

WIJS WORDEN

Over wijsheid, groeipijn en ouder worden

Prof. Dr. Tineke A. Abma



Leyden Academy
on Vitality & Ageing

MUSEUM
VAN DE
GEEST

Zeer geachte gasten, het is een grote eer om op deze feestelijke opening van de tentoonstelling WIJS voor u te spreken. Het is uniek dat op deze betekenisvolle en historische plek - eens het huis voor leprozen, armen en ouden van dagen - twee tentoonstellingen over de ouderdom samenkomen. En: elkaar versterken.

Deze bijzondere combinatie van tentoonstellingen was niet vooraf gepland, en ik wil in het bijzonder Carolien Croon van het Bijbels Museum en Marije Kool van Museum van de Geest bedanken voor hun inzet en visie om dit mogelijk te maken. Zij dachten niet vanuit concurrentie en competitie, maar zagen juist kansen om samen te werken. Ik heb deze samenwerking meteen omarmd.

Niet in de laatste plaats, omdat ik een groot fan ben van het werk van Ilvy Njiokiktjien, oud-Fotograaf des Vaderlands. In mijn zoektocht naar verrassende beelden over oudere mensen viel de foto van haar vader op die bij zijn zwemmende kleinkinderen in de sloot springt. De schitterende foto schetst een vrolijk, dwars beeld van de oude dag, en staat symbool voor vitaliteit, speelsheid en intergenerationele verbondenheid. Het is een beeld dat ik bewust heb opgenomen in de tentoonstelling 'Nieuw Oud,' omdat we dit soort beelden weinig zien in de publieke ruimte en media. Het is een iconische foto die onze beeldvorming over ouder worden kan verrijken.

Destijds had ik bij de curatie van de tentoonstelling en de selectie van de foto niet voorzien dat Ilvy's werk omringd zou worden door een serie portretten van 80-jarigen. Deze foto vormt wat mij betreft nu de brug tussen de beide tentoonstellingen, en ik raad u aan om deze foto later vanavond van dichtbij te gaan bekijken en bespreken met elkaar. Wat ziet u? Wat raakt u?



Wat beide tentoonstellingen gemeen hebben is dat zij de vergrijzing een menselijk gezicht geven. In plaats van alarmerende cijfers over oplopende zorgkosten en een tekort aan arbeidskrachten in de gezondheidszorg zien we mensen van vlees en bloed, ieder met een eigen levensverhaal. We lezen hun rijke binnenwereld af uit de portretten; de trots in het opgeheven hoofd van Annie Kooman, 93 jaar. De vele rimpels en lijnen in het gezicht verraden een pittige jeugd, met veel zorg voor anderen. Na het overlijden van haar man besloot ze: ik hoef niet meer te knokken, ik mag genieten van het leven.

Het zijn stuk voor stuk portretten met psychologische diepgang waarin we een kijkje krijgen in de ziel van die ene mens. Dat is betekenisvol want in de media zien we oudere mensen voornamelijk afgebeeld als kwetsbaar, voorovergebogen met hulpmiddelen zoals een stok of rollator, eenzaam op een bank, vaak op de rug gefotografeerd waardoor het gezicht niet te zien is.



Oftewel oudere mensen worden geobjectiveerd, zij hebben geen naam, geen gezicht, geen stem. Het gaat over ouderen zonder dat zij zelf hun leefwereldervaringen met ons delen. Dikwijls verschijnen ze in de context van zorg, zoals het beeld van een oudere met een wijkverpleegkundige die een steunkous aantrekt of een persoon met dementie in het verpleeghuis. Zo wordt de associatie tussen ouderen en zorg keer op keer geactiveerd. En: we zien voornamelijk witte mensen, en heteroseksuele koppels.

Na grondige research motiveerde dit het Bijbels Museum om de fotografe Ilvy Njiokiktjien opdracht te geven om de zestien geselecteerde ouderen te fotograferen. Met deze serie portretten wil het museum een andere realiteit laten zien, een ander verhaal vertellen.

Ilvy's werk toont ons mensen in al hun verscheidenheid en diversiteit, en ze geeft ze een stem. We zien diverse genders, klassen, culturele achtergronden, huidkleuren en levensstijlen. Het is deze diversiteit die ik als curator ook heb proberen te representeren in Nieuw Oud! Dé oudere bestaat niet; er is niet een eenduidig verhaal dat ieder kan representeren; de ouderdom is geen homogene categorie zoals vaak voorgesteld in beleid en media.

Als u tijd heeft bekijk dan ook eens de innig verstrengelde oudere minnaars op de foto's van de Duitse fotograaf Katrin Trautner. Ze zijn niet 'aandoenlijk' in beeld gebracht, zoals dat vaak bij intimiteit van ouderen gebeurt, of anderszins onsexy of juist over geseksualiseerd, maar smaakvol en sensueel. Het zijn ambigue beelden voorbij de geijkte narratieven over kwetsbaarheid en 'forever young.'

Verder valt op dat de context waarin Ilvy de 80-jarigen portretteert vrij neutraal is. Door die neutraliteit zien we de mens naar de voorgrond treden, en wordt de gebruikelijke associatie met zorg vermeden. Dat zagen we ook al in het portret van haar vader. De context wordt daar gevormd door de springplank, het water, de natuur en de kinderen en kleinkinderen. Niet onbelangrijk in de serie WIJS: ze kijken je rechtstreeks aan. De 80-plussers van Ilvy. Neem het portret van de 84-jarige jarige Pei Xian Feng, opgegroeid op het platteland in China en op latere leeftijd naar Nederland gekomen.



Haar leven heeft in dienst gestaan van kennisontwikkeling; ze werd eerst verpleegkundige en daarna arts. Dat is belangrijk want er zijn in onze maatschappij ook dehumaniserende en ontmenselijkende krachten werkzaam. We bereikten een dieptepunt tijdens de coronapandemie toen ouderen werden weggezet als 'dor hout.' De symboliek ervan is stuitend en verontrustend.

Ze ontkent niet alleen de menselijkheid, en opent daarmee de weg naar het weggijken van mensen die onze zorg nodig hebben, maar gaat ook totaal voorbij aan de waarde van ouderen, ook als zij geen formele maatschappelijke rol meer hebben. Destijds lekte uit dat jongeren voorrang hadden boven ouderen mochten er onvoldoende IC-bedden beschikbaar zijn.

Langs de lat van economische productiviteit leggen oudere mensen het af tegen jonge mensen die nodig zijn als productie- en arbeidskrachten voor onze economie. Maar dan vergeten we dat economische productie slechts bestaat dankzij de onbetaalde reproductieve arbeid van zorg en opvoeding die we te danken hebben aan onze vaders en moeders.

Bovendien is het maar de vraag of iemand pas van waarde is en bijdraagt aan de samenleving als deze actief iets te doet. We kunnen ook bijdragen door simpelweg te zijn. Mahmood Khan Youskine, 98 jaar, is van huis uit geïnspireerd door het soefisme uit India, en verwoordt het zo prachtig: 'Mensen die niet meer hoeven te werken om hun bestaan te verzekeren, zijn nodig voor de maatschappij. Ieder mens kan een uitstraling hebben naar zijn of haar omgeving. Tevreden zijn met je leven is al een bijdrage aan de maatschappij.'



Wijsheid, kennis en levensvragen

‘Wijsheid is kennis van het hart, niet van het hoofd.’

Carolien Croon

WIJS is de prachtige titel van deze tentoonstelling. Het is een signaalwoord dat ons oproept om te reflecteren op de relatie tussen wijsheid en de ouderdom. Wijsheid komt met de jaren, zo luidt het gezegde. Maar is dat wel zo? Komt wijsheid vanzelf, of vraagt wijsheid een inspanning? In veel parabels wordt de waarde van wijsheid hoger geacht dan het verwerven van materiele rijkdom. Maar wat is wijsheid eigenlijk. Hoe onderscheid wijsheid zich van kennis?

Als we teruggaan naar de oorsprong van het woord kennis dan komen we uit bij het Middenglengels, ‘herkennen.’ Wijsheid komt van het Griekse eidos en idein, wat betekent ‘de vorm van de essentie zien’ van dat wat is.

De Vlaamse psychiater en filosoof Paul Verhaege schreef een boek getiteld ‘Wijsheid.’ Op de cover prijkt geen oudere mens, maar een baby. Het is een angstaanjagend en tegelijk mooi beeld, gemaakt door de kunstenares Sofie Muller. De baby is onderdeel van een kunstwerk getiteld The Clean Room. In een lege ruimte liggen zeven levenskleine albasten baby’s achter glas op steriel ogende metalen tafels, netjes op een rij. Slechts één ervan oogt normaal, zes vertonen afwijkingen, soms beperkt, soms alomvattend. Het kunstwerk is indrukwekkend, en huiveringwekkend, en roept vaak heftige reacties op.



Met dit kunstwerk wil de kunstenaar ons aanzetten om na te denken over de vraag hoe we staan ten opzichte van de allernieuwste technologische mogelijkheden voor procreatie. Zijn die een zegen of een zorg? Verhaege betoogt dat de vergaande kennis over de opbouw van het leven en de hoogtechnologische-biologische creatie van embryo's ons niet ontslaan van de morele plicht om na te denken, in wijsheid, over wat verstandig is. Officieel zijn er nog geen pogingen gedaan om menselijke embryo's te maken, maar dat is slechts een kwestie van tijd. De baby op de cover staat daarmee symbool voor de noodzaak van wijsheid.

De kern van het betoog van Verhaege is dat ons motief om kennis te verzamelen niet wordt gedreven door onbaatzuchtige nieuwsgierigheid. De realiteit is minder nobel: we verzamelen kennis om de wereld te controleren en beheersen; we willen de dingen naar onze hand zetten. Als we geen kinderen kunnen krijgen dan ontwikkelen we met behulp van gedetailleerde kennis over het menselijk leven procreatie-technieken om zelf embryo's te maken. We lijken op de Griekse halfgod Prometheus die uit klei een mens kneedde. Dat is kennelijk een ultieme droom van de mens-als-Prometheus: zelf leven scheppen. Maar, zoals altijd kan een nieuwe techniek ten goede maar ook ten kwade worden gebruikt, beide wegen liggen open. Kennis vraagt meer dan ooit om wijsheid.

Kennis volgt uit wetenschappelijk onderzoek en is correct of incorrect. Wijsheid is vele malen ingewikkelder. Wijsheid handelt over goed en kwaad, over de zin van ons bestaan, over wat de Griekse filosofen het goede leven noemden. Wijsheid is een kompas als het gaat om morele en existentiële vragen zoals wie ben ik, waar kom ik vandaan en waar ga ik naar toe.

Wijsheid ligt verspreid in diverse geesteswetenschappelijke disciplines zoals de filosofie, kunst en cultuur, maar ook in tradities en eigen ervaringen. Wijsheid is niet correct of incorrect, maar altijd afhankelijk van context, geschiedenis en situationele keuzes.

Wijsheid is daarmee altijd onaf en in wording. We kunnen wijsheid niet zoals kennis accumuleren en veralgemeniseren. Ethische keuzes en levensvragen moeten telkens opnieuw in bewerking worden genomen.

Het zijn universele vragen die telkens weer terugkeren, vandaar dat de Griekse tragedies of Shakespeareaanse vertellingen van blijvende betekenis zijn. Levensvragen hebben een traag karakter, aldus de filosoof Harry Kunneman, in die zin dat we er niet een snel antwoord op kunnen vinden. Levensvragen lossen we niet op met quick fixes, en als we dat al doen dan blijft er altijd een existentiële rest die ons verontrust, uit de slaap houdt of buikpijn bezorgt. Trage vragen behoeven trage antwoorden.

Wijsheid is vooral nodig om keuzes te maken als zich morele dilemma's voordoen. In geval van een moreel dilemma staan er meerdere conflicterende waarden op het spel. Een morele beslissing is in essentie een tragische beslissing, omdat wat we ook besluiten er altijd bepaalde waarden worden opgegeven. De Amerikaanse ethica Martha Nussbaum geeft in haar beroemde boek 'The Fragility of Goodness' – vertaald als de breekbaarheid van het goede - het voorbeeld van Koning Agamemnon uit de Griekse tragedie over de Trojaanse oorlog. Agamemnon staat voor een onmogelijke keuze. De godin Artemis eist dat hij zijn dochter Phigeneia offert. Doet hij dat niet, dan vergaat zijn vloot, sterft zijn leger en verrad hij zijn bondgenoten. Hij kiest er uiteindelijk voor om zijn dochter te doden ten behoeve van het algemene belang.

Nussbaum heeft begrip voor de keuze, maar beargumenteert dat Agamemnon tekort schiet omdat hij geen berouw en spijt betuigt over het verlies van zijn dochter. Haar kritiek betreft niet de keuze zelf, maar de empathieloze houding van Agamemnon. Hij rationaliseert de moord en beziet zijn dochter niet langer als vader maar louter als een onmogelijk slachtoffer.

Agamemnon verliest hiermee zijn morele integriteit. Nussbaum stelt dat een goed persoon in zo'n dilemma het verlies moet blijven voelen. Oftewel een wijs persoon erkent de schaduwzijde die verbonden is aan een morele beslissing, en schakelt de emoties die daarmee verbonden zijn niet uit.

Ken uzelf en groeipijn

De Grieken en Romeinen leerden dat wijsheid nauw verbonden was met twee deugden: 'Ken uzelf' en 'Alles met mate.' Deze dubbele opdracht staat gebeiteld in de tempel van Apollo in Delphi. We veronderstellen vaak dat oudere mensen wijs zijn, zoals in het gezegde de wijsheid komt met de jaren. Filosoof Frits de Lange stelt in zijn boek 'Eindelijk volwassen' dat de relatie tussen wijsheid en leeftijd complexer is. Hij ontkracht het idee dat ouderen doorgaans wijze mensen zijn. Wijsheid opdoen betekent 'werken'! Vooral aan jezelf. Zodat je je 'projecties' integreert en zaken niet meer buiten jezelf plaatst om met psychoanalyticus Carl Jung te spreken.

Jung beschouwde de Wijze Oudere als een archetype, een oerbeeld in ons collectieve onbewuste. De Wijze Oudere vinden we in mythen, moderne fantasie romans en Bijbelverhalen terug, denk aan Moses, maar ook op schilderijen zoals de oudere man van Rembrandt en in films zoals de tovenaars in Harry Potter.

De Oudere Wijze verschijnt als raadgever of mentor die koningen en helden – vooral zij die op zoek zijn naar een heilige Graal – uitleg geeft. De Wijze Oudere leidt tegenwoordig een zieltogend bestaan. Deze is in onze samenleving verdrongen door het archetype van de Held die met zijn dikke-ik luidruchtig de ruimte inneemt. De Lange: 'We moeten ver terug in de geschiedenis om er nog een glimp van op te vangen .. De ouderdom heeft zijn betovering verloren.' (p. 29-30).

Empirische studies naar de relatie tussen de ouderdom en wijsheid - waar de definitie van wijsheid overeen komt met het nemen van prudente beslissingen en zelfkennis - laten niet overtuigend zien dat oudere mensen per definitie wijzer worden. Wijsheid lijkt eerder een leeftijdsonafhankelijk gegeven, en gekoppeld aan bepaalde persoonlijkheidskenmerken zoals openstaan voor de wereld om je heen, zelfreflecterend vermogen, en emotionele stabiliteit om er wat van te maken in het leven, en om te gaan met onzekerheden.

Ze ontkent niet alleen de menselijkheid, en opent daarmee de weg naar het weggijken van mensen die onze zorg nodig hebben, maar gaat ook totaal voorbij aan de waarde van ouderen, ook als zij geen formele maatschappelijke rol meer hebben. Destijds lekte uit dat jongeren voorrang hadden boven ouderen mochten er onvoldoende IC-bedden beschikbaar zijn.

Langs de lat van economische productiviteit leggen oudere mensen het af tegen jonge mensen die nodig zijn als productie- en arbeidskrachten voor onze economie.

Waar Verhaege wijsheid koppelt aan phronesis, de praktische wijsheid om goed en prudent te handelen, tot een afgewogen oordeel te komen en de juiste keuzes te maken in het licht van ingewikkelde vragen, wijst De Lange ons op het belang van sophia, de wijsheid die betrekking heeft op de vraag wat het betekent om te leven.



In navolging van ontwikkelingspsychologen zoals Jung en Erikson, wijst hij op wijsheid als een vorm van zelfkennis die uitmondt in zelftranscendentie, dus op de innerlijke vorming en transformatie. Ik citeer: 'Een mens wordt, is steeds minder afhankelijk van het oordeel van anderen en heeft een realistische kijk op zichzelf en de wereld, zonder dat zijn blik wordt vertroebeld door zijn behoefte aan zelfbevestiging.' (p. 43) Het gaat hier om wijsheid als een zijsoriëntatie.

Hermine van Helden, inmiddels 81 jaar, groeide op in een gezin dat getraumatiseerd was door de Holocaust en realiseerde zich pas op latere leeftijd dat de kinderen van ouders die de oorlog en vernietigingskampen hebben meegemaakt vaak ook kampen met trauma's. Ze had een laag zelfbeeld, en ze was altijd zoekende. Pas op latere leeftijd komt het besef dat ze voor haar zelfbevestiging niet afhankelijk is van anderen. Ze verheldert dit in het navolgende citaat: 'Toen ik op mijn 77^e verjaardag wakker werd, ervaarde ik: Ik ben wie ik ben en dat is goed. Dat besef overviel mij. Ik heb mijn hele leven gestreefd om het juiste te doen en eindelijk mocht ik tevreden zijn. Het ontroert me nog steeds. Het leven is een grote leerschool.'

Zelfinzicht omvat inzicht in de menselijke conditie, intermenselijke verhoudingen en je eigen gedrag. Dat gaat verder dan cognitie.



Het vraagt om reflexiviteit; het betrekken van kennis op jezelf, en het leren kijken naar jezelf, afstand te nemen ten opzichte van jezelf en jezelf te accepteren zonder zelfoverschatting of zelfmedelijden. Wijsheid is een rijpingsproces dat vraagt om tijd en geduld, zoals we zojuist al zagen in de reflectie van Van Helden. Dit gaat onvermijdelijk gepaard met groei pijn: niet alles is mooi in het leven, de beelden die je had geschapen van jezelf en anderen blijken vaak niet te kloppen, jezelf en anderen blijken vaak niet te kloppen, er zijn trekjes die je liever niet had.

Zulke illusies kwijtraken is niet zelden teleurstellend, en ontnuchterend, maar uiteindelijk word je er meer mens van.

Aagje Nicolaas van der Plank's verhaal (87 jaar) getuigt van zo'n ontwikkelend zelfinzicht. Ze groeide op in een streng hervormd nest, maar verruimde haar blik door vele reizen over de wereld. Ze vervolgt over haar zoektocht naar zichzelf: 'Het is niet klaar als je oud bent. Ik ben niet zo'n lief mens geweest. Ik ben duidelijk en aanwezig. Iemand zei eens: "Het moet bij jou ook altijd ergens over gaan." Dat klopt, mijn zoektocht houdt nooit op. Een van mijn lastige eigenschappen is 'oordelen'. Wie ben ik dat ik een oordeel over een ander vel? Dat 'niet oordelen' krijg ik maar niet onder de knie.' Zelfinzicht omvat het leren omarmen van de alteriteit van jezelf en de ander; alleen dan is zelfacceptatie en vergeving mogelijk.



In het ontwikkelen van zelfinzicht is er sprake van een ont-wikkeling in de letterlijke zin van het woord. Je ontdoet jezelf van alles dat afleidt van een goed bestaan, komt steeds meer tot een kern, wordt als het ware dunner. Recentelijk is er een ervaring van de filosofie van Simone Weil. In haar werk staat het ont-scheppen en de de-creatie centraal als de weg naar spiritualiteit; Weil stelt dat we ons moeten ontdoen van ons ego, en de hang naar zelfbevestiging. Ze vraagt onszelf leeg te maken, om ik-loos te worden. Alleen dan ontstaat er ruimte om onszelf te verbonden te weten met de wereld om ons heen, om weer zin te ervaren.

Ik herken dit in een droom die Aagje Nicolaas van de Plank met ons deelt: 'Op een nacht droomde ik dat ik in Mongolië was, midden op de steppe. Daar zag ik alle religies bij elkaar in één tempel. Toen ben ik in het midden gaan staan en zei: "Ik wil van jullie allemaal een stukje." De zoektocht blijft, maar ik voel me een deel van het grote geheel.'

Wat we nodig hebben om ons verbonden te weten – en wat heden te dage zo schaars is - is geconcentreerde aandacht. Aandacht is volgens Weil 'de hefboom van de ziel.' Alleen zo bereiken we transcendentie. Alleen zo kunnen we ruimte maken voor de Ander.

Ik lees dit in het levensverhaal van Baltus Pierau. Hij verloor zijn moeder op zijn twaalfde, en werd in Suriname opgevoed door zijn grootmoeder.

Hij wordt in 2027 90 jaar en zegt in lijn met Weil dat we moeten leren om afstand te doen van ons ego: 'Het lijden hebben we mijns inziens als mensheid over onszelf afgeroepen. Het ego heeft het overgenomen van de ziel. Als je vanuit het ego leeft, is er alleen maar strijd. Wie vandaag je vriend is, kan morgen je vijand worden. Mijn conclusie is: probeer uit je ziel te leven.' Mahmood Kkan Youskine zegt iets vergelijkbaars, geïnspireerd vanuit het soefisme van zijn vader en oom. Hij pleit net als Weil voor contemplatie, beschouwing en meditatie. In zijn woorden: 'Wijs worden we door de bespiegeling. Door bij elkaar en onszelf te rade te gaan. Door gefocust te zijn op iets dat voorbijgaat aan de dagelijkse praktijk. De wisselwerking tussen mensen is daarbij essentieel.'

In 'Vita Contemplativa' van de Duist-Koreaanse filosoof Byung-Chul Han vinden we deze gedachte terug. Han stelt dat de moderniteit de mens drijft tot handelen en ingrijpen in de wereld, en dat we met deze utilitaire logica onvoorspelbare processen hebben ontketend die we niet meer onder controle hebben. We overzien de gevolgen van ons handelen niet meer. De huidige oorlogen en klimaatcrisis getuigen daarvan. Verhaege verwijst naar religieuze mythen over oorsprong en eindbestemming: 'Wanneer de mens verkeerde beslissingen neemt, dan wacht ons de Apocalyps. Nemen we de juiste beslissingen dan keren we terug naar het Paradijs.' (p. 138). Oftewel, we kunnen ervoor kiezen om ons leven op een andere manier te organiseren, zonder uitputting van de mens en natuur. Dat is ook het pleidooi van Han. Hij stelt dat de remedie zich bevindt in het niet-handelen, in de inactiviteit, in de bezinning en het wachten. Dan zal de betovering en de glans van het leven terugkeren.

We vinden die gedachte ook bij de Vlaamse psychiater Dirk de Wachter. Wachten is een grondhouding:

'Ik zie wachten als een grondhouding, als de kans om tijd te geven aan het zelf. Die grondhouding is belangrijk .. het meditatieve in het dagelijks bestaan inweven. Dat bedoel ik met wachten.'

Wijsheid is een oude man (sic)

Wijsheid wordt in de westerse samenleving traditioneel toegekend aan oude mannen. Vraag iemand om zich een voorstelling te maken bij een wijs persoon en het beeld van de oude man met baard en weelderige hardos komt op. Overigens zullen zwarte vrouwen hier een ander beeld bij hebben. Ik schrijf hier dus vanuit een wit perspectief. De oudere vrouw, darentegen, is veelal onzichtbaar of wordt voorgesteld als een lelijke heks.

De Franse filosofe Simone de Beauvoir schreef in 1949 'Les Deuxième Sex' waarin ze beargumenteerde dat de vrouw op de tweede plaats komt, na de man. De vrouw is de ander in vergelijking met de man als norm. In 'La Vieillesse' – voor het eerst gepubliceerd in 1970 en later in het Engels vertaald als 'The Coming of Age' - volgt ze een vergelijkbare analyse waarbij ze laat zien dat de oudere mens hiërarchisch gezien op de tweede plaats komt in vergelijking tot de norm, namelijk jong zijn en jeugdigheid. Het verklaart voor haar de ervaring dat ze als oudere vrouw niet meer echt meetelt.

De 84-jarige Wies Blomjous-Mailette de Buy Wenniger ervaart iets vergelijkbaars en spreekt zich vrijmoedig uit: Ouder word je vanzelf en helaas word je dan langzamerhand door de maatschappij opzijgezet. Ik vind dat er vaak met te weinig respect en begrip over oudere mensen gesproken wordt. Wij worden weggezet als een te marginaliseren groep die bij wijze van spreken alleen maar kan bridgen en golfen.



Men beseft niet dat er onder ons meer is dan dat, zoals een cohort aan wetenschappers waar men nog veel van kan leren. En dat wij ouderen de smeerolie zijn in de samenleving voor alle anderen die werken.' Maar hoe zit dat nu met het verschil tussen mannen en vrouwen die ouder worden. In 1972 schreef de kunstcritica Susan Sontag daarover een nog altijd relevant en belangwekkend essay getiteld: 'The Double Standard of Ageing.' Ze betoogt dat er een dubbele standaard wordt gehanteerd als het gaat om ouder worden waarbij aan vrouwen andere eisen en maatschappelijke verwachtingen worden gesteld dan aan oudere mannen.

Ze schrijft: 'Getting older is less profoundly wounding for a man, for in addition to the propaganda for youth that puts both men and women on the defensive side as they age, there is a double standard about ageing that denounces women with special severity. Society is much more permissive about aging in men. Men are "allowed" to age, without penalty, in several ways that women are not.'

Losjes vertaald betekent dit dat ouder worden voor een man minder ingrijpend is dan voor een vrouw. Los van de jeugdigheidscultus die zowel mannen als vrouwen in de verdediging drukt naarmate ze ouder worden, bestaat er een dubbele moraal rondom ouder worden die vrouwen bijzonder hard treft. De maatschappij is namelijk veel toleranter ten opzichte van ouder wordende mannen dan ouder wordende vrouwen. Mannen mogen op verschillende manieren ouder worden zonder dat dit hen straft, iets wat voor vrouwen niet geldt.'

Sontag ziet ook een dubbele standaard als het gaat om schoonheid: 'Being physically attractive counts much more in a woman's life than in a man's, but beauty, identified, as it is for women, does not stand up well to age.' Oftewel: lichamelijke aantrekkelijkheid telt veel meer mee in het leven van een vrouw dan in dat van een man, maar vooral schoonheid,

die voor vrouwen wordt geassocieerd met jeugd, is niet bestand tegen ouderdom. Veel vrouwen voelen zich genoodzaakt om er alles aan te doen om jong te blijven. 'Schoonheid is een jonge vrouw' schrijft Joyce Roosnat.

Hoewel de mentale vermogens met de leeftijd kunnen toenemen, stelt Sontag vast dat vrouwen zelden worden aangemoedigd om hun geest en intellect verder te ontwikkelen. De wijsheid die aan vrouwen wordt toegekend omschrijft ze als 'eternal.' Aan vrouwen wordt een eeuwenoude, intuïtieve kennis over emoties toegeschreven. Meer feitelijke en wereldse ervaringen en rationele analyse dragen daar niet aan bij en garanderen voor vrouwen op leeftijd niet een toename in wijsheid, zo is de gedachte. De persoonlijke vaardigheden die van vrouwen worden verwacht, worden al vroeg geoefend en zijn, met uitzondering van een talent voor de liefde, niet van het soort dat met ervaring toeneemt. Denk aan het zorgen voor anderen, zich dienstbaar opstellen. 'Mannelijkheid' daarentegen wordt geassocieerd met competentie, autonomie en zelfbeheersing – kwaliteiten die niet bedreigd worden door het verdwijnen van de jeugd. Competentie in de meeste activiteiten die van mannen worden verwacht, met uitzondering van fysieke sporten, neemt toe met de leeftijd. "Vrouwelijkheid" wordt geassocieerd met incompetentie, hulpeloosheid, passiviteit, gebrek aan competitievermogen en aardigheid. Leeftijd verbetert deze eigenschappen niet. Sontag roept vrouwen op om zich aan deze conventies te onttrekken: 'Women have another option. They can aspire to be wise, not merely nice; to be competent, not merely helpful; to be strong, more merely graceful; to be ambitious for themselves, not merely for themselves in relation to men and children. They can let themselves age naturally and without embarrassment, actively protesting and disobeying the conventions that stem from this society's double standard.'

Vrouwen hebben een alternatief, stelde Sontag, en de huidige generatie oudere vrouwen hebben dat volop gebruik gemaakt van dat alternatief en zich geëmancipeerd. Dat is wat Ilvy Njiokiktjien ons toont. Ze laat ons oudere vrouwen zien die wijs zijn, competent en ambitieus. Die zich niet hebben neergelegd bij de conventies die voortkomen uit de dubbele moraal over ouder worden. We zien vrouwen die ervoor kiezen om op een natuurlijke manier en zonder schaamte ouder te worden.

Ik noemde Annie Kooman, Pei Xang Feng, Aagje Nicolaas van der Plank, Hermine van Helden en Wies Blomjous al.

Hun verhalen doorbreken de dubbele moraal. Net als de vrouwelijke rolmodellen in mijn boek en de tentoonstelling 'Nieuw Oud' zoals Marjan Berk en Gerda Lenten Havertong, maar ook internationale beroemde vrouwen op leeftijd zoals de Frans-Amerikaanse kunstenares Louise Bourgeois. De foto is gemaakt in samenwerking met Alex van Gelder en toont ons een ander soort schoonheid; eentje van rimpels, vouwen en plooien.



We ervaren haar lichamelijke kwetsbaarheid, en de foto doet een affectief en lichamelijke appel op de kijker. Ze wekken een gevoel op om de geportretteerde vast te houden. De foto raakt ons, trekt ons als het ware in het portret, en verkleint de afstand tussen wie we zien en wie we zelf zijn. De tengere Bourgeois maakt haar ouder wordende vrouwelijkheid tactiel, en weerstaat zo onze drang om haar te objectiveren. Het beeld nodigt uit tot een verbinding. Zo is de cirkel rond. Want Ilvy's portretten hebben een vergelijkbaar effect op de kijker. We staren de geportretteerden niet aan vanuit een afstandelijke blik, maar gaan een relatie aan van mens tot mens.

Ze vermensenlijken onze blik op het ouder worden, en herstellen de betovering van de wijze oudere die ons prudentie en zelfinzicht voorspiegelt.

Praktische wijsheid van zorgprofessionals

Het is de Week van de Dementie en daarom wil ik aan het slot stilstaan bij de wijsheid en de kennis van professionals in de zorg, zoals verpleegkundigen, geriaters en gerontologen.

Dit zijn mijn ouders.

Mijn vader heeft sinds een aantal jaren dementie. Ik heb ervaren dat zorgprofessionals, ondanks, goede intenties, vooral gericht zijn op de ziekte en wat iemand niet meer kan. En dat het wegvallen van de taal en cognitie zorgmedewerkers vaak handelingsverlegen maakt.



Tegelijk zie ik hoe mijn vader ervaart door persoonlijke aandacht. Het verleden doet er niet meer toe; hij leeft in het hier-en-nu. Woorden laten hem in de steek, maar dat doet niets af aan het contact dat we hebben in het moment. Echt contact ontstaat door aandachtig aanwezig te zijn, door presentie; er hoeft niet gezorgd of gehandeld te worden. Er zijn is genoeg. Het scheppen van een sfeer waarin iemand zich gezien voelt, waarin er ruimte is voor de mens achter de ziekte.

Die wijsheid lees ik ook in het levensverhaal van de 93-jarige Henk Heikens die zorgde voor zijn vrouw met dementie, en daarover het volgende zegt: “Ik heb ontdekt hoe je je zintuigen anders kunt leren gebruiken als je partner alzheimer heeft. Ik vond andere manieren om met mijn vrouw Jacqueline te communiceren.

Zij had 'huidhonger'. Aanraking was belangrijk en geur." Hij ontdekte dat taal niet de enige manier is om te communiceren met zijn vrouw. Wijs en ontroerend om te lezen hoe hij besluit om samen met haar te douchen als ze niet geholpen wil worden door de zorgverleners bij het wassen en aankleden. Heikens zegt dat dit een ritueel was dat ze toch al deden thuis, en ze pakken die gewoonte moeiteloos weer op in het verpleeghuis. Als we kijken naar hoe zorgprofessionals worden opgeleid dan valt op dat we vooral verwachten dat ze kennis hebben over de dementie. Van professionals wordt niet verwacht dat ze wijsheid zoeken.

Wijsheid is een innerlijke staat van zijn die weinig tot geen aandacht krijgt in het onderwijs van professionals in de zorg voor ouderen. Het is nog niet zo lang dat er in de opleiding voor geneeskunde aandacht is voor de oudere mens. Tegenwoordig is daar gelukkig meer ruimte voor in het curriculum.

Studenten leren dat veroudering een biologisch proces van slijtage is; op cellulair en moleculair niveau vinden er veranderingen plaats door de tijd. Ze leren ook dat met de ouderdom de kans op ziektes zoals dementie toeneemt, en hoe ze dementie kunnen diagnostiseren. Zo kennen studenten na verloop van tijd alle details over de ziekte. Nadat ze hun eindexamen met succes hebben afgelegd, zeggen we: deze student weet alles over de dementie. Maar, is dat wel zo?

Als we studenten willen opleiden tot wijze professionals dan zouden we een pedagogiek moeten ontwikkelen die minder gericht is op kennis, ratio en cognitie, en meer op het reflecterend vermogen, de ontwikkeling van de ziel, voorbij de scheiding van lichaam en geest. Een voorbeeld is het werk van practor Desiree Bierlaagh. Zij geeft studenten Zorg en Welzijn aan het MBO praktische wijsheid mee door studenten in de praktijk te leren omgaan met onzekerheden, hen te leren improviseren en reflecteren op de relatie met oudere cliënten en verpleeghuisbewoners.

Praktische wijsheid erkent dat de praktijk weerbarstig is, en dat bijvoorbeeld het aangaan van contact al spannend kan zijn voor studenten. Praktische wijsheid vraagt ook dat studenten begrijpen dat iedere oudere met dementie uniek is, een eigen verhaal en geschiedenis kent. En misschien moeten we het zelfs radicaal omdraaien en in het onderwijs veel meer aandacht vragen voor hoe ouderen óns, jongere generaties kunnen helpen. Door ons het leven te laten begrijpen, te relativëren, de diepere zin in te zien, te zien hoe je door zelfreflectie een leuker mens kunt worden, door te tonen dat je - zonder dat je een formele rol hebt - ook veel kunt bijdragen aan de samenleving, gewoon door te zijn en je innerlijke licht en kracht uit te stalen.

Referenties

- Abma, T.A. (2025). Nieuw Oud. Met levenslessen van rolmodellen op leeftijd. Leuven: Lannoo Campus.
- Beauvoir, S. (1941). *Les Deuxieme Sex*, Paris: Gallimard.
- Beauvior, S. (1970) *La Vieillesse*. Paris: Gallimard.
- Bierlaagh, D. (2024) *Praktische wijsheid*. Rede MBO Rijnland.
- Han, B.C. (2026) *Spreken over God. Een dialoog met Simone Weil*. Utrecht: De Nieuwe Wereld/Ten Have.
- Han, B.C. (2023) *Vita comtemplativa*. Utrecht: De Nieuwe Wereld/Ten Have.
- Nussbaum, M. (1986) *The Fragility of Goodness. Luck and ethics in Greek tragedy and philosophy*. Cambridge: Cambridge University Press.
- De Lange, F. (2021). *Eindelijk volwassen. De wijsheid van de tweede levenshelft*. Utrecht: Ten Have.
- Sontag, S. (1972). *The Double Standard of Aging*. *Saturday Review*, September 1972.
- Robbesom, D. (2017) *Werken aan trage vragen. De woorden van Harry Kunneman*. De Vrije Uitgevers.
- Verheage, P. (2025) *Wijsheid*. Amsterdam: De Bezige Bij.
- De Wachter, D. (2025). *Wachten. Een levenshouding*. Leuven: Lannoo Campus.