk en waardevol is en waarbij ouderen het beste uit zichzelf halen, als volwaardig participerende leden van een gemeenschap en de samenleving. Laceulles opvatting van zelfverwerkelijking beoogt een alternatief perspectief op ouder worden te bieden doordat zij de positie van ouderen in de samenleving probeert te verbeteren met aandacht voor de toenemende existentiële kwetsbaarheid van ouder worden en deze tot kern van zelfwording maakt. De nadruk op het ontwikkelen van ethische gerichtheid in haar benadering maakt dat ouderen niet worden geïsoleerd, maar worden erkend als volwaardige en participerende burgers van de samenleving. Minder overtuigende aspecten zijn dat er in de beschreven responsieve levenshouding niet concreet wordt gemaakt of er ruimte is voor lijden en onaangename gevoelens tijdens ouder worden en dat de sociale dimensie van het zelf niet principieel is verdisconteerd.

De Langes idee van 'ouder worden als zelfonthechting' is een proces van bewust ouder worden waarin wijsheid centraal staat. Hij pleit voor wijsheid als een spiritueel pad dat loopt van zelfrelativering via zelfverruiming naar zelfonthechting. Hierdoor

kunnen ouderen komen tot een vorm van nederigheid met compassie voor anderen en de wereld. Deze wijsheid laat hen zich inspannen voor de toekomst van volgende generaties en doet hen minder angstig toelevens naar de dood. De Langes opvatting van zelfonthechting biedt een alternatief perspectief op ouder worden doordat het bestendigen van een sterk ego niet langer leidend is, maar dit kan worden gerelativeerd. De onduidelijkheid over hoe ouderen specifiek ervaringen van verlies en beproeving als uitgangspunt moeten nemen en over hoe de sociale dimensie van het zelf principieel is verdisconteerd, maken zijn visie minder overtuigend.

Hoewel beide benaderingen aandacht hebben voor de toenemende existentiële kwetsbaarheid ontbreekt de stem van ouderen zelf waardoor zij niet goed genoeg de daadwerkelijke ervaringen van ouder worden verdisconteren waarin verlies, ontregeling en onderbreking nadrukkelijk aanwezig zijn. Daarnaast focussen beide visies voornamelijk op de sturingsmogelijkheden van 'het zelf', waarbij de fundamentele angst voor afhankelijkheid van de ander in de ouderendom niet genoeg gethematiseerd wordt in hun visies. Een theologische visie biedt mogelijk een andere omgang met fundamentele angst voor afhankelijkheid, die voorbijgaat aan de focus op 'het zelf' en meer gericht is op de toekomst en de ander.

5.2 Discussie en reflectie

Deze masterscriptie kent beperkingen. De bescheiden omvang alleen al staat in schril contrast met de uitvoerige dissertatie van Laceulle en het boek van De Lange. Beiden hebben zich jarenlang verdiept in de thematiek van ouder worden. Ik ben mij er dan ook terdege van bewust dat ik niet in zijn geheel recht heb kunnen doen aan hun beschouwende visies. Ik heb getracht hun visies te beschrijven, analyseren en kritisch te bevragen. Mijn kritiek dat de stem van ouderen niet aan bod komt, geldt in directe zin ook voor mijn eigen scriptie. Wel heb ik hun ervaringen met het fenomenologische onderzoek van Van Wijngaarden nadrukkelijker aan het licht willen brengen. De keuze hiervoor is bepaald doordat mijn masterscriptie geen praktisch-theologisch onderzoek is, maar van systematisch theologische aard. Ik verken de verschillende visies op 'goed' oud worden en sta kort stil bij de vraag wat vanuit de theologie een bijdrage zou kunnen zijn in de zoektocht naar een alternatief cultureel verhaal. Daarbij heb ik een theologische blik op hoe om te gaan met angst voor fundamentele afhankelijkheid in de

ouderdom maar kort kunnen aanduiden. Dit onderwerp is een onderzoeksvraag op zichzelf, waaraan ik binnen het tijdsbestek van deze scriptie geen recht kan doen.

5.3 Verdere aanbevelingen

Mijn hoop is dat de bevindingen van mijn onderzoek aanleiding kunnen zijn voor vervolgonderzoek in de toekomst. Mijn eerste aanbeveling is om de benaderingen van zelfverwerkelijking en zelfonthechting als visies op ouder worden verder te toetsen via kwalitatief onderzoek. Hoe verstaan ouderen zelf deze visies? Wat denken zij dat zelfverwerkelijking en zelfonthechting als benaderingen van ouder worden te bieden hebben? Ik acht dit relevant om zo tot een zinvolle dialoog te komen tussen de gerontologische theorievorming en empirische data. Mijn tweede aanbeveling is de verdere zoektocht naar een zelfverstaan in de ouderdom die meer direct ingaat op ervaringen van verlies, ontregeling en onderbreking. Bij Lacuelle en De Lange blijft onduidelijk hoe 'het zelf' tot een respectievelijk responsieve en beamende levenshouding kan komen, waarin men zich kan verhouden tot de onaangename ervaringen van het ouder worden. Hierin acht ik het onderzoek van Van Nistelrooij veelbelovend, doordat zij zoekt naar een dialogisch zelfverstaan waarin overweldigende en ontregelende ervaringen worden opgenomen. Mijn derde aanbeveling heeft betrekking op de fundamentele angst voor afhankelijkheid in de ouderdom, die niet genoeg gethematiseerd wordt in de visies van zelfverwerkelijking en zelfonthechting. In de zoektocht naar een alternatief cultureel verhaal biedt een verdere theologische doordenking mogelijkheden voor een andere omgang met angst die voorbijgaat aan de focus op het zelf.

Bibliografie

- Achenbaum, W. Andrew, *Crossing frontiers: gerontology emerges as a science* (New York: Cambridge University Press, 1995).
- Andrews, M., 'Unexpected age', *Journal of Aging Studies*, 26, 2012.
- Baars, J., *Het nieuwe ouder worden. Paradoxen en Perspectieven van leven in tijd* (Amsterdam: SWP, 2006).
- Baars, J., 'The challenge of critical gerontology: the problem of social constitution', *Journal of Aging Studies*, 5, 1991.
- Baltes, P.B. & H.W. Reese, L.P. Lipsitt, 'Life span developmental psychology', *Annual review of psychology*, 31.
- Bauman, Z., *The art of life* (Cambridge: Polity Press, 2008).
- Bauman, Z., *The individualized society* (Cambridge: Polity Press, 2001).
- Beck, U. & E. Beck- Gernsheim, *Individualization* (London: Sage Publications, 2002).
- Bengtson, V.L., D. Gans, N.M. Putney & M. Silverstein (eds), *Handbook of theories of aging* (2nd ed.) (New York: Springer Publishing company, 2009).
- Borgman, Erik, *Zou God ons dan misschien kunnen helpen?*, Henri Nouwen lezing, 24 januari 2020, <https://karmelcentra.nl/dordrecht/wp-content/uploads/sites/11/2020/01/Nouwen-lezing-2.pdf>.
- Braam, A.W., et al, 'Cosmic transcendence and framework of meaning in life: patterns among older adults in the Netherlands', *Journal of Gerontology Series B: Psychological sciences and social sciences* 61, 2006.
- Brugman, Gerard, 'Wijsheid en leeftijd. Het demasqué van de wijze oudere', naar aanleiding van zijn proefschrift *Wisdom. Source of Narrative Coherence & Eudaimonia. A life-span perspective* (Delft: Eburon, 2000).
- Cole, Thomas R., *The journey of life* (Cambridge University Press, 1992).
- Cruitshank, M., 'Aging and identity politics', *Journal of aging studies*, 22, 2008.
- Cruitshank, M., *Learning to be old. Gender, culture, and aging* (Lanham, Maryland: Rowman & Littlefield Publishers, 2003).
- Cumming, E. & W.E. Henry, *Growing old. The process of disengagement* (New York: Basic Books, 1961).

- De Lange, Frits, *De mythe van het onvoltooide leven: over de oude dag van morgen* (Zoetermeer: Uitgeverij Meinema, 2007).
- De Lange, Frits, *Eindelijk volwassen: de wijsheid van de tweede levenshelft* (Utrecht: Uitgeverij Ten Have, 2021).
- De Lange, Frits, 'The dignity of the old: towards a global ethic of aging', *International Journal of Public theology*, 3, (2009).
- De Medeiros, Kate, *The short guide to aging and gerontology* (Bristol: Policy Press, 2017).
- De Medeiros, Kate, 'The complementary self: multiple perspectives on the aging person', *Journal of Aging Studies*, 19, 2015.
- Edmondson, R., 'Cultural gerontology: valuing older people', K. Komp & M. Aartsen (eds) *Old age in Europe: a textbook of gerontology*. Springerbriefs in aging (Dordrecht: Springer,2013), https://doi.org/10.1007/978-94-007-6134-6_8.
- Erikson, E.H., *Childhood and society* (New York: Norton,1963).
- Freeman, M., 'Narrative foreclosure in later life. Possibilities and limits', *Storying later life. Issues investigations and interventions in narrative gerontology*, (eds) G. Kenyon, E. Bohlmeijer & W.L. Randall (Oxford: Oxford University Press, 2011).
- Giddens, A., *Modernity and self-identity. Self and society in the late modern age* (Cambridge: Polity Press, 1991).
- Gillear, Chris & Paul Higgs, *Ageing, corporeality, and embodiment* (Anthem Press, 2013).
- Goud, Johan, *Onbevangen: de wijsheid van de liefde* (Zoetermeer: Uitgeverij Meinema, 2015).
- Gullette, Margaret. M., *Aged by culture* (Chicago: University of Chicago Press, 2004).
- Gullette, Margaret M., *Declining to decline. Cultural combat and the politics of the midlife* (Charlottesville and London: University Press of Virginia, 1997).
- Hagestad, G.O. & D. Dannefer, 'Concepts and theories of aging: beyond microfication in social science approaches', R.H. Binstock & L.K. George (eds), *Handbook of aging and the social sciences 5th edition* (San Diego: Academic Press).
- Havighurst, R.J., *Human development and education* (New York: Longmans, Green, 1953).

- Herman, Chris, Aad de Jog, Jan van der Lans en Gerrit Immink, *Social Constructionism and Theology* (Leiden: Uitgeverij Brill, 2002).
- Kyobutungi, Catherine, Thaddaeus Egondi, Alex Ezeh, 'The health and well-being of older people in Nairobi's slums', *Global Health Action*, 3:1, <https://doi.org/10.3402/gha.v3i0.2138>.
- Laceulle, Hanne, 'Laatmodern ouder worden: een spiritueel perspectief', P.H.J.M. Derkx, A.J.J.A. Maas & J.E.M. Machielse (eds), *Goed ouder worden* (pp.29-46). Amsterdam: Humanistic University Press, 2011.
- Laceulle, Hanne, *Ouder worden: een nieuw perspectief? Gerotranscendentie, levensbeschouwelijke ontwikkeling en geestelijke verzorging* (Utrecht: Universiteit voor Humanistiek, 2009).
- Laceulle, Hanne, 'Zelfwording of zelfverlies', *Theologie als wijsheidswetenschap*, Boer, T., Werkman, L. (Utrecht: KokBoekencentrum Uitgevers, 2021).
- Laceulle, Hanne & Jan Baars, 'Self-realization and cultural narratives about later life', *Journal of Aging Studies* 31 (2014).
- Lamb, Sarah, Jessica Robbins-Ruszkowski & Anna I. Corwin, 'Introduction: Successful Aging as a Twenty-first-Century Obsession', *Successful Aging as Contemporary Obsession: Global Perspectives*, eds. Sarah Lamb, (V.S., New Jersey: Rutgers University Press, 2014).
- Lindemann Nelson, H., *Damaged identities, narrative repair* (Ithaca: Cornell University Press, 2001).
- Ranzijn, Rob, 'Critical gerontology', S.K. Whitbourne (ed) *The encyclopedia of adulthood and aging* (NY: John Wiley & Sons, 2015), <https://doi.org/10.1002/9781118521373.wbeaa065>.
- Schroots, J.J.F., 'Beknopt overzicht in de psychogerontologie. Geschiedenis, theorie en onderzoek', *Psycholoog* 33 (9), 1998.
- Swinnen, Aagje M.C., *Goed ouder worden en creatief lezen: het kunstje van Hendrik Groen* (Utrecht: Uitgeverij Net aan Zet (Universiteit voor Humanistiek) 2017), https://www.uvh.nl/uvh.nl/up/ZcsttbuJibB_Aagje_M.C._Swinnen_-_Goed_ouder_worden_en_creatief_lezen_-_het_kunstje_van_Hendrik_Groen.pdf.
- Taylor, C., *Sources of the self: The making of the modern identity* (Cambridge: Cambridge University Press, 1989).

- Thang, Leng Leng., *Generations in touch: linking the old and young in a Tokyo neighborhood* (New York, Ithaca: Cornell University Press, 2001), <https://doi-org.proxy-ub.rug.nl/10.7591/9781501717574>.
- Thorsen, K., 'The paradox of gerotranscendence: the theory of gerotranscendence in a cultural gerontological and post-modernist perspective', *Norwegian journal of epidemiology* 8 (2).
- Tornstam, L., *Gerotranscendence – a developmental theory of positive aging* (New York: Springer Publishing Company, 2005).
- Tornstam, L., 'Gerotranscendence: a meta-theoretical reformulation of the disengagement theory', *Aging: clinical and experimental research* 1 (1) 1989.
- Tornstam, L., 'Gerotranscendence: the contemplative dimension of aging', *Journal of aging studies*, 11, (2), 1997.
- Tornstam, L. 'The quo vadis of gerontology, on the gerontological research paradigm', *The gerontologist* 32 (3).
- Tromp, Thijs, 'Onder de pannen', *Theologie als wijsheidswetenschap*, Boer, T., Werkman, L. (Utrecht: KokBoekencentrum Uitgevers, 2021).
- Van Nistelrooij, Inge, *Het zelf als moeder: de dialogical self theory vanuit zwangerschap, zorgpraktijken en baarzaam-zijn* (Nijmegen: Radboud Universiteit, 2022).
- Van Wijngaarden, Els, Ghislaine van Thiel, Iris Hartog, Vera van den Berg, Margot Zomers, Alfred Sachs, Cuno Uiterwaal, Carlo Leget, Martin Buijsen, Roger Damoiseaux, Menno Mostert, Michai Merzel, *Perspectieven op de doodswens van ouderen die niet ernstig ziek zijn: de mensen en de cijfers* (Den Haag; ZonMw, 2020), <https://www.zonmw.nl/nl/onderzoek-resultaten/ouderen/programmas/project-detail/vooronderzoek-voltooid-leven/het-perspectief-project-perspectieven-op-de-doodswens-bij-voltooid-leven-de-mens-en-de-cijfers/>.
- Van Wijngaarden, E., *Voltooid leven: over leven en willen sterven* (Amsterdam: Uitgeverij Atlas Contact, 2016).
- Vasalis, M., 'Als daar muziek voor is', *Verzamelde gedichten* (Amsterdam: Uitgeverij Van Oorschot, 2006).
- Vetenskap, Hälsa, 'De sa att jag inte var klok', *Senioren*, 10 juni 2015, <https://www.senioren.se/halsa-medicin/de-sa-att-jag-inte-var-klok/>.

- Werkman, Lieke, 'In het eind ligt het begin', *Theologie als wijsheidswetenschap*, Boer, T., Werkman, L. (Utrecht: KokBoekencentrum Uitgevers, 2021).

Verklaringenblad masterthesis

Naam student: Bregje Anna Moaete Faasse

Titel masterthesis: Werken aan jezelf in de oudedolom
over het belang en de beperkingen van zelfverwetenlyk
en zelfonthechting in het oude worden


VERKLARING VAN ORIGINALITEIT

Hierbij verklaar ik dat bovengenoemde masterthesis uit origineel werk bestaat. De thesis is het resultaat van mijn eigen onderzoek en is alleen door mijzelf geschreven, tenzij anders aangegeven. Waar informatie en ideeën uit andere bronnen zijn overgenomen, wordt dat expliciet, volledig en op passende wijze vermeld in de tekst of in de noten. Een bibliografie is bijgevoegd.

Plaats, datum:

Handtekening:

9 mei 2023



TOESTEMMINGSVERKLARING

Hierbij stem ik ermee in dat bovengenoemde masterthesis na goedkeuring beschikbaar wordt gesteld voor opname in de bibliotheekcollectie en dat de metadata beschikbaar worden gesteld aan externe organisaties en/of door de PThU worden gepubliceerd.

Verder verleen ik (de bibliotheek van) de PThU

wel

niet

toestemming voor het opnemen van de volledige tekst in een via internet of anderszins openbaar toegankelijke database. (Deze toestemming betreft alleen de openbaarmaking van de masterthesis, zonder verdere overdracht of inperking van het auteursrecht van de student.)

Plaats, datum:

Handtekening:

9 mei 2023

