

Ten geleide

“Leeftijd is onbelangrijk, tenzij je een kaas bent.”

LUIS BUÑUEL, SPAANS REGISSEUR (1900-1983)

Als ik in een gemakkelijke stoel zit en mijn ogen sluit, heb ik niet de minste moeite om de denken dat ik twintig ben. Als ik mijn kleindochter van vijf voorlees over het kleine draakje dat door zijn ‘vriendjes-draakjes’ wordt uitgelachen omdat hij nog steeds geen vuur kan spuwen, dan word ik zonder moeite vijf jaar oud en deel ik haar verontwaardiging over zoveel onrecht.

Maar als ik uit die gemakkelijke luie stoel overeind tracht te komen en mezelf in de spiegel bekijk, dan moet ik diezelfde kleindochter bijtreden als ze zegt dat “opa grijs is, veel rimpels heeft en daardoor soms boos kijkt terwijl hij helemaal niet boos is”. Maar tegelijkertijd – en dat stelt ze aan al die het wil horen – ben ik “haar dikste vriend”. Ik weet niet of ze hiermee refereert aan mijn overgewicht, dan wel of ik erg belangrijk voor haar ben. Ik hou het op het laatste. Ik ben zesenzestig.

Het blijkt een penibele klus, oud(er) worden. Het is penibel omdat onze huidige westerse maatschappij ‘jeugd’ verheerlijkt. Jeugd staat dan voor ‘vitaal’, ‘energiek’, ‘aantrekkelijk’, ‘performant’, ‘succesvol’ (aan te vullen met andere blitse eigenschappen). Ouder worden blijkt vooral te staan voor verlies¹.

Niet dat ik het niet wist dat ik op mijn zesenzestigste tegen het beeld van fysiek verlies zou aanhikken. Ik was amper éénnenveertig toen ik in de Franse Alpen voor het eerst – en met ontstellend gemak overigens – door mijn vijftienjarige zoon op een achttal kilometer van de top van een col uit de wielen werd gefietst. “Ik zal boven wachten”, riep hij ter geruststelling. Toen ik boven aankwam, had hij de tijd gehad om zijn lunchpakket te verwerken, zijn banden wat bij te pompen en lag hij languit in het gras om zodoende zijn zomerkleurtje wat bij te werken. “Je wordt ouder, papa”, was zijn begroeting toen ik redelijk amechtig de laatste tientallen meters volmaakte. Ik kon er toen mee lachen. Ik deed tenslotte nog mee en was vooral trots om de atletische capaciteiten van een piepjonge zoon.

Vijfentwintig jaar later fiets ik nog steeds met veel plezier, maar niet meer met jongere gezellen. Ik zou me compleet de vernieling in fietsen, terwijl ik tegen het gevoel zou vechten een blok aan het been te zijn. En bijgevolg fiets ik alleen nog met leeftijdsgenoten, al vind ik dat meer dan eens jammer. Ik hou van de onbezonnen en grenzeloze vitaliteit van jonge dertigers. Maar ze rijden te hard.

Daarover gaat dit boek. Over de veranderingen en de twijfels die een ouder wordend lichaam voor de betrokkene oproept. Ik hoor ze wel eens vaker, de uitspraak van leeftijdsgenoten als “je bent maar zo oud als je je voelt” (meestal gevolgd door de stelling “ik voel me twintig”). Ik moet daar alleen maar meewarig om lachen. Ik kan me immers best twintig voelen – al zijn die momenten erg zeldzaam – maar als al de anderen een zestiger zien, zullen ze me niet als een twintiger benaderen, laat staan dat ze het acceptabel vinden dat ik me als een twintiger gedraag. Een mens is tenslotte voor een groot deel wat anderen zeggen dat hij is.

Daarover gaat dit boek. Of ik dat nu graag wil of niet – en de meesten willen het niet graag –, mijn lijf wordt, naarmate ik ouder word, onwillig omdat het niet meer blindelings doet of is wat ik in gedachten had.

Om mee te beginnen ... Wetenschappers zijn niet meteen de vrolijkste medemensen wanneer ze het hebben over ouder worden. “Ouder worden”, zeggen ze, “zijn de veranderingen die zich in de laatste periode van de volwassenheid voordoen. Het is een opeenvolging van onomkeerbare en progressieve vermindering van diverse functies die de kop opsteekt tijdens de leeftijdsperiode van reproductieve maturiteit en eindigt in de dood.”²

Klinkt niet echt uitnodigend ... Om het wat zwart-wit te stellen: een mens vergroot gaandeweg zijn capaciteiten, waarna hij zich voortplant en ondertussen gaat het onomkeerbaar terug naar af. Even ongenueanceerd pejoratief: verder leven is eigenlijk een overbodige kwestie, aangezien de genen toch doorgegeven zijn. Kan best, maar ik wil graag nog een paar tientallen jaren meedoen op deze wereld.

Dat verlangen lijkt te botsen met het (vooral door de biologie geïnspireerde) verhaal van steeds groter wordend verlies en terugval. Zullen we het maar meteen zeggen, zo denken de meeste niet-ouderen erover.³ Toegegeven, op latere leeftijd is de kans groter dat je je partner verliest, je vrienden, je familieleden, je professionele status, enige fysieke vaardigheden tot zelfs je onafhankelijkheid; je raakt

wellicht wat veerkracht en interesses kwijt en misschien laat je hoofd je nu en dan in de steek. En, daarenboven, je schiet er je (sociale) aantrekkelijkheid (ten dele of helemaal) bij in.

Bij zoveel onheil – en naar ‘men’ zegt wordt het steeds erger met toenemende leeftijd – zou je verwachten dat een mens depressief wordt, ook als hij al niet permanent met allerhande rouwprocessen in de weer is. Een gelukkige oudere, zegt diezelfde ‘men’, is een edele creatuur die erin slaagt op één of andere manier dat eindeloze lijden te overstijgen en zo te komen tot een tijdloze wijsheid... “Chapeau”, zou ik zeggen, als ik er een had, deed ik hem daarvoor af.

Ik ben het daar niet mee eens. Ik blijf niet alleen te zijn. Bij deze eenzijdige kijk van verlies en teloorgang werden de afgelopen decennia toch wat bedenkingen geformuleerd.⁴ Niet dat wetenschappelijk onderzoek het verlies van mogelijkheden zou ontkennen, maar men kon evenmin rond de vaststelling dat de grote meerderheid van de ouderen best tevreden was met hun oude dag en er behoorlijk wat emotioneel welzijn uit put.

Misschien moet u even stilstaan bij het volgende. Ik heb het voorrecht gehad enige tijden op een aantal ‘armere’ plekken op deze wereld te zijn. Ik heb wel eens vaker een douche genomen met de hulp van een bereidwillige medemens die voorzichtig een emmer water over mijn hoofd goot, ik heb dagenlang rijst met, en nog vaker zonder, kip of geit gegeten, ik heb geslapen tussen kamelenvellen. Als ik dat zou hebben vergeleken met mijn thuissituatie, dan was dat één grote verliessituatie. Maar dat was het niet, ik heb ervan genoten. Ik heb niks gemist, omdat ik het verwacht had... Het hoorde bij de situatie.

Met ouder worden – en het is vooral dat lijf dat ons met de neus op de feiten drukt – zitten we in een gelijkaardige situatie. Een lijf van zestig is geen lijf van twintig. Het doet een mens zijn verwachtingen bijstellen. In deze zullen we wel moeten. Want dat is het grote verschil tussen het omgaan met ons ouder wordende lijf en voorgaand voorbeeld. Het was mijn vrije keuze om naar Afrika of Zuid-Amerika te trekken en dat verlies aan luxe voor lief te nemen. Met dat ouder wordende lijf heb ik geen keuze. De tijd loopt en dat heeft zo zijn gevolgen. Ook al proberen sommigen ons voor te houden – wijs te maken – dat we ook dat proces onder controle kunnen krijgen. Tja, een mens leeft ook van (ijdele) hoop.

Wat we intussen wel weten is dat, als we lijf en leden van een spring-in-het-veld van twintig als na te streven norm beschouwen, we als energieke zestigplusser voor een onhaalbare opdracht staan. Lijf en leden veranderen.

Tot die conclusie zijn ook onderzoekers gekomen. Zij pleiten er sinds enige tijd voor om ouder worden – eigenlijk ‘leven’ tout court – vanuit het oogpunt van het levenslange aanpassingsproces aan veranderende (levens)omstandigheden te beschouwen. Zo krijgt men een veel genuanceerder beeld. Dit aan de levensloop gekoppelde ontwikkelingsmodel⁵ bekijkt immers het ouder worden als een biopsychosociaal proces, waarbij ‘bio’ staat voor de lichamelijke veranderingen, ‘psycho’ voor de veranderingen op het vlak van emotie, cognitie en gedrag, en ‘sociaal’ focust op de interpersoonlijke relaties. Deze drie factoren beïnvloeden mekaar en proberen gezamenlijk de veerkracht te ontwikkelen om het bedreigde evenwicht te herstellen.

In de Amerikaanse wetenschappelijke literatuur spreekt men over ‘successful ageing’ of recenter ‘healthy ageing’.⁶ Ouder worden moet normaliter naar behoren gaan als de betrokkene erin slaagt: (1) het functionele niveau en de domeinen waarin men participeert, op een aanvaardbare wijze terug te schroeven; door het met de leeftijd verminderde aanpassingsvermogen raakt men immers sneller door de reserves; (2) prioriteit te geven aan aspecten die als het belangrijkste worden beschouwd; (3) creatief te zijn in het ontwikkelen van compensatiestrategieën. Belangrijk hierbij is het beeld dat de betrokkene heeft over ‘wat normaal is’. Het kost immers minder moeite om te gaan met zogenaamde ‘normale’ problemen, i.e. diegene die je beschouwt als horende bij de leeftijd, dan met uitzonderlijke problemen (waardoor net jij nu weer getroffen wordt).

Ik weet wel, de ene oudere is de andere niet. Vooraleer we tot de ouderen worden gerekend, hebben we zo’n zestig jaar geleefd. Zestig jaar waarin allerhande is gebeurd: de ene is ernstig ziek geweest, de andere niet; de ene leeft alleen, de andere heeft een legertje kinderen en kleinkinderen (met de bijhorende vreugden en miserie); de ene is welstellend, de andere niet ... Dat de voorgeschiedenis de toestand behoorlijk kleurt, vraagt niet echt om verduidelijking. Niemand betwijfelt dat wat je meemaakt, je ook mee maakt.

Dat het lichaam en de lichamelijke veranderingen in dit levenslange aanpassingsproces belangrijk zijn, klinkt al even vanzelfsprekend. Maar het is veel meer dan

dat. Het is niet je geboortjaar dat de ervaring van ouder worden in de eerste plaats bepaalt. Het is veeleer je perceptie, je gevoel en je overtuigingen en gedachten omtrent je lichamelijk functioneren, die een beslissende rol spelen. Of, zoals Simone de Beauvoir in haar (zeer aan te bevelen) boek 'La Vieillesse' stelde: ouder worden is een sociale constructie. Het zijn de anderen – c.q. de maatschappij – die bepalen wat dat ouder worden betekent. En dan zijn die biologische veranderingen vooral de boodschappers.

Het is daarom aangewezen ons blikveld ruim te bepalen. Een lichaam is een lijf, d.i. het heeft een betekenis.

We openen het boek met een bondig historisch overzicht van significanties die onze westerse cultuur aan ons lichaam heeft gegeven. Eeuwenlang, en meer specifiek zolang de religie de normen bepaalde, was het lichaam niet veel meer dan een voornamelijk misprezen omhulsel voor de Goddelijke Geest. Vandaag is het lichaam tot kern van ons bestaan geëvolueerd. In het eerste deel lopen we langs de diverse stappen in deze ontwikkeling. In het tweede deel willen we de vinger leggen op wat verouderen precies is, of veeleer wat men vermoedt dat het is. We focussen uiteraard op de biologische veranderingen, al kijken we evenzeer door een filosofische en een evolutionaire bril. In het derde deel geven we inhoud aan de stelling dat ouder worden vooral een sociaal fenomeen is. Het zijn de anderen die de ouder wordende – een stuk eerder dan hij het bij zichzelf merkt – opzadelt met het etiket 'oud'. Bij een behoorlijk aantal schudt dat stevig aan de boom, voor vrouwen lijkt het anders dan voor mannen en al het bijhorende negativisme blijkt ook nog eens slecht voor de gezondheid te zijn. In het vierde deel staan we kort stil bij dat 'ziek zijn'. Niet dat we alle mogelijke ziekten bespreken. Nee, we hebben het over de deuk die (ernstig) ziek zijn in het welbevinden van de ouder wordende slaat. In deel vijf, ten slotte, bespreken we de mogelijke buffers die de ouder wordende kunnen helpen bij het aanpassingsproces aan de 'nieuwe' levenssituatie.

Hopelijk leveren de volgende pagina's de lezer een aangename tijd op. Eén ding zullen ze niet doen, ze zullen de tijd niet stoppen. Het verouderen ook niet. Maar als de lezer aan het eind door een positievere bril kijkt, is het doel bereikt. En heeft hij er deugd van gehad (en zal hij er nog veel deugd aan beleven).