

# Levenskunst, ouder worden en kwetsbaarheid

GERBEN WESTERHOF

*In de meeste aanvragen voor subsidies voor onderzoeksgeld of interventiepraktijken wordt de volgende redenering gebruikt. Er is een probleem dat door veel ouderen ervaren wordt, zoals eenzaamheid, depressie of dementie. Dit heeft belangrijke consequenties voor hun functioneren en kwaliteit van leven. Daarom is het belangrijk onderzoek te doen of interventies te ontwikkelen. Zonder afbreuk te willen doen aan deze redenering, geeft ze slechts een deel van de werkelijkheid weer. Er is weliswaar een verband tussen het probleem met het functioneren en de kwaliteit van leven, maar zoals zo vaak in gerontologisch onderzoek is dit verband niet heel sterk. Dat betekent dat er ook veel ouderen zijn die het probleem wel ervaren, maar toch in staat blijken er op een goede manier mee om te gaan. Het is van belang om meer aandacht te vragen voor deze alternatieve redenering en daarmee meer aandacht te hebben voor de goede uitzonderingen. Dit kan ondersteund worden door een benadering van levenskunst.*

## Levenskunst

Levenskunst is een van oorsprong filosofisch begrip dat raakt aan de vraag naar het goede leven (Baars & Dohmen, 2010). De afgelopen jaren hebben we gewerkt aan een psychologisch begrip van levenskunst (Westerhof & Bohlmeijer, 2010). In de psychologie stond lange tijd het voorkómen en behandelen van psychische problemen en stoornissen op de voorgrond, zoals ook in veel gerontologisch onderzoek de nadruk ligt op ziekte en zorg. De afgelopen jaren is met de opkomst van de positieve psychologie ook het bevorderen en behouden van functioneren, welzijn en geluk meer naar voren geschoven. In de gerontologie is er op soortgelijke wijze aandacht voor

goed, succesvol, productief of waardig ouder worden. We stelden voor dat een derde weg juist oog heeft voor zowel klachten en stoornissen als voor geluk en welbevinden: het omgaan met leed en een zinvol leven.

Vanuit een levensloopperspectief is het niet realistisch om te verwachten dat mensen nooit leed of kwetsbaarheid ervaren, omdat dit bij de menselijke conditie hoort. Aan de andere kant is het ook niet realistisch om altijd maar groei en ontwikkeling te verwachten: een positief perspectief op ouder worden kan beknellend werken, vanwege de eisen waarmee het gepaard gaat. Dit gezegd hebbende, denk ik dat een visie op levenskunst minstens op drie manieren bijdraagt aan een

beter begrip voor ouder worden: het verbreedt de visie van probleem naar persoon, voegt dynamiek toe in de betekenis van verlies en groei, en beschrijft een balans tussen aanpakken en accepteren van leed en problemen. Ik beschrijf deze bijdragen eerst, om af te sluiten met een beschouwing over kwetsbaarheid.

### **Van probleem naar persoon**

Een basale aanname in de levenslooppsychologie bestaat eruit dat ontwikkeling zich in verschillende domeinen anders afspeelt (Westerhof, 2017). Meestal wordt er in ieder geval onderscheid gemaakt tussen lichamelijk, sociaal en psychologisch functioneren. Binnen elk domein zijn er ook weer verschillende aspecten van functioneren te onderscheiden, zoals in het psychologische domein het cognitief, emotioneel en motivationeel functioneren. Elk aspect kent een eigen ontwikkelingsverloop. Het krijgen van een ziekte kan gepaard gaan met het behoud van een emotionele balans; het verlies van een partner kan samenvallen met het krijgen van een kleinkind; stoppen met werken kan samengaan met ruimte om sociale contacten te ontwikkelen. Naarmate mensen ouder worden gaan deze ontwikkelingen steeds minder synchroon lopen en ontstaat er een rijke individuele variatie in het functioneren over allerlei verschillende domeinen.

Voor ouder wordende mensen is het belangrijk om oog te houden voor wat er wel goed gaat, al is het maar voor de kleine momenten van verbondenheid en geluk. Dit kan eraan bijdragen dat niet alle aandacht gaat naar wat er mis is; het vergemakkelijkt het adaptatieproces aan verlies en kan ook weer opening geven voor groei. In zorg en welzijn is het belangrijk een persoonsgerichte benadering te gebruiken die zowel aandacht heeft voor verlies en problemen, als voor aspecten van het leven waar het wel goed gaat. Bij een goede kennismaking en intake wordt meestal wel breed gevraagd naar de verschillende domeinen van functioneren. Vaak verschuift de aandacht daarna al snel naar de problemen. Wat er goed gaat krijgt minder aandacht,

wordt ergens anders dan in het dossier of zorgleefplan opgetekend, of wordt vooral gezien als afleiding van de problemen. Het is de kunst om aandacht voor wat er wel goed gaat ook op een constructieve manier in te zetten bij het omgaan met problemen.

### **De dynamiek van levenskunst**

Naast verbreding biedt levenskunst ook een meer dynamisch perspectief op verlies en groei. In individuele levens wisselen periodes van verlies en groei elkaar af over de tijd. Verlies en groei hebben echter geen vaststaande betekenis. Periodes van verlies kunnen ook bijdragen aan groei en andersom. Als we mensen vragen welke gebeurtenissen in hun leven bepalend zijn geweest voor hun ontwikkeling dan noemen veel mensen verlieservaringen: verlies van gezondheid of verlies van een dierbare. Deze verlieservaringen waren echter vaak ook aanzet tot verdere ontwikkeling. Het verlies van gezondheid draagt er bijvoorbeeld toe bij dat mensen beter leren voor zichzelf te zorgen of hun prioriteiten te stellen. Het verlies van dierbaren kan mensen de diepe band die ze hadden doen realiseren, en brengt hen soms dichterbij andere dierbaren. Verlies is natuurlijk moeilijk en pijnlijk, maar kan ook nieuwe inzichten en mogelijkheden voor groei met zich meebrengen. Aan de andere kant gaan periodes van groei ook gepaard met verlies. De keuzes die mensen maken in hun ontwikkelingsproces sluiten andere wegen uit. Bovendien kunnen de mensen, activiteiten en dingen waaraan ze zich verbinden later in het leven juist weer tot verlies lijden. Wie geen verbinding aangaat vermijdt wellicht verlieservaringen, maar laat ook kansen liggen.

Het is belangrijk te beseffen dat de betekenis van ervaringen in het leven steeds aan verandering onderhevig is. Een dynamisch perspectief op het eigen leven kan bijdragen aan het omgaan met verlies en het blijven ervaren van zin in het leven. Dit gaat echter verder dan een afwachtende houding van 'de tijd heelt alle wonden'. Loslaten vraagt om een combinatie met exploratie, openheid en creativiteit, om nieuwe keuzes te maken en ver-

bindingen aan te gaan. In zorg en welzijn kan hieraan bijgedragen worden in een goede dialoog met mensen die ouder worden. Het is daarbij de kunst om de juiste ingang en het juiste moment te vinden om ook een ander perspectief aan te bieden.

### Een gebalanceerde benadering

Het derde perspectief dat levenskunst toevoegt is een gebalanceerde benadering van verlies, leed en problemen. Uit onderzoek naar *coping*, het omgaan met problemen is bekend dat een actieve en aanpakkende houding doorgaans goed werkt om problemen het hoofd te bieden. Er zijn echter ook onoplosbare problemen, die gepaard gaan met onoverkomelijk, definitief verlies, bijvoorbeeld bij een progressieve ziekte of het verlies van dierbaren. Deze vragen om een meer accepterende en compassievolle houding (Hulsbergen & Bohlmeijer, 2015). Acceptatie gaat niet om opgeven of bij de pakken neer gaan zitten, maar vraagt om een actief proces waarbij het probleem onder ogen wordt gezien. Mensen zijn vaak geneigd een probleem te vergroten: als ik niet meer zelfstandig kan wonen dan heeft het leven voor mij geen zin meer. Ze definiëren zichzelf dan sterk aan de hand van het probleem: ik ben onzelfstandig in plaats van ik heb een ziekte die het me onmogelijk maakt dat ik zelfstandig leef. Een belangrijk aspect van acceptatie is juist het onderscheid maken tussen de eigen persoon en het probleem. Dat vraagt om een open en observerende houding, die ruimte laat voor negatieve ervaringen en gevoelens. Ook *compassie* is daarbij van belang. Het gaat om het vermogen om leed onder ogen te zien en te erkennen, gekoppeld aan de wens het lijden te verlichten. Een compassievolle benadering benadrukt dat leed bij de algemene menselijke conditie hoort. Compassie wordt wel beschreven als een derde overlevingsmechanisme: naast vluchten of vechten gaat het bij compassie juist om rust en kalmering. Als het om zelfcompassie gaat wordt dit vaak geplaatst tegenover zelfkritiek: een veroordelende houding tegenover de eigen persoon, die juist het leed kan versterken. Het leed van

zichzelf en anderen op een accepterende en compassievolle manier onder ogen zien brengt juist ruimte om ook oog te houden voor wat er nog meer is in het leven.

Levenskunst is hier het vinden van de juiste balans tussen een probleemoplossende en een accepterende en compassievolle houding. Elk probleem of verlies vraagt om een andere verhouding tussen beide manieren van coping. Het is de kunst om te onderscheiden en uit te proberen wanneer wat werkt. In zorg en welzijn ligt de nadruk doorgaans op het oplossen van problemen. Er zijn minder handvatten voor 'je moet er maar mee leren leven'. Hoe dat precies in zijn werk gaat is veel lastiger te benoemen, maar een accepterende en compassievolle houding van de hulpverlener zal hier zeker aan kunnen bijdragen.

### Kwetsbaarheid

Hoewel er doorgaans een dynamische balans is tussen verlies en winst op verschillende domeinen, kan deze met het ouder worden ook verstoord raken: er kan sprake zijn van een opeenstapeling van problemen. Dat is bijvoorbeeld het geval bij kwetsbaarheid. Bij kwetsbaarheid gaat het om een 'syndroom' dat meerdere verliezen van het fysieke, sociale en psychologische functioneren omvat (Van Campen, 2011). Het leven wordt steeds kleiner. Er is gelijktijdig sprake van fysieke achteruitgang, sociaal verlies en vermindering van cognitie en stemming, een dynamisch perspectief lijkt minder makkelijk toepasbaar en de balans lijkt vooral door te slaan naar acceptatie en compassie, omdat problemen niet meer oplosbaar zijn. Levenskunst wordt in laatste instantie vaak gezien als zelfsturing en zelfbepaling. Bij kwetsbaarheid gaat het dan ook om de keuze voor het eigen levens-einde. Maar betekent levenskunst niet ook de kunst om regie los te laten? Hoewel dat in onze samenleving doorgaans niet zo gezien wordt, kan regie loslaten wellicht ook samengaan met een zinvol gevoel van verbondenheid: verbondenheid met mensen, verbondenheid met de kleine essentiële dingen in het leven, verbondenheid met het verleden en verbondenheid met de toekomst. In die zin

keren sommige kwetsbare ouderen terug tot de kern van het bestaan, de meest kleine eenheid van wat het leven zinvol maakt, ook als daarvoor regie losgelaten wordt (McFadden & Atchley, 2001).

## Literatuur

- Baars, J., & Dohmen, J. (2010). *De kunst van het ouder worden*. Amsterdam: Ambo.
- Hulsbergen, M., & Bohlmeijer, E. (2015). *Compassie als sleutel tot geluk*. Amsterdam: Boom.
- Van Campen, C. (Red.). (2011). *Kwetsbare ouderen*. Den Haag: SCP.
- McFadden, S. H., & Atchley, R. A. (Eds.). (2001). *Aging and the meaning of time: A multi-disciplinary exploration*. New York: Springer.

Westerhof, G. (2017). Levenslooptheorieën. In M. Vink, Y. Kuin, G. Westerhof, S. Lamers, & A.M. Pot, *Handboek Ouderenpsychologie* (pp. 31-48). Utrecht: de Tijdstroom.

Westerhof, G., & Bohlmeijer, E. (2010). *Psychologie van de levenskunst*. Amsterdam: Boom.

## Over de auteur

Gerben Westerhof is Hoogleraar Narratieve Psychologie en Technologie aan de Universiteit Twente. Hij onderzoekt hoe verhalen als onderdeel van levenskunst kunnen bijdragen aan geestelijke gezondheid en welbevinden gedurende de levensloop.

## GESIGNALEERD

### De ziel kent geen leeftijd: Over ouder worden, melancholie, spirituele groei, seks en nalatenschap

Thomas Moore. Utrecht: Uitgeverij AnkhHermes.  
ISBN: 978-90-202-1424-6, 2018, 320 pagina's, € 24,99.

Thomas Moore beschrijft in dit boek de verfrissende en optimistische weg van het ouder worden. We hoeven hier niet bang voor te zijn, maar mogen deze weg juist omarmen en verwelkomen. In een tijd waarin het belangrijker dan ooit lijkt om jong te blijven (zowel qua uiterlijk als qua gedragingen) kunnen we vervreemd raken van onszelf. Waar staan we in het leven? Hoe willen we ons leven invulling en vervulling geven? Juist als je ouder wordt, heb je steeds beter antwoord op deze vragen. Maar soms lijkt het wel alsof we daar niet aan toe mogen geven, we moeten koste wat kost 'hip & happening' blijven. Dan liggen oppervlakkigheid en vervlakking op de loer, terwijl ouder worden juist een proces is waarbij we onderscheidender, complexer, vervulder, liefdevoller en meer verbonden worden. Thema's die in dit boek aangesneden worden zijn onder andere liefde, melancholie, mentorschap, seksualiteit, nieuwe leefvormen en een 'erfenis' nalaten.

