

OUD en GOEIE ZIN

zingeving bij (zeer) oude mensen

Masterscriptie Theologie en Geestelijke Verzorging
Departement: Filosofie en Religiewetenschappen
Faculteit: Geesteswetenschappen
Universiteit Utrecht

Student: Susan Dekkers
December 2014
Eerste begeleider: dr. Jos Pieper
Tweede begeleider: dr. Nicolette Hijweege

LITERATUURONDERZOEK NAAR ZINGEVING BIJ (ZEER) OUDE MENSEN

Summary

This thesis is about meaning giving of (very) old people. It contains three chapters. The theme of the first one is: meaning giving (in general). Chapter two describes what it means to be old (especially nowadays). Chapter three concerns the meaning giving of (very) old people.

In the theories about meaning giving we discovered meaning is not only been *given*; it is also been *found*.

The giving of meaning is an *active* process, where the finding of meaning is a *passive* process.

Finding of meaning means that one discovers an already existing source of meaning. In this passive process *receptivity* is crucial.

Furthermore we discovered that this receptivity is not present all at once: receptivity needs a *specific (active) preparation*. Important in this specific preparation of receptivity is the way we manage our vulnerability. *Acceptance and integration of the vulnerability* of life is needed. This is all to the contrary to the values of the culture nowadays: searching for control of life, and for a life filled up with pleasure and enjoyment. Nowadays culture doesn't want to be confronted with the frail side of (old people's) life. Getting (very) old means usually being confronted by much experiences of loss and becoming frail in many ways. When aged people manage to accept and integrate all the loss and frailty, this means by excellence to be 'the specific preparation' for a posture of openness and receptivity necessary for the finding of meaning. At this point we see the many fruits of aging, and we meet the mild, sage old man and woman.

There is still another way of active preparation to reach this passive receptivity. We often found that aged people like to be alone in a contemplative matter. This too leads to receptivity for finding meaning. We concluded that in general very old people are more finding than giving meaning.

Voorwoord

Deze scriptie is geschreven in het kader van de master Theologie en Geestelijke Verzorging van de Universiteit van Utrecht.

Het betreft een literatuuronderzoek naar zingeving in de (hoge) ouderdom.

Daartoe hebben we eerst een literatuuronderzoek verricht naar zingeving (in zijn algemeenheid, dus niet gericht op ouderen). Daarbij komen we tot een onderscheid tussen zingéving (actief) en zinvinding (passief). Zinvinding zelf is een passief proces, waarbij een houding van ontvankelijkheid cruciaal blijkt te zijn. Tevens is er een zekere (actieve) 'voorbereiding' vereist om tot die houding van ontvankelijkheid te geraken.

Daarna hebben we bestudeerd wat 'oud zijn' in de huidige cultuur impliceert.

Vervolgens hebben we getracht antwoord te geven op de vraag welke processen van zingéving en zinvinding plaats vinden bij (zeer) oude mensen.

Het literatuuronderzoek mondt uit in een interviewschema dat gebruikt kan worden voor toekomstig onderzoek naar zingevingsprocessen bij zeer oude mensen.

Dank aan allen die mij stimuleerden, die luisterden naar mijn enthousiaste ideeën, en geduld hadden met mijn eigenwijsheid.

Dank aan het Leven dat mij leerde dat zingeving vooral met innerlijke processen te maken heeft.

Inhoudsopgave

0. INLEIDING.....	5
0.1. Aanleiding.....	5
0.2. Doelstelling.....	6
0.3. Vraagstelling.....	7
0.4. Methode van onderzoek.....	7
0.5. Opbouw van de scriptie.....	7
1. HOOFDSTUK: ZINGEVING.....	9
1.1. Inleiding.....	9
1.2. Wat is zingeving?.....	9
1.2.1. Cognitieve psychologie.....	10
1.2.2. Cognitieve psychologie ontoereikend.....	12
1.2.3. Zin vinden.....	13
1.3. Motivatie.....	13
1.3.1. Antropologische noodzaak.....	14
1.3.2. Invullen van /leren omgaan met de leegte.....	14
1.3.3. Spanningsvelden.....	15
1.3.4. Behoeften / verlangens.....	16
1.3.5. Zin / geluk.....	17
1.4. Wanneer start het zingevingproces; wat is de aanleiding?.....	18
1.4.1. Negatieve aanleidingen.....	18
1.4.2. Verandering.....	18
1.4.3. Aangrijpende momenten.....	18
1.5. Psychische vermogens bij het proces van zingeven.....	19
1.5.1. Cognitieve vermogens.....	19
1.5.2. Innerlijke houdingen.....	21
1.5.3. Betrokkenheid.....	22
1.6. Wat zijn zingevingsvragen?.....	23
1.6.1. Zingevingsvragen.....	23
1.6.2. Tweedelingen: alledaags versus existentiël.....	24
1.7. De afgenomen en negatieve invloed van de huidige cultuur op zingeving.....	25
1.7.1. Cultuur als zingevingbron.....	26
1.7.2. Huidige cultuur.....	26
~ Leegte, verlies van zin.....	27
~ Destructieve invloed.....	27
~ Herwinnen van zingeving.....	28
1.8. Potentiële gebieden van zin.....	29
1.9. Zinvinding versus zingeving.....	31
1.9.1. Kritiek op zingéving.....	31
1.9.2. Zingeving èn zinvinding zijn beide aan de orde.....	32
1.9.3. Zinvinding als 'passief' proces.....	33
1.9.4. Aan (passieve) zinvinding gaat een zekere (actieve) voorbereiding vooraf.....	33
1.10. Conclusie.....	35
2. HOOFDSTUK: WAT IS 'OUD' ?.....	37
2.1. Inleidende verkenning van het huidige domein van de ouderdom.....	37
2.2. De categorie 'oud'.....	38
2.2.1. Leefstijd.....	38
2.2.2. 'Oud' en sociale factoren.....	38

2.2.3. Eigen beleving.....	39
2.3. Visies betreffende de ouderdom.....	40
2.3.1 Ouderdom als verlies	40
~ Verlies	40
~ Negatieve visie op de ouderdom.....	41
~ Negatieve invloed van de huidige cultuur op (de visie op) de ouderdom.....	41
~ "Anti-verouderingsmarkt" en "succesvol ouder worden".....	42
2.3.2 Ouderdom als winst.....	43
~ Winst.....	43
~ Positieve visies op de ouderdom.....	45
~ Maatschappelijk belang van de ouderdom.....	46
2.3.3. Ambivalente visie op de ouderdom.....	48
~ "Het discours over het goede ouder worden" (Baars, 2005).....	49
2.4. Samenvatting	51
2.5. Conclusie	52
3. HOOFDSTUK : OUDEREN EN ZINGEVING	54
3.1. Inleiding	54
3.2. Wat zijn de kenmerken van zingeving in de (hoge) ouderdom?	54
3.2.1. Belang van zingeving wordt groter.....	55
3.2.2. Veel tijd hebben	55
~ Niets meer hoeven.....	55
~ Meer aandacht.....	56
~ Verveling.....	56
3.2.3. Retrospectief: in het reine komen met het verleden met behulp van het levensverhaal	57
3.2.4. Het heden.....	58
~ Aanvaarding en loslaten.....	58
~ Positief alleen zijn.....	60
~ Belang van het dagelijks leven.....	60
~ Het dagelijks leven overstijgen.....	61
~ Dienstbaar aan een hoger doel.....	63
3.2.5. Prospectief: dood en transcendentie	63
~ De dood.....	63
~ Transcendentie.....	64
3.2.6. Bronnen van zingeving.....	65
~ Dagelijkse bronnen.....	65
~ Bronnen die het dagelijkse overstijgen.....	66
3.2.7. Vruchten van zingeving	67
3.3. Samenvatting.....	69
4. HOOFDSTUK: CONCLUSIES, DISCUSSIE EN AANBEVELINGEN.....	71
4.1. Conclusies.....	71
Welke processen van zingéving vinden plaats bij (zeer) oude mensen?.....	73
Welke processen van zinvinding vinden plaats bij (zeer) oude mensen?.....	74
Specifieke voorbereiding van houding van ontvankelijkheid voor zinvinding in de ouderdom	74
4.2. Discussie.....	76
4.3. Aanbevelingen	79
LITERATUURLIJST.....	80

0. INLEIDING

0.1. Aanleiding

Ter afsluiting van de master Theologie en Geestelijke Verzorging (Departement Filosofie en Religiewetenschappen, Universiteit Utrecht) schrijf ik deze scriptie. Het thema 'Zingeving bij (zeer) oude mensen' heb ik gekozen omdat zingeving¹ een van de kerngebieden is van geestelijke verzorging en de kans groot is dat je als geestelijk verzorger met oude mensen van doen hebt. Ik vind het onderwerp uitermate interessant.

Zingeving is eveneens een kernthema van mijn eigen leven.

In deze scriptie spits ik zingeving toe op mensen in de hoge ouderdom. Mensen worden ouder dan ooit, maar aan zingeving in deze periode van het leven wordt relatief weinig aandacht geschonken. Daarnaast heerst er een negatieve beeldvorming over heel oude mensen. Schrikt men terug voor de spiegel van kwetsbaarheid die ze (ook) voorhouden? Vertegenwoordigen zij waarden waaraan in onze 'snelle' maatschappij veelal voorbijgeleefd wordt?

Het thema heeft mijn persoonlijke interesse: in mijn eigen leefomgeving kom en kwam ik veel in aanraking met zeer oude mensen; enkelen heb ik begeleid in hun ziekte- en sterfproces. Mijn oudste vriendin stierf toen ze 102 jaar oud was in haar eigen huis. Zij zei dat ze tussen 80 en 90 jaar de grootste ontwikkeling in haar leven had doorgemaakt. Regelmatig kwam het voor dat iemand haar bedankte voor een geprek; dat maakte voor haar, ondanks de moeite die het leven haar kostte, toch altijd weer het leven zinvol. Mijn moeder is op dit moment 93 jaar, en woont zelfstandig. Haar devies voor alle fasen van het leven: "Je moet er zèlf iets van maken!" en: "We zijn er nog niet maar we komen er wel!"

In 2002 las ik met veel plezier het boek van Steffie van den Oord (2002) waarin ze haar gesprekken met honderdjarigen beschrijft. Toendertijd viel mij op hoe divers en onvoorspelbaar de gang van hun levens is.

Voor mij is de ouderdom, de manier waarop mensen (heel) oud worden en hetgeen voor hen cruciaal is (gebleken) in het leven een boeiend thema. Ik ben onder de indruk van mensen die de (broze) ouderdom met waardigheid dragen, en voor mij valt dit laatste zeker onder de 'levenskunst'. Hoe krijgen ze dit voor elkaar? Wordt hen dit in de schoot geworpen? Wordt in hen zichtbaar waar leven uiteindelijk om draait? Wat valt er van hen te leren?

Daarnaast voel ik veel compassie met mensen die worstelen met het oud zijn: alle lichamelijke gebreken, en misschien vooral het gevoel van isolement. Tegenover isolement staat verbinding en verbondenheid. Is dit wezenlijk om het leven als zinvol te beleven? Bij de stage vorig jaar in het kader van de master Geestelijke Verzorging (Departement Theologie en Religiewetenschappen; Universiteit van Utrecht) zag ik dit bevestigd. Mijn stage vond plaats in een verpleeghuis, gecombineerd met een wooncomplex met zelfstandige appartementen met de mogelijkheid van zorgvoorziening. Hier kwam ik in contact met voornamelijk ouderen, en hun zingevingsvragen. Dit vormde een belangrijke inspiratiebron voor het onderwerp en het onderzoek van deze masterscriptie.

¹ In de Beroepsstandaard voor de Geestelijk Verzorger in Zorginstellingen (2002) wordt geestelijke verzorging als volgt omschreven:

-de professionele en ambtshalve begeleiding van en hulpverlening aan mensen bij hun zingeving en spiritualiteit, vanuit en op basis van geloofs- en levensovertuiging en

-de professionele advisering inzake ethische en/of levensbeschouwelijke aspecten in zorgverlening en beleidsvorming.

0.2. Doelstelling

Meer inzicht in en begrip krijgen voor het proces van zingeving en zinvinding bij zeer oude mensen, waardoor de heersende veelal negatieve beeldvorming over hen doorbroken kan worden en waardoor de mogelijkheid ontstaat beter in te spelen op hun behoeften door zorgverleners en met name door geestelijk verzorgers. Tevens hopen we een bijdrage te leveren aan een gerichter zorgbeleid voor de zeer oude mens, waarbij zingeving de plaats krijgt die haar toekomt.

Het thema is wetenschappelijk relevant want het sluit aan bij, en biedt een eigen accent aan de reeds bestaande scriptiethemagroep bij bovengenoemde master 'Zingevingvragen in het contact tussen zorgverlener en patiënt'; met dien verstande dat we niet focussen op (de gestelde zingevingvragen van) de zorgverlener, maar op (de zingeving van) de oude mens / cliënt / patiënt.

De psychologie en de filosofie beschouwen zingeving over het algemeen vooral als een (actief) proces van het *geven* van zin, zie bijvoorbeeld Reker & Chamberlain (2000), Van der Lans (2006) Leijssen (2004) en Mooren (2011/2012). In de literatuur gaan echter ook stemmen op om de nadruk te verschuiven naar het ontdekken en het *vinden* van zin (Uden, 1996). Met name waar het mensen in de ouderdom betreft is een levenshouding van ontvankelijkheid van belang: dan kan er iets gegeven *worden* van een (verborgen) zin; een zin die dus ontvangen wordt, en niet "gemaakt" kan worden (Andriessen, 2009). Hier is *zinvinding* in het spel.

Suurmond (2013) beschouwt oud worden als een kans bij uitstek om innerlijk tot groei te komen, omdat de illusies van het (uiterlijke) leven worden doorgeprikt; zo kan een oude mens juist midden in de broosheid van het bestaan komen tot een diepe verbinding met de transcendent werkelijkheid. Een theorie die bij dit laatste aansluit, maar daarbij eigen accenten geeft, is die van Tornstam (2005). Hij spreekt van 'gerotranscendentie': ouderen kunnen tot een verandering van metaperspectief komen - van een materialistisch en rationeel perspectief naar een meer kosmisch en transcendent perspectief, en met 'life satisfaction' tot gevolg (p. 41). Zij *blijven* zich ontwikkelen.

Naast al het verlies dat in de ouderdom speelt, is er eveneens sprake van wezenlijke "winst". We gaan onderzoeken wat het verlies en de winst inhouden. Hierdoor dragen we bij aan de theorievorming over psycho-sociale ontwikkelingen in de ouderdom.

Wanneer onderzoek hiernaar meer helderheid oplevert, kan het aanbod van de zorgverlener (of geestelijk verzorger) gerichter op hem/haar² afgestemd worden. Ook kan de wetenschappelijke opleiding tot geestelijk verzorger deze nieuwe inzichten integreren in het studieprogramma.

Er is nog weinig wetenschappelijk onderzoek gedaan bij de leeftijdsgroep die boven de 90 jaar oud is. Ik hoop er met mijn scriptie een steentje toe bij te dragen dat beter in beeld komt wat voor deze groep zingevend is / kan zijn.

Dit thema is relevant voor geestelijke verzorging, immers het terrein waar je je als geestelijk verzorger bij uitstek op beweegt is dat van zingeving en spiritualiteit. Of, in de terminologie van Mooren (2011/2012) die zingeving betitelt als "bestaansoriëntatie" (p.17): "Voor hen [geestelijk verzorgers, S.D.] is aandacht voor bestaansvragen de kern van hun beroep" (Mooren, 2011/2012, p.19).

Feit is dat meer mensen tegenwoordig (heel)oud worden, ouder dan ooit in de geschiedenis. Daarnaast zijn er minder geboortes. Beide factoren maken dat het momenteel een maatschappelijk gegeven is dat een groot deel van de (financiële) zorg voor ouderen op de schouders van een relatief kleinere groep jongere mensen neerkomt. Ouderen worden wel beschouwd als een grote kostenpost. Een beter zicht op wat het eigenlijk betekent om heel oud te zijn en aan het einde van het leven te staan; op wat er leeft bij deze mensen, en, toegespitst op mijn onderzoek, op wat voor hen het leven de moeite waard maakt, kan leiden tot een beter begrip. Tevens kan beter zicht op de zingeving van de oude mens bijdragen aan beter afgestemde zorg en het beleid daartoe.

Een punt dat maatschappelijk te signaleren valt is de paradox dat men enerzijds hoopt zelf oud te worden, en anderzijds een negatief beeld heeft van oud zijn, met name de kwetsbaarheid en

² Voortaan schrijf ik *hij/hem* waar dit ook opgaat voor *zij/haar*

broosheid ervan. Draagt heel oud worden bij tot het 'goede leven'? In de huidige maatschappij is het beeld van de vlotte, vitale, autonome senior dominant aanwezig. De markt maakt hier dankbaar gebruik van. Er lijkt een zeker taboe te rusten op de kwetsbare kant van het bestaan die (vooral) bij de (heel) oude mens te zien is, en men lijkt de ogen hiervoor te willen sluiten.

Meer inzicht in de zeer oude mens, en daar hoort ook zeker bij: meer besef van wat zij de maatschappij te *bieden* hebben, leidt wellicht tot doorbreking van de negatieve beeldvorming. In onze cultuur lijkt men vergeten te zijn dat oude mensen vaak iets (immateriëls) aanreiken: wijsheid, levenslessen.

0.3. Vraagstelling

Hoofdvraag:

Welke processen van *zingéving* en *zinvinding* vinden plaats bij zeer oude mensen.

Deelvragen:

1- Wat is zingeving?

2- Welke verlies- en welke winstervaringen kenmerken de (hoge) ouderdom?

3- Hoe verloopt zingeving bij zeer oude mensen?

0.4. Methode van onderzoek

We doen een literatuuronderzoek, waarbij het eerste gedeelte bestaat uit een literatuuronderzoek naar zingeving, het tweede gedeelte staat stil bij de ouderdom (Wat houdt oud zijn eigenlijk in, hoe beschouwt men de ouderdom), en welke verlies- en welke winstervaringen de (hoge) ouderdom kenmerken. Het derde gedeelte beschouwt zingeving zoals die er voor oude mensen uit kan zien.

0.5. Opbouw van de scriptie

In Hoofdstuk1 beschrijven we eerst wat zingeving - in het algemeen, dus niet specifiek voor ouderen - inhoudt. Daarna maken we onderscheid tussen de motivatie en de aanleiding tot zingeving. Vervolgens bekijken we psychische vermogens bij het proces van zingeving, dan nemen we de cultuur in beschouwing als belangrijke zingevingbron. We zetten vervolgens een aantal potentiële zingevinggebieden op een rij. Wat zingevingsvragen inhouden komt naar voren, en tenslotte plaatsen we zingeving en zinvinding naast elkaar.

Hoofdstuk 2 gaat over de ouderdom en toont de veranderingen die tegenwoordig op het terrein van de ouderdom hebben plaatsgevonden. Vervolgens staan we stil bij het criterium voor 'oud': het leeftijdsgetal, bepalende sociale factoren en de eigen beleving van de ouderdom. Na deze beschouwing komt naar voren welke visies er leven ten aanzien van de ouderdom: wordt vooral het verlies benadrukt, of de winst, of krijgen beide polen een plaats?

Hoofdstuk 3 is gericht op zingeving bij ouderen: wat zijn de kenmerken van zingeving in de (hoge) ouderdom. We beginnen met de constatering dat het belang van zingeving groter wordt in de ouderdom. Een tweede kenmerk is dat men meer tijd "heeft" en de verschillende manieren waarop men daar invulling aan geeft, zowel door de oudere zelf als door de buitenwacht. Derde kenmerk is dat men in het reine probeert te komen met het verleden, en de functie die het levensverhaal daarbij kan hebben. Dan nemen we in beschouwing wat de kenmerken zijn in het heden: het proces van aanvaarding en loslaten, het positief alleen kunnen zijn, het dagelijks leven dat wint aan betekenis, het dagelijks leven dat men tevens zoekt te overstijgen, de behoefte zich ten dienste te stellen van een hoger doel. Prospectief kenmerk van zingeving in de ouderdom is de dood integreren in het leven, en het leven beschouwen als deel uitmakend van iets groters; de transcendentie van het eigen leven. Vervolgens gaan we na wat de bronnen van zingeving zijn in de (hoge) ouderdom: de

dagelijkse bronnen en de bronnen die het dagelijkse overstijgen. Onder het laatste vallen de religies. De laatste paragraaf over de kenmerken van zingeving in de ouderdom plukt de vruchten ervan. Na de bespreking van de kenmerken zoeken we antwoord op de vraag: Welke processen van zingéving en zinvinding vinden plaats bij (zeer) oude mensen? Daarbij maken we onderscheid tussen: zingéving; zinvinding; en de specifieke voorbereiding van de houding van ontvankelijkheid voor zinvinding in de ouderdom.

Hoofdstuk 4 tenslotte toont de conclusies van ons literatuuronderzoek; de discussie en de aanbevelingen.

1. HOOFDSTUK: ZINGEVING

1.1. Inleiding

Om te beginnen hebben we ons verdiept in wat zingeving eigenlijk inhoudt. Daartoe hebben we een onderzoek in de literatuur gedaan. Het werd duidelijk dat auteurs veelal een eigen accent leggen. Ook worden de benamingen van diverse aspecten van zingeving door elkaar gebruikt. (Wat de een "thema" noemt, is bij de ander "bron", of bij weer een ander "gebied". De een spreekt van "componenten" waar een ander hetzelfde aanduidt met "kenmerken". Of eenzelfde auteur gebruikt de termen 'bronnen' en 'domeinen' door elkaar (Leijssen, 2004, p.243); of de termen bronnen en thema's (Reker, 2000, p.42).

Dit is niet bevorderlijk voor de inzichtelijkheid.

Doorgaans wordt met het woord 'zingeving' bedoeld: het héle gebied van zin zoeken, zin toekennen / zingeven (dit is het eigenlijke *zingeven*, in de letterlijke betekenis), zin ontdekken/vinden, en zin ervaren. Verwarrend kan zijn dat het begrip zingeving de ene keer in de nauwere, letterlijke betekenis wordt opgevat, dus als louter zin géven/ toekennen, en dan weer als overkoepelend begrip wordt gebruikt voor zingeving, zinvinding en zinervaren.

Bij mijn literatuuronderzoek zoeken we antwoord op de algemene vraag: hoe geven mensen zin aan het leven, en wanneer vinden en ervaren ze zin? (In Hoofdstuk 3 spitsen we dit toe op (zeer) oude mensen, waarbij we ons zullen beperken tot oude mensen die helder van geest zijn). We doen dit niet vanuit één bepaalde religie of levensbeschouwing.

De opbouw van Hoofdstuk 1 is als volgt: we verkennen wat zingeving is, eerst in de ogen van de cognitieve psychologie, met enkele aanvullingen uit andere theoretische invalshoeken, waarbij we zullen zien dat de cognitieve benadering alléén niet voldoet. In paragraaf 2 besteden we aandacht aan wat de mens motiveert tot zingeving: in hoeverre is het een antropologische noodzaak; in hoeverre speelt de leegte die de mens ontmoet een rol; welke behoeften en verlangens zijn er in het spel. Tenslotte zoeken we antwoord op de vraag of de motivatie tot zingeving hetzelfde is als de motivatie tot geluk zoeken. Paragraaf 3 gaat over de omstandigheden waarin het zingevingsproces start: vaak is de aanleiding negatief doordat er op een of andere manier een kink in de kabel van het leven is gekomen, of doordat men het leven onbevredigend is gaan vinden. Aanleiding kan ook zijn: een spanningsveld of levensvraag, of (in positieve zin) geraakt zijn door iets. In paragraaf 4 komen psychische vermogens die een rol spelen in het proces van zingeving aan bod: diverse cognitieve elementen, enkele "houdingen" die men kan ontwikkelen, en het creëren van met name sociale betrokkenheid. Paragraaf 5 staat stil bij soorten zingevingsvragen, en dat ze zich op twee vlakken kunnen bewegen. De huidige cultuur wordt belicht in paragraaf 6. Zij levert een zingevingskader van maakbaarheid van het leven, en streven naar plezier en genot. We laten zien wat het effect hiervan kan zijn op de zinervaring, en op de plaats die de kwetsbaarheid van het leven krijgt. Antwoord wordt gezocht op de vraag: hoe zingeving te herwinnen? Op welke vlakken men zingeving kan vinden wordt beschreven in paragraaf 7. Tenslotte vullen we in paragraaf 8 zingéving aan met zinvinding, en tonen we de weg hoe we hiertoe gekomen zijn. We diepen zinvinding verder uit.

1.2. Wat is zingeving?

Waar hebben we het eigenlijk over als we over zingeving spreken? Om antwoord op deze vraag te vinden gaan we eerst te rade bij de cognitieve psychologie. Vervolgens geven we enkele aanvullingen hierop. Daarna laten we zien waar de cognitieve psychologie in haar benadering van

zinggeving tekort schiet. Tenslotte hebben we een eerste kennismaking met *zinvinding*.

1.2.1. Cognitieve psychologie

We beginnen met definities vanuit de cognitieve psychologie die het accent leggen op het (actief) toekennen van zin, op doelen stellen, evalueren, en orde scheppen. Het accent in de definitie van zinggeving van Ter Borg die door Cluistra (2013) wordt geciteerd, heeft te maken met de behoefte aan *orde*: "Alles wat we tegenkomen in een zodanig kader plaatsen dat we er raad mee weten" (Ter Borg, zoals geciteerd in Cluistra, 2013, p.6). Dit correspondeert met *orde scheppen* in de chaos, een basale behoefte van de mens, die immers niet zoals het dier instinctmatig op zijn omgeving reageert. Van der Lans (2006), definieert zinggeving als volgt: "Zinggeving verwijst naar het complex van cognitieve en evaluatieve processen die bij het individu plaatsvinden bij diens interactie met de omgeving en die resulteren in motivationele betrokkenheid en psychisch welbevinden" (Van der Lans, 2006, p. 84). De volgende definitie is afkomstig van Reker en Wong. Zij omschrijven zinggeving als: "the cognizance of order, coherence, and purpose in one's existence, the pursuit and attainment of worthwhile goals, and an accompanying sense of fulfillment" (Reker & Wong, zoals geciteerd in Ranst & Marcoen, 2000, p. 60). Hierin liggen drie componenten van zinggeving besloten, die Reker (2000) onderscheidt. Deze zelfde componenten zien we min of meer ook bij Van der Lans (2006). Omdat deze onderverdeling bij kan dragen aan een beeld van wat zinggeving in deze visie inhoudt laten we die hier volgen:

- a- De *cognitieve* component van zinggeving: het interpreteren en ordenen van levensgebeurtenissen, omstandigheden en ontmoetingen. Van der Lans spreekt van cognitief-affectieve controle, als resultaat van herkennen en begrijpen.
- b- De *motivationale* component van zinggeving: de *waarden* in het leven die men zich ten doel stelt, waar iemand voor gaat. Van der Lans noemt dit doelgerichtheid.
- c- De *affectieve* component van zinggeving: het gevoel van voldoening en vervulling dat met bovenstaande componenten gepaard gaat. Door Van der Lans wordt dit benoemd als een vitaal lust- of geluksgevoel.

Deze drie componenten vullen we aan met wat andere auteurs erover melden, dit om het kenmerkende van elke component nader te verduidelijken.

Ten aanzien van de *cognitieve* component van zinggeving voegen we de opmerking van Van Dijke (2008) toe, namelijk dat de cognitieve component niet zozeer wetenschappelijk-rationeel gericht op kennis vergaren is, maar eerder een denken is dat inzicht en wijsheid ten doel heeft (p. 19).

Ten aanzien van de *motivationale* component van zinggeving voegen we toe wat Schreuder (1992) schrijft: "Het is gebleken dat de zin die mensen - of zij dit nu bewust doen of onbewust - aan de dingen van het leven en aan het leven als geheel geven, hun *gedrag* bepaalt, stuurt, richting geeft. Deze *zinggeving* is dus bepalend voor de kwaliteit van het bestaan dat men leidt, voor de doelen en voornemens, voor de verwachtingen en verlangens voor de perspectieven en de hoop" (Schreuder, 1992, p.56). In ditzelfde kader beweert Leijssen (2004): "De motivationele component verwijst naar wat mensen waardevol vinden" (p.246). "Een waardevol doel doet iemand volharden, ook in moeilijke omstandigheden.... Het veronderstelt investering van tijd en energie" (p.247). Bovendien wijst ze erop dat die *investering* een positieve uitwerking heeft op de beleving van zin: "Zin ontstaat juist door de investering in de gemaakte keuze" (p.255). Zij zegt dus dat mensen vanuit bepaalde waarden gemotiveerd raken, waardoor ze dingen kiezen en doen. Als iets voor iemand van grote waarde is, is de motivationele component ook groot, en zal men daarin des te meer investeren en zich door problemen niet van zijn stuk laten brengen. De investering zelf blijkt dan van belang te zijn voor de ervaring van zin; puur het feit dat je ergens voor gaat en je ervoor inzet werkt

bevorderend op de beleving van zin. Kloek (2012) legt een relatie tussen de motivationele component en *het ideale zelfbeeld*: "We willen ergens 'voor gaan', iets is de moeite waard, zo lang en naarmate het te maken heeft met een doel dat gesteld is, een doel dat voortvloeit uit het levensproject, dat op zijn beurt weer gebaseerd blijkt te zijn op het ideale beeld dat iemand gecreëerd heeft met betrekking tot het zelf" (p.17). Alma en Smaling spreken van: "een hoger doel nastreven" (Alma en Smaling, in Gierveld, 2013, p.12). Streven naar een gevoel van eigenwaarde wordt door sommige auteurs op de voorgrond gezet: "Zelfachting / trots (self-esteem) wordt door Van Selm genoemd als centraal element in zingeving" (Selm, in Moot, 2010, p.9). Gierveld (2013) noemt, met Alma & Smaling, als eerste betekenis die zingeving heeft eveneens het "je waardevol voelen" (Alma & Smaling, in Gierveld, 2013, p.12).

De motivationele component heeft volgens deze auteurs dus te maken met de keuzes die men maakt voor zaken die men waardevol vindt. Deze stelt men zich vervolgens ten doel en zijn bepalend voor het gedrag. Men zet zich hier voor in, en investeert erin. Men kan ook streven naar het ideale zelfbeeld, of naar een hoger doel. Belangrijk is ook: eigenwaarde zien te verwerven.

Ten aanzien van de *affektieve* component van zingeving zegt Van der Lans (2006), zoals we zagen, dat dit gepaard gaat met een "vitaal lust- of geluksgevoel" (p.77). Ten aanzien van dit 'geluksgevoel' voegen we toe hetgeen Reker (2000) opmerkt, namelijk dat het streven naar individueel geluk mogelijk niet een gevoel van zinvolheid oplevert; iets dat zinvol is echter, verschaft altijd voldoening (Reker, 2000). Dit gevoel van voldoening correspondeert met de affectieve component van zingeving. Het gaat hand in hand met de overtuiging dat het leven de moeite waard is (Van Ranst & Marcoen, 2000).

De affectieve component van zingeving komt in de woorden van Andriessen (1992) naar voren als een *grondstemming*: "het laatste criterium voor zin is de concrete, blijde, toegewijde, speelse, rustige, wijze, ondernemende, humoristische, vertrouwenvolle grondstemming, en dit in alle leeftijden. En zeker die grondstemming welke daarmee ook de droefheid, het leed, het loslaten, de ernst, de onrust, de dwaasheid, het afwachten en een redelijke dosis wantrouwen kan verbinden" (p.29). Dit alles is, volgens hem van toepassing (ook) bij ouderen. Met betrekking tot de affectieve component van zingeving schrijft Alma (2005) dat deze samenhangt met een *ervaring van verbondenheid*, zij beschrijft de zinervaring als: "ten diepste een ervaring van verbondenheid" (p.38), "die we hooguit bij momenten kunnen ervaren, maar die ons ook telkens weer ontglipt" (p.37). Gierveld schrijft in dit verband over "je verbonden weten met mensen om je heen" en ze noemt Baumeister van wie ze zegt: "Centraal in zijn beschrijving staat dat zin dingen *verbindt*" (Gierveld, 2013, p.12). In de woorden van Baumeister: "... meaning connects things" (Baumeister, zoals geciteerd in Gierveld, 2013, p.12). Hier neemt de affectieve component vooral de vorm aan van een gevoel van verbondenheid.

Over de affectieve component, het gevoel van voldoening en vervulling dat volgens Reker (2000) met de cognitieve en motivationele componenten gepaard gaat, ook wel aangeduid als zinervaring, geeft Stoker (1993) de volgende aanvulling: "Er is een element van *passiviteit* in elke ervaring van zin. Wij raken onder de indruk van iets" (p.203). De affectieve component wordt volgens Stoker óók opgeroepen zonder dat de cognitieve en de motivationele component in het spel zijn, namelijk door het feit dat we *geraakt* zijn door iets, of doordat we ons *open stellen* voor de wereld, wat leidt tot verwondering en verrassing.

De affectieve component hangt volgens deze beschrijvingen samen met het leven de moeite waard vinden; men ervaart voldoening, vervulling, zinvolheid. Er is een vitaal lust- of geluksgevoel, een positieve grondstemming. Men ervaart momenten van verbondenheid. Men kan zich verwonderd en verrast voelen.

Aanvullingen bij de cognitieve psychologie

Nadat we ingegaan zijn op de cognitieve psychologie en de indeling van zingeving, die de

cognitieve psychologie maakt in drie componenten van zingeving, met verduidelijkingen van andere auteurs erbij, tonen we nog enkele andere beschrijvingen van zingeving en wat zij toevoegen.

Als eerste halen we de definitie van zingeving die Tilma (2012) geeft aan. Deze is zeer uitgebreid en luidt als volgt: "Zingeving betreft de cognitieve en affectieve processen van oriënteren, interpreteren en evalueren, om zinvolheid en onzinvolheid van elkaar te scheiden, in zowel alledaagse als 'diepere' (existentiële) ervaringen. Deze processen worden gedreven door zowel bewuste als onbewuste motivaties, waaronder doelgerichtheid, hanteerbaarheid, waarderingen en eigen waarden, van een individu. Zingeving verschilt per individu, maar is wel beïnvloedbaar door sociale structuren van buiten af, waaronder cultuur, generatie en gemeenschap verstaan worden. Zingeving kan leiden tot een bepaald gedrag, maar het kan ook het gedrag an sich zijn, vormend voor de identiteit. Zingeving kan zich zowel in psychisch welbevinden uiten, dat is zinbeleving, maar ook in psychisch onwelbevinden, dat is een zingevingscrisis" (Tilma, 2012, p.14). Bij Tilma komen ook andere elementen dan we tot nu toe zagen naar voren. Om enkele te noemen: zingeving heeft zowel met *alledaagse* als met *'diepere'* (existentiële) ervaringen van doen. Ze benoemt de invloed die uitgeoefend wordt door *sociale structuren*. Ook verwoordt zij de *zingevingscrisis*, die gepaard gaat met psychisch onwelbevinden.

Tilma schrijft: "Zingeving verschilt per individu". Dit aspect komt eveneens naar voren bij Kloek (2012): "Zingeving wordt verstaan als het proces van betekenisgeving en (zelf)ervaren waarmee het individu zich tot de situatie waarin het zich bevindt, verhoudt" (Kloek, 2012, p.15), en dat is voor elk individu anders. Ze baseert zich daarbij op Van Praag die benadrukt dat zingeving iets is dat je alleen maar zelf kunt doen, en dat het een kwestie is van een persoonlijke keuze: "De inhoud van de zingeving berust op een persoonlijke keuze. Ieder moet zelf de zin scheppen, die zijn bestaan een doel verschaft" (Van Praag, zoals geciteerd in Kloek, 2012, pp.15-16). Hier wordt benadrukt dat een mens *zelf* zingeving moet maken in de *eigen* situatie.

Tenslotte laten we nog een zinsnede zien van Van Uden (1996), in zijn definitie die weliswaar gaat over het individuele zingevingssysteem³ van de mens. Onder punt c in deze definitie gaat het om het "overstijgen van de onmiddellijke leefsituatie"⁴ (ook wel transcendentie genoemd). Dit is een aspect van zingeving, dat door de cognitieve psychologie niet wordt beschreven.

1.2.2. Cognitieve psychologie ontoreikend

In de cognitieve psychologie ligt het accent op het actief *géven*, in de betekenis van *toekennen* van zin, op orde scheppen, doelen stellen, en evalueren. In de woorden van Alma (2005): de cognitieve benaderingen in de psychologie "verstaan onder zingeving vooral de actieve betekenisverlening door de persoon aan zijn bestaan" (p.10). Het draait volgens Alma in deze theorieën om "ordening en controle"; voor haar "belangrijke aspecten van betekenisverlening en zingeving"; maar toch zegt ze: "volstaat deze invalshoek mijns inziens niet" (p.11). "Wie er vooral op gericht is de wereld te begrijpen, verklaren en controleren, dreigt de ruimte om zich te *laten raken* ... te verliezen" (p.26). Voor Alma heeft zingeving bij uitstek van doen met het zoeken naar een gevoel van *verbondenheid*. Om tot die "ervaring van verbondenheid" te komen belicht Alma onder andere als voorwaarde daartoe: "iemand's vermogen zich te laten raken door en aandacht te besteden aan haar omgeving ..." (p.12). Hiermee slaat ze een andere weg in dan de cognitieve psychologie.

De omschrijving van Alma heeft in onze ogen te maken met iets waar de cognitieve psychologie,

³ Het zingevingssysteem volgens Van Zanten-van Hattum (1994): "... geheel van aanleg en opvoeding, van waarden en normen, van herinneringen en verwachtingen, van beelden en opvattingen, met behulp waarvan een mens zijn leven zin en richting geeft, noemen we een zingevingssysteem" (p.46).

⁴ De definitie van het zingevingssysteem van Van Uden (1996) luidt: (a) een cognitief geheel van opvattingen, houdingen, waarden en normen dat (b) het individu zich in de loop van zijn persoonlijke geschiedenis eigen maakt in een continu proces van interpreteren, systematiseren en legitimeren van zichzelf, anderen en gebeurtenissen, waardoor (c) het individu zichzelf als totaliteit structureert en zijn onmiddellijke leefsituatie overstijgt, zin en betekenis toeschrijft aan zijn leven en hierdoor een relatieve subjectieve zekerheid verwerft" (p. 23).

zoals we die hier ontmoet hebben, aan voorbij lijkt te gaan, maar wel een essentieel aspect van zingeving is: zoeken en streven naar verbondenheid (is letterlijk "re-ligie"; in alle breedte).

Verbondenheid is volgens haar het gevolg van:

a) het vermogen zich te laten raken (passief)

b) aandacht te besteden (actief)

Ze laat open waar en hoe die verbondenheid tot stand komt, gevonden wordt, en benoemd wordt; dat is voor elk mens anders.

1.2.3. Zin vinden

Dat wat Alma hier aanduidt als "het vermogen zich te laten raken" lijkt ons eveneens een wezenlijk element voor zingeving, maar ligt in onze ogen dan meer op het terrein van *zinvinding*: een zin die je vindt als je je *laat* raken. Daarbij wijst ze erop dat het hier wel om een "vermogen" gaat; het vermogen zich te laten raken. Kennelijk is dit niet iets dat vanzelfsprekend aanwezig is. Bij Stoker (1993) treffen we een uitdrukking aan die in dezelfde lijn ligt van "het zich laten raken": "Wij raken onder de indruk van iets" (203). Het woordje "laten" (raken) bij Alma duidt op passiviteit, net als "onder de indruk raken" bij Stoker een passief gebeuren is. In de woorden van Stoker zelf: "Er is een element van *passiviteit* in elke ervaring van zin" (p.203). Dit alles is een eerste stap richting het thema zingeving / zinvinding waar deze scriptie op gefocused is.

Terugblikkend op deze paragraaf bespraken we eerst hoe de cognitieve psychologie zingeving beschouwt. De indeling die zij maakt in 3 componenten van zingeving vulden we ter verduidelijking hiervan aan met uitspraken van andere auteurs. Ten aanzien van de cognitieve component werd aangegeven dat deze zich vooral richt op ordening, maar ook inzicht en wijsheid ten doel heeft. Bij de motivationele component bestond de aanvulling uit het benoemen van het ideale zelfbeeld, hogere doelen, of eigenwaarde dat men na kan streven. Ook de investering zelf (in een eenmaal gemaakte keuze) verschaft zin. De affectieve component werd verduidelijkt met de constatering dat iets dat zinvol is altijd voldoening verschaft, als ook het gevoel geeft dat het leven de moeite waard is. Men beschikt over een grondstemming met veel positieve kanten. Zin verbindt; men ervaart verbondenheid. Men is *geraakt*, doordat men zich opengesteld heeft; dit leidt tot verwondering en verrassing.

Na de uitwijding van de drie componenten zagen we enkele andere beschrijvingen van zingeving en de elementen van zingeving die zij belichten, zoals het onderscheid tussen een alledaagse en een existentiële dimensie; de invloed van sociale structuren op zingeving; zingeving verschilt per individu, en ieder moet het zelf doen; men overstijgt de eigen leefsituatie.

Tenslotte gaven we, met Alma (2005), aan dat de cognitieve psychologie niet toereikend is: er is bij zingeving méér aan de hand dan louter orde scheppen, interpreteren, controleren en begrijpen. Méér dan het géven van zin en van toekennen van betekenis. Dit is zeker van belang, maar er is meer: volgens Alma is zingeving zoeken naar verbondenheid. Verbondenheid ontstaat als je je kunt laten raken, en door aandacht te geven aan je omgeving. "Je laten raken", en "onder de indruk raken" (Stoker, 1993) zijn passieve processen waarbij je zin *vindt*.

1.3. Motivatie

Na een eerste verkenning van zingeving gaan we op zoek naar wat de *fundamentele* reden is van het feit dat de mens gericht is op zingeving; wat ligt er ten *grondslag* aan het zingevingsproces; is het aan mens-zijn meegegeven? Waarom zoekt de mens eigenlijk naar zingeving; wat is de motivatie; wat zet hem ertoe aan?

De volgende antwoorden op deze vraag zullen we behandelen: zingeving is een antropologische noodzaak; de confrontatie met de leegte noodt tot zingeving; zo ook bepaalde spanningsvelden van het menszijn; er is een diversiteit aan behoeften en verlangens. We geven tenslotte een kleine beschouwing over de motivatie tot zingeving in relatie tot de motivatie tot geluk zoeken.

1.3.1. Antropologische noodzaak

Frankl (1969) geeft een fundamentele reden aan van het feit dat de mens gericht is op zingeving als hij constateert dat "de mens, in tegenstelling tot het dier, geen driften of instincten, die hem zeggen wat hij *moet* doen" tot zijn beschikking heeft (Frankl, 1969, p.66). De mens dient zelf uit te zoeken wat voor hem zingevend is in het leven. Woorden in dezelfde strekking vinden we terug bij Van der Lans (2006) die met Gehlen spreekt van de "instinctarmoede" van de mens (Gehlen, in Van der Lans, 2006, p.84). "Vergeleken met het dier komt de mens zonder instincten ter wereld" schrijft Van der Lans (2006), vervolgens citeert hij Fortmann: "Het dier is gespecialiseerd en past daardoor in zijn wereld als de sleutel in het slot. Het vindt een wereld die aan zijn natuur is aangepast en al het andere dat van geen vitaal belang is, ziet het dier niet. De mens daarentegen is door zijn instinctarmoede en geringe specialisatie voortdurend blootgesteld aan een overvloed van prikkels die hij kan waarnemen. [...] De keerzijde van die menselijke instinctreductie is de hoge ontwikkeling van het bewustzijn. Zijn intelligentie heeft hij nodig om zijn organische armoede aan te vullen" (Fortmann, zoals geciteerd in Van der Lans, 2006, pp.84-85). "Zingeving is ... een biologisch noodzakelijke cognitieve basisfunctie die universeel is" (idem, p.85); om zich te kunnen handhaven en te overleven moet de mens zich oriënteren en evalueren (idem, p.85). Vanuit dit gezichtspunt is zingeving een antropologisch noodzakelijk gebeuren.

Ook Veltkamp (2006) haalt Gehlen aan: "In de wijsgerige antropologie van Arnold Gehlen wordt de verbinding gelegd tussen de mens als 'Mangelwesen', die hulpeloos ter wereld komt en van alle levende wezens in biologische zin het slechtst voor zijn biotoop is toegerust, en zijn grote vermogen om temidden van alle contingentie van het bestaan zijn lotgevallen zingevend te transcenderen, een vermogen dat Gehlen als 'Weltoffenheit' benoemt" (Veltkamp, 2006, in: Doolaard, 2006, p.158, voetnoot 3). Dit vermogen tot transcenderen, als wezenlijk onderdeel van zingeving zal meerdere malen nog terugkomen in de scriptie. Van Zanten-van Hattum (1994) maakt ook gewag van het feit dat dier en mens zo verschillend in het leven staan: "De mens leeft, in tegenstelling tot het dier, niet in een beperkte, kant-en-klare wereld, maar moet die wereld zelf maken en naar zijn hand zetten. Hij moet veranderingen aanbrengen in bestaande toestanden, hij moet handelen. Een dier volgt zijn instincten, een mens moet meer, een mens moet kiezen" (p.52).

1.3.2. Invullen van /leren omgaan met de leegte

Na deze korte beschouwing over de antropologische grondslag van zingeving waarbij de instinctarmoede van de mens de motiverende kracht is, zetten we deze paragraaf over het thema motivatie voort en zoeken we naar andere beweegredenen van de mens om naar zingeving te streven.

Voor Leijssen (2004) is de grondslag voor zingeving, gezien vanuit de psychologie, gelegen in het feit dat "mensen nood [hebben] aan andere mensen, dingen en acties om de dag door te komen" (p.241). Ze voegt hieraan toe: "bij voorkeur zo dat er een toegevoegde waarde ontstaat die hun leven verrijkt" (p.241). Hier ligt een fundamenteel begin dat tot zingeving motiveert: de dag, die open en leeg voor ons ligt, zien door te komen, zien te vullen met contacten, dingen en acties; maar graag zo "dat er een toegevoegde waarde ontstaat" (zingeving) die het leven verrijkt. We stoten hier op het terrein van de *leegte* die enerzijds mensen motiveert tot zin 'maken', om de (als negatief beschouwde) leegte (in mindere of meerdere mate zinvol) in te vullen of te verdrijven (leegte in een eerste betekenis). Maar een leegte waar anderzijds ook zin 'gevonden' wordt *in* of *door* de (nu echter positief benaderde) leegte heen, door contemplatie, meditatie, stilte (leegte in een tweede betekenis). De eerste benadering van leegte motiveert tot zin géven, de tweede leidt meer tot zin vinden, ook al is er ook een zekere vorm van activiteit of inzet vereist.

De 'leegte' in de eerste betekenis correspondeert in zekere mate met wat Frankl (1980) aanduidt met het "existentieel vacuüm" (zie ook paragraaf 5: Zingevingvragen). In zijn praktijk als psychiater komt hij veelvuldig in aanraking met patiënten die daarmee problemen hebben, hetgeen niets van

doen heeft met een of andere psychiatrische stoornis. Hij ziet het existentiële vacuüm als een typisch verschijnsel van de moderne tijd, omdat de huidige cultuur niet meer duidelijke tradities en zingevingssystemen aanreikt aan de mens (zie ook paragraaf 6; invloed van de cultuur).

Voor Frankl is het stoten op en de oprechte worsteling met de zinloosheid van het bestaan "een essentieel aspect van *la condition humaine*" (p.74); horend bij een "menschheid, lijdend aan die afgrondelijke ervaring van de fundamentele zinloosheid van het menselijk bestaan en tegelijkertijd worstelend om dit oeroude probleem van de mens tot een oplossing te brengen" (p.74). Frankl schrijft: "dat het leven als zodanig geen universele zin heeft, maar dat er slechts sprake is van individuele situaties met elk een eigen zin" (p.47). Vanuit deze achtergrond heeft hij zijn 'logotherapie' ontwikkeld, die nu juist grote nadruk legt op en gelooft in de mogelijkheid van elk mens om (individueel) de zin te vinden van zijn bestaan. Aan het proces van zingeving gaat volgens Frankl (1980) iets vooraf dat cruciaal is: dat is de *wil* zinvol te leven; dit impliceert het maken van een keuze; men neemt een beslissing daartoe: "Het zinvol maken van het leven wordt steeds voorafgegaan door een persoonlijke beslissing" (p.39). Zingeving wordt dus in de ogen van Frankl in beweging gezet door de *wil*; getuige de titel van zijn boek: *The will to meaning*. Daarin zet hij uiteen "dat het leven, voor ieder individu, niemand uitgezonderd, een betekenis heeft en dat het, sterker nog, deze betekenis letterlijk tot de laatste ademtocht behoudt" (Frankl, 1980, p.8). In zijn ogen is de mens "vrij ... zich op zijn eigen wijze tegenover de omstandigheden waarmee hij geconfronteerd wordt op te stellen, hoe die omstandigheden ook zijn" (pp.18-19). Dus juist de zinloosheid van het bestaan motiveert volgens Frankl tot een zinrijke invulling ervan.

Een andere auteur, eveneens psychiater, die van mening is dat leven op zich geen zin heeft, maar dat de mens zelf die zin moet geven door gaandeweg een levensdoel te ontdekken, of eigenlijk meer: te laten uitkristalliseren in hetgeen waar hij zich voor inzet, is Yalom (2000). Kloosterman (2012) zegt met hem: "Volgens Yalom zijn wij mensen, betekeniszoekende wezens die de pech hebben te leven in een wereld die in zichzelf geen betekenis heeft. Eén van onze belangrijkste taken is daarom het vinden van een levensdoel dat het leven de moeite waard maakt. Dit levensdoel is niet iets dat wij zelf scheppen, maar iets dat wij al zoekende ontdekken" (Yalom, in Kloosterman, 2012, p.14).

Yalom (2000) zelf aan het woord: "I find that, in my clinical practice, purpose-in-life is best approached obliquely - it is best not to *pursue* purpose explicitly but to allow it to *ensue* from meaningful and authentic engagement, from plunging into an enlarging, fulfilling, self-transcending endeavor" (p.17). Voor Yalom is een levensdoel dus niet iets dat je na kunt jagen, maar duikt het levensdoel als het ware op wanneer de mens betrokken, zelfoverstijgend en vervullend bezig is. Met andere woorden: de mens moet zich engageren met het leven en aldoende komt het levensdoel (op indirecte wijze: "obliquely") in zicht.

1.3.3. Spanningsvelden

Bepaalde vraagstukken of spanningsvelden die inherent zijn aan mens-zijn vormen ook een aanzet tot het zoeken naar zin. Een dergelijk vraagstuk is het zoeken naar balans tussen te leven met jezelf en te leven samen met anderen, waar Kenyon (2000) over schrijft in verband met zingeving. Hij verkent een aantal vraagstukken waar mensen "as searchers for meaning" zich mee uiteen moeten zetten. Zo duidt hij op het spanningsveld dat ontstaat uit het gegeven dat wij als mens leven enerzijds met een *eigen* innerlijk leven waarmee we in het reine moeten zien te komen, en anderzijds met een leven *samen* met anderen.

Alma (2005) spreekt in dezelfde lijn van spanningen en spanningsvelden die een basis vormen voor het zoeken naar zingeving. In het verlengde van wat Kenyon aangeeft zegt Alma: "Mensen willen zich in hun zelfstandigheid en eigenheid doen gelden, maar verlangen ook naar erkenning door anderen" (p.12). Bovendien schildert zij de onzekerheid van de mens, die staat in het spanningsveld van enerzijds het verlangen naar geborgenheid en veiligheid, en anderzijds het verlangen naar grenzen te transcenderen. Zij omschrijft zingeving in de volgende woorden: "als een kwetsbaar proces, dat samenhangt met een aantal fundamentele spanningen in het menselijk bestaan. Mensen

zoeken geborgenheid in het vertrouwde, maar willen dat ook overstijgen omdat ze nieuwsgierig zijn naar wat onbekend is" (p.12).

1.3.4. Behoeften / verlangens

Nadat we besproken hebben dat het thema van de leegte (vaak op dringende wijze) motiveert tot zingeving, gaan we bezien welke behoeften en verlangens er nog meer aanzetten tot het zingevingproces. Zo schrijft Moot (2010) dat er talloze behoeften in het spel zijn: "Zingeving voorziet in een complexe, menselijke behoefte. Binnen deze complexe behoefte kunnen onderscheiden worden: de behoefte aan een doel; de behoefte aan morele rechtvaardiging; de behoefte aan grip op het leven; de behoefte aan zelfrespect; de behoefte om ervaringen in een breder perspectief te plaatsen; en de behoefte aan verbondenheid met anderen" (Website Universiteit voor Humanistiek⁵, zoals geciteerd in Moot, 2010, p.9). Moot geeft hier dus een opsomming van uiteenlopende behoeften die tot zingeving motiveren.

Mooren (2011/2012) legt sterk de nadruk op onze *morele* behoeften, die een relatie hebben met de behoefte ons leven betekenis te geven (p.115). In dit verband citeert Mooren Taylor die wijst op: "een van de fundamenteelste verlangens van menselijke wezens, de behoefte om verbonden te zijn of in contact te staan met wat zij als het goede beschouwen, of van cruciaal belang, of van fundamentele waarde" (Taylor, zoals geciteerd in Mooren, 2011/2012, p.115). Hier gaat het om de behoefte en het verlangen van de mens *het goede te willen doen* die aanzetten tot zingeving. Er zijn mensen bij wie het verlangen naar de zin van het leven heel groot is, en die daar veel over nadenken. Bij hen zit het meer in de *aard* om zich met zingeving bezig te houden: de "zoekers". Andriessen (1992) wijst er in dit licht op dat er mensen zijn die "meer nadenkend van aard" zijn (p.32), en vanuit die achtergrond veel nadenken over de zin van het leven.

"Levensverlangen"

Een heel specifieke invulling van verlangen vinden we bij Andriessen.

Andriessen (2009) gaat in het licht van zingeving uit van een fundamenteel "levensverlangen": "Verlangen om te leven. Het woord duidt de impuls aan die ons in ons leven beweegt en die ons gaande houdt op de levensweg. Meestal zijn we ons dit verlangen niet bewust. Het werkt in ons van meet af aan en werkt in ons door tot in het einde" (p.9)⁶. Een dimensie van dit levensverlangen is volgens Andriessen het verlangen naar het zogenaamde "Levensgeheim" (pp.10-11). Hiermee verwijst hij naar een "verborgen zin van het leven" (p.10). Waar we hierboven bij auteurs als Yalom en Frankl de zinloosheid van het leven als uitgangspunt zagen, zien we bij Andriessen een voorbeeld van een auteur die er juist van uitgaat dat het bestaan een (weliswaar verborgen) zin in zich draagt. Met dit gegeven krijgt zingeving een ander vertrekpunt, een andere grondslag. Andriessen vervolgt zijn verhaal met aan te geven dat ons door een *levenshouding van ontvankelijkheid en openheid* gegeven wordt iets van die verborgen zin te ervaren (p.10). In deze theorie is het verlangen de aandrijvende kracht naar zingeving, naar vervulling, naar het krijgen van zin. "Zin in zichzelf is gratis, een geschenk van het leven" (p.27). Er is wèl een bepaalde levenshouding vereist, en in dat opzicht moet je er iets voor 'doen': komen tot een levenshouding van ontvankelijkheid en openheid. Het levensverlangen van Andriessen wordt gekenmerkt door een onrust. Deze onrust geeft hij weer "als een deelname aan de alomvattende onrust, die ons hele menselijke en kosmische bestel kenmerkt en waarin alles is gericht op een punt dat door Teilhard de Chardin is aangeduid als het punt 'Omega', de voltooiing en bekroning van ons hele menselijke verhaal in de zich openbarende Goddelijke Oorsprong" (p.35). Over het verlangen zegt Andriessen dat het is gericht op iets dat ons overstijgt, en tegelijkertijd hoort het ten diepste bij ons (p.35)." 'Zin'

5 www.uvh.nl, onderzoek, Humanisme en humaniteit in de 21e eeuw, Grondbegrip: zingeving

6 Overigens vermeldt hij dat dit verlangen soms ook weg kan vallen. In dat geval wordt het leven heel zwaar, ondraaglijk. Dit noemt men in de ouderdom "taedium vitae", dat wil zeggen: weezin tegen het leven (Andriessen, 2009, p.10)

omschrijven we kort als 'de vervulling van ons levensverlangen'" (p.32). Het levensverlangen staat uit naar geluk, "terwijl we tegelijkertijd niet kunnen zeggen waarin dit geluk nu echt gelegen is. In die zin zijn en blijven wij zoekend..." (p.32).

Andriessen beweert dus dat zin is: de vervulling van het levensverlangen. Het levensverlangen geeft de motivatie zin te zoeken en geluk, zonder precies te kunnen duiden waar dit uit bestaat. Hij combineert hier de woorden *zin* en *geluk*. Dit roept de vraag op: is de motivatie tot zingeving hetzelfde als de motivatie tot geluk zoeken?

1.3.5. Zin / geluk

Bij meer auteurs komen we dit thema tegen en vinden we dat zingeving en geluk soms door elkaar lopen, soms gescheiden worden. Op de vraag die we ons in deze paragraaf stellen, namelijk 'waarom zoekt de mens eigenlijk naar zingeving; wat is de motivatie; wat zet hem ertoe aan?' antwoordt Frankl (1980) dat de mens zelf betekenis en inhoud wil geven aan het leven. Deze zingeving heeft tot gevolg dat de mens gelukkig is; voor Frankl *vloeien* gelukservaringen voort uit en zijn ze een *effect* van betekenisgeving en intermenselijk contact: "... geluk is ... een effect, het effect namelijk van het vervullen van een betekenis" (p.34). "In werkelijkheid geeft de mens niet om genot of geluk als zodanig, maar om datgene wat deze ervaringen veroorzaakt, of het nu gaat om de betekenis die men zelf aan het leven geeft of om intermenselijk contact" (p.37). Geluk en plezier zijn *bijproducten* van het bereiken van zingeving in het leven. De overtuiging van Guttman (2000), geïnspireerd door de logotherapie van Frankl luidt: "... life does not owe us pleasure - only meaning that we must find. Happiness and pleasure are by-products of finding meaning in life" (Guttman, 2000, p. 191). Witteveen (2005) is van mening dat de mens zingeving zoekt omdat hij *eigenlijk geluk* zoekt (p.12). "De bron van het werkelijke geluk" (p.12), dit verwoordt hij als: "de hoogste zin van het leven", is volgens Witteveen: het ontdekken van de universele energie waaruit de hele schepping zich ontwikkelt. Deze ontdekking is van wezenlijk belang "zodat je je kunt losmaken van die beperkte persoonlijke problematiek waar je altijd mee bezig bent, waar je vaak in kringetjes ronddraait" (p.12). Op die manier overstijgt de mens zijn eigen kleine wereld. (zelftranscendentie). Het streven van de mens naar zingeving komt voort uit het feit dat de mens geluk zoekt, dat is de diepste drijfveer volgens Witteveen; en werkelijk geluk bestaat erin de hoogste zin van het leven te ontdekken. Het is duidelijk dat hier zin en geluk samen vallen.

In paragraaf 1.3 zagen we dat er allerlei motivaties zijn die de mens op de weg van zingeving zetten: biologisch gezien is het een antropologische noodzaak; de mens heeft geen instinct, wél intelligentie: hij moet zich oriënteren, evalueren en keuzes maken. Er kan de confrontatie zijn met de leegte, die motiveert tot zinvolle invulling, of voor sommigen: tot inkeer en contemplatie. Bij een levensvisie dat het leven zinloos is kan de zinloosheid nou juist de drijfveer zijn om het eigen leven zinvol te maken, of aldoende een of ander levensdoel te ontdekken. Verder zijn er nog uiteenlopende behoeften die bewegen tot zingeving: de behoefte aan een levensdoel, aan controle, aan zelfrespect, aan ervaringen in een breder kader te plaatsen, aan verbondenheid. Zo ook zijn er diverse verlangens: naar een leuk en fijn leven, het verlangen om het goede te doen, er is sprake van een fundamenteel levensverlangen, verlangen naar een verborgen zin ('Levensgeheim'). Tenslotte hebben we stil gestaan bij wat het verschil kan zijn tussen de beweegreden om naar zingeving te zoeken en de beweegreden om naar geluk te zoeken, en hoe ze met elkaar samenhangen.

We kunnen hieruit de conclusie trekken dat zingeving op gang komt door vele uiteenlopende "aanstichters", van heel basale keuzes die gemaakt moeten worden, tot meer verfijnde en spirituele verlangens. Er is de worsteling (of het uithouden ervan, meer contemplatief) met de leegte, en met spanningsvelden van het leven. Er is een waaier aan behoeftes en verlangens. Het verlangen naar vervulling is groot en drijft de mens voort, op zoek naar (de hoogste) zin en geluk.

Na deze paragraaf over de motivatie gaan we kijken naar wat de (meer directe) aanleiding kan zijn

van het starten van het zingeingsproces.

1.4. Wanneer start het zingeingsproces; wat is de aanleiding?

Als het leven zijn gang gaat, als het op rolletjes loopt, lijkt /is er geen zingeving in het spel, of deze sluimert, of vindt plaats op een onbewust niveau. In deze paragraaf bekijken we de diverse aanleidingen waardoor het zingeingsproces wakker wordt. De omstandigheden zijn veelal negatief van aard, maar niet altijd: soms komt het proces op gang door bepaalde veranderingen, of doordat men wordt aangegrepen door iets.

1.4.1. Negatieve aanleidingen

"De meeste mensen staan niet stil bij zingeving; pas als ze in de problemen komen of hun leven uitzichtlozer schijnt te zijn, gaan ze zich vragen stellen over de betekenis die ze aan hun leven (willen) geven" (Leijssen, 2004, p.241). Zij benoemt als kink in de kabel, als aanleiding: problematiek en uitzichtloosheid. Van Heijst (2005) schrijft in dezelfde lijn dat men doorgaans niet stil staat bij zin, als alles zijn gangetje gaat. Pas als het leven moeizaam wordt kan gaan blijken dat men de zin mist en kan de zin (weer) aan het licht komen: "Het is met zingeving een merkwaardig iets; zin is iets waarvan je pas merkt dat het er is als het er niet is" (Van Heijst, 2005, p. 35). Wat zingeving is "begint zich eigenlijk pas aan je te openbaren op het moment dat je het heel erg mist; als je ergens geen zin in hebt, als je de zin er niet meer van inziet. Het is dus eigenlijk een verlangen naar een wijkend iets" (idem, p. 35).

De omstandigheden waarbij het zingeingsproces wordt aangewakkerd worden door Van der Lans (2006) met Gollwitzer onderscheiden als: "Drie omstandigheden waarin mensen zin vragen stellen", oftewel drie omstandigheden waarbij de zinbeleving gestagneerd geraakt is, en waar de kwaliteit van het leven aangetast lijkt:

1e) Bij het gevoel dat "iets niet langer kan doorgaan zoals het gaat".

2e) Bij een "gevoel van leegte", bij het besef "dat diepere behoeften onbevredigd blijven".

3e) Bij een "catastrofale levenservaring" (Van der Lans, 2006, p.77).

Soms brengt de aanleiding zoveel te weeg dat er een zogenaamde zingeingscrisis ontstaat, waarbij wel eens professionele hulp nodig kan zijn, maar die uiteindelijk het leven kan verrijken en verdiepen: tot meer zin in het leven.

Mooren (2011/2012) onderkent ook de ervaring van *sleur* die tot zingeving leidt: "de ervaring dat werk of relatie een sleur geworden zijn, waardoor men zich op een gegeven moment afvraagt of dit nou alles is wat het leven te bieden heeft" (p.50).

1.4.2. Verandering

Niet altijd zijn de omstandigheden die aanleiding zijn tot het starten van het zingeingsproces problematisch. Soms neemt het leven een wending of reikt het een nieuwe uitdaging aan. Er is als het ware een nieuwe plaatsbepaling nodig, een nieuwe zingeving. Dit wordt verwoord door Reker & Chamberlain (2000) als zij schrijven dat het zingeingsproces wordt opgeroepen door veranderende omstandigheden, een andere waardenoriëntatie, of vernieuwde aspiraties (Reker & Chamberlain, 2000). Mooren (2011/2012) laat zien dat nieuwe zingeving, een bewuste (her-)oriëntatie, ook het gevolg kan zijn van het appèl dat van politieke, sociale en milieu-vraagstukken uitgaat.

1.4.3. Aangrijpende momenten

Aangrijpende momenten kunnen eveneens de aanleiding zijn tot zingeving. Mooren (2011/2012) noemt bijvoorbeeld de volgende momenten: het aanschouwen van een heldere sterrenhemel, of het lezen van een aangrijpend boek, het zien van beelden van het nieuws op tv; de confrontatie met eindigheid, de momenten dat onze normen en waarden op de proef worden gesteld; kortom momenten of ervaringen waarbij de mens tot "bezinning" komt (p.18).

We hebben in paragraaf 1.4 belicht dat onder bepaalde omstandigheden, en wel als er op een of andere manier een kink in de kabel komt, het zingevingsproces 'wakker' wordt gemaakt. Wat die kink inhoudt hebben we getoond. Niet altijd is de aanleiding echter van negatieve aard, soms vragen veranderingen in het leven om een nieuwe zingeving, soms is de aanleiding een moment dat we door wat dan ook worden aangegrepen. Al met al kunnen we vaststellen dat er een diversiteit is van aanleidingen waardoor de mens het pad opgezet wordt van zingeving.

1.5. Psychische vermogens bij het proces van zingeven

Als het goed verloopt leidt het proces van zingeving tot zinervaring. Zinervaring blijkt vooral de vrucht te zijn van *innerlijke* processen; van wat *in* de persoon gebeurt. (Moeilijke) gebeurtenissen zelf geven niet de doorslag of men al dan niet zin ervaart. Hierover schrijft Leijssen (2004) als ze weergeeft "waarom b.v. mensen die in armoede leven, ouderen, zieke mensen ... die meer dan anderen geconfronteerd worden met beperkingen en verlies, *niet minder zin in hun leven ervaren* [nadruk toegevoegd] dan meer begunstigde medemensen" (p.246). Ze schrijft dat zinervaring niet zozeer door uiterlijke, maar op de eerste plaats door innerlijke factoren bepaald wordt. Zoals zij het uitdrukt: "Het belangrijkste deel van zingeving speelt zich ... af '*in* de persoon' die een gegeven situatie interpreteert, bewerkt en evalueert" (Leijssen, 2004, p. 246), en wordt dus niet op de eerste plaats bepaald door dat wat de persoon overkomt.

Reker (2000) komt tot dezelfde slotsom dat een *innerlijk* proces ten aanzien van moeilijke zaken in het leven uiteindelijk zwaarder weegt en meer bepalend is voor zinbeleving dan de moeilijkheden zelf. Met het bovenstaande wordt de waarde van het zingevingsproces onderstreept.

Wat doet de mens nou eigenlijk in dit proces? In het nu volgende zoeken we naar de psychische vermogens die hierbij aan bod komen. Daarbij zullen we verschillende cognitieve vermogens beschouwen; innerlijke houdingen die zingevend kunnen zijn; het creëren van betrokkenheid, met name het sociale aspect ervan dat een wezenlijk bestanddeel is van zingeving, en we eindigen met de noodzaak van "innerlijk onderhoud".

1.5.1. Cognitieve vermogens

Welke cognitieve vermogens zijn bouwstenen van zingeving?

Creatief denkvermogen

Voor zingeving is onder andere een creatief denkproces nodig om te komen tot het formuleren van bezigheden en plannen, en daarbij in te schatten hoe ze te verwerklijken (Selm, in Moot, 2010, p.9).

Samenhang

Een cognitief vermogen is ook het aanbrenge van samenhang, om van daaruit een bestaansvisie op te bouwen. Mooren (2011/2012) haalt Kruithof aan die schrijft dat het zingevend bezig zijn van de mens vooral inhoudt: het scheppen van samenhang tussen zijn denk-, waarderings-, en actieprocessen (Kruithof, aangehaald in Mooren 2011/2012. Zodoende werkt hij aan "een samenhangende en overkoepelende visie op bestaan, mens en wereld" (p.47). Dit proces gaat als volgt in zijn werk: sommige ervaringen krijgen een bijzondere plaats, en worden vervolgens richtpunten waaruit een oriëntatiepatroon ontstaat (van Praag, zoals geciteerd in Mooren). Dit vormt op zijn beurt de grondslag voor de levensbeschouwelijke noties waar een individu gedurende zijn leven gebruik van maakt (Mooren, 2011/2012).

Verbeelding

Een psychisch vermogen dat men inzet bij het creëren van zingeving is de *verbeelding* die door

Mooren (2011/2012) een centrale rol in het zingevingsproces toebedeeld krijgt. Hierboven maakt Alma al gebruik van het woord 'verbeeldingskracht', waarvan ze zegt dat deze "diepgaand inzicht in het menselijk bestaan" geeft. De verbeelding speelt in de ogen van Mooren een rol bij de volgende zingevende acties: mensen "hebben *plannen* voor de toekomst, maken zich *voorstellingen* van (hogere of aardse) machten en krachten die hun lot bepalen, vormen zich een *waardeoordeel* over eigen of andermans handelen en ontwikkelen een *visie* op de plaats van de mens in het universum. Bij dit alles is de verbeelding aan het werk" (p.26). Ook is de verbeelding aan het werk in "mythe, legende, ritus, taboe, poëzie", die Burms en De Dijn (1986) beschrijven als "betekenisconstructies die van godsdienstige, morele of esthetische aard zijn" (p.2).

Cognitief selecteren

Leijssen schrijft over het vermogen om de aandacht selectief te richten. Ze gebruikt hiervoor de term "cognitief selecteren" (p.253). Het gaat hier om "een cognitieve act die erin bestaat de aandacht selectief te richten op bepaalde aspecten van een situatie, waardoor men er een betekenis aan geeft waarmee zingeving overeind kan blijven of terugkeren" (p. 253). Zo heeft men de keuze om in een situatie niet de slachtofferrol aan te nemen, maar de mogelijkheid tot groei en verruiming te benutten.

Transcenderen

Een volgend vermogen is het vermogen tot transcendentie, dat verschillende trappen kent. Transcendentie start volgens Mooren bij "het plaatsnemen van ervaringen in *kaders*" (p.58). Hij zegt met de woorden van Ter Borg: "mensen zijn ... in staat de dingen in kaders te plaatsen die de kaders van het hier en nu overstijgen, en ze maken voortdurend gebruik van dit vermogen" (Ter Borg, zoals geciteerd in Mooren, 2011/2012, p.58). Om een simpel voorbeeld te noemen: Hoe vaak zeggen we niet: "zo gaat het (in het leven)", waarmee we al een gebeurtenis of een pijnlijke emotie in een groter kader plaatsen; groter dan ons eigen leventje. Immel (2013) haalt Ter Borg aan waar hij nog een stapje verder gaat, en spreekt van "het continuüm van het onmiddellijk in kaders plaatsen van gebeurtenissen hier en nu, tot het plaatsen van die gebeurtenissen in het licht van de eeuwigheid" (Ter Borg, in Immel, 2013, p.8), door Ter Borg ook wel aangeduid als "het *niveau* van transcendentie" (idem). We belanden hier bij een belangrijk bestanddeel van het zingevingsproces: heel vaak geven mensen zin aan een ervaring of een gebeurtenis door het te plaatsen in een groter kader of geheel, daarmee de eigen kleine leefwereld overstijgend, oftewel transcenderend. Hier creëert men zin door transcendentie. Dit lezen we bij Veltkamp (2006) als hij Gehlen aanhaalt die spreekt, in het licht van de antropologie, over de mens en "zijn grote vermogen om temidden van alle contingentie van het bestaan zijn lotgevallen zingevend te transcenderen" (Veltkamp, 2006, in: Doolaard, 2006, p.158, voetnoot 3). Leijssen schrijft eveneens over het feit dat de mens zichzelf in een ruimer kader plaatst, maar hier wordt bedoeld het kader van de ultieme zin: "Sommigen [zoeken] naar antwoorden op grote levensvragen, waarmee ze zichzelf in een ruimer kader plaatsen en een ultieme zingeving vinden" (Leijssen, 2004, p. 241). Ook in de visie van Frankl heeft de mens "het vermogen ... om zichzelf te overstijgen" (Frankl, 1980, p.20). "De mens wordt boven zichzelf verheven door de zin die hij aan iets geeft" (p.51). Frankl gaat zover dat hij beweert: "Zelftranscendentie (overstijging) is immers de essentie van de existentie. Mens zijn betekent gericht zijn op iets anders dan zichzelf" (p.43). Verder is hij de mening toegedaan dat: "de edelste en indrukwekkendste manier om te ervaren dat het leven zin heeft is voorbehouden aan mensen die in staat zijn, louter door hun houding ten opzichte van een situatie, deze en zichzelf te *overstijgen*" (p.58). Met deze laatste zinsnede belanden we bij de volgende subparagraaf over innerlijke houdingen, die begint met een houding van transcendentie (naar de "vrije ruimte").

1.5.2. Innerlijke houdingen

Contact met "vrije ruimte"

De mens is vrij in het kiezen van een positie ten aanzien van wat er gebeurt in het leven; hij kan afstand nemen, er is een "vrije ruimte" in de mens. In verbinding staan en blijven met deze ruimte kan een innerlijke houding worden. Van daaruit is de mens vrij om afstand te kunnen nemen van de problematiek van het leven. Op deze manier legt Frankl (1980) sterk de klemtoon op het gegeven dat, belangrijker dan de negatieve en tragische aspecten van het leven, de *houding* van belang is die men ten opzichte ervan aanneemt (p.9); deze houding is doorslaggevend. In de logotherapie biedt hij "een behandeling van de *houding* die de patiënt tegenover dit onvermijdelijke lot inneemt" (p.11). Zijn mening is dat de mens "vrij is zich op zijn eigen wijze tegenover de omstandigheden waarmee hij geconfronteerd wordt op te stellen, hoe die omstandigheden ook zijn" (pp.18-19). "*Afstand* kunnen nemen van ook de slechtste omstandigheden is een uniek menselijk vermogen" (p.19). Deze innerlijke houding manifesteert zich volgens Frankl in heroïsme, maar ook in humor. De houding die hij beschrijft is transcenderend. Vergelijkbaar schrijft Veltkamp: "Er is en blijft altijd een vrij en open domein dat zich aan alle bepaaldheden onttrekt en alle fysieke en psychische beperkingen transcendeert" (Veltkamp, in: Doolaard, 2006, p.154).

Acceptatie van contingentie

Een houding die bijdraagt aan het zingevingproces is volgens Baars (2010) de houding die voortkomt uit het besef dat het leven eindig is en kwetsbaar. Voor Baars is van wezenlijk belang het besef van de eindigheid, "maar dat maakt juist het kwetsbare leven zo belangrijk" (p.432).

Verwijlen in het heden

Een voorbeeld van een levenshouding die gericht is op het *nu*, vinden we al bij Seneca, 2000 jaar geleden, in zijn beschouwing over de korthed van het leven, (*De Brevitate Vitae*) vermeld door Baars (2010). Volgens Seneca ligt geluk niet ergens in de toekomst, maar is geluk alleen te vinden in het heden van het alledaagse leven. En wel in de volgende dingen: in vriendschap, genieten van dingen, en het goed met jezelf kunnen vinden. De belangrijkste blokkade daarbij is volgens Seneca dat je je eigen geluk steeds uitstelt naar een toekomst waarin je tevreden zult zijn, zodat je je te weinig richt op de rijkdom van het heden. Deze instelling kan de mens in zijn ogen ontwikkelen; de 'wijzen' (*sapientes*) lukt het om dit te ontwikkelen, in tegenstelling tot degenen die het altijd druk hebben en 'bezet' zijn (*occupati*) (Seneca, in Baars, 2010).

Cultiveren van het positieve

Leijssen (2004) beschrijft een houding van het *cultiveren van het positieve*. Men kan een houding ontwikkelen die gericht is op positiviteit en zich als het ware in het positieve van het leven koesteren. Dit is in haar ogen waar in feite ook de godsdiensten toe aanzetten. Ze zegt, in verband met het cultiveren van het positieve, met Walsh: "De tijdloze filosofie of wijsheid die vervat zit in de wezenlijke gemeenschappelijke kern van de verschillende godsdiensten heeft altijd aandacht gehad voor het cultiveren van het positieve" (Walsh, in Leijssen, 2004, p.254). Het "cultiveren van het positieve" zit ook vervat in het ideaal van het nastreven van "goedheid, waarheid en schoonheid". In haar woorden: "Het in ere houden van goedheid (altruïsme, vriendelijkheid), waarheid (het juiste spreken en handelen, gerechtigheid) en schoonheid (kunst, natuur) vormt niet alleen het hoofddoel van diverse spirituele praktijken, het wordt ook aangeduid als een weg waarlangs 'het goddelijke' of de ultieme zin in dit aardse bestaan te ervaren is" (Leijssen, 2004, p.254).

Aandacht voor het alledaagse

Een element van zingeving is ook een houding van aandacht (leren) geven aan het zogenaamde gewone van het leven, dat daardoor kan gaan oplichten: door aandacht kan het gewone

buitengewoon worden, en dan *vinden* we er zin in. Leijssen (2007) schrijft, met Maslow, over de "heiligheid" van het dagelijkse leven: "Het alledaagse leven zit vol sacrale ervaringen ..." (p.22). "Maslow ... spreekt van 'being-cognition' als de mogelijkheid om opmerkzaam te zijn op de heiligheid van het dagelijkse leven" (Maslow, in Leijssen, 2007, p.221). Het betreft ervaringen van het dagelijkse leven die eruit springen "omdat ze in het volle licht van de aandacht gezet worden" (p.221). Woorden van dezelfde strekking vinden we bij Nachman van Bratslav (2000): "Zoek het heilige in het alledaagse. Zoek het buitengewone in het clichématige" (p.56).

Ontvankelijkheid

Tot besluit noemen we de houding die Andriessen (2009) essentiël acht. Het betreft hier een houding van ontvankelijkheid. Door een *levenshouding van ontvankelijkheid en openheid* te ontwikkelen kan ons gegeven worden iets van de "verborgen zin van het leven" te ervaren (p.10).

1.5.3. Betrokkenheid

Voor Alma (2005) houdt het proces van zingeving vooral in: het bewerkstelligen van betrokkenheid, het aangaan van een engagement. Het is een zoekproces naar dat waar men *zich* mee kan *verbinden*, zowel in sociaal opzicht met mensen in affectieve relaties, alsook met de bezigheden waarvoor men zich inzet. Zij schrijft: "De term zin heeft betrekking op opgenomen zijn in een groter verband. Het gaat hierbij om iemands affectieve relaties met haar (sociale) omgeving en om het zich inzetten voor wat zij waardevol acht. Zingeving impliceert het zich verbinden met iets, het aangaan van een engagement" (p.14). Zij merkt daarbij op: "Dit gebeurt zowel in de alledaagse als in de meer expliciete, existentiële zingeving" (p.14). Zij legt de nadruk op (het leggen van) verbindingen. Dit valt op omdat zingeving vaak wordt voorgesteld als een individueel proces (zie paragraaf 1.2.1). Alma brengt hierboven naar voren dat het van belang is zich te verbinden met bezigheden en met mensen, in affectieve relaties. Dit laatste is een wezenlijk aspect van zingeving. Iemand die met klem beweert dat zingeving een *sociaal* gebeuren is, is Dohmen (2011). In zijn ogen doe je zingeving niet in je eentje. Om die reden ageert Dohmen tegen de metafoor van de 'reis' als weergave van de zoektocht naar zingeving. Ten aanzien hiervan zegt Dohmen (2011) dat "de reis een bedrieglijke metafoor is die het leven al te zeer als een louter individueel project voorstelt. Omdat je je hele leven lang te midden van anderen leeft, is jouw leven vaak ook hùn reis en ben je op allerlei reizen eerder een *reisgezel*" (p.175).

Onderhoud

Tenslotte vraagt het zingevingproces om een soort innerlijk *onderhoud*. Op zijn tijd is er een innerlijke wasbeurt nodig: af en toe pas op de plaats maken en stilstaan bij de vraag of waar je mee bezig bent wel voldoende zin geeft. Dohmen (2011) oppert wat dit betreft: "Verborgen verlangens onderkennen en je opvattingen regelmatig herijken, dwangbeelden elimineren en aandacht hebben voor substantiële beslissingen, dat is voor een zinvol leven van wezenlijk belang" (Dohmen, 2011, p.174).

In ditzelfde verband wijst Leijssen (2004) op de noodzaak van *bijsturing* van ideeën en doelen (p.255). Immers bij zingeving geldt niet: eens gegeven blijft gegeven. Daarmee bedoelen we dat het proces van zingeven aan verandering onderhevig kan zijn, je kunt een andere weg inslaan. In die trant is Stoker (1993) het eens met Burms en De Dijn dat "het tot de essentie zelf van de ervaring van zin behoort dat alles wat ons ooit aangesproken heeft, zijn aansprekingskracht weer kan verliezen" (p.202); met de woorden van Burms en De Dijn: "Er bestaat geen zin zonder mogelijkheid van zinverlies" (Burms & De Dijn, zoals geciteerd in Stoker, 1993, p.202). Ook Andriessen (2009) belicht dat het "vruchteloos [is] om de ervaring en werking van ... zin te willen vasthouden" (Andriessen, 2009, p.42).

Kortom: zingeving vraagt op zijn tijd om een "bezinning". Bij het innerlijk 'onderhoud' kunnen we ook de praktijk van meditatie en contemplatie scharen of op zijn minst momenten van rust.

In paragraaf 1.5 komt naar voren dat soms over het hoofd gezien wordt dat zingeving een proces is dat je niet alléén doorloopt. Ook dat een innerlijke houding ten aanzien van gebeurtenissen meer bepalend blijkt te zijn voor de beleving van zin dan de aard van de gebeurtenissen zelf. Reden te meer om 'aan zingeving te doen'. Onderdeel van het zingevingsproces kan zijn: de inzet van het creatief denkvermogen, of het ontwikkelen van een houding of instelling. Bijvoorbeeld leren afstand te nemen van een moeilijke situatie, en verbinding te houden met de "innerlijke ruimte"; of cognitief selecteren en moeilijkheden zien als mogelijkheid voor groei. Men kan het positieve cultiveren, en gaan voor hogere waarden. Men kan bewust in het nu leven. Ervoor kiezen ten volle te gaan voor het leven, zo eindig en kwetsbaar het ook is. Een houding van ontvankelijkheid kan men ontwikkelen.

We zagen diverse manieren om aan zingeving te werken: creëren van verbindingen en betrokkenheid, aangaan van relaties. Scheppen van samenhang, van een visie op het leven. De verbeelding is een hulpmiddel bij dit alles. Het overstijgen van je kleine wereldje hoort bij het zingevingsproces (transcendentie). En tenslotte is er op zijn tijd een zingevings-onderhoudsbeurt nodig.

Wat valt hierbij op? De centrale rol die *aandacht* lijkt te spelen. Niet alleen daar waar Leijssen het expliciet noemt. Meer in de zin van: waar je de aandacht (je bewustzijn) op richt dat voed je. Waar je de schijnwerper van aandacht op richt, dat wordt belicht: aandacht voor het Gewone, voor het positieve, voor groeimogelijkheden, voor afstand nemen, voor een groter kader of geheel, voor verbinding, voor hogere waarden, voor het heden, voor samenhang. Of zoals men zegt: wat aandacht krijgt gaat bloeien.

Veel van de psychische vermogens die genoemd zijn vallen te ontwikkelen, met name de innerlijke houdingen. Mag je zeggen dat de mens de *keuze* heeft dit proces aan te gaan?

1.6. Wat zijn zingevingsvragen?

We gaan nu dieper in op wat zingevingsvragen zijn. Welke vragen worden er gesteld? Daarna bespreken we de tweedelingen die in de literatuur gemaakt worden ten aanzien van zingevingsvragen. Daarbij wordt onderscheid gemaakt tussen een meer dagdagelijks, concreet gebied van zingevingsvragen en een existentiële, uitiem gebied van zingevingsvragen. Deze gebieden zijn niet los te zien van elkaar.

1.6.1. Zingevingsvragen

Over zingevingsvragen zegt De Lange: "Zingeving geeft antwoord op de vraag 'waarom?' in de breedste zin van het woord. Van 'waarom doe ik dit?' tot 'waarom leef ik?'. Elk mens stelt zich die waarom-vragen" (De Lange, 1992, pp. 9-10). Mooren (2011/2012) spreekt van "bestaansvragen" (p.17) - en zingeving heet bij Mooren "bestaansoriëntatie" - dit zijn "omvattende vragen over het leven, over onze verhouding tot de natuur, over onze plaats in de wereld en de kosmos en over hoe mensen hun leven het beste kunnen leven. Het gaat om vragen als: wat betekent het mens te zijn? Hoe kunnen we op menswaardige wijze gestalte geven aan samenleven en aan wat we voor waardevol houden? En wat maakt het leven de moeite waard?" (p.17).

Van Zanten-van Hattum (1994) beschouwt de volgende vragen als zingevingsvragen: "Wie ben ik, waar kom ik vandaan en waar ben ik op weg naar toe? Bij wie hoor ik, wat geloof ik? Wat zijn mijn taken in dit leven, waar ben ik voor in de wieg gelegd?" (p.15). Ook vragen als: "Hoe nu verder?" en "Waarom moest dit in godsnaam gebeuren?" (p.21), of: "Is het goed dat ik er ben?" (p.22). Voor Van Zanten-van Hattum handelt het om "vragen waarbij je niet zozeer wilt weten of begrijpen hoe iets komt, maar waarbij je wilt zoeken naar *de diepere betekenis* ervan" (p.19)[nadruk toegevoegd, S.D.]. "...Vragen naar de oorsprong van het bestaan, de wortels van ons leven" (p.21) horen er ook bij. Het betreft "vragen naar waar het in het leven om gaat" (p.20). Ze wijst erop dat

zingevingsvragen vaak verborgen zijn achter andere vragen die men stelt.

Stoker (1993) verstaat onder zingevingsvragen: "vragen die opkomen uit het fundamentele tekort van het menselijk bestaan. Eindigheid, schuld en vervreemding, kwaad dat ons treft, onbekendheid met de toekomst zijn constanten van het mens-zijn. De vragen die zij oproepen, noemen wij zinvragen" (p.15). "Het doet ons vragen: 'waarvoor leef ik eigenlijk?'" (p.15).

Kloek (2012) formuleert de vragen die bij zingeving horen als volgt: "wie ben ik, waar kom ik vandaan en waar ben ik op weg naar toe, bij wie hoor ik, wat geloof ik, wat zijn mijn taken in het leven, wie en wat geeft mij mijn eindigheid?" (Kloek, 2012, p.15). Later voegt ze de volgende vragen eraan toe: "Waar leef ik voor?" (p.18), "Hoe moet ik omgaan met zaken als dood, lijden, schuld?" (p.18).

1.6.2. Tweedelingen: alledaags versus existentiël

In de literatuur worden vaak tweedelingen gemaakt ten aanzien van zingevingsvragen. Enkele van deze tweedelingen zullen we beschouwen.

Eerder al haalden we Leijssen (2004) aan, die oppert: "Bewust of onbewust hebben mensen nood aan andere mensen, dingen en acties om de dag door te komen, bij voorkeur zo dat er een toegevoegde waarde ontstaat die hun leven verrijkt. Verder dan het dagdagelijkse zoeken sommigen naar antwoorden op grote levensvragen, waarmee ze zichzelf in een ruimer kader plaatsen en een ultieme zingeving vinden" (Leijssen, 2004, p. 241). Daarmee reikt ze dus twee gebieden van zingeving aan:

~ 1) Een "*dagdagelijks*" gebied.

~ 2) Een gebied van "de grote levensvragen", "van een ruimer kader", en van een "*ultieme zingeving*".

'Implicit or definitional meaning' versus *'Existential meaning'*

Reker & Chamberlain (2000) duiden eveneens twee gebieden van zingeving aan, die echter niet los van elkaar staan:

~ a) "Implicit or definitional meaning": zin *toekennen* aan objecten of gebeurtenissen; zin toeschrijven aan ervaringen (bijvoorbeeld aan ouder worden) (p.1).

~ b) "Existential meaning or meaningfulness": dit zijn pogingen om levensgebeurtenissen in een grotere context te plaatsen; om zingeving te *creëren* en te *ontdekken* door te zoeken naar de samenhang (orde, reden van bestaan) en het doel van het leven. Het richt zich op "experience of meaning" (zinervaring) en betreft vragen als "Wat is de moeite waard om voor te leven?" (p.1).

Eerste zin en tweede zin

Bij Andriessen (1992, 2009) heet de tweedeling 'eerste zin' en 'tweede zin':

~ Eerste zin: De eerste zin "gaat over ons concrete levensontwerp" (Andriessen, 1992, p.30). Het leven lijkt "vanzelfsprekend" te verlopen (idem, p.32).

In zijn latere boek, waar we al uit citeerden, ziet Andriessen (2009) zingeving in de eerste zin als vooral geven van zin in verband met de dagelijkse behoeften en verlangens, waarbij het *ik* op de voorgrond staat. Er is vooral sprake van zin geven, ook al heb ik niet zelf in de hand of mij de ervaring van zin ook geschonken wordt.

~ Tweede zin: Als er [in de eerste zin] ernstige verstoringen optreden, "kan de uitdrukkelijke vraag ontstaan wat dan nog de zin van het leven is", en is er sprake van een "zincrisis" (Andriessen 1992, p.31). "In dit gebeuren gaat het om wat ik gemakshalve noem 'de tweede zin'" (idem, p.32). Deze tweede zin kan zich echter ook aanmelden bij bijvoorbeeld iemand die "nadenkend van aard is"; of op een intens moment in ons leven (idem, p.32). Men gaat "stil staan" bij de zogenaamde "vanzelfsprekendheden" van weleer (idem, p.33). "Kenmerkend voor de tweede zin is ... dat hij bewust ontvangen, onderschreven en beaamd en op die manier ook gekozen wordt" (idem, p.33).

Bij de tweede zin "*ontvang ik vooral zin*" (idem, p.40). Wat een mens verwerft aan tweede zin neemt hij als het ware mee naar de eerste zin.

Andriessen brengt ook bij de tweede zin onder: antwoord zien te geven op de vraag "wat er van mij verlangd wordt. Het gaat om mijn bestemming, mijn opdracht in deze wereld" (idem, p.40).

Ultieme zin versus de zin van het moment

Munnichs (1995) beschrijft twee "niveaus van zin" die door Frankl onderscheiden worden (Frankl, in Munnichs, 1995, p.18), daarbij is bij Munnichs echter de volgorde omgekeerd:

~ Eerste niveau: "de uiterste of laatste zin", uitgaande van de veronderstelling "dat er ondanks de chaos die er is, toch een zekere orde bestaat in de wereld, dat ieder individu daarvan deel uitmaakt, en dat het individu zelf kan bepalen of en hoe het daarvan deel uitmaakt" (p.18).⁷ "Aan het principe van die uiterste of laatste zin worden uiteenlopende benamingen gegeven, zoals God, levensbron of levenskracht en evolutie" (p.18). Dit is als het ware "een horizon, een oriëntatie ... waarnaar je op zoek blijft" (p.18).

~ Tweede niveau: "de zin van het moment": "de impulsen die aanzetten tot onmiddellijk gedrag" (p.18). Voorbeelden: "een kop koffie drinken, of de krant ... uit de bus halen" (p.18). Of handelingen zonder een echt doel, maar meer vanuit een bepaalde stemming (pp. 18-19), zoals verwoord in de dichtregels die Munnichs ontdekte in Weimar, in een brief van Goethe:

Ich ging im Felde
So für mich hin
Und nichts zu suchen
Das war mein Sinn. (Goethe, in Munnichs, 1995, p.18).

Grofweg samengevat worden zingeingsvragen enerzijds geplaatst in het directe ('kleinere') verband waarin iemand leeft, met de kleine keuzes en momenten van alledag, met het concrete leven, dat vanzelfsprekend is, en met vanuit het kleine ik zin toekennen aan ervaringen; anderzijds worden zingeingsvragen geplaatst in een groter verband van de grote levensvragen, van een ruimer kader, en gaat het hier om het leven zelf, de waarde, het doel en de vervulling ervan, en gaat het om het besef deel uit te maken van een groter geheel, groter dan alleen de eigen wereld. Hier speelt de vraag naar de uiterste zin, vaak opgeroepen door de confrontatie met het menselijk tekort en met het lijden. Men vraagt zich af wat er van hem verlangd *wordt*. Keuzes worden hier bewust gemaakt, wat weer zijn uitwerking heeft op het eerste gebied, het leven van alledag.

1.7. De afgenomen en negatieve invloed van de huidige cultuur op zingeving

Wij zijn ons (verbazingwekkend) weinig bewust dat de cultuur zorgt voor automatische betekenisverlening en ons waarden verschaft. Wij merken dat niet op, omdat we ons deze betekenisverlening (min of meer) spelenderwijs eigen maken. Door veranderingen in de huidige cultuur is ook deze automatische betekenisverlening mee veranderd en tegenwoordig van een andere orde, zoals in deze paragraaf naar voren zal komen: in de huidige maatschappij heerst een zingeving die het leven onder controle, prettig en maakbaar wil hebben. Auteurs stellen vast welk effect dit heeft op de (diepere) zinervaring en op hoe men reageert op de kwetsbare kant van het leven. Er vallen termen als "leegte" en "verlies" van zingeving. Na deze beschouwing over (verlies van) zinervaring in de tegenwoordige tijd, presenteren we enkele mogelijkheden om zingeving te herwinnen.

⁷ De woorden die Munnichs hier Frankl in de mond legt zijn niet helemaal correct. Frankl (1980) spreekt over "de fundamentele zinloosheid van het bestaan", als "la condition humaine" waar de mens aan lijdt (p.74). Desalniettemin heeft de mens de wil zin aan het (eigen S.D.) leven te geven (p.75).

1.7.1. Cultuur als zingevingsbron

Veel van wat wij ervaren en accepteren als *gewoon*, of als onze *eigen* mening, of als zingevend, zijn in feite de normen en waarden van de omringende *cultuur* die wij ons eigen gemaakt hebben. Zonder dat we er ons bewust van zijn kijken we door een bril die in feite de bril van de cultuur is. Dit lezen we in de woorden van Burms en De Dijn (1986): "De ervaring van zin [is] afhankelijk van culturele processen die in hoge mate aan de individuele controle ontsnappen" (Burms & De Dijn, 1986, p.9). We kijken met de ogen van de heersende cultuur en we willen 'erbij horen' en conformeren ons veelal aan de heersende waarden. De cultuur en haar normen en waarden hebben dus een zeer grote invloed op zingeving. Van der Lans (2006) gaat zelfs zo ver dat hij cultuur "de belangrijkste zingevingsbron" noemt; "bij het zingeven aan allerlei alledaagse situaties, maar ook in niet-alledaagse kritieke omstandigheden, maken mensen spontaan gebruik van culturele modellen: handelingsmodellen in de vorm van gedragscodes en -conventies, en duidingsmodellen die vastgelegd zijn als het wereldbeeld. De cultuur is daarmee de belangrijkste zingevingsbron. Zij modelleert ons denken, onze gevoelens en onze waarden" (p.85). "Cultuur is de neerslag van (collectieve) zingevingactiviteiten" (p.85).

De vraag dringt zich op in hoeverre de zinsnede uit de definitie van zingeving van Van Praag (zie paragraaf 1) dan nog op gaat: "De inhoud van de zingeving berust op een persoonlijke keuze. Ieder moet zelf de zin scheppen, die zijn bestaan een doel verschaft" (Van Praag, zoals geciteerd in Kloek, 2012, pp.15-16). Misschien biedt Mooren (2011/2012) antwoord op deze vraag als hij met Kruithof zegt: het individu "verinnerlijkt aanwezige systemen en komt van daaruit tot een persoonlijke visie" (Kruithof, in Mooren, 2011/2012, p.47).

Mooren voegt nog iets toe aan de invloed van de cultuur. Hij is van mening dat enerzijds "de cultuur en de sociale omgeving ... betekenisaders aanreikt"; maar anderzijds "dragen wij op onze beurt elk bij aan de betekenisaders die de leefsfeer vullen waar we deel van uitmaken" (p.55). Er vindt dus een wisselwerking plaats.

De cultuur en de directe leefomgeving verschaffen de *waarden*, die een grote rol spelen bij zingeving. Prager, Savaya en Bar-Tur (2000) geven aan dat waarden zijn ingebed in een cultuur, die historisch gegroeid is en deze waarden heeft voortgebracht. Hun visie is dat in interactie daarmee mensen individueel antwoord geven op levensvragen. "Values may be understood to be expressions of widely held ideals of human behavior, clearly locating the individual within a historical cultural cohort. Thus, a sense of personal meaning is derived from, or closely reflects the interaction between the macro level historically and culturally determined value system and its integration and the micro level life themes by which people know themselves and explain who they are to others" (p.125). Meerdere auteurs schenken aandacht aan de *waarden* die in een samenspel tussen de cultuur en het individu ontstaan; deels onbewust, deels bewust. Mooren (2011/2012) zegt over waarden: "Waarden hebben ... een essentiële rol in het proces van zingeving of bestaansoriëntatie. Ze zijn een onlosmakelijk deel van de persoonlijke levensbeschouwing van het individu en van de collectieve zingevingssystemen: opvattingen die door mensen binnen een sociale context worden gedeeld" (Mooren, 2011/2012, p.126). Deze 'opvattingen die door mensen binnen een sociale context worden gedeeld' zijn dus eigengemaakt via een grotendeels *onbewust* proces.

1.7.2. Huidige cultuur

We gaan nu nader beschouwen hoe het gesteld is met de *huidige* cultuur; welke invloed heeft deze op het zingevingsproces? We zullen zien dat de huidige cultuur een nieuw zingevingskader aandraagt waarbij de maakbaarheid van het leven van grote waarde is. Er zijn auteurs die van mening zijn dat dit een negatief, belemmerend effect uitoefent op sommige zingevingsprocessen. Zo heeft dit onder andere tot gevolg dat men zich afwendt van de kwetsbare kant van het leven of deze ronduit ontkent. De huidige cultuur levert geen zin voor kwetsbaarheid. In plaats van deze kwetsbaarheid zinvol te integreren is er een *taboe op kwetsbaarheid* ontstaan. We zullen constateren

dat dit op allerlei manieren een negatief effect bewerkstelligt, en belemmerend is, voor de mogelijke groei en rijping van, als ook voor het respect voor, heel oude (veelal kwetsbare) mensen.

~ *Leegte, verlies van zin*

In de literatuur wordt beschreven dat men in de hedendaagse cultuur, waar men autonomie en controle over het leven nastreeft, veelal kampt met een gevoel van leegte. Een voorbeeld hiervan is te vinden bij Alma (2005): "De autonome zingeving die controle wil uitoefenen en zijn mogelijkheden wil realiseren, stuit steeds weer op zijn afhankelijkheid van een werkelijkheid die niet buigt voor zijn wil, die hem angst inboezemt en fascineert. De verlichte westerse mens tracht aan deze spanning te ontkomen door zijn autonomie te benadrukken en zijn mogelijkheden voor controle en zelfontplooiing uit te breiden. De maakbare wereld die dat oplevert, blijkt echter voor velen een wereld van leegte te zijn ..." (p.22). Ook Frankl (1980) verwoordt gevoelens van leegte. Hij ziet de oorzaak in het wegvallen van conventies, tradities en waarden. In zijn ogen "zijn er niet meer zoals vroeger conventies, tradities en waarden die hem [de mens] zeggen wat hij *behoort* te doen" (Frankl, 1980, p.66). Dit heeft verregaande gevolgen voor zingeving. Hij constateert dat tegenwoordig veel mensen zich, zoals hij dit noemt, in een "existentieel vacuüm" bevinden; bevangen door gevoelens van leegte en doelloosheid. Hij schrijft dit grotendeels toe aan de cultuur van tegenwoordig.

Leijssen zegt hieromtrent dat we momenteel in een snel evoluerende ontzielde maatschappij leven, die met ultieme levensvragen geen raad weet. Zij schetst het belang van "een mensvriendelijke maatschappelijke context te creëren waarin zowel dagdagelijks als ultiem zin te vinden is" (p.259). In de rede van Van Uden (1996) constateert ook hij: "De huidige maatschappelijk-culturele constellatie bemoeilijkt ... zinbeleving. Hulpverleners worden in toenemende mate geconfronteerd met cliënten die manifest of latent lijden onder verlies aan zinervaring respectievelijk onvermogen tot zingeving" (Van Uden, 1996, p.14). In ongeveer dezelfde strekking wordt door Tieleman (1992) gesignaleerd: "het wegvallen van collectieve zingevingssystemen, die de mens bijna vanzelfsprekend voorzagen van het noodzakelijke besef van zin en samenhang in het leven", vandaar wordt volgens hem "de vraag naar zingeving vandaag zo veelvuldig gesteld" (Tieleman, 1992, p.45). Daarbij is hij van mening: "Het probleem is nu dat veel woorden en verhalen, die diepere betekenis tot uitdrukking brachten, blijken 'leeg te lopen'" (p.46). Ze sluiten niet meer aan bij het huidige oppervlakkige zingevingskader.

~ *Destructieve invloed*

Dohmen en Baars (2010) zijn van mening dat heden ten dage de ideeën over de maakbaarheid en beheersing van het leven zelfs gekant zijn tegen zingeving. Een uitvloeisel hiervan is de manier waarop men de ouderdom beziet: "Ouderdom wordt tegenwoordig soms zelfs als een ziekte beschouwd die kan worden overwonnen, in plaats van als een natuurlijk fenomeen. Tegenwoordig zijn maakbaarheid en beheersing van het leven dominant" (p.130). En De Wachter (2014) is van mening dat "westerse mensen van nu leven in een wereld die de illusie ophoudt dat a) alles mogelijk is, b) de mens en zijn lot maakbaar zijn, en dat voor wie de deur van a) en b) gesloten blijft, er nog de oplossing rest dat c) bijna alles te koop is" (p.213). Van der Lans (2006) haalt Döbert aan die nog een stap verder gaat als hij beweert: in onze maatschappij "houdt de vrijetijds- en consumptiecultuur het individu er zelfs van af om tot nadenken te komen over de zin van het leven" (Döbert, in Van der Lans, 2006, p.93).

Hier wordt dus beweerd dat de huidige cultuur het zoeken naar de zin van het leven blokkeert. Hertogh (2010) diept deze belemmerende invloed van de huidige cultuur verder uit. Hij geeft een beschouwing over hoe zij omgaat met kwetsbaarheid, en hoe zij kwetsbaarheid niet weet te integreren. Hertogh brengt te berde "dat er in onze cultuur ... een sterke neiging bestaat om menselijke waardigheid te vereenzelvigen met de redelijke en verstandelijke aspecten van mensen. We splitsen die waardigheid als het ware af van de natuurlijke wereld, die groei, rijpheid, *maar ook*

verval kent" [nadruk toegevoegd] (p.7). Hertogh citeert Nussbaum als hij een voorbeeld hiervan aanhaalt, namelijk onze "neiging om onze lichamelijke behoeften 'niet als bestanddelen van onze waardigheid te zien, maar als enigszins beschamende aspecten van iemand die daarnaast ook waardigheid heeft'" (Nussbaum, zoals geciteerd in Hertogh, 2010, p.7). Dit is de reden waarom "we levenssituaties waarin die behoefte sterk op de voorgrond treedt gemakkelijk als een vorm van minder mens zijn [zien]" (p.7). "Hoewel wij allemaal in luiers zijn begonnen, wij willen er niet in eindigen" (Hertogh, 2009a, in Hertogh, 2010, p.7). Tegen de heersende cultuur in is Hertogh echter deze mening toegedaan: "Om kunnen gaan met afhankelijkheid is immers ook een kracht die het verdient levenskunst te heten" (p.15). Met andere woorden: om leren gaan met afhankelijkheid, en met kwetsbaarheid, de integratie ervan in het leven heeft alles van doen met zingeving. Onze cultuur bemoeilijkt dat, en stagneert dit proces zelfs.

In het verlengde van de gangbare houding van afwijzing van kwetsbaarheid ligt het "psychologisme" zoals Van Dijn het aanduidt. Van Dijke (2008) haalt De Dijn aan, die de term "psychologisme" introduceert. Hij bedoelt daarmee de houding van de mens in de westerse samenleving waarbij alles draait om "*je goed voelen*". "De realiteit wordt desnoods gemanipuleerd om dit aangename effect te bereiken. Een voorbeeld is iemand die depressief is en van de huisarts pillen krijgt om de negatieve gevoelens te overwinnen, in plaats van de diepere grond van de depressie te onderzoeken. Hoewel (op korte termijn) misschien effectief, is een dergelijke aanpak vanuit zingevingsperspectief problematisch. De realiteit van het leven wordt als het ware omzeild of geweld aangedaan en het fundamentele verlangen van de mens naar echtheid, diepgang en werkelijk contact wordt genegeerd" (De Dijn, zoals geciteerd door Van Dijke, 2008, p.65). Van Dijke laat De Dijn verder aan het woord: "Sentimentalisme en psychologisme bevatten een mensopvatting waarin "het geestelijke" in de mens, wat men traditioneel de ziel noemt, met haar gerichtheid op waarheid, goedheid en schoonheid, wordt genegeerd. Alle aspecten van het geestesleven zijn slechts figuren, hoe gecompliceerd ook, van het nastreven van aangename gevoelens. Dat de ander wezenlijk gericht zou kunnen zijn op iets dat het subjectieve gevoel transcendeert, op de werkelijkheid, op het goede of het schone kan hier onmogelijk begrepen, laat staan aanvaard worden" (idem, p.65). De Dijn signaleert een miskennis van de ziel en van bezieling.

De invloed van de huidige cultuur die we hier beschouwd hebben, zien we terug in de hedendaagse negatieve beeldvorming over de ouderdom (zie Hoofdstuk 2.3.1).

~ *Herwinnen van zingeving*

Hier en daar worden in de literatuur suggesties gedaan met betrekking tot herwinnen van zingeving in de tegenwoordige tijd. Opvallend is wat Anbeek (2014) daarbij aanreikt. Zij draait de functie die kwetsbaarheid heeft helemaal om. Zij beweert namelijk dat ervaringen van kwetsbaarheid de huidige cultuur nou juist iets te *bieden* hebben, in die zin dat zij waarden zichtbaar maken die complementair zijn aan de waarden die de cultuur hanteert. (De laatste zijn volgens haar: "succes, beheersing, actief zijn, controle hebben, technisch kunnen, genieten, gelukkig zijn, gezond, niet oud, niet afhankelijk, alles zelf beschikken" (p.18)). Voor Anbeek zijn in tegenstelling met de huidige mentaliteit kwetsbare ervaringen van groot belang, en helpen ze nou juist bij de herwinning van zingeving.

Kenyon (2000) oppert, in de huidige tijd waarin 'de grote verhalen' met betrekking tot religie, werk en familie flink aan verandering onderhevig zijn, en velen kampen met gevoelens van geïsoleerdheid en zinloosheid, het volgende: misschien moeten we leren in onze *innerlijke* wereld belangrijke bronnen van zingeving aan te boren, en deze minder in de buitenwereld zoeken: "Many lives are currently characterized by modes of being-in-the-world that reflect isolation, separatedness, or existential meaninglessness. Perhaps we need to learn to move from an overemphasis on our outside story to our inside story as important sources of meaning, since many of the 'grand narratives' associated with religion, work, and family are, to say the least, in a state of

flux" (p.20). Wellicht toont Leijssen (2004) de zin van en een manier om meer in contact te geraken met deze "inside story": "Wie af en toe tijd neemt voor rustige overpeinzingen geeft zichzelf de gelegenheid om in een niet veroordelend zelfonderzoek dingen op een rij te zetten, vriendelijk erkenning te geven aan wat is, prioriteiten te herzien, alert te zijn voor wat aandacht nodig heeft, met dankbaarheid terug te denken aan wat goed (geweest) is, wijzer te worden uit ervaringen die niet naar wens of volgens verwachtingen liepen, eventueel te mediteren of te bidden, te herbronnen in een intenser contact met de eigen wezenskern..." (Leijssen, 2004, p.256).

Ook puur het feit van *aandacht* geven (zie ook paragraaf 1.5.2), van "niet achteloos te luisteren, te kijken, te spreken en te handelen" leidt tot meer waardering zelfs voor de simpele dingen, waardoor het leven meer betekenis en zin krijgt" (pp. 256-257). Iets anders dat Leijssen als "intens zingevend" betiteld is authentiek contact: "in een authentiek contact wordt wat op dat moment wezenlijk is, gezegd en gedaan. Daarom is het verfrissend, opluchtend, inspirerend, deugddoend, voedend en kracht gevend". Verderop schrijft ze: "Wie het vermogen verliest om vriend(elijk) te zijn voor een ander, mist een belangrijke vaardigheid om zin te geven aan het leven" (p.257). Godsdienst, filosofie en ethiek kunnen volgens Van der Lans (2006) fungeren als bron, als inspiratie, bij het herwinnen van zingeving; bij het reflectieproces dat op gang komt na het stagneren van de zinbeleving, door wat voor oorzaak dan ook, "kunnen godsdienst, filosofie, en ethiek als bron voor nieuwe zingeving fungeren" (Van der Lans, 2006, p.83). Burms en De Dijn (1986) sluiten hierbij aan als ze spreken van "betekenisconstructies die van godsdienstige, morele of esthetische aard zijn", daarmee bedoelen ze "mythe, legende, ritus, taboe, poëzie" (p.2), voor hen bronnen van zingeving, die voorbeeldfuncties en uitdrukkingsvormen zijn van het proces van zingeving. Van der Lans (2006) zegt van mythen dat zij "voorbeelden beschrijven van mensen die met soortgelijke situaties geconfronteerd zijn en uitnodigen tot rolovername" (p.105). Witteveen (2005) wijst er eveneens op dat het de wijsheidstradities zijn die door de eeuwen heen bron van zingeving zijn geweest (p.8).

In paragraaf 1.7 kwam eerst naar voren wat de invloed is van de cultuur - in het algemeen - op zingeving; deze invloed is onbewust / vanzelfsprekend / onopgemerkt. Sommigen beweren van de huidige cultuur dat zingeving is *zoek geraakt*; anderen zeggen dat de cultuur *belemmerend* werkt op het proces van zingeving, in haar streven naar beheersbaarheid van het leven, naar oppervlakkigheid en genot. Daarbij valt niet te ontkennen dat het streven naar controle, oppervlakkigheid en genot ook een vorm is van zingeving.

Er gaan stemmen op dat het gebied van de '*ziel*' tegenwoordig uit beeld is geraakt: De Dijn spreekt van "miskennis van de ziel en van bezieling"; Leijssen heeft het over een "ontzielde maatschappij".

Enkele auteurs kwamen aan het woord met suggesties voor herwinnen van zingeving in de huidige tijd: waardering van kwetsbaarheid; meer naar binnen keren en de bronnen in de innerlijke wereld aanboren; middelen daartoe zijn rust, beschouwing, meditatie en gebed. Meer aandacht bij alles wat je doet. Dat wat van oudsher aangereikt wordt in de wijsheidstradities, in godsdienst, filosofie en ethiek kan wellicht ook in de huidige cultuur fungeren als een bron van zingeving; misschien met een vertaalslag hier en daar naar de taal van de moderne mens?

1.8. Potentiële gebieden van zin

Welke activiteiten worden tot een bron waar de mens zin aan ontleent? Op welk vlak en in welke bezigheden kan men zin ervaren? Dit zal hier in het voetlicht komen.

Leijssen voegt daar nog aan toe dat er op elk vlak verschillende niveaus van diepgang (van zingeving) zijn.

Het is echter ook mogelijk dat iets, *zonder* dat de mens zich ervoor inzet of er iets voor doet, plotseling een intense bron van zin wordt.

Leijssen vermeldt dat uit divers onderzoek gebleken is dat men op de eerste plaats zin ontleent aan "relaties". Wat dan volgt is: "succes in persoonlijke ontwikkeling of in het realiseren van levensdoelen". Andere potentiële terreinen die zij noemt zijn: "creativiteit, natuur, religie en spiritualiteit, sociale en politieke activiteiten, ontspanning, cultuur, gezondheid, uiterlijk, geld en bezit" (Leijssen, 2004, p. 243).

Mooren (2011/2012) benoemt het volgende als potentiële bron van zingeving: "Luisteren naar muziek, verdiept zijn in een roman, genieten van een schilderij of landschap, de omgeving vergeten terwijl iemand opgaat in een spel of andere bezigheid" (p.40). Mooren duidt deze aan als: "Activiteiten die dikwijls als uiterst zinvol worden beleefd" (p.40). Volgens Frankl (1980) kan 'de gewone man' hier zin uit putten, namelijk door: "werk te verrichten, een daad te stellen; goedheid, waarheid en schoonheid te ervaren; de natuur en de cultuur te ondergaan of een ander uniek menselijk wezen in het meest unieke van zijn menszijn te ontmoeten, namelijk door hem lief te hebben" (p.58).

Opgemerkt zij nog dat deze (potentiële) terreinen (van zin) tijdens de levensloop kunnen veranderen of stabiel blijven (Prager, 1996; Reker, 1991; In: Reker 2000).

Niveaus van diepgang

Leijssen wijst er bovendien op dat men ten aanzien van elk vlak vier verschillende niveaus van diepgang (corresponderend met de waarden die men voorstaat) kan onderscheiden:

- hedonisme
- persoonlijke groei
- altruïsme
- zelfoverstijging (Leijssen, 2004, p. 245).

Momenten van intense zinbeleving

In de gevallen die hierboven genoemd zijn is sprake van een zekere inzet. Daarnaast kan het de mens overkomen dat een moment of een gebeurtenis plotseling in zeer sterke mate een bron van zin wordt zònder dat hij zich ervoor inzet. Stoker (1993) schildert bijzondere momenten in het leven waar men intens zin aan ontleent. Hij noemt ze "momenten van intense zinbeleving", waarvan je kunt zeggen "dat ze ons een moment overkomt en dan weer verdwijnt"; zij raakt ons in sterke mate in onze affectiviteit (Stoker, 1993, p.17). Deze momenten van intense zinbeleving kunnen heel divers zijn; ze kunnen voorvallen bij ouders bij de geboorte van een kind; men kan een waarachtigheidservaring hebben en ineens uit het alledaagse breken en met andere ogen kijken; men kan een gemeenschap plotseling intens beleven. Verder vallen er ook onder: een bijzonder, creatief moment; de liefdeservaring; natuurervaringen; religieuze ervaringen en godservaringen zoals mystici daarover spreken; totaliteitservaringen, dat wil zeggen ervaringen van eenheid, ervaringen dat alles met elkaar is verbonden. Stoker spreekt erover als iets dat je plotseling overkomt; en hij gebruikt het woord 'passiviteit', je doet er niks voor. Het 'valt voor' op speciale momenten, zin word je als het ware in de schoot geworpen.

Dat waar de mens zin aan ontleent speelt op verschillende vlakken en in allerlei activiteiten. De waarden van de mens bepalen of hij er min of meer diepgaand zin aan beleeft. Het kan op het vlak zijn van: (liefdes-) relaties, persoonlijke ontwikkeling, een levensdoel realiseren, creativiteit uitleven, de natuur beleven, bezig zijn met spiritualiteit, sociaal / politiek actief zijn, ontspannen (vrije tijdsbesteding), culturele activiteiten, het streven naar gezondheid, aandacht voor het uiterlijk, geld verdienen, materiële bezittingen verwerven. Er worden ook heel concrete activiteiten genoemd waaraan men zin kan ontlennen: opgaan in je werk of in iets waar je mee bezig bent, of naar kijkt of luistert (lezen, kunst, muziek, de natuur). De ervaring van goedheid, waarheid en schoonheid wordt genoemd.

Daarnaast zijn er zeer intense momenten in het leven, waarbij men zomaar plotseling 'overvallen'

wordt door een sterke zinervaring, zonder dat men er moeite voor doet.

1.9. Zinvinding versus zingeving

Je kunt je afvragen of het zingevingproces en de zinervaring vooral een kwestie is en het resultaat van een actieve inzet, van een toekennen, van een zin 'geven', of is het ook een kwestie van zin ontdekken, zin vinden, of soms gewoonweg krijgen? Moet je het aan je laten gebeuren, overkomt het je? Met andere woorden: in hoeverre moet een mens zelf in beweging komen, actief zich inzetten, zijn best doen en zin "maken"; en in hoeverre *wordt* hij (dan) bewogen? In hoeverre moet hij in zekere zin meer passief of ontvankelijk zijn (of zien te worden)? Valt de zin je toe, stoot je er ineens met je neus tegenaan, of zijn er momenten dat ze je overvalt? Is er een bepaalde inzet of 'voorbereiding' nodig?

Oftewel: In deze paragraaf gaan we verkennen wat auteurs te zeggen hebben over zinvinding in relatie tot zingeving. Een viertal invalshoeken zal de revue passeren:

- a) *Kritisch* ten aanzien van zingéving
- b) Zinvinding wordt *naast* zingeving geplaatst
- c) Zinvinding wordt gezien als een *passief* gebeuren, waarbij zin ervaren wordt als iets dat er al is en zich vervolgens (actief) toont. Ook ondervindt men dat men onderdeel is van een groter geheel.
- d) Er lijkt iets vooraf te gaan aan het (passieve) proces van zinvinding, een specifiek actieve *voorbereiding*, vaak aangeduid als 'ontvankelijkheid'.

1.9.1. Kritiek op zingéving

Van Uden (1996) stelt in zijn inaugurele rede, die de voor deze paragraaf relevante titel draagt 'Tussen zingeving en zinvinding': "De term zingeving, ..., legt mijns inziens het accent te zeer op de menselijke activiteit van zin-géven...De vraag is of sprake is van dit al te menselijke zingeven, in de betekenis van een soort herlabelingsactiviteit, een attributieproces zo u wilt, danwel van een proces waarin men zich herkent in een zin, die men niet gegeven heeft, mogelijk zelfs niet actief zocht, maar die men toch gevonden heeft. Waar het mij om gaat, is het accentueren van het leren openstaan voor een zin die de mens niet zoekt om er een nieuwe belichting van zijn bestaan aan te ontlenen, maar om een proces waarin men zin ontdekt, zin vindt als iets dat er al was (vgl. Stoker, 1993)" (Van Uden, 1996, p.19). Hij voegt eraan toe: "De zin is er reeds, de kunst is deze te vinden" (p.19).

Een andere auteur die zijn twijfels uit over het géven van zin, en van mening is dat zin niet naar believen kan worden geïnstrumentaliseerd, maar zingeving liever aanduidt als zinontlening is De Lange (1992). Hij stelt voor om "het idee van zin *geven* zelf onder kritiek te stellen" (p. 21). Want, zegt hij: "Zin ontlenen mensen immers aan een omvattend verband waarin zij zichzelf bevinden, maar waarop zij per definitie geen greep hebben. De betekenisvolle orde waarin men wil worden opgenomen kan in vrijheid worden beaamd en geaccepteerd, maar niet uit het niets worden geschapen. Zij transcendeert ons.... Zingeving is in de eerste plaats *zinontlening*. Zin kan niet naar believen worden geïnstrumentaliseerd, niet als waar aan de man worden gebracht en verhandeld. Dit moment van transcendentie is wezenlijk voor elke ... zinervaring" (De Lange, 1992, p.22).

Iemand die met nadruk beweert dat zin niet gegeven wordt, maar wordt gevonden is Frankl (1980): "De zin van iets wordt ontdekt en niet uitgevonden" (p.51). Frankl beschrijft: "dat een zin eerder gevonden dan gegeven wordt" (p.52); "ik kan er niet genoeg op wijzen, dat een betekenis of zin gevonden en niet gegeven kan worden". "De patiënt moet hem spontaan vinden" (p.56), en daarbij oppert Frankl: "Dan moet hij geduld hebben - genoeg geduld om de tijd af te wachten waarin de zin van zijn leven voor hem begint te dagen" (p.72). Wel zegt Frankl met klem dat hieraan vooraf gaat de keuze, de wil het leven zinvol te maken (p.39)⁸.

⁸ Frankl (1980) zegt hier dat zin alleen gevonden kan worden. Tegelijkertijd is hij ervan overtuigd, zoals we eerder zagen, dat een mens door een bepaalde houding aan te nemen elke situatie kan overstijgen. Een bepaalde 'houding

Kritiek op het idee van zin 'maken' lezen we bij Van Heijst (2005). Zij omschrijft zin als een proces dat zich *in de relatie* toont, waarbij ze spreekt in termen van *ontvouwen* en *openbaren*. Bij Van Heijst klinkt eveneens een kritisch geluid: "Wij denken over zin als iets dat je kunt maken of naar je toe kunt halen, terwijl zin iets is wat zich in de betrekking, in de relatie ontvouwt en openbaart. Het openbaart zich in de relatie tot de natuur, tot de wereld, de dieren en vooral, heel speciaal in de relatie tussen mensen" (p. 37).

1.9.2. Zingeving en zinvinding zijn beide aan de orde

Er zijn auteurs die het geven en het vinden van zin naast elkaar plaatsen. Moot (2010) bijvoorbeeld spreekt met Van Dijke: er is passieve zingeving (word je gegeven mits je ervoor ontvankelijk bent), en actieve zingeving (interpretatie van ervaring en deze in een groter verband plaatsen) (Van Dijke, in Moot, 2010, p.10). Andriessen (2009) is de volgende mening toegedaan: "Zin vraagt er om gezocht, ontvangen en gegeven te worden" (p.30).

Volgens Van Dijke (2008) is het proces van zingeving als het ware een balanceren tussen twee polen. Zij ziet "zingeving (...)" als een kwetsbaar en vooral ook ongrijpbaar proces, een voortdurend balanceren tussen actief ingrijpen en de overgave aan iets wat zich nooit volledig laat beheersen" (Van Dijke, 2008, p.13). Zingeving moet men volgens Reker (2000) 'zoeken' en 'vinden'; voor hem is er sprake van een tweeledig proces van zingeving 'creëren' en zingeving 'ontdekken': "Searching for meaning and finding meaning are core processes in existential meaning-making" (Reker, 2000, p. 39). "In effect, an enduring type of existential meaning can only be achieved through the dual processes of creating and discovering meaning" (idem, p.42). Mooren (2011/2012) zet de opvattingen over zingeving en zinvinding tegenover elkaar als hij vermeldt dat de term 'zingeving' volgens sommigen uitgaat van de vooronderstelling "dat de mens zelf zin *geeft* aan zijn bestaan. Daartegenover staat dan de opvatting dat zin niet maakbaar is, maar dat de ervaring van zin je eerder toevalt of dat zin gevonden wordt.... Degenen die deze mening hebben spreken dan ook liever van 'zinvinding'" (p.48). Er zit iets paradoxaals in het zingevingproces volgens Kenyon (2000). Hij signaleert dat er enerzijds een zoeken naar zingeving is, anderzijds een loslaten van de controle. Daarvan zegt hij dat het hand in hand gaat met de ontwikkeling van het vermogen van ontvankelijkheid.

Bos (2006) onderscheidt zingeving en zinvinding in die zin dat hij zingeving beschouwt als een actief persoonlijk gebeuren, en zinvinding onderbrengt bij spiritualiteit en ontvankelijkheid: "Terwijl zingeving doelgerichte eigen activiteit suggereert, duidt spiritualiteit meer op ontvankelijkheid, op *zinvinding* meer dan op *zingeving*, of op een relatie tot Iets of Iemand groter dan de eigen persoon" (p. 309). In de ogen van Andriessen (2009) is zowel "in beweging komen" van belang "door aansluiting bij anderen, door solidariteit en bekommernis (*zingeving*), alsook "een levenshouding van ontvankelijkheid en openheid" (*zinvinding*). Van Uden (1996) ziet een parallel van het verschil tussen "zingeving en zinvinding" met het verschil tussen "zelfontplooiing en zelfovergave": "Waar zelfontplooiing te zeer de aandacht vestigt op de ... neiging om het zelf allemaal te bepalen en zelf te verwerklijken, benadrukt Fortmann (1974) dat geestelijke gezondheid niet tot stand komt als de andere pool niet tegelijkertijd behartigd wordt. De pool ... die hij benoemt met termen als 'overgave' en 'jenzelf verliezen'" (Van Uden, 1996, p.20). Als we deze visie doortrekken naar zingeving en zinvinding, dan wordt zingeving beschouwd als iets dat de mens zelf doet en zelf in de hand heeft, en is zinvinding meer een kwestie van zichzelf openen en zichzelf uit handen geven; beide spelen een rol.

aannemen' is echter een actieve vorm van zin géven. Zo is eveneens de keuze zinvol te leven in mijn ogen bij uitstek een *zingevende* keuze. Op die manier beschouwd komen zingéven en zinvinden eigenlijk beide in zijn theorie voor.

1.9.3. Zinvinding als 'passief' proces

Diverse auteurs gebruiken het woord "passief" in verband met zinvinding, bijvoorbeeld De Lange (1992): "Zin is iets dat ons wedervaart, ons overkomt - en pas in die passieve zin kan zij een echte *ervaring* worden. Zin zoeken is dan: ontvankelijk zijn voor zin die zich aan mij toont, zich aanbiedt. Zin ervaren: er ja op zeggen, haar beamen ... Zin overstijgt mij. Zin komt op mij toe ... " (p.22).

"Naar mijn inzicht is alle zin uiteindelijk geschenk en kan het niet door ons worden gemaakt" zo schrijft Andriessen (Andriessen, 2009, p.42, voetnoot 14). Andriessen (1992) ziet zin "als een heel bijzonder soort toegift, en dan een toegift waar het ons eigenlijk in het leven om gaat" (Andriessen, 1992, p.27). "Zin in zichzelf is gratis, een geschenk van het leven" (idem, p.27). Uiteindelijk wordt zin dus geschonken.

In bovenstaande citaten lezen we: "Zin als iets dat er al was", "De zin is er reeds" (Van Uden 1996). De Lange gaat uit van een "betekenisvolle orde" die er gewoon is (De Lange, 1992). Deze zin, die er (al) is, beweegt zich vervolgens naar de mens toe, toont zich, geeft zich. Van Heijst (2005) spreekt in termen van: de zin "toont zich", zin [is] iets ...wat zich ...ontvouwt en openbaart". Mooren (2011/2012) schrijft over zin die je "toevalt". De Lange (1992) heeft het over "zin die zich aan mij toont, zich aanbiedt", "zin overstijgt mij. Zin komt op mij toe....". Voor Andriessen (2009) wordt zin geschonken door het leven: "alle zin [is] uiteindelijk geschenk". Hij noemt zin een "toegift", "gratis", "een geschenk van het leven". Opvallend is dat in deze citaten zinvinding voorgesteld wordt als een passief gebeuren, terwijl de zin gezien wordt als al aanwezig, en actief naar de mens toe bewegend (of sprekend). Vervolgens wordt (passief) de mens "bewogen". Er is geen beweging die van mij uit gaat, maar van een beweging die naar mij toe komt.

Regelmatig wordt in verband met zinvinding melding gemaakt van transcendentie. Zo geeft Alma (2005) aan: "De term zin heeft betrekking op opgenomen zijn in een groter verband". In termen van Atchley vindt het volgende plaats: "a shift from experiencing personal existence as a solitary being to experiencing existence as part of a larger web of being" (Atchley, 2009, p.7).

Door Van der Lans (2006) wordt het aldus verwoord: "Zinbeleving versterkt het gevoel van opgenomen zijn in een groter verband" (p.78). We zagen hierboven al dat De Lange (1992) spreekt van "een omvattend verband" waarin mensen zichzelf bevinden, maar waarop zij per definitie geen greep hebben, en hij wijst op "transcendentie". Bij Witteveen (2005) heet het groter verband of geheel "de universele energie", en hij schrijft daarvan: "de hoogste zin van het leven is het ontdekken van de universele energie waaruit de hele schepping zich ontwikkelt" (p.12). Deze ontdekking brengt volgens Witteveen een loslaatproces teweeg en leidt tot (zelf)transcendentie: "zodat je je kunt losmaken van die beperkte persoonlijke problematiek waar je altijd mee bezig bent, waar je vaak in kringetjes ronddraait" (p.12).

1.9.4. Aan (passieve) zinvinding gaat een zekere (actieve) voorbereiding vooraf

Als we zorgvuldig lezen wat er staat blijkt zinvinding niet altijd plompverloren, of als een donderslag bij heldere hemel voor te vallen, maar is er op een bepaalde manier eerst een bedje voor gespreid. Het spreiden van het bedje is dan het *vermogen* tot ontvankelijkheid. Of beter: ontwikkeling van het vermogen tot ontvankelijkheid. May reikt een omschrijving aan van het begrip "ontvankelijkheid", die door Mooren (2011/2012) wordt geciteerd: ontvankelijkheid is "het openstaan voor het zijnde dat spreekt" (May, geciteerd in Mooren, 2011/2012, p.40).

In een eerder citaat lasen we dat Kenyon (2000) oppert dat naast *loslaten* van de controle, *ontwikkeling* van het *vermogen* van *ontvankelijkheid* een wezenlijk bestanddeel is van het zingevingproces. We gaan nu verder belichten waar bij de reeds geciteerde auteurs iets naar voren wordt gebracht dat in verband staat met deze "specifieke voorbereiding" van zinvinding. Bij Moot (2010) zien we dat passieve zingeving (in het kader van deze scriptie spreken we hier van zinvinding S.D.) je wordt gegeven *mits* je ervoor *ontvankelijk* bent. Met andere woorden: ontvankelijkheid is een voorwaarde voor zinvinding. De Lange (1992) schrijft over *ontvankelijk* zijn voor zin, en Andriessen (2009) spreekt van "een *levenshouding van ontvankelijkheid en*

openheid" (p.10). En overeenkomstig hiermee schrijft Schreuder (1992) over: "het antwoord *ontvangen*, nadat men zich ervoor heeft *opengesteld*". Bij Bos (2006) komt ook de term ontvankelijkheid voor. Bij hem hoort dit thuis bij het gebied van spiritualiteit, en bij de relatie tot Iets of Iemand groter dan de eigen persoon. Van Uden (1996) spreekt van een *leren* openstaan, hier gaat er een leerproces vooraf aan zinvinding. Hij noemt dit ook wel de *kunst* zin te vinden. Andere omschrijvingen van dat wat vooraf gaat aan zinvinding zien we bij Alma in een citaat dat Moot (2010) gebruikt: "Het *vermogen* geraakt te worden door onze omgeving" is voor haar cruciaal om zin te kunnen vinden. Frankl (1980) schrijft over zinvinding in termen van *ontdekken*; van *geduld* en *afwachten*; dit moet men "doen" om zin te vinden. Kenyon spreekt van *loslaten van de controle*. Van Uden suggereert dat zinvinding thuis hoort in de contreien van '*overgave*' en '*jezelf verliezen*'. De term *overgave* ("aan iets dat zich nooit volledig laat beheersen") zien we ook bij Van Dijke (2008) terug.

Laten we de 'specifieke voorbereiding' die aan zinvinding vooraf gaat eens nader beschouwen. Wat opvalt is dat de letterlijke betekenis ervan vaak zeer beeldend is:

- 'Ontdekken' komt geregeld voor. Bij ont-dekken verdwijnt '*het dek*' en dan kan men op 'de verborgen zin' stuiten, die wordt ont-dekt, gevonden; zij kan zich tonen.
- Je 'open stellen'; *iets wat dicht is maak je open*, en dan is er '*ont-vankelijkheid*', dan kan de zin ontvangen worden. Kenyon spreekt niet alleen van *het vermogen tot ontvankelijkheid*, maar van de *ont-wikkeling* van het vermogen tot ontvankelijkheid. Er wordt gesproken over *leren* open staan: open staan en ontvankelijkheid moet kennelijk geleerd en verworven worden.
- Dankzij een 'levenshouding van ontvankelijkheid', en dankzij het *vermogen* je te *laten raken* kan het volgende gebeuren: we raken '*onder de in-druk*', letterlijk, we vangen de in-druk op; we worden 'ge-raakt', ingedrukt (door zin).
- Zinvinding heeft te maken met 'je losmaken van beperkte persoonlijke problematiek'; je *los-maken* van wat je vast zet en beperkt; 'loslaten' van de controle. Wat je tevoren vast hield *los* laten; wat je in de hand wilt houden uit handen geven. Los- laten is een beweging, een activiteit. Een doen door niet - doen? Hertogh spreekt in dit verband van *meebuigen*; hij schildert een 'meebuigende beweging' ten aanzien van de kwetsbare kant van het leven, dat wil zeggen: het verzet ertegen laten varen, je gewonnen geven, meebuigen en zo tot loslaten komen.
- 'Overgave'; jezelf geven, '*jezelf verliezen*'; als je dit doet vind je, win je zin.
- *Geduld* hebben, (*af*)*wachten*, totdat de zin begint te *dagen*.

Er is dus een "specifieke voorbereiding" nodig voor zinvinding: men moet zien te komen tot een open, ontvankelijke houding. Dan kan men geraakt worden door zin, hier wordt zin ont-dekt, zin gevonden. Ontvankelijkheid hangt samen met de controle loslaten, met meebuigen, met geduld en wachten, met zichzelf overgeven en verliezen.

De vraag die zich nu voordoet is: hoe komt de mens tot deze houding van ontvankelijkheid? Kennelijk komt die meestal niet uit de lucht vallen (soms wel; als de mens een mystieke ervaring krijgt).

Hier dringt de zingeving van de huidige cultuur zich op; wat moet een cultuur die het leven in de hand wil houden, die zingeving ziet als zoeken naar plezier en genot, met een houding van ontvankelijkheid? Met woorden als: je laten raken, loslaten, overgave, jezelf verliezen? We zien hier hoe zinvinding zoals we dat neergezet hebben haaks staat op de waarden van de huidige cultuur. De laatste gaat voor uiterlijke waarden, waar zinvinding met innerlijke waarden van doen lijkt te hebben. Het heeft de schijn van een onontgonnen gebied, dit gebied dat we hier betreden.

De vraag van: hoe kan de mens het vermogen tot ontvankelijkheid ontwikkelen, en hoe kan de mens leren tot een open houding te geraken zal weinig poot aan de grond krijgen in de hedendaagse cultuur met haar heersende waarden. Hier wordt de leemte die zij heeft zichtbaar. De behoefte aan

zinggeving (zinvinding) ligt daarònder? Ligt hier niet een taak van de wetenschap om onderzoek te doen om meer in beeld te krijgen wat het is dat de mens ontvankelijk maakt voor zin (vinding)? En zo tegenwicht te bieden aan de dominantie van belemmerende culturele waarden?

1.10. Conclusie

In dit eerste deel van de scriptie dat als voorbereiding op het thema 'Zinggeving bij (zeer) oude mensen' nader inging op wat zinggeving in zijn algemeenheid inhoudt, hebben we de deelvraag van ons literatuuronderzoek: 'Wat is zinggeving?' proberen te beantwoorden. Ook zijn we een aantal punten op het spoor gekomen, althans aanzetten daartoe, die aan (kunnen) sluiten bij onze vraagstelling: Welke processen van zinggeving en zinvinding vinden plaats bij zeer oude mensen? Met name wat we in de literatuur tegenkwamen op het gebied van zinvinding is misschien een basis van het zinggevingsproces bij mensen in de hoge ouderdom.

Aan de orde is geweest hoe het eigenlijk komt dat de mens zinggeving zoekt; in welke omstandigheden het zinggevingsproces op gang komt; welke vragen men zich stelt; de (grotendeels onbewuste) invloedrijke bron van de cultuur, en de vlakken waarop men zinggeving kan vinden. *Zinggeving opvatten als een voornamelijk cognitief proces van zin toekennen, doelen stellen en orde scheppen lijkt te beperkt.* Dit is slechts een onderdeel van het zinggevingsproces. Tot het proces hoort ook: het zoeken naar het goede, schone en ware. Ook het zoeken naar verbondenheid (de letterlijke betekenis van religie, S.D.) en betrokkenheid. Over dit laatste schrijft Alma, en we zijn het met haar eens. Zij beschouwt als wezenlijk element voor zinggeving: "het vermogen zich te laten raken". Ze betreedt hiermee het terrein van zinvinding. *Er is zingéving en zinvinding.*

Dat het bezig zijn met zinggeving werkelijk van belang is blijkt, zoals we zagen, uit de constatering dat voor zinbeleving méér bepalend is hoe de innerlijke houding is van iemand ten opzichte van een situatie, dan de situatie zelf. Deze constatering lijkt me werkelijk ingrijpend. Waarom lijkt me deze constatering ingrijpend? Aan vele (tragische) levenssituaties kunnen wij niets veranderen; aan onze innerlijke houding ten opzichte van die levenssituaties wèl. Dit geeft perspectief, en is een pleidooi om met zinggeving bezig te zijn: *De mens heeft de vrijheid om een eigen houding aan te nemen ten aanzien van een (tragische) situatie.*

De volgende vraag die zich nu voordoet: Welke zinggevingskaders zijn dominant? Een mogelijk antwoord is het antwoord van de heersende cultuur met het streven naar plezier en genot, met haar omzeilen van kwetsbaarheid, en met beheersbaarheid en maakbaarheid van het leven hoog in het vaandel. Is dit een antwoord dat op den duur vervulling biedt? Hier komen we op gevaarlijk terrein: wie kan / mag uitmaken voor een ander wat vervulling biedt? We lazen echter in de literatuur dat men in de huidige tijd veelvuldig kampt met een gevoel van leegte en zinloosheid, teweeggebracht door een grote kentering ten aanzien van tradities en door de afbrokkeling van vroegere zinggevingssystemen. We stuiten hier op het gegeven dat de cultuur zo'n belangrijke zinggevingsbron is, en dat dit proces grotendeels onbewust verloopt. Tamelijk schokkend om dit besef door te laten dringen, gepaard met het besef dat zinggeving doorgaans toch vooral als een persoonlijk proces wordt beschouwd. *De cultuur reikt dus een dominant zinggevingskader aan.*

Wat zagen we van de manieren waarop de mens zingévend actief is?

a) de mens stelt zich doelen.

Hij zoekt naar verbondenheid, met mensen, dingen, en een groter kader (o.a. de natuur) waarmee hij zich kan verbinden. Hij gaat relaties aan. Zoekt schoonheid.

Hij stelt idealen en hogere doelen, waar hij zich voor kan inzetten. Daarnaast wil hij zich ontspannen (vrije tijd).

Hij wil dingen onder controle hebben. Zoekt samenhang, ordening, kennis.

Hij wil zich ontwikkelen, leren.

Men streeft naar eigenwaarde.

Er is streven naar gezondheid, genot, plezier en gemak, naar mooie spullen en uiterlijkheden.

b) Welke middelen kwamen daarbij naar voren?

Afstand nemen en situaties en zichzelf overstijgen (transcendentie).

Een weg zoeken in de spanningsvelden van het leven.

Ontwikkelen van bepaalde innerlijke houdingen: gericht op het hier en nu, op het positieve, bewust aandachtig zijn.

Mediteren en bidden.

Creativiteit.

Genieten.

Zoeken naar inspiratie en bezinning (wijsheidstradities).

Keuzes en plannen maken.

Doen waar je zin in hebt.

De mens kan op veel uiteenlopende manieren actief zingevend bezig zijn.

Ten aanzien van zinvinding kunnen we het volgende concluderen: *men vindt zin (passief) na een "specifieke voorbereiding". Deze "specifieke voorbereiding" leidt tot een houding van ontvankelijkheid.*

Deze "specifieke voorbereiding" staat in het teken van ontwikkeling van een houding van ontvankelijkheid. *Zinvinding vereist een ontvankelijke houding.* Termen die bij deze voorbereiding gebruikt worden zijn: ontwikkeling van het vermogen van ontvankelijkheid, leren open stellen, het vermogen je te laten raken, geduld, afwachten, je losmaken, loslaten, overgave, zelfverlies.

Een van de kenmerken van het 'vermogen tot ontvankelijkheid' dat cruciaal blijkt voor zinvinding is dat er geen sprake is van een doelgerichte beweging die uitgaat van de mens. Eerder is er - als je het zo kunt zeggen - een beweging die naar de mens toekomt vanuit 'iets' dat groter is dan hij zelf, hoe hij dat dan ook ervaart. *Zinvinding veronderstelt een werkelijkheid groter dan ik.* Er is een transcendente beweging. Er is sprake van een zin die er (al) is. Ook lijkt een gevoel van verbondenheid essentieel hierbij (de letterlijke betekenis van re-ligie), dat leidt tot een ervaring van vervulling. De ervaring deel uit te maken van een groter geheel (dit kan ook de natuur zijn; of zich schakel weten in de gang van de generaties) komt veelvuldig voor, ook al zal de mens dit niet altijd bewust onder woorden kunnen brengen.

We hebben besproken dat de huidige cultuur haaks staat op de aanvaarding van kwetsbaarheid, op het proces van loslaten, op de tijd nemen om aandachtig te kunnen zijn, en op de ontwikkeling van ontvankelijkheid.

Om ontvankelijkheid te leren ontwikkelen zullen we bij andere bronnen te rade moeten gaan. De omringende cultuur laat ons in de steek. Waar kunnen we wel te rade gaan? In de oude wijsheidstradities en verhalen. Volgens Kenyon moeten we het meer zoeken in onze innerlijke wereld.⁹ Ook de natuur en kunst zijn bronnen. Hulpmiddelen zijn: op zijn tijd stil staan / zijn, meditatie, leren aandachtig te zijn.

Soms is er een crisis voor nodig om tot deze openheid te komen, je zou kunnen zeggen dan *word* je geopend. En wellicht is vooral van belang: aanvaarding van kwetsbaarheid.

⁹ Aanvullend hierop: Leijssen (2007) wijst erop dat Rogers in zijn latere werk in de mens een basale kracht aanwezig ziet die een afspiegeling is van de scheppende kracht in het universum. "Het individu dat in contact is met zijn diepste wezenskern, [is] in contact ... met een kracht die het individu overstijgt ..." (Rogers, in Leijssen, 2007, p.220).

2. HOOFDSTUK: WAT IS 'OUD' ?

2.1. Inleidende verkenning van het huidige domein van de ouderdom

In de huidige tijd vinden er grote verschuivingen plaats op het terrein van de ouderdom. We zullen enkele hiervan verkennen om een eerste beeld te verkrijgen van de ouderdom heden ten dage. In paragraaf 2.2 zullen we de categorie 'oud' vanuit drie invalshoeken benaderen. Allereerst: vanaf welk leeftijdsgetal heet men 'oud' ? Vervolgens nemen we in beschouwing hoe bepalend sociale factoren zijn op het verouderingsproces. Als derde invalshoek kijken we naar de eigen beleving van oud zijn.

In paragraaf 2.3 staan we stil bij de diverse visies op de ouderdom. Daarbij maken we onderscheid tussen drie soorten van visies. De eerste visie is negatief (2.3.1), en is gebaseerd op het verlies in de ouderdom. De huidige cultuur hoort thuis bij deze negatieve visie; zij keert in zijn algemeenheid kwetsbaarheid (ouderdom maakt kwetsbaar) de rug toe, zoals we al zagen in Hoofdstuk 1.7.2. De tweede visie is positief (2.3.2), en gebaseerd op mogelijkheden van winst in de ouderdom. We zullen hier eveneens belichten wat oude mensen ons aanreiken aan levenslessen, met name in het onderzoek van Izzo (2008) hieromtrent. De derde visie is ambivalent (2.3.3); hier ziet men het verlies en de winst van de ouderdom als bijelkaar horend, soms sterker nog: de verliespunten dragen bij aan, of veroorzaken zelfs winstpunten.

Voordat we ons bezig gaan houden met het bepalen van de categorie 'oud' verkennen we kort de hedendaagse veranderingen in het domein van de ouderdom.

Een eerste verandering is dat men tegenwoordig in onze westerse wereld ouder wordt dan ooit tevoren. Dohmen & Baars vermelden: "In de loop van de laatste honderdvijftig jaar is de levensverwachting bij de geboorte in rijke landen zoals Nederland meer dan verdubbeld: voor mannen was deze in 1860 ongeveer zevenendertig jaar, nu bijna achtenzeventig jaar; voor vrouwen was de levensverwachting honderdvijftig jaar geleden ongeveer achtendertig jaar, nu tweeëntachtig jaar" (Dohmen & Baars, 2010, p.11). Zij vermelden dat het Max Planck Instituut in Rostock recent het percentage 100-jarigen in Nederland vaststelde: dit is tussen 1960 en 1990 vertienvoudigd. Uit demografisch onderzoek naar 100-jarigen in de Verenigde Staten is gebleken dat er in 1967 2000 Amerikanen de leeftijd van 100 jaar of ouder bereikten, terwijl dit in het jaar 2000 was toegenomen tot 60.000; een dertigvoudige toename (Watkins, aangehaald in Yount, 2009).

Bij het gegeven dat men gemiddeld ouder wordt maken we een belangrijke kanttekening: aangaande 'gezonde levensverwachting' zijn er opvallende verschillen die corresponderen met het niveau van opleiding. Baars signaleert: "in het schijnbaar egalitaire Nederland zijn de verschillen groot; het verschil tussen hoog en laag opgeleiden inzake 'gezonde levensverwachting' benadert de twintig jaar" (Baars, 2011, p.21). Hij baseert zich op onderzoeksgegevens van het CBS (2008): voor de laagst opgeleide mannen in Nederland is er een gezonde levensverwachting van 50,2 jaar; voor de hoog opgeleide mannen is deze 69 jaar.

In de huidige situatie wordt men niet alleen ouder, er zijn ook méér oude mensen. Van Campen (2013) schetst een beeld van de groei van de groep ouderen in Nederland: "De groep 65-plussers zal toenemen van 2,6 miljoen nu tot 4,5 miljoen in 2050. Zij vormen dan een kwart van de bevolking" (Van Campen, 2013, p.16). "Iemand die 65 werd in 1970, had gemiddeld nog 15 jaar voor de boeg. Inmiddels is dat opgelopen tot 19 jaar en dat stijgt nog verder tot 22 jaar in 2050" (idem, p.16). Een volgende verschuiving die te constateren valt is dat tegenwoordig "de 'oudere' levensfase veel langer kan duren dan die van de jeugd en de 'normale' volwassenheid (Baars, 2005, p.28). In verhouding is men dus doorgaans langer 'oud' dan 'jong' of 'volwassen' (bedoeld wordt de tijd tussen jeugd en ouderdom in).

Wat we hier zien is dat men gemiddeld ouder wordt, er zijn naar verhouding meer ouderen, de levensfase 'oud' duurt relatief langer dan de andere levensfasen.

2.2. De categorie 'oud'

2.2.1. Leeftijd

Vanaf welke leeftijd heet men 'oud'?

Wat in de literatuur in zijn algemeenheid opvalt is dat men vaak niet duidelijk omschrijft wat bedoeld wordt met het woord 'oud'. Vaak blijft men vaag over welke leeftijd men precies spreekt, of beter: *vanaf* welke leeftijd men mensen oud noemt.

Andere auteurs geven wel een markering aan. Om enkele voorbeelden te noemen: Grimm haalt de Romeinen aan die de ouderdom "al met het vijftigste jaar" lieten intreden (Grimm, zoals geciteerd in Dohmen en Baars, 2010, p.253). Bloch schrijft over "het specifieke ouderdomsgevoel, dat zo rond de vijftig intreedt, soms al eerder" (Bloch, zoals geciteerd in Dohmen en Baars, 2010, p.306). Een ander voorbeeld van markering van 'oud' geeft Izzo. In het onderzoek dat hij deed onder ouderen, die door anderen aangedragen waren als zijnde 'oud, wijs, en gelukkig', hanteerde hij de ondergrens van 59 jaar; omdat men volgens hem rond het 60e jaar terug gaat kijken naar het voorbije leven en daarover gaat reflecteren. Voor Izzo is dit een cruciaal kenmerk van de oudere leeftijd, en vormt het de basis voor wat hij aanduidt met "the wisdom of age" (Izzo, 2008, p. 23). Moot (2010) verrichtte haar onderzoek naar zingeving bij oude mensen in vergelijking met hoe zij dit eerder in hun leven deden, vanaf de leeftijd van 75 jaar. Dit is voor haar het leeftijdscriterium. Velen zien de leeftijd van de pensionering als het begin van 'oud'. Baars beschrijft dat tot ver in de twintigste eeuw de leeftijd van 60-65 jaar gold als de entrée van 'oudere' zijn. In de jaren '80 verschoof dit door de invoering van de vervroegde pensionering naar de leeftijd van 50 jaar, en begon men van "50-plussers" te spreken (Baars, in Dohmen & Baars, 2010, p.415). Hij merkt op dat tegenwoordig werknemers "soms al na hun veertigste levensjaar tot de 'oudere werknemers' gerekend [worden]" (pp. 415-416). "Het is dan ook paradoxaal te noemen dat we enerzijds langer leven, maar eerder 'oud' worden gevonden" (p.416).

Simone de Beauvoir (1987) laat in haar lijvige boek over de ouderdom het oud worden enerzijds starten met het bereiken van de gepensioneerde leeftijd, met het eindtijdstip dus van het arbeidzame leven. Vanaf dat moment immers verandert de status in de maatschappij, met alle consequenties vandien. Anderzijds luidt voor haar het moment dat de kinderen het huis uitgaan het begin in van de ouderdom, met name voor vrouwen. Hier noemt zij dus niet een leeftijdsgetal maar wijst zij op het passeren van een markant punt in het leven. Ditzelfde geldt voor wat Atchley schrijft over de oude Hindoe Vedas, die de geboorte van het eerste kleinkind als markant moment zien vanaf waar men een ommekeer maakt en zich anders dan voorheen gaat richten op spirituele zaken: "it is time to begin a process of turning away from material and political concerns and toward spiritual concerns" (Atchley, 2009, p.34).

Waar men de ouderdom laat ingaan hangt af van het criterium dat men hanteert. Dit is in de voorbeelden die we zagen: het moment dat men het voorbije leven gaat reflecteren, of dat men 'het specifieke ouderdomsgevoel' krijgt, of stopt met werken, of wanneer de kinderen uitvliegen, of het eerste kleinkind geboren wordt; bij een verandering die de nieuwe fase van 'oud zijn' inluidt. Hier bepalen psychosociale factoren of men de ouderdom betreedt; niet een leeftijdsgetal.

2.2.2. 'Oud' en sociale factoren

Sociale factoren als opleidingsniveau (en daarmee overeenkomstig werk) en levensstijl blijken een grote invloed te hebben op 'oud' zijn, en zeggen volgens Baars (2010) veel meer dan enkel een leeftijdsgetal. Hij spreekt van "de betrekkelijke betekenis van chronologische tijd" (p. 414); "de indeling van volwassenen op basis van hun leeftijd [is] enigszins arbitrair" (p. 415). Daarentegen benoemt hij wat veel meer van invloed is: "De levensomstandigheden zijn zodanig veranderd dat veroudering en leeftijd nog maar weinig samenhang vertonen; sociale factoren zoals opleidingsniveau en levensstijl blijken veel belangrijker te zijn. ... het verschil tussen hoog en laag

opgeleiden inzake 'gezonde levensverwachting' benadert de twintig jaar. Dit zijn gelet op de resterende levensverwachting enorme verschillen. Hier worden echter in termen van leeftijden verschillen uitgedrukt die niet door leeftijd veroorzaakt worden" (p. 421). Bij gunstige sociale omstandigheden en een gezonde levensstijl kan men in de ouderdom nog (geestelijk) vitaal zijn en zich creatief inzetten. Baars spreekt uit eigen ervaring: "Mijn meest inspirerende collega's zijn zeventigers en tachtigers die nog met veel plezier werkzaam zijn aan een Amerikaanse universiteit" (p.426). Hij concludeert: "Het is merkwaardig om een werkgelegenheidsbeleid te baseren op chronologische leeftijden want de nog te verwachten creativiteit van personen is bij vele vormen van zorg of dienstverlening en bij intellectuele arbeid volstrekt anders dan in beroepen waar het gaat om lichaamskracht en uithoudingsvermogen" (427). Voor mensen die (zwaar) lichamelijk werk hebben verricht, minder opleiding hebben genoten en een ongezonde levensstijl hebben is dit een ander verhaal. De Beauvoir vult dit aan met de constatering dat 'de klasse waartoe men behoort' bepalend is voor het moment dat men 'oud' is en aftakelt, of op hoge leeftijd nog vitaal: " ... de leeftijd waarop de seniele aftakeling begint (is) altijd afhankelijk geweest van de klasse waartoe men behoort. En ook nu nog is een mijnwerker met 50 versleten terwijl veel bevoorrechten met 80 nog heel vitaal zijn" (De Beauvoir, 1987, p. 398).

Kortom: het verouderingsproces wordt meer bepaald door sociale factoren dan door het bereiken van een bepaalde leeftijd: mensen met een laag opleidingsniveau, zwaar lichamelijk werk en een ongezonde levensstijl zijn eerder 'oud' en 'versleten' dan hoog opgeleiden die in gunstige sociale omstandigheden en op een gezonde manier leven. De laatsten kunnen tot op hoge leeftijd nog (vooral geestelijk) vitaal en creatief zijn.

2.2.3. Eigen beleving

De ene oude mens zal zich ook oud *voelen*, een andere zal dit anders beleven.

De Beauvoir beschrijft dat je van binnen niet *voelt* wat je leeftijd is: "Our private inward experience does not tell us the number of our years, no fresh perception comes into being to show us the decline of years" (De Beauvoir, 1973, p. 420). Sommigen voelen zich oud in lichamelijk opzicht, maar niet in geestelijk opzicht. Zo beschrijft Seneca dat hij wel in zijn lichaam de last van de ouderdom voelt, maar totaal niet in zijn geest; integendeel: de geest staat hier los van, en hij schildert de ouderdom zelfs af als de bloeitijd van de geest: "Ik voel in mijn geest niet de last van mijn leeftijd, ofschoon ik die wel voel in mijn lichaam.... De geest is nog vol kracht en verheugt zich erover dat hij niet veel met het lichaam te maken heeft ... Hij zegt dat dit zijn bloeitijd is" (Seneca, zoals geciteerd in Dohmen & Baars, 2010, p.82).

Men wijst erop dat mensen die zeer oud zijn niet op de eerste plaats het geleefde leven ervaren en daarbij stil blijven staan, maar gericht blijven op wat komt: "... wie op hoge leeftijd raakt ... beleeft de eigen leeftijd dan niet meer zozeer als de tijd die men achter de rug heeft" (Schreuder, 1992, p.57); men is meer gericht op de tijd die men nog tegoed heeft.

Ik voeg in dit verband een opmerking toe van Kaufman, die niet zozeer gaat over de beleving van de ouderdom, maar hij wijst op iets dat die beleving nou juist overstijgt. Verder of dieper namelijk dan het gevoel van oud zijn, of het leeftijdsgetal, reikt volgens hem het leeftijdsloze gevoel van het zelf. Ook bij oude mensen blijft deze zelfgewaarwording aanwezig, en verschaft continuïteit doordat het veranderingen (ook qua leeftijd) overstijgt. Kaufman drukt het als volgt uit: "Old people ... maintain an *ageless* [nadruk toegevoegd] sense of self that transcends change by providing continuity" (Kaufman, 1987, p.161). Zo schrijft Tolstoj: "Ik ben me nu, op mijn eenentachtigste, op precies dezelfde manier van mezelf bewust als ik me van mezelf, mijn 'ik', bewust was op mijn vijfde of zesde....Het bewustzijn van mijn 'ik' staat stil" (Tolstoj, in Dohmen & Baars, 2010, p.462).

In deze paragraaf namen we vanuit drie invalshoeken in beschouwing wat de categorie 'oud' bepaalt. Als we dit vanuit de invalshoek 'leeftijd' doen, blijkt dat men verschillende leeftijdsgetallen

hanteert, afhankelijk van het criterium dat gebruikt wordt. We kwamen tot de conclusie dat een getal sec nog niets zegt over de lichamelijke en geestelijke conditie; al dan niet vitaal zijn bepaalt meer dan een getal hoe oud men is, en dit hangt af van bepaalde sociale factoren. Vanuit de derde invalshoek van de eigen beleving van de ouderdom zagen we de verscheidenheid van zich al dan niet oud voelen.

2.3. Visies betreffende de ouderdom

Er is heel weinig literatuur over de ouderdom voor handen. Dit lezen we bij Baars (2011) die naar voren brengt dat er na Cicero (44 voor Christus) met zijn werk over de ouderdom, *Cato Maior: De senectute* (Cato de Oudere: Over de ouderdom) geen boeken te vinden zijn over dit onderwerp. Pas zo'n tweeduizend jaar later verschijnt "het eerstvolgende filosofische werk in onze cultuur dat geheel aan de ouderdom gewijd is ... in 1970, namelijk *La Vieillesse* (De ouderdom) van Simone de Beauvoir" (Baars, 2011, p.17). Wel zijn er diverse "korte fragmenten en min of meer terloopse beschouwingen" (p.17) te vinden. Van Heeswijk (1995) wijst erop dat hetgeen Cicero schrijft ten aanzien van de ouderdom, nog steeds actueel is: "het denken van Cicero over de ouderdom kan heel goed uitgangspunt zijn van hedendaagse sociaal- en geesteswetenschappelijke beschouwingen en onderzoek" (Heeswijk, 1995, p.9). Om die reden zullen we hier en daar citaten uit zijn boek opnemen.

Om een basis te scheppen voor het thema "Ouderen en Zingeving" dat we in Hoofdstuk 3 uitwerken, gaan we in paragraaf 2.3 onderzoeken welke visies, beelden en vooroordelen er zoal leven, en leefden in vroeger tijden, met betrekking tot de ouderdom. In paragraaf 2.3.1 belichten we eerst de punten van verlies in de ouderdom. Vervolgens beschouwen we de negatieve visie op de ouderdom. We schenken aandacht aan de grote rol die de cultuur daarin speelt. In paragraaf 2.3.2 belichten we de positieve kant (de "winst") en de positieve visie op de ouderdom. Paragraaf 2.3.3 toont de ambivalente visie op de ouderdom.

2.3.1 Ouderdom als verlies

Een belangrijk aspect van de ouderdom is het verlies op allerlei vlakken waarmee men zich uiteen moet zetten. Verlies van wat?

~ *Verlies*

Andriessen (2009) geeft een opsomming van het verlies waarmee oude mensen te kampen hebben: lichamelijke (en vaak geestelijke) gebreken, afnemende mobiliteit, [vaak, S.D.] veranderde woonomgeving, het wegvallen van vertrouwde mensen door de dood, meer afhankelijk worden van vreemden. Het leven wordt getekend door afscheid. Dit afscheid nemen impliceert droefenis. Elders constateert hij: "Het gevoel al te zijn afgeschreven is aan menige oude mens niet vreemd" (p.82). Soms is er een verlies van contacten ten gevolge van vervreemding van de kinderen, of door het achteruitgaan van de zintuigen (Suurmond, 2013).

Een punt van verlies is voor vele ouderen een gebrek aan financiële middelen. Met dit verliesaspect zet Van den Bogaerde (2013) zich uiteen. Hij signaleert een toenemende kwetsbaarheid bij die oude mensen die financieel weinig draagkracht hebben, en/of uit lage sociaal-economische klassen komen. Hij constateert dat dit een factor is die mede tot eenzaamheid leidt: "De oudere mens heeft veelal ook te maken met een afnemende financiële draagkracht waardoor de deelname aan het sociale leven langzaam maar zeker minder wordt. De gezondheid neemt af en de financiële draagkracht vermindert, waardoor de betrokkenheid bij de sociale levenscontext in gevaar komt. De oudere mens dreigt meer en meer in een sociaal isolement te raken" (p.51). Ouderen uit lage sociaal-economische klassen vormen een van de categorieën waarvan Van Campen (2013) schrijft

dat ze eerder onder "kwetsbare ouderen"¹⁰ vallen. Deze zogenaamde "kwetsbare ouderen" zijn "vaker hoogbejaard, vrouw of alleenstaand en ze komen vaker uit lage sociaal-economische klassen" (p.24).

Een vrouw die in haar boek wrang de armoede van vele oude mensen verwoordt, is De Beauvoir (1987; oorspronkelijke versie 'La Vieillesse' geschreven in 1970). Zij stelt hier aan de orde dat grote aantallen ouderen in haar land (Frankrijk) arm zijn: "De maatschappij legt de overgrote meerderheid van de bejaarden een levensstandaard op, zo ellendig dat de uitdrukking 'oud en arm' bijna een pleonasme is" (p.11).

Verlies van eigenwaarde in de hoge ouderdom wordt genoemd door Joan Erikson (1997). Haar mening is dat dit voort kan vloeien uit het feit dat men de onafhankelijkheid en de controle over het leven kwijtraakt: "As independence and control are challenged, self-esteem and confidence weaken" (p.106).

~ *Negatieve visie op de ouderdom*

We zullen nu aandacht richten op auteurs die, aansluitend bij het verlies, een negatieve visie hebben op de ouderdom.

Iemand die een uitgesproken negatieve kijk heeft op de ouderdom is De Beauvoir (1987). Zij is dan ook iemand die het accent legt op wat zij noemt de *aftakeling* van de ouderdom. Ze schrijft cynisch: "De moraal preekt kalme berusting in het kwaad dat wetenschap en techniek niet kunnen verhinderen: pijn, ziekte, ouderdom. Met moed ook onze aftakeling verdragen is zelfs, zo zegt zij, een manier om geestelijk te groeien. Maar dat is een woordenspel" (p.398). In dezelfde negatieve lijn beweert Améry: "Het ouder worden ... is een desolaat gebied in ons leven, waarin elke redelijke troost ontbreekt; wij moeten onszelf niet voor de gek houden" (Améry, zoals geciteerd in Dohmen & Baars, 2010, p.332).

Opvallend is de uitspraak dat men wel oud wil worden, maar niet oud wil zijn, dit is al te lezen bij Cicero die vaststelt dat alle mensen wel de levensavond hopen te bereiken, "maar is het zover, dan hebben ze er geen goed woord voor" (Cicero, in Dohmen & Baars, 2010, p.59). Voor deze mensen prevaleert kennelijk het verlies.

~ *Negatieve invloed van de huidige cultuur op (de visie op) de ouderdom*

Leijssen (2004) formuleert dienaangaande een wezenlijke vraag: "beschouwt men [in de socioculturele context, S.D.] oud worden als 'aftakeling' of wijsheid ... ?" (p.253). Is het antwoord in een andere of vroegere socioculturele context wellicht: wijsheid; het antwoord van de huidige socioculturele context is: aftakeling. Baars (2005) beschrijft dat een cultuur als de onze, die in sterke mate streeft naar beheersbaarheid van het leven, de onbeheersbaarheid en kwetsbaarheid (aftakeling) ervan hoogst confronterend en bedreigend vindt (zie Hoofdstuk 1.7.2). Baars schrijft dat ouderen jongeren hieraan doen herinneren, wat hen niet in dank wordt afgenomen. Integendeel: men keert zich van hen af.

Laceulle (2011) wijst op een tweede reden waarom de buitenwacht een negatieve blik heeft op ouderen, met name wanneer zij zorg nodig hebben, en in de ogen van die buitenwacht niets meer inbrengen in de maatschappij, enkel nog nemen: "De vaak eenzijdig negatieve beelden waarin ouderen worden geportretteerd als een passieve zorgafhankelijke groep zonder eigen productieve inbreng in de samenleving [werken] de resignatie verder in de hand" (p. 24). "Ten onrechte [wordt het ouder worden] nog steeds vaak gezien als een levensrest, alsof men na het 'actieve leven' in een soort vacuüm belandt zonder duidelijke betekenis" (p.31). Mulders (2006) schrijft ten aanzien van dit "vacuüm: "... Rolmodellen van oudere mensen zijn er in onze cultuur niet ... " (Mulders, 2006, p.375). Men wordt als het ware in het diepe gegooid, en moet het maar zelf uitzoeken.

¹⁰ "kwetsbaarheid bij ouderen is een proces van het opeenstapelen van lichamelijke, psychische en/of sociale tekorten in het functioneren dat de kans vergroot op negatieve gezondheidsuitkomsten (functiebeperkingen, opname, overlijden)" (Van Campen, 2013, p.19).

Soms is de houding ten opzichte van oude mensen ronduit vijandig. Dit laatste wordt op pijnlijke wijze verwoord door Joan Erikson (1997), zelf 93 jaar oud, als zij uit eigen ervaring schrijft: "The usual attitude towards elders in our society is bewilderment. While historical, anthropological, and religious documents record that long-lived elders of ancient times were applauded and even revered, this century's response to aged individuals is often derision, words of contempt, and even revulsion.... Respect is in jeopardy" (p.116). "Rather than be included, aged individuals are often ostracized, neglected, and overlooked; elders are seen no longer as bearers of wisdom but as embodiments of shame" (p.114).

~ "*Anti-verouderingsmarkt*" en "*succesvol ouder worden*"

Een van de maatschappelijke reacties op het verlies van lichamelijke functies dat zich in de ouderdom doet kennen - Baars (2005) spreekt in dit verband over "de lichamelijke en biomedische aspecten van het menselijk ouder worden", en brengt deze onder bij wat hij het 'verouderingsdiscours' noemt - is de *anti-verouderingsmarkt*. Zij springt hier dankbaar op in: jong en vitaal blijven is een 'must', en op vele manieren 'te koop'. Deze anti-verouderingsmarkt is vooral gericht op de 'jongere' oudere. In aansluiting hierop citeren we Hertogh (2010), die opmerkt dat we geen raad weten met zeer oude mensen, en dat we onderscheid maken tussen de veelal vitale "jongere ouderen" en de meer kwetsbare zeer oude mensen: "Wij verwelkomen de emancipatie en de vitaliteit van de derde generatie, maar we staan met de rug naar de vierde levensfase - of ijveren zelfs voor vrijwillige levensbeëindiging van ouderen met een zogenaamd voltooid leven (<http://www.uitvrijewil.nu/>)" (Hertogh, 2010, p.4).

Evenals de anti-verouderingsmarkt wil de theorie van het *succesvol ouder worden* vooral niet stilstaan bij de breekbaarheid en de gebrektheid van de ouderdom en is zij in die zin een ontkenning van de verlieservaringen. Zij demonstreren beide bij uitstek hoe de zingeving van de huidige cultuur als doel heeft: de maakbaarheid en beheersbaarheid van het leven, en het 'je goed voelen' (Zie hoofdstuk 1.7.2). Iemand die reageert op de theorie van het 'succesvol ouder worden' is Mc Fadden (2000). Zij stelt vraagtekens bij de wijze waarop gerontologen jarenlang hierover gesproken hebben. Ter illustratie bespreekt zij een stukje tekst uit een artikel van Rowe & Kahn (1997) waarin deze stellen dat 'succesvol ouder worden' uit drie componenten bestaat, te weten: "Low probability of disease and disease-related disability, high cognitive and functional capacity, and active engagement with life" (Rowe & Kahn, zoals geciteerd in McFadden, 1997, p.172). Hieruit kun je de conclusie trekken dat vele ouderen niet "succesvol oud" zijn, en dus falen; zowel in hun eigen ogen als in de ogen van de maatschappij. Bovendien wordt op deze manier hun kwetsbaarheid volkomen genegeerd, en worden ze eigenlijk uit de gemeenschap verjaagd: "The frail become 'other', psychologically and sometimes physically cast out of community" (p.172). Ook Mulders (2006) gaat in op de uitdrukking "succesvol ouder worden": "Het beeld van de 'senior' en het verhaal van het 'succesvol ouder worden' en de ideologische beweging tegen leeftijdsdiscriminatie zijn positieve vermijdende beelden om het taboe op de breekbaarheid en het verlies van het bestaan uit de weg te gaan of te verbannen" (Mulders, 2006, p.374). Mulders duidt het dus zelfs aan als een *taboe* hoe wij in de huidige tijd omgaan met de breekbaarheid en het verlies van het bestaan. Meer over dit taboe op de kwetsbare kant van het leven zagen we al in Hoofdstuk 1.7.2 bij de invloed van de huidige cultuur op zingeving. Mulders constateert dat dit voor oude mensen tot gevolg heeft: "De innerlijke worsteling om waardigheid, heelheid en integriteit, blijft in deze culturele context vooral een geïsoleerde en eenzame" (p.378). Mulders schrijft dus de (eenzame) worsteling met de ouderdom voor een groot deel toe aan de cultuur. Mulders (2006): "Andere rolmodellen van oudere mensen zijn er in onze cultuur niet of nog niet" (Mulders, 2006, p.375), en "een houvast aan een dieperliggende identiteit ... ligt binnen het publieke domein van een gesecculariseerde cultuur niet vanzelfsprekend voorhanden" (p.378). Je zou kunnen zeggen dat men niet weet waar men het moet zoeken. Baars (2005) beweert, in dezelfde trant, dat "een positieve cultuur van ouder worden ontbreekt" (p.25). (En vanuit deze achtergrond is het dat

"ouderen ertoe aangezet [worden] zich zoveel mogelijk als 'jong' te blijven presenteren" (p. 25), iets dat we eerder al benoemden.) We voegen hieraan de woorden toe van Van Ranst & Marcoen (2002), die net als Mulders signaleren dat ouderen in onze tijd op zichzelf teruggeworpen worden bij het proces van zinvol ouder worden: "Our culture does not provide clearly defined life tasks for elderly citizens. Aging people, especially the very old, must themselves find out how to make their lives meaningful" (Van Ranst & Marcoen, 2002, p. 60). Baars (2005) wijst erop dat in de huidige cultuur: "Terwijl de 'oudere' levensfase veel langer kan duren dan die van de jeugd en de 'normale' volwassenheid en meer mensen dan ooit eraan deelhebben, zijn visies op goed ouder worden relatief onontwikkeld" (p. 28).

We kunnen het volgende constateren, en dit geldt helemaal voor de hoge ouderdom: er zijn op dit moment nauwelijks of geen visies of rolmodellen voorhanden.

2.3.2 Ouderdom als winst

~ *Winst*

Welke winst (vruchten) reikt de ouderdom aan? We beschouwen enkele verworvenheden die we in de literatuur op het spoor kwamen bij auteurs die zich opvallend positief over de ouderdom uitlaten¹¹. De diverse punten staan veelal niet los van elkaar.

- *Rust*

De oudere mens kent meer rust. Men heeft meer tijd door het wegvallen van allerlei zaken: "je krijgt meer tijd, je werk is voorbij, de kinderen zijn opgegroeid, andere dingen zijn misschien voorbij, je kunt niet zoveel meer, dat valt allemaal weg" (Witteveen, 2005, p.13). De hectiek van het leven heeft men achter zich gelaten, in die zin is er ook meer rust. Hesse beschrijft dat ouderen ontkomen zijn aan gejaagdheid en haast (Hesse, in Dohmen en Baars, 2010). Men wordt niet meer "opgejaagd door wensen, dromen, begeerten en hartstochten" (idem, p.298).

Volgens sommigen is een belangrijke oorzaak van de rust in de ouderdom dat men bevrijd is van met name seksuele spanning. Cicero schrijft hieromtrent: als je oud bent, ben je "los uit de strikken van het zingenot" (Cicero, in Dohmen & Baars, 2010, p.60), en daar is hij "in elk geval de ouderdom zeer dankbaar" voor (p.68). Plato zegt indezelfde lijn dat seksuele spanningen afnemen en hun greep op je verliezen" (Plato, zoals geciteerd in Dohmen & Baars, 2010, p.48).

Ook de achteruitgang van de zintuigen kan hier een rol spelen. Schopenhauer schrijft dat de rust mede ontstaat "omdat de gevoeligheid van de waarnemingsorganen is afgenomen" (Schopenhauer, in Dohmen en Baars, 2010, p.249). En Grimm constateert dat doofheid en de afname van het gezichtsvermogen kunnen bijdragen aan meer rust (Grimm, in Dohmen en Baars, 2010).

De oude mens heeft niet alleen meer rust, maar *verlangt* er zelfs naar. Bloch schrijft over een algemeen verlangen naar rust (Bloch, in Dohmen & Baars, 2010). In de ogen van Grimm is dit verlangen naar rust en stilte groot, en kan het zo "hunkerend zijn als vroeger de jacht op amusement" (Grimm, in Dohmen & Baars, 2010, p.309).

- *Goed alleen kunnen zijn*

Het is "buitengewoon belangrijk ... voor de oude mens om ... met zichzelf alleen te zijn, zoals men zegt: met zichzelf te leven" (Cicero, in Dohmen & Baars, p.69).

Schopenhauer is opvallend positief op dit punt en spreekt van: "de liefde voor de

¹¹ Het betreft hier theoretische beschouwingen; het moge duidelijk zijn dat deze 'winstpunten' niet van toepassing zijn op elke oudere, om wat voor reden dan ook, en in alle respect daarvoor.

eenzaamheid" in de ouderdom: "Je voelt je als een vis in het water van de eenzaamheid"); "De neiging tot eenzaamheid [wordt] werkelijk een natuurlijke en instinctieve aandrift"(Schopenhauer, zoals geciteerd in Dohmen en Baars, 2010, p.241).

- *Een schat aan ervaringen*

Men draagt een schat aan ervaringen en belevenissen met zich mee, hetgeen Bloch in verband brengt met woorden als oogst, houvast, eenvoud, betekenis, overzicht (Bloch, in Dohmen en Baars, 2010).

Voor Hesse is de dierbaarste gave "die de ouderdom ons schenkt ... de schat aan beelden, die men na een lang leven in zijn geheugen met zich mee draagt en die men, naarmate men minder actief wordt, met geheel andere ogen bekijkt" (Hesse, in Dohmen en Baars, 2010, p.298).

- *Vervullen van taken*

Cicero wijst op de voldoening van het vervullen van die taken, waarbij juist oude mensen met hun grote ervaring veel kunnen betekenen: "Eenmaal oud geworden, dan zijn er nog vele taken voor handen die voldoening kunnen schenken; met name die taken die vragen om "beleid, gezag en inzicht" (p.62). Hij noemt ook het geven van advies; al het "werk van geestelijke aard" (Cicero, in Dohmen & Baars, 2010, p.67). Hij geeft niet aan welke taken hij hier precies voor ogen heeft. Walker spreekt van "rollen en praktijken" van de "wijze ouderdom", en daarbij noemt ze "die van orator, bemiddelaar, leraar en chaperon" (Walker, in Dohmen en Baars, 2010, p. 393).

- *Beschouwing en contemplatie*

Zoals eerder genoemd is er meer tijd, meer rust, men is graag alleen, en dit staat vaak in verband met ruimte voor bezinning, verdieping. We lezen bij Bloch: "Als het leven ten einde neigt, wordt het aan de beschouwelijkheid gewijd" (p.310). De ouderdom schenkt volgens Witteveen (2005): "een gelegenheid ... om meer tot ... verdieping te komen" (p.13). "Ruimte voor bezinning" (p.13). Hesse ziet een beschouwende *houding* ontstaan die het hele leven doordrenkt: Hesse: "Het schouwen, het beschouwen, de contemplatie wordt steeds meer een gewoonte en een oefening en ongemerkt dringt de beschouwende stemming en houding door in ons hele gedrag. ... " Hij spreekt van de ontwikkeling van een "vita contemplativa" (Hesse, in Dohmen & Baars, 2010, p.298).

- *Wijsheid*

Guardini schrijft van de wijze oude mens: "Het is degene, die met het einde bekend is en het aanvaardt". Hij heeft "de steeds oprechter wordende bereidheid tot dat, wat zijn moet.... Dit verleent aan de houding iets rustigs en in existentiële zin verhevens" (Guardini, in: Dohmen en Baars, 2010, p.313). Het is, onder andere: "de overwinning op de angst". "Uit het gevoel van de vergankelijkheid komt de steeds duidelijker bewustwording van datgene wat niet vergaat; wat eeuwig is [voort]" (p.314). Verder ontstaat er "onderscheidingvermogen". Men wordt "transparant voor de zin der dingen" (p.315). Het leven is "doorzichtig" geworden.

De oude wijze mens is volgens Bloch in staat: "Het essentiële te zien" (Bloch, in Dohmen en Baars, 2010, p.311).

- *Mildheid*

Hesse beschrijft hoe de oude mens milder wordt, meer gelaten, toegeeflijk en geduldig. Er ontstaat echte aandacht voor mensen zonder kritiek (Hesse, in Dohmen en Baars, 2010)

- *Gevoel voor de natuur*

Vaak wordt verbondenheid met de natuur genoemd. Bloch: "het gevoel voor de natuur groeit" (Bloch, in Dohmen en Baars, 2010, p.309). Het contact met de natuur wordt eveneens belicht door Grimm: "Verder kunnen we zeggen dat bij oude mensen het gevoel voor de natuur sterker en volmaakter wordt dan in het voorgaande leven het geval was en dat alles hen voert of aanspoort tot het zekere verkeer met deze stille en boeiende macht" (Grimm, zoals geciteerd in Dohmen en Baars, 2010, p.260).

Cicero ziet het contact met de natuur vooral ook bij het werk op het land, en zingt daar als het ware een loflied op; hoe de oude mens daarvan geniet en hoe de schoonheid ervan bewondering en blijheid oproepen (Cicero, in Dohmen en Baars, 2010).

~ *Positieve visies op de ouderdom*

Aansluitend bij deze positieve kwaliteiten van de ouderdom schetsen diverse auteurs een positief beeld van de ouderdom. Een aantal visies komen voorbij:

- *Ouderdom hoort bij het leven; is de gang van de natuur*

Voor Cicero hoort oud worden bij de natuur, en die kun je het beste maar volgen; want "zich tegen de loop van de natuur verzetten heeft geen zin" (Cicero in Dohmen & Baars, 2010, p.59). "En alles moet als goed worden beschouwd wat overeenkomstig de natuur gebeurt" (p.74), vindt hij. Wat de natuur geeft en doet is goed volgens Cicero: "in elk geval ben ik in zoverre wijs, dat ik de natuur als de beste gids gehoorzaam volg alsof zij een godin is" (p.59). Witteveen (2005) maakt net als Cicero gebruik van de term 'natuurlijk' met betrekking tot de ouderdom. Zijn visie is: "Het is van belang in te zien dat dit een natuurlijk proces is" (p.13).

- *De winst van de ouderdom compenseert het verlies*

Dit vinden we in de opvatting van Bloch terug. Hij beweert: "De ouderdom laat, zoals elke eerdere levensfase, een heel goed mogelijke, specifieke winst zien die het afscheid van de voorafgaande levensfase ruim compenseert" (Bloch, in Dohmen en Baars, 2010, p.308).

- *De ouderdom heeft zijn beloften en is een kans*

Nouwen en Gaffney (2005) spreken van "de beloften" van de ouderdom: "We zijn ervan overtuigd dat ouder worden geen reden tot wanhoop is maar een basis voor hoop; geen langzame aftakeling maar een geleidelijke rijping; geen lot dat we noodgedwongen moeten ondergaan, maar een kans die we dienen aan te grijpen" (p.13).

- *De ouderdom is een geestelijke opgang*

Een uitgesproken positieve kijk op de ouderdom, verschijnt in de woorden van Mulders, waarbij hij Jung aanhaalt: "Voor Carl Jung was de ouderdom geen lichamelijke neergang, maar een geestelijke opgang" (Jung, in Mulders, 2006, p.381).

- *De ouderdom heeft een eigen zin*

In Jungs eigen woorden: "De mens zou beslist geen zeventig of tachtig jaren oud worden, wanneer deze hoge leeftijd niet overeenkwam met de zin van zijn soort. Daarom ook moet de namiddag van het leven een eigen zin en doel bezitten, en kan het niet alleen een beklagenswaardig aanhangsel van de ochtend zijn" (Jung, zoals geciteerd in Dohmen en Baars, 2010, p.289). De ouderdom heeft voor hem dus een *eigen zin*, en hij vindt het een "waan dat de tweede levenshelft geregeerd moet worden door de principes van de eerste" (idem, p.288).

In al deze visies vinden we terug dat de ouderdom alleszins de moeite waard is, zin heeft, en zijn specifieke vruchten afwerpt; sterker nog, en we zijn het met hem eens, Jung benadrukt dat oud zijn een *eigen* zin heeft.

~ *Maatschappelijk belang van de ouderdom*

Tot nu toe bekeken we in deze paragraaf over de positieve kant van de ouderdom wat deze te bieden kan hebben op micro-niveau, voor de oudere zèlf. Er gaan echter ook stemmen op dat oude mensen iets te bieden zouden kunnen hebben op macro-niveau, een gegeven dat veel sterker gold in vroeger tijden en nog geldt in andere culturen: hun inzichten en levenslessen, zoals we in de vorige paragraaf lazen bij Joan Erikson (1997): "Elders are seen no longer as bearers of wisdom", worden over het algemeen niet onderkend in onze maatschappij, en daardoor gaat veel daarvan verloren. Mulders (2006) geeft het als volgt weer: "Het beeld van de oudere als oudste, als wijze, als drager en overdrager van traditie bijvoorbeeld is weliswaar in individuele en concrete omstandigheden nog wel aanwezig, maar als maatschappelijk beeld of ideaal nagenoeg afwezig" (p.375). Lacleulle (2011) vindt dit laatste jammer, wat ze - in overeenstemming met Atchley - als volgt verwoordt : "Zo stelt Atchley dat de samenleving veel meer profijt zou kunnen trekken van de spirituele inzichten van ouderen wanneer hun potentie tot wijsheid en inzicht beter onderkend zou worden. Ouderen zouden dan een voortrekkersrol als *sages* (wijzen) in gemeenschappen en organisaties kunnen gaan bekleden" (pp .42-43). Kenyon noemt de volgende maatschappelijke kwaliteiten van de ouderdom: "... older persons, with their lessons of meaning, acceptance, and 'ordinary wisdom'" (Kenyon, 2000, p.20). Suurmond beweert: "Niet voor niets "worden oude mensen in veel 'primitieve' culturen als symbolen van wijsheid gezien" (Suurmond, 2013, p.39) en Mourits-van Assendelft (2008) schildert wat zij wellicht kunnen toevoegen aan de huidige samenleving: 'In een samenleving waarin mensen vaak leven alsof zij alles onder controle hebben - alsof alles is op te lossen en te genezen - mogen ouderen misschien wel de boodschappers zijn van de andere kant van het bestaan. De kant van het onvermoede, van waarden waarvan velen in de drukte geen weet hebben; vertrouwen, liefde en echte schoonheid" (p.87). Wellicht gaat dan op wat Nozick schrijft: "...dat sommige mensen serieus zouden kunnen overwegen om hun voorlaatste jaren te besteden aan een moedige, nobele poging om anderen van dienst te zijn, een poging om de zaak van de waarheid, goedheid of heiligheid te bevorderen - niet zacht ter ruste gaan, of razen omdat het licht uitdooft, maar tegen het eind hun licht te laten schitteren" (Nozick, zoals geciteerd in Dohmen en Baars, 2010, p.368). Een inspirerend voorbeeld van iemand die zijn licht heeft laten schitteren, zelfs in zijn ziek zijn, tot aan zijn sterven beschrijft Albom in "de oude professor" (Albom, 2011). Tenslotte lezen we wat Walker hierover zegt: "In veel culturen, en ook in delen van onze eigen cultuur in het verleden, werd het latere leven gezien als een periode voor het bereiken van het hoogtepunt van een spirituele carrière, in plaats van een tijdelijke, of als een levensfase die rijp was voor een contemplatief, bespiegeland, adviserend, gidsend of spiritueel werk. Het thema van de 'wijze ouderdom' en de rollen en praktijken die er concrete invulling aan geven, waaronder die van orator, bemiddelaar, leraar, en chaperon, lijken uit onze samenleving verdwenen te zijn" (Walker, zoals geciteerd in Dohmen en Baars, 2010, p.393).

Kortom: veel auteurs wijzen op de maatschappelijke potenties van de ouderdom, maar geven ook aan dat de maatschappij daar vaak geen boodschap aan heeft.

'Levenslessen' uit het onderzoek van Izzo

Iemand die zich bij uitstek verdiept heeft in wat ouderen de samenleving te bieden hebben aan levenslessen is Izzo (2008). In een cultuur die volgens Izzo "youth-oriented" is (p.20), kunnen we leren van ouderen. "What must we discover about life before we die? What do those who have lived most of their lives have to teach us about living life?" (p.23). Om antwoord op deze vragen te krijgen startte Izzo een groot onderzoek. De resultaten hiervan werkte hij uit tot: "The five secrets you must discover before you die", tevens de titel van zijn boek.

Om te beginnen vroeg hij aan 15.000 mensen een persoon te identificeren en te beschrijven die een groot deel van het leven achter de rug heeft en van wie ze geloven dat deze het doel van het leven, en geluk gevonden heeft. Uit de reacties die kwamen bleven na voor-interviews 400 mensen over. Verdere gesprekken leverden uiteindelijk 235 mensen op in de leeftijd van 59 - 105 jaar oud. Hierbij zij opgemerkt (zie ook paragraaf 2.2.1 over de categorie 'oud') dat voor Izzo men rond de leeftijd van 60 jaar het geleefde leven gaat bereflecteren.

De respondenten kwamen bijna allen uit Noord Amerika, en waren een doorsnede qua ethnische groepering, religie, cultuur, generatie, geografie en professionele status. Het waren in de ogen van anderen gelukkige, wijze ouderen. Aan deze ouderen werden vragen gesteld als: Wat bracht geluk? Wat gaf leven zin? Wat was verspilde tijd? Wat zouden ze anders doen als ze weer zouden leven? Wat waren de geheimen, en hoe brachten ze deze geheimen in praktijk in hun leven? Wat waren de belangrijkste kruispunten die de loop van hun leven veranderd hadden? Wat voelden ze rond dood gaan? Om precies te zijn, ze kregen een persoonlijk of telefonisch interview van 1 - 3 uur met de volgende vragen (pp.162-163):

1. Pretend you are at a dinner party, and everyone is sitting in a circle. The host invites each person to take just a few minutes to describe the life he or she has lived. If you were at the party and you wanted people to know as much about your life as possible in those few minutes, what would you say? Describe the life you have lived thus far.
2. What has brought you the greatest sense of meaning and purpose in life? Why does it matter that you were alive?
3. What brought you / brings you the most happiness in life, the greatest joy moment to moment?
4. Tell me about a few of the major "crossroads" moments in your life, times when you went in one direction or another and it made a large difference in terms of how your life turned out?
5. What is the best advice you ever got from someone else about life? Did you take that advice? How have you used it during your life?
6. What do you wish you had learned sooner? If you could go back to when you were a young adult and have a conversation with yourself, and you knew you would listen, what would you tell that younger person about life?
7. What is the role that spirituality has played in your life?
8. What is the greatest fear at the end of life?
9. Now that you are older, how do you feel about your mortality, about death? Not death in the abstract but your death? Are you afraid of dying?
10. What role have spirituality and religion played in your life? What have you concluded about "God"?
11. Fill in this sentence, I wish I had.....
12. Now that you have lived most of your life, what are you certain or almost certain matters a great deal if a person wants to find happiness and live a fulfilling life?
13. Now that you have lived most of your life, what are you certain or almost certain does not matter very much in finding a happy life? What do you wish you had paid less attention to?
14. If you could give only one sentence of advice to those younger than you on finding a happy and meaningful life, what one sentence would you pass on?

Izzo ontdekte in de antwoorden vijf "secrets", die los van geloof of cultuur, algemeen voorkwamen bij de 235 respondenten, vandaar zijn conclusie: "Regarding what really matters and what brings meaning to our lives, there appears to be a common human journey that is not bound by creed or culture" (p.24). Bovendien hadden deze ouderen niet alleen weet van deze "secrets" ; zij brachten ze ook, en dit beklemtoont hij, in praktijk. De vijf "secrets" zijn:

- 1e) being true to your self
- 2e) leaving no regrets
- 3e) becoming love

4e) living the moments

5e) giving more than you take

Een ander aspect dat uit het onderzoek naar voren kwam, maar wat Izzo om een onduidelijke reden niet plaatst bij de "secrets", was "a connection to something larger than them" (p.104). Zij realiseerden zich een klein onderdeel te zijn van een groter landschap: "We find happiness ultimately by joining that larger story, focusing less on ourselves and our small concerns and joining something wider and grander" (p.108).

De ondervraagden bleken ook niet bang te zijn voor de dood, "when we live wisely, we do not fear death" (p.134).

Een van de conclusies van zijn onderzoek was dat het leven in het nu, en genieten van het moment (het vierde "secret") leidt tot een grote mate van dankbaarheid. Dit gevoel van dankbaarheid bleek steeds weer een bron van vervulling te zijn "Living the moment means choosing to be in a place of gratitude. These wise elders told us again and again that gratitude was the source of fulfillment" (p.94). Omdat Izzo zeer nadrukkelijk schrijft dat '*gratitude*' (dankbaarheid) zo'n grote rol speelt bij de ervaring van zin voor de ouderen in zijn onderzoek wijden we er nog enkele opmerkingen aan.

Gratitude

Een definitie van '*gratitude*' van Emmons en McCullough luidt: "A felt sense of wonder, thankfulness and appreciation for life. It can be expressed to others, as well as to impersonal (nature) or nonhuman sources (God, animals, the cosmos)" (Emmons & McCullough, zoals geciteerd in McCraty & Childre, 2004, p.230). Roberts (2004) beschrijft dat dankbare mensen "tend to be satisfied with what they have, and so are less susceptible to such emotions as disappointment, regret, and frustration" (p.77). Adams en Bauer (2004) halen Komter aan die stelt dat dankbaarheid de vorm aan kan nemen van dankbaarheid louter vanwege het feit dat je bestaat: "Gratitude may sometimes take the form of a thankfulness for mere existence itself" (Komter, in Adams & Bauer, 2004, p.95). Hetzelfde gegeven lezen we bij Moot (2010), die na haar onderzoek bij ouderen aan de titel van haar scriptie de uitspraak meegeeft: "Je bent blij dat je je ogen weer open doet, want dan ben je d'r nog": dankbaar zijn dat je (nog) leeft.

'Gratitude' heeft te maken met je bewust zijn van, je afstemmen op, en dankbaar zijn voor wat het leven, het moment zomaar aanreikt. Dit komt overeen met wat de ouderen in het onderzoek van Izzo zeggen: "The present moment is the only moment" (p.90), en "Living the moment means choosing to be in a place of gratitude" (94).

Tot zover de literatuur over de levenslessen die ouderen de maatschappij te bieden hebben. Hier komt naar voren dat hun wijsheid een zinnige aanvulling is op onze (in de ogen van sommigen verarmde) cultuur.

2.3.3. Ambivalente visie op de ouderdom

Waar de een als uitgangspunt het verlies en verval neemt, en een ander in hoofdzaak de positieve kant wil belichten, stellen Dohmen & Baars: "De vroegste teksten over oud worden vertellen al over de *ambivalentie* [nadruk toegevoegd] ervan: enerzijds komt de ouderdom met problemen, anderzijds kan hij ook verrijkt worden doordat geleidelijk inzicht ontstaat waar eerder verwarring of onwetendheid heersten" (Dohmen & Baars, 2010, p.14). [Met 'de vroegste teksten' worden hier teksten uit de Griekse oudheid bedoeld, S.D.].

In wat we hier "de ambivalente visie op de ouderdom" noemen, wordt zowel aan de negatieve pool (verlieservaringen) als aan de positieve pool (winstervaringen) van de ouderdom aandacht gegeven en worden *beide* polen op hun waarde geschat en gezien als bij elkaar horend. Een eerste voorbeeld van deze visie reikt Baars aan in zijn theorie over "het discours over het goede ouder worden".

~ "Het discours over het goede ouder worden" (Baars, 2005)

Voor Baars (2005) hoort hier de vraag thuis: hoe in de ouderdom "goed om te gaan met de onbeheersbare aspecten van het menselijk leven", dat "ondanks alle technologische mogelijkheden kwetsbaar blijft" (p.18). Voor de auteur wordt nu "praktische wijsheid" (p. 23), en "levenskunst" van waarde; dat wil zeggen: "zo goed mogelijk om te gaan met datgene wat men niet beheersen of afwenden kan" (p. 18). Het betreft hier "het discours over het goede ouder worden" (p.17). Hij geeft aan dat als men om weet te gaan met de negatieve pool, de ouderdom veel in petto heeft. In een later boek benadrukt Baars (2011) nogmaals het belang van "zo goed mogelijk *om te gaan* met datgene wat men niet beheersen of afwenden kan" (Baars, 2011, p.14). Waar dit toe kan leiden, de vruchten die dit op kan leveren, verwoordt Baars in de volgende stukken tekst: "Ervaringen van kwetsbaarheid zijn mogelijk ook grenservaringen die tot cruciale inzichten kunnen leiden" (Baars, 2010, p.436). Er kan een "toenemende reflexieve sensitiviteit" uit voortkomen, en "het vermogen om oppervlakkigheid en schone schijn te onderscheiden van hetgeen werkelijk van belang is" (Baars, 2010, p.436). Hier duidt hij zelfs aan dat het kwetsbare een eigen waarde en waardigheid heeft, net zoals ook de zogenaamd "doodgewone" momenten van alledag dat hebben: "Ouder worden kan in een inspirerend perspectief gebracht worden als mogelijkheid van een toenemend besef van de waarde en waardigheid van het kwetsbare en voorbijgaande menselijke leven, juist in zijn alledaagse en schijnbaar doodgewone momenten" (idem, p.436). Baars besluit zijn verhaal met: "Toenemende kwetsbaarheid is slechts een deel van het verhaal over oud worden, het andere deel gaat over toenemende ervaringsrijkdom" (idem, p.436). Bij Baars ligt dus niet het accent op het een *of* op het ander, maar op het een *en* het ander. Beide polen zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden: kwetsbaarheid en ervaringsrijkdom. Kwetsbaarheid en het leren omgaan met die kwetsbaarheid werpt zijn vruchten af. De oogst is veelbelovend.

Met zijn theorie over 'het goede ouder worden' biedt Baars een wezenlijk tegenwicht aan het heersende negatieve beeld over de ouderdom, zoals we dat geschetst hebben in paragraaf 2.3.1, waarbij men kwetsbaarheid nou juist de rug toekeert, en gefocust is op jong, vitaal en succesvol blijven. Baars integreert de kwetsbare kant in zijn theorie.

Negatieve en positieve pool onlosmakelijk verbonden

Ook andere auteurs brengen het verlies en de winst van de ouderdom met elkaar in verband. Een aantal visies zullen nader worden behandeld.

Acceptatie van de negatieve pool gaat samen met de ontwikkeling van kwaliteiten

McFadden (2000) citeert Cole die beschrijft dat men de morele en spirituele grens van het ouder worden niet over kan gaan zonder nederigheid en zelfkennis, liefde en compassie; acceptatie van het lichamelijk verval en van de sterfelijkheid, als ook een gevoel voor het heilige zijn een voorwaarde. In zijn eigen woorden: "Aging is a moral and spiritual frontier because its unknowns, terrors, and mysteries cannot be successfully crossed without humility and self-knowledge, without love and compassion, without acceptance of physical decline and mortality, and a sense of the sacred" (Cole, zoals geciteerd in McFadden, 1992).

De ouderdom is een waardevol bestanddeel van de existentie waarbij de negatieve pool de zingevingsvraag oproept

Laceulle (2011) zegt, in overeenstemming met dezelfde Cole: "Ouder worden wordt steeds minder gezien als een intrinsiek en waardevol onderdeel van het leven, en steeds meer als een uit te bannen ongemak. Dit gaat vooral ten koste van een zinvolle omgang met de *existentiële* dimensie van het ouder worden. Deze dimensie heeft in de visie van Cole betrekking op de ervaring van de intrinsieke beperkingen van het menszijn, op vragen rondom verbondenheid en zingeving in het licht van de onontkoombare menselijke eindigheid" (Cole, in Laceulle, 2011, p.31).

Positieve en negatieve pool naast, en los van elkaar

Laceulle(2011) denkt, met Atchley, dat: "terwijl bij het ouder worden in allerlei opzichten sprake is van achteruitgang, de spirituele¹² ontwikkeling zich relatief onafhankelijk van dergelijke processen afspeelt, waardoor op dit terrein sprake kan zijn van een ontwikkeling in positieve zin, ook als zich op andere terreinen negatieve ontwikkelingen voordoen". Laceulle beschouwt hier in eerste instantie de achteruitgang en de vooruitgang (ontwikkeling) als onafhankelijk van elkaar. Maar dan gaat Laceulle een stap verder:

De positieve pool vloeit voort uit de negatieve pool

De visie dat (het doorleven van) de negatieve pool nou juist de positieve pool voortbrengt treffen we aan in het volgende citaat van Atchley, zoals gebruikt door Laceulle: "Het is mogelijk dat afnemende capaciteiten in bijvoorbeeld fysiek of psychisch opzicht, of de hiermee samenhangende ervaring van toenemende kwetsbaarheid en confrontatie met eindigheid, het levensperspectief van mensen dusdanig veranderen dat er juist een 'openheid', een voedingsbodem ontstaat voor ontwikkeling in spirituele zin" (Atchley, in Laceulle, 2011, p.42).

Voor Mulders is het de kunst om in de ouderdom tot aanvaarding van de negatieve pool te komen. Uit deze aanvaarding vloeit een "breekbare openheid en authenticiteit" voort. Men treedt dan in contact met een dieper liggende innerlijke ruimte (de ziel) die niet geregeerd wordt door de drukte van het 'ik'. Op deze manier zet Mulders de twee polen niet alleen naast elkaar, maar laat hij de positieve pool uit de negatieve voortvloeien. Hij schrijft dat "de aanvaarding van de contingentie, dubbelzinnigheid en kwetsbaarheid van het leven" in de ouderdom uitmondt in "een breekbare openheid en authenticiteit" (p. 379) en duidt dit aan als de "levenskunst" van het ouder worden (p.379). Mulders merkt verder op dat de ontwikkeling die oude mensen soms doormaken samenhangt met een "ik-verlies"; "een groei van innerlijke ruimte en een meer transcendente beleving en waardering van tijd. Een groeiende vereenzelviging ... met een dieperliggende identiteit dan met zijn aan tijd en ruimte gebonden lichaam, [namelijk, S.D.] met zijn ziel of geest" (p.379). "Ouder worden als een proces van geestelijke rijping gaat voorbij het alledaagse vreugde & pijn management waar we als ik-gerichte individuen in de wereldse tijd en ruimte voortdurend mee bezig zijn" (p.379).

Suurmond (2013) is er helemáál van overtuigd dat zich nou net in en dóór de achteruitgang een enorme kans tot innerlijke ontwikkeling aanbiedt. Zijn mening is dat "het proces van ouder worden als een spirituele wég kan worden gezien" (p.11). "Juist omdat de uiterlijke mens achteruitgaat, kan de innerlijke mens van dag tot dag vooruitgang boeken" (p.12); terwijl de uiterlijke mens vervalt, wordt de innerlijke mens vernieuwd" (p.29). Suurmond spreekt van een "oefening in realiteitszin" (p.12). Die "oefening in realiteitszin" heeft te maken met het groeiend besef dat "ziekte, tegenslag en dood ... immers een onlosmakelijk deel van het leven [zijn]" (p.13). "De ouderdom pelt onze comfortabele illusies af. Dat kan een ingrijpende, existentiële ervaring zijn" (p.38). De illusie dat de wereld om mij zou draaien en ik daarover controle zou hebben wordt doorbroken (pp.14-15, p.18). Suurmond beschouwt dit alles als "een wekroep die tot overgave aan God kan brengen" (p.12). Daarbij maakt hij de kanttekening dat hij het woordje "God" beschouwt als de "ongrijpbare bron van de werkelijkheid", die men verschillende namen geeft (p.12), maar waarbij "het gaat om iemand die of iets wat mensen overstijgt en zin geeft aan het bestaan" (p.13).

Bij de auteurs die we vermeld hebben in deze subparagraaf over de ambivalente visie op de ouderdom komt naar voren dat de breekbare, kwetsbare, onbeheersbare kant van de ouderdom niet los te zien is van de mogelijkheid tot ontwikkeling, tot groei; en wel van een ontwikkeling die vele vruchten afwerpt. Als we alles op een rij zetten verschijnt uit paragraaf 2.3.3 dit beeld:

¹² Laceulle citeert de definitie van spiritualiteit van Atchley (2009) "The essence of fully developed spirituality is an intense aliveness and deep sense of understanding that one intuitively comprehends as having come from a direct, internal link with that mysterious principle that connects all aspects of the universe. As fully awakened spiritual beings, we feel our interconnectedness" (Atchley zoals geciteerd in Laceulle, 2011, p.36).

- a) De ouderdom geeft velerlei verlies, en maakt de mens kwetsbaar
- b) Als men dit recht in de ogen durft te kijken, en leert te accepteren kan dit leiden tot
- c) Ongekende nieuwe mogelijkheden, op verschillende gebieden, en wel:

-1 Psychisch: er ontstaat inzicht, praktische wijsheid, levenskunst, een toenemende reflexieve sensitiviteit; het vermogen om oppervlakkigheid en schone schijn te onderscheiden van hetgeen werkelijk van belang is; toenemende ervaringsrijkdom; acceptatie van sterfelijkheid; aanvaarding van de contingentie, dubbelzinnigheid en kwetsbaarheid van het leven; een breekbare openheid en authenticiteit; cultiveren van het positieve.

-2 Sociaal: men ontwikkelt liefde en compassie; verzachting van het lijden van anderen.

-3 Existentieel: een zinvolle omgang met de existentiële dimensie van het ouder worden. Ouder worden zien als een intrinsiek en waardevol onderdeel van het leven; een meer transcendente beleving en waardering van tijd; verandering van levensperspectief; oefening in realiteitszin (illusies worden doorgeprikt, bij voorbeeld het doorbreken van de illusie dat de wereld om mij zou draaien en ik daarover controle zou hebben kan een ingrijpende existentiële ervaring zijn); het besef dat ziekte, tegenslag en dood een onlosmakelijk deel van het leven zijn; een toenemend besef van de waarde en waardigheid van het kwetsbare en voorbijgaande menselijke leven - juist in zijn alledaagse en schijnbaar doodgewone momenten; het besef dat het leven niet alleen kort is, maar vaak ook heel moeilijk, met veel onontkoombaar leed en onbegrijpelijk lijden, en vanuit dat besef een houding ontwikkelen van het cultiveren van het positieve, en zich zo boven het leed uittillen.

-4 Spiritueel: er ontstaat nederigheid en zelfkennis, liefde en compassie; een gevoel voor het heilige; ik-verlies; groei van innerlijke ruimte; een groeiende vereenzelviging met een dieperliggende identiteit, in plaats van met zijn aan tijd en ruimte gebonden lichaam, namelijk met zijn ziel of geest; geestelijke rijping voorbij aan het alledaagse vreugde & pijn management; (er ontstaat een openheid en een voedingsbodem voor) ontwikkeling in spirituele zin; innerlijke ontwikkeling; een spirituele weg; de innerlijke mens boekt van dag tot dag vooruitgang en wordt vernieuwd; wekroep die tot overgave aan God kan brengen.

Terugkijkend op wat we in paragraaf 2.3 hebben gezien kunnen we de volgende evaluatie maken: een louter positieve of een louter negatieve visie op de ouderdom lijkt te eenzijdig. Zonder de verlieservaringen te ontkennen of te bagatelliseren, en misschien *dankzij* de verlieservaringen krijgt de oude mens allerlei mogelijkheden tot ontwikkeling.

2.4. Samenvatting

Mensen worden ouder, en er zijn meer oude mensen. Dit heeft maatschappelijke consequenties (financiële, op zorggebied).

We hebben gezien dat het leeftijdsgetal / de leeftijd op zich weinig hoeft te zeggen. Ook zegt het weinig over hoe oud men zich voelt. Uit de cijfers komt naar voren dat mensen die hoger opgeleid zijn langer vitaal blijven.

Men weet tegenwoordig niet goed raad met de (vooral hoge) ouderdom; hoe is het eigenlijk om (heel) oud te zijn? Dit is nog weinig in beeld. Het is een nieuw verschijnsel dat zoveel mensen zo oud worden. Er zijn geen 'rolmodellen' voorhanden van heel oud worden; er is 'geen positieve cultuur van oud worden!'; zoals eerder gezegd: hier is sprake van een braakliggend land, er zijn nog geen gebaande paden.

Voor de moderne mens lijkt het vraagstuk van de ouderdom niet zo aantrekkelijk. De huidige cultuur wil in zijn algemeenheid kwetsbaarheid liever niet onder ogen komen, en kwetsbaarheid is

nou juist wat vaak als eerste in het oog springt bij (heel) oude mensen. Dit alles leidt vaak tot een negatieve houding ten aanzien van en een negatieve visie op de (hoge) ouderdom.

We hebben drie soorten visies ten aanzien van de ouderdom besproken. Er zijn visies op de ouderdom die voornamelijk negatief zijn, de vele verlieservaringen benadrukkend; er zijn visies die voornamelijk positief zijn, de vruchten en de winst(ervaringen) van de ouderdom accentuerend; er zijn ten derde visies die de negatieve en de positieve kant van oud worden niet los van elkaar zien, maar als bijelkaar horend. Dit gebeurt bijvoorbeeld in de theorie van Baars (2005) over 'het goede ouder worden'. Sommigen zien zelfs de kwetsbare kant, en het aanvaarden en integreren ervan als springplank naar een vruchtbare diepte.

In vroeger tijden en in andere culturen worden oude mensen wel geassocieerd met wijsheid. Oude mensen hebben op die manier in de ogen van enkele auteurs de maatschappij ook heden ten dage iets te bieden. De levenslessen die ze aanreiken komen uit het onderzoek van Izzo helder naar voren.

2.5. Conclusie

Antwoord zoekend op de deelvraag van ons literatuuronderzoek 'Welke verlies- en welke winstervaringen kenmerken de (hoge) ouderdom?' kunnen we, in het licht van de literatuur over de ouderdom die in dit hoofdstuk gebruikt werd, concluderen dat er vaak de volgende *verlieservaringen* zijn:

a) *Verlieservaringen*

- Verlies van lichamelijke en geestelijke functies (vaak wordt de achteruitgang van de zintuigen expliciet genoemd)
- Verlies van mobiliteit
- Verlies van vitaliteit, van plezier en genot
- Verlies van controle en onafhankelijkheid; meer afhankelijk zijn van (de zorg van) vreemden
- Verlies van eigenwaarde
- (Vaak) verlies van oude, vertrouwde woonplek, van 'thuis'
- Verlies van nabije mensen door de dood, met name van de partner; verlies van contact met de kinderen die ver weg wonen of ten gevolge van vervreemding van hen
- Verlies van financiële middelen
- Verlies van deelname aan en productieve inbreng in het maatschappelijk leven, wat ook inhoudt een verlies van succes, aanzien en respect

Aan de hand van de tot nu toe besproken literatuur over de ouderdom komen we tot de conclusie dat dit de mogelijke *winstervaringen* van de ouderdom zijn, ze staan onderling in verbinding met elkaar:

b) *Winstervaringen*

- Rust, doordat men meer tijd heeft, niet meer opgejaagd wordt, door afname van sexuele spanning, volgens sommigen ook doordat men slecht hoort en ziet. Er is zelfs
- Tot beschouwing komen, verdieping, bezinning
- Verlangen naar en ervaren van stilte en contemplatie
- Goed alleen kunnen zijn
- Groei, ontwikkeling (dus geen stilstand)
- Een schat aan levenservaringen, die ervoor zorgt dat men meer overzicht heeft op het leven, meer houvast heeft, en betekenis kan geven aan het leven, bijvoorbeeld tot meer eenvoud komen.
- Voldoening bij het blijven vervullen van specifieke taken, die geknipt zijn voor ouderen
- Wijsheid. Men is in staat het essentiële te zien, men heeft onderscheidingsvermogen en wordt

transparant voor de zin.

- Mildheid; zonder kritiek kan men echte aandacht opbrengen voor mensen
- Meer verbondenheid met de natuur
- Meer oog voor dagdagelijkse dingen en ervan genieten
- Dankbaarheid

Conclusie: er kunnen zich in de ouderdom zowel veel verlies- als winstervaringen voor doen.

Nadat we in paragraaf 2.3 enkele negatieve, positieve, en ambivalente visies op de ouderdom gezien hebben concluderen we dat de ambivalente visie de beste entree is om het terrein van zingeving in de ouderdom verder te gaan verkennen in Hoofdstuk 3.

De sleutel tot 'goed ouder worden', tot zingeving bij (heel) oude mensen lijkt te liggen bij de *acceptatie van kwetsbaarheid*. De ambivalente visie onderstreept dit. De negatieve visies echter overaccentueren kwetsbaarheid, en de positieve visies negeren het.

Zoekend naar de mogelijkheden die de ouderdom biedt, waar de theorie van 'goed ouder worden' en de ambivalente visies op gericht zijn, begon bij ons te dagen dat dit nou juist de ingang is naar het terrein van zingeving. Een wezenlijk kenmerk van zingeving in de ouderdom is, uitgaand van de beperktheid, het verlies, en de problematiek (kwetsbaarheid) zoeken naar nieuwe mogelijkheden (*zingeving*), en zich openen voor wat zich aanbiedt (*zinvinding*). Dit gebeurt zonder het negatieve te negeren of te benadrukken, maar door het te aanvaarden en te integreren. Van daaruit richt men zich op ontwikkeling, op het positieve, en stelt men zich open voor wat zich aandient. Door het verlies en de onmacht van het leven recht in de ogen te kijken en te aanvaarden, geeft men zich gewonnen; daarmee stort de illusie van het maakbare leven in, en kan zich iets van een andere orde openbaren (*zinvinding*). Verlieservaringen en winstervaringen gaan dan hand in hand.

3. HOOFDSTUK : OUDEREN EN ZINGEVING

3.1. Inleiding

In dit Hoofdstuk zullen we antwoord trachten te geven op de vraag 'wat zijn de kenmerken van zingeving bij zeer oude mensen?' (3.2). We belichten dat zingeving in de ouderdom meer gewicht krijgt, en dat men meer tijd heeft om zich op zingeving te richten (in positieve en in negatieve zin). Verder richt men de blik op het verleden, via het 'levensverhaal'. Kenmerken die spelen in het heden van de ouderdom worden beschreven: aanvaarding van de ouderdom, dienstbaar willen zijn, aandacht voor het dagelijks leven (èn het tevens overstijgen). Daarna nemen we in beschouwing waar oude mensen zicht op hebben: de dood, transcendentie. De bronnen van zingeving komen naar voren in: dagelijkse bronnen, en bronnen die het dagelijkse overstijgen. Bij het laatste horen religieuze overtuigingen. Het bijwonen van vieringen blijkt - weliswaar alleen van toepassing op religieuze mensen- een opvallend grote bron van zingeving voor mensen die ouder worden. Dan brengen we de vruchten van zingeving naar voren.

Voordat we de kenmerken van de (hoge) ouderdom gaan beschrijven eerst enkele opmerkingen vooraf. De eerste betreft de relativerende uitspraak van een gerontoloog, gedaan op het moment dat hij oud geworden is, en geciteerd door Tornstam (2011, p.176). Het betreft hier professor Sherman, zelf boven de 80 als hij het volgende schrijft: "... many of the things my colleagues and I have written about later life, based on the 'objective' findings of gerontological research and practice, feel different when experienced personally". Tornstam wil hiermee erop wijzen dat er bij mensen die schrijven over de betekenis van de ouderdom een groot verschil te bespeuren valt, of men enkel *schrijft over* de ouderdom, of hem ook aan den lijve *ondervindt*.

De tweede opmerking is afkomstig van Schreuder (1992) die benadrukt dat de oude mens, meer dan voorheen, "op eigen houtje" zin moet zoeken, het is een heel *persoonlijke* opgave¹³.

Tenslotte de opmerking van Jung die we in Hoofdstuk 2.3 al weergaven waarbij Jung van mening is dat oud worden een *eigen* zin heeft (Jung, zoals geciteerd in Dohmen en Baars, 2010). Meer auteurs zijn deze mening toegedaan, zo beweert bijvoorbeeld Andriessen dat men in de ouderdom een *unieke* zin kan vinden, die *anders* is dan tevoren: "Er kan in deze levensfase een zin doorbreken, die in geen enkele andere levensfase wordt aangetroffen" (Andriessen, 2009, p.116). Er is een eigen zin in de ouderdom, en het is dus een grote vergissing dat men verwacht "that aging should involve a continuation of the same values, interests and activities as in midlife" (Tornstam, 2011, p.176). Dienovereenkomstig zijn zingevingstheoriën van het leven ervoor niet zonder meer te plakken op de ouderdom.

3.2. Wat zijn de kenmerken van zingeving in de (hoge) ouderdom?

We zullen nu de kenmerken van zingeving in de (hoge) ouderdom beschrijven: het belang van zingeving wordt groter (3.2.1), men "heeft" meer tijd, en we laten zien welke consequenties en reacties dat kan hebben: het gevoel niets meer te hoeven; meer aandacht kunnen schenken aan de dingen van alledag; er kan ook 'verveling' ontstaan (3.2.2). Retroperspectief probeert men in het reïne te komen met het verleden via het levensverhaal (3.2.3). In het heden speelt het proces van aanvaarding en loslaten; er ontstaat veelal een 'positief alleen zijn'; het dagelijks leven wint aan betekenis; tevens zoekt de oude mens het dagelijkse te overstijgen; vaak heeft men de behoefte zich ten dienste te stellen van een hoger doel (3.2.4). In 3.2.5. zien we dat de oude mens prospectief zicht heeft op en zich uiteen zet met de dood; hij beschouwt het eigen leven als deel uitmakend van een groter geheel; tevens is er het perspectief van een, ook in de hoge ouderdom, blijvende

¹³ Ter illustratie van dit gegeven haalt hij een stukje tekst aan van Buber (1967): "Voor het einde sprak Rabbi Sussja: In de komende wereld zal men mij niet vragen: waarom ben je Mozes niet geweest? Ze zullen mij vragen: waarom ben je Sussja niet geweest?" (Buber, zoals geciteerd in Schreuder, 1992, p.57).

ontwikkeling. We beschouwen de bronnen van zingeving in de ouderdom in 3.2.6; zowel de dagelijkse als ook bronnen die het dagelijkse overstijgen. Onder de laatste vallen de religies. Tenslotte tonen we in 3.2.7 de vruchten van het zingevingproces in de (hoge) ouderdom.

3.2.1. Belang van zingeving wordt groter

Het eerste opvallende kenmerk waar men over schrijft is dat het in de ouderdom belangrijker wordt om de vraag naar de zin van het leven te stellen.

Schreuder (1992) schrijft dat voor mensen die op hoge leeftijd komen zingeving steeds nader komt. Voor Andriessen nodigt de ouderdom uit tot beschouwelijkheid (Andriessen, 2009)¹⁴. Meer dan vroeger komt het erop aan dat men zich uiteen zet met het leven-zelf. "Nu het leven naar zijn einde gaat en we het geheel ervan min of meer kunnen overzien, nodigt het uit om bezig te zijn met de vraag wat de zin van dit alles is geweest; en wat de zin van dit staan in het einde is" (p.48).

Andriessen, die zoals we zagen in Hoofdstuk 1.6.2 onderscheid maakt tussen een eerste en een tweede zin, constateert dat men zich in de allerlaatste levensfase op een vanzelfsprekende manier richt op de tweede zin: bewustwording van het levensverlangen zelf en van het Levensgeheim.

Woorden van eenzelfde strekking vinden we bij Witteveen (2005). Hij zegt: "dat je dingen los moet laten en moet gaan ontdekken wat de zin van het leven is" (p.13). "... als het al niet eerder gebeurd is, moet deze ontdekkingsreis [naar zin] zeker beginnen als je ouder wordt" (p.7). Soms wordt dit nog nadrukkelijker uitgedrukt, bijvoorbeeld door Tieleman (1992), die schrijft van oude mensen dat zij "per definitie betrokken [zijn] op ingrijpende existentiële levensvragen" (p. 50).

De oude mens zoekt zowel de zin van het persoonlijke leven, alsook de zin van leven in zijn algemeenheid. Een auteur die beide aspecten benoemt is Baars (2011): "Bij het menselijk ouder worden hoort niet alleen de vraag naar de bijzonderheid van ieders leven - het domein van de 'levensverhalen' -, maar ook de vraag wat nu belangrijk is aan menselijk leven 'als zodanig'" (p.23). Baars is daarbij echter niet van mening dat zingeving meer gewicht krijgt in de ouderdom; in zijn ogen blijft het leven ook in de ouderdom, en net als tevoren, een ontdekkingsstocht. Dit is dus *niet* iets wat in zijn ogen verandert in de ouderdom: "Het levensavontuur houdt ... niet op wanneer je als 'oudere' wordt beschouwd. Ouder worden blijft een ontdekkingsstocht, geheel in de traditie van de Homerische 'Odyssee' of de Middeleeuwse 'Queeste', waarbij je zelfs niet altijd weet wat je zoekt en nog minder wat je zult vinden" (p.23).

In de ouderdom ontstaat voor de meeste auteurs op een vanzelfsprekende manier beschouwelijkheid. Al heeft men zich nooit beziggehouden met de zin van het leven, nu kan men er niet meer omheen.

3.2.2. Veel tijd hebben

(Heel) oude mensen "hebben" veel tijd. De vraag kan men stellen: hoe ga je daar mee om? Het drukke en werkzame ligt vaak achter hen. Uit de literatuur komt naar voren dat men het gegeven van meer tijd hebben op uiteenlopende wijze kan opvatten, zowel in positieve als in negatieve zin: er kan sprake zijn van blij zijn niets meer te hoeven; er is nu mogelijkheid voor aandacht en genieten van 'gewone' dingen van alledag, of men kan een leegte ervaren en zich vervelen.

~ *Niets meer hoeven*

Tot een verrassende ontdekking met betrekking tot dit thema en de mening over wat hier "zinvol" is kwam Munnichs (1995). Hem is gebleken "dat in het bejaardenhuis vooral ouderen uit de lagere klassen geen blijk gaven van interesses. Zij zaten maar wat te suffen of te dutten... Hij verwonderde er zich over hoe dat toch mogelijk was" (Munnichs, 1995, p.21). Hij vermoedde dat "de weinig

¹⁴ Sommigen blijven zich echter verzetten tegen hun ouderdom (Andriessen, 2009, p.89). Het komt ook voor dat er een grote ontredde en eenzaamheid optreedt die zo groot is dat men zich het leven beneemt (idem, p.75).

stimulerende omgeving" de oorzaak was (p.21). In gesprekken bleek echter tot zijn verwondering "dat zij nu niets meer deden omdat zij hun hele leven hard gewerkt hadden" (p.22). Voor de vrouwen gold dat zij "vaak een groot aantal kinderen gebaard hadden" (p.22). De mannen "hadden de toen nog gebruikelijke zesdaagse werkweek gekend, van dagelijks tien uur werk (behalve 'szaterdag). Ze zeiden dat ze nu recht hadden op niets doen" (p.22). Munnichs' conclusie was: "Geen wonder dat zij wat suffend van de uitloop van hun leven zaten te genieten. Maar wij noemden dat vegeteren" (p.22). We stuiten hier op het verschijnsel dat we in Hoofdstuk 2.2.2 beschreven, namelijk dat mensen met zwaar lichamelijk werk (en minder hoog opgeleid) vaak eerder "oud" in de zin van afgeleefd zijn. In de cijfers in verband met "gezonde levensverwachting" is dit terug te zien (zie Hoofdstuk 2.2.2). Bij De Beauvoir (1987) lezen we eveneens dat er meerdere interpretaties zijn van het niets doen (zich vervelen) van oude mensen: "Geen doel meer nastreven, geen eisen meer gesteld krijgen, dat veroorzaakt de oude mens tot verveling. Hiervoor bestaat een compensatie die sommigen heel kostbaar achten: ze hoeven niets meer ..." (p.342).

~ Meer aandacht

We zien bij het 'meer tijd hebben' ook een *positief* effect. Soms moet men er eerst aan wennen dat men meer tijd heeft gekregen, en als het ware nu tijd en aandacht kan schenken aan en daardoor kan gaan genieten van de dagelijkse dingen. Leijssen (2004) merkt op dat het verschijnsel zich voordoet dat ouderen (weer) moeten ontdekken, na een hectisch, werkzaam leven, hoe het is om weer tijd te hebben. Zij spreekt zelfs van: "de *kunst* van rustig tijd nemen", en zodoende ervaren dat dit voldoening geeft: "Oude mensen moeten de kunst van rustig tijd nemen vaak noodgedwongen herontdekken om bij hun verminderde fysieke mogelijkheden en een teruggeschroefde maatschappelijke rol niet te lijden onder zinloosheid" (p.257). Zij schetst het belang van *aandacht*: "Met aandacht zijn bij de activiteit die nu aan de orde is, ... Door niet achteloos te luisteren, te kijken, te spreken en te handelen, krijgt men meer waardering zelfs voor de simpele dingen, waardoor het leven meer betekenis en zin krijgt" (pp.256-257). Aandacht die mede ontstaat door het feit dat men meer tijd heeft, is een sleutel voor zingeving; zelfs "simpele dingen" gaan erdoor oplichten. Dit leidt tot verwondering en dankbaarheid. Ook in Hoofdstuk 1.5.2 hoorden we dergelijke geluiden: een van de innerlijke houdingen die de mens (zingevend) kan ontwikkelen is een houding van aandachtigheid. In de ouderdom speelt dit een grotere rol.

~ Verveling

Er kan ook, ten gevolge van meer tijd hebben, sprake zijn van leegte en verveling, of een gevoel van zinloosheid (Leijssen, 2004). Dit kan hand in hand gaan met eenzaamheid. Stroeken schildert de volgende situatie: "Mensen die geen levensvullende bezigheden hebben waarnaar ze uitkijken en waarvoor het de moeite loont dat het weer morgen wordt, mensen die geen uitdaging hebben om er voor iets of iemand te zijn, vallen ten prooi aan zinloosheid. Dat is de reden waarom ... ook bejaarden die men te veel uit handen genomen heeft, kwetsbare populaties zijn. Deze mensen gaan zich vervelen: waarom zouden ze zich inspannen als alles al voor hen gedaan is? Er bestaat geen spanning meer tussen een behoefte en de vervulling, het verlangen is dood, de toekomst belooft niets meer" (Stroeken, zoals geciteerd in Leijssen, 2004, p.257).

Om deze verveling (en eenzaamheid) te verdrijven biedt men ouderen "activiteitenprogramma's" aan, waar door auteurs wel kritiek op wordt gegeven. De vraag is eigenlijk: waar ligt de echte behoefte bij deze mensen; is dat vermaak, of gaat het meer richting zingeving? "Als het er ons vooral om gaat ouderen iets te doen te geven, hun vermaak en afleiding te bieden, dan houden we het pijnlijke besef op een afstand dat de meeste mensen niet vermaakt willen worden maar gehoord, niet beziggehouden maar erkend" (Nouwen en Gaffney, 2005, p.67). Gaat het om recreatie of om een meer innerlijk gebeuren? Ongezouten kritiek geeft Heschel: "Je bezighouden met spelletjes en hobby's, een overdreven nadruk op recreatie, kan de verveling wel tijdelijk verdrijven, maar draagt niet bij aan het verwerven van innerlijke kracht. Het effect is veeleer een geconserveerd bestaan,

ingelegd in pekels met specerijen" (Heschel, zoals geciteerd in Dohmen & Baars, 2010, p.350). Volgens Heschel zou het zó moeten zijn: "Het doel is niet om de bejaarde bezig te houden, maar om hem eraan te herinneren dat elk moment kans biedt op grootheid. Innerlijke reiniging is minstens zo belangrijk als hobby's en recreatie" (idem, p.351).

3.2.3. Retrospectief: in het reine komen met het verleden met behulp van het levensverhaal

Een volgend kenmerk van zingeving in de (hoge) ouderdom is dat men de behoefte heeft om met het verleden in het reine te komen. Tegenwoordig wordt er in de gerontologie grote waarde gehecht aan het (vertellen van, en het duiden van het) levensverhaal: hierdoor krijgt men de gelegenheid om dingen uit het verleden op een rij te zetten, eventueel te verwerken en te helen, de waarde en de zin van het eigen leven erin te ontdekken, als ook wat de zingevingbronnen waren.

Het levensverhaal toont de unieke weg die iemand geëgaan is tot dusver. Bij Baars lezen we in paragraaf 3.2.1: "Bij het menselijk ouder worden hoort ... de vraag naar de bijzonderheid van ieders leven" (Baars, 2011, p.23). Hierbij wijst Baars naar het domein van de "levensverhalen".

Aangaande het vertellen van het levensverhaal wijst Andriessen (2009) op de unieke manier waarop elk mens betekenis toekent aan ervaringen. "Natuurlijk zijn er veel gemeenschappelijke ervaringen, maar de *betekenis* [nadruk toegevoegd] die daaraan door verschillende mensen wordt gegeven, is vaak hoogst verscheiden" (Andriessen, 2009, p.29). "Juist het levensverhaal van mensen leert ons hoe betrekkelijk de algemene categorieën zijn waarmee wij de menselijke levensloop proberen te beschrijven en te ordenen" (p.29). In het duiden van het levensverhaal komt tevoorschijn wat de waarden, thema's en kernkeuzes van iemand zijn. Deze zijn volgens Andriessen voor iedereen anders.

Men probeert het levensverhaal tot heilheid te brengen. De Lange (1992) beschrijft hoe oude mensen veelvuldig hun levensverhaal vertellen, om zodoende de zin ervan te zoeken. Het is niet zozeer nostalgie wat hen daarbij drijft, zoals men nogal eens denkt, maar de behoefte aan alles van het geleefde leven goed op een rijtje te zetten, vervolgens de verbanden en de zin ervan te zien. De Lange zegt: "Ouderen willen de lijnen van hun leven tot een leesbaar patroon schikken, er een betekenisvolle orde in aanbrengen. Ze kijken daarom veel terug. Niet uit heimwee, maar uit behoefte aan orde op zaken" (p.23). Daarbij blikt men weliswaar terug op het verleden; het verhaal wordt gecreëerd in het heden. Kenyon (2000) benadrukt hierbij het heden: de herinnering voltrekt zich in de tegenwoordige tijd, zoals ook het toekennen van zin in de tegenwoordige tijd gebeurt. Door de duiding in het heden van wat in het verleden gebeurde (en waar men nog mee worstelt) kan men iets met andere ogen gaan bekijken, en dat kan een bevrijdend effect hebben. Iemand die schrijft hoe grote rol die 'andere kijk' kan spelen is Schreuder (1992): "In de veel voorkomende depressies bij oudere en hoogbejaarde mensen speelt het verleden, dat vaak zo onaf is, een grote rol" (p.60). Soms kunnen ze erbij geholpen worden "een andere *kijk* er op te ontwikkelen" (p.61). Een voorbeeld van zo'n nieuwe kijk is dat men gaat inzien dat men, hoe dan ook, zijn best heeft gedaan. Kenyon (2000) beschrijft dit als volgt: "It does not seem to matter ultimately what has happened in a life so long as one can say that one did and is doing one's best ..." (p.19). Zo'n nieuwe kijk kan ook gepaard gaan met dat men nu *verantwoordelijkheid* neemt voor wat (niet) gedaan is, en voor wat nu niet meer gedaan kan worden (Andriessen, 2009). Volgens Andriessen is een zeer belangrijk aspect van het levensverhaal dat het kan helpen om tot vergeving en verzoening te geraken.

Bos (2009) geeft een schildering van hoe het vertellen van het levensverhaal in zijn werk gaat, en hoe er spontaan inzichten kunnen ontstaan, onder anderen over wat in het voorbije leven fungeerde als zingevingbron: "Al vertellend dienen zich velerlei betekenis- en zingevende elementen, verbanden, veronderstellingen en overtuigingen aan. Zo is het (her) vertellen van het levensverhaal een bij uitstek zingevende of zinzoekende activiteit. Aldus kan iemand proberen breuken, contrasten of crises (weer) een plaats te geven en zingevingbronnen en -moeiten te benoemen, iken en

herijken" (p.310). Dit laatste is een belangrijk element van het levensverhaal. Voor sommigen is dit bij uitstek de functie van het levensverhaal: (zelf) de zin op het spoor komen, nu die zin niet meer in een vanzelfsprekend religieus zingevingssysteem van de cultuur wordt aangereikt. Volgens Tieleman (1992) moet de oude mens van nu zin zoeken in zijn levensverhaal. Het biedt in haar ogen als het ware een alternatief. Ze schildert dit proces als "taal en teken vinden binnen het eigen levensverhaal", nu deze in het grote verband nauwelijks meer te vinden zijn. Het eerste dat Tieleman (1992) aangaande het thema ouderen en zingeving constateert, is "dat in onze tijd en cultuur het persoonlijke levensverhaal van een mens, als zoekplaatje en vindplaats van zin en heil, belangrijker wordt naarmate de mens zich minder betrokken weet op 'vanzelf-sprekende', collectieve, religieuze zingevingssystemen" (p.48). Eerder kwam al ter sprake dat zij vindt dat ouderen zich met ingrijpende existentiële levensvragen uiteen te zetten hebben. Zij spreekt van een creatief en inventief proces van het (mee-) zoeken naar "taal en teken" in de pluraliteit van hun levensverhalen (p.50); naar "de ankerpunten die vandaag de bakens kunnen vormen waarbij het leven te leven is" (p.51). Voor Tieleman (1992) is dus het *levensverhaal* en het duiden ervan een kernpunt van zingeving voor ouderen, ze noemt het zelfs "een zoekplaatje en vindplaats van zin en heil". Zo beschouwd is het levensverhaal een zingevingsbron, en hoort het (eveneens) thuis bij paragraaf 3.2.6 Bronnen van zingeving.

Samenvattend geldt het volgende. Er leeft vaak een grote behoefte bij oude mensen om hun levensverhaal te overzien en (alsmaar weer) te vertellen. Dit is niet een kwestie van nostalgie zoals men wel denkt. Het kan van grote waarde zijn met soms een verlossende uitwerking als ze, vanuit het punt in het heden waar ze zich nu bevinden, een nieuw licht op hun levensverhaal kunnen laten schijnen. De unieke waarde kan gaan oplichten, men durft verantwoordelijkheid te nemen voor bepaalde (onaffe) zaken, waarbij men soms beseft hoe dan ook zijn best gedaan te hebben. Heel belangrijk element is dat er vergeving en verzoening uit kan groeien. Op deze manier vindt er heling plaats.

Uit het levensverhaal komt naar voren hoe iemand op heel eigen wijze zin toekent aan bepaalde gebeurtenissen. Tevoorschijn komen: de waarden, de thema's, de kernkeuzes, en vooral ook: wat gefungeerd heeft als zingevingsbron.

3.2.4. Het heden

In deze paragraaf behandelen we een aantal aspecten van zingeving die gerelateerd zijn aan het heden: aanvaarding en loslaten, positief alleen zijn, belang van het dagelijks leven en overstijgen van het dagelijks leven, en dienstbaarheid aan een hoger doel.

~ *Aanvaarding en loslaten*

We beschrijven in deze subparagraaf een belangrijk kenmerk van zingeving in de (hoge) ouderdom, namelijk hoe de oude mens tot aanvaarding ervan komt, met alle gebrekkigheid vandien (zie het discours over het goede leven in Hoofdstuk 2.2.3).

Vaak vallen er in verband met zingeving in de ouderdom termen als leren aanvaarden, accepteren, leren loslaten, leren omgaan met al de moeilijke kanten ervan. Bij Andriessen (2009) heet deze aanvaarding 'het beamen van de ouderdom'. Dit komt in de titel van zijn boek terug: "Staan in het einde. Over het beamen en verdiepen van de ouderdom". (82 jaar oud is Andriessen als hij, theoloog, filosoof en klinisch psycholoog, dit boek schrijft; hij schrijft deels uit eigen ervaring). Door 'ja' te zeggen tegen de ouderdom, en dit is volgens hem van groot belang, ga je een nieuwe fase in waarbij je leert omgaan met de eigen beperkingen en mogelijkheden hiervan. Het gaat er niet zozeer om wat ouderen allemaal niet meer of nog wel kunnen, maar om *hoe* zij hier zelf mee omgaan. Dit ligt in het verlengde van wat Leijssen (2004) in Hoofdstuk 1.5.2 aangeeft, namelijk dat zinervaring niet zozeer door uiterlijke, maar op de eerste plaats door innerlijke factoren bepaald

wordt: *hoe* gaat de mens met moeilijke omstandigheden om.

De mens in de huidige cultuur echter, zoekt het leven beheersbaar te maken en dat staat lijnrecht tegenover dit proces van aanvaarding. In de ouderdom blijkt leven bij uitstek *niet* beheersbaar te zijn. Tieleman (1992) omschrijft het leren loslaten van het idee van beheersbaarheid als het ontstaan van een spanningsveld: "Ouder worden wordt in hoge mate bepaald door de spanning tussen 'het leven (willen) beheersen' aan de ene kant en 'de kunst van het loslaten' aan de andere kant" (p.44). Witteveen (2005) spreekt in dit verband van *ontleren*. Hij wijst op het belang van het ontleren van en ons bevrijden van gedachten die we tijdens ons leven verworven hebben en waarvan nu blijkt dat ze ons vastgezet hebben, in dit geval de gedachte dat het leven beheersbaar zou zijn: "We moeten ook kunnen ontleren. Leren leidt tot vaste gedachten, die we moeten leren loslaten" (p.15). In dezelfde trant schrijft Dohmen (2011) over loslaten en aanvaarding: "Het komt mij voor dat naarmate je ouder wordt, het belang van substantiële beslissingen afneemt, terwijl het dan veel meer gaat om een bredere, existentiële houding waarin aanvaarding, gemoedsrust en loslaten een steeds grotere rol spelen...." (p.176).

Termen van 'aanvaarden' en '(leren) omgaan met' lezen we bij Baars (2010). Sterker nog, hij zegt dat het leven alléén werkelijk geleefd kan worden als men de beperkingen en het lijden van het leven accepteert als eigen aan het menselijk leven. Baars gaat dus nog een stap verder en ziet de aanvaarding en het omgaan met onzekerheid, beperkingen en lijden als een voorwaarde tot werkelijk leven. Bovendien oppert hij dat de zin van de ouderdom misschien is dat je dit nou juist in deze levensfase kunt leren: "Onzekerheid, beperkingen en lijden [zijn] eigen ... aan het menselijk leven en ... ouder worden [zou] juist ook van belang kunnen zijn als leerproces om hiermee steeds beter om te gaan, omdat alleen op die manier het leven werkelijk geleefd kan worden. Alleen door de onzekerheden van het leven te aanvaarden kan ook de waarde ervan worden ervaren" (Baars, 2010, p.436). Volgens Suurmond (2013) helpt het leven hier een handje (of liever: een flinke hand) bij in de ouderdom: "Het leven zelf laat steeds meer weten dat het zich niet laat beheersen" (p.43). Het leven zelf reikt ons dit inzicht nu aan. Bij het stijgen der jaren ervaart en leert de ouder wordende mens dat het leven steeds meer aan zijn of haar controle ontglipt; er is geen greep te houden op de lastige en moeilijke situatie die vaak ontstaat. En dat is in de opvatting van Suurmond zo'n essentieel punt, namelijk dat "het ontregelende van de ouderdom een grote spirituele potentie heeft" (p.27). Men krijgt hierdoor als het ware een "innerlijke oefening" (p.28) die eruit bestaat "al dat gesleutel aan een moeilijke situatie, en ook je eigen wil los te laten" (p.28). Weer zien we het begrip "loslaten", nu inclusief de eigen wil. Suurmond noemt dit alles: leren te "laten", en ontwikkeling van "gelatenheid" (p.46). Door dit gebeuren ontstaat er in de oude mens een ontvankelijke ruimte: "er komt ruimte voor ontvankelijkheid" (p.28). In dit gebied is het dat "de werkelijkheid zich in al haar volheid kan openbaren". (p.41); "openbaren is het juiste woord: het komt van de andere kant" (p.41).

Overigens wordt door Suurmond een belangrijke kanttekening bij dit proces van aanvaarding gemaakt in die zin dat hij onderscheid maakt tussen de oude mensen die zeer oud zijn en zij die nu ouder aan het worden zijn. Zij zijn in een verschillend tijdsbestek opgegroeid, met de op dat moment bepalende waarden van de omringende cultuur. Het effect hiervan wordt door Suurmond opgemerkt: "De mensen die vandaag hoogbejaard zijn, ouderen uit de zogenaamde 'stille generatie', komen nog uit een wereld waarin moeite geduldig gedragen werd. 'Niet klagen maar dragen en bidden om kracht'. Maar de mensen die nu oud beginnen te worden zijn meer opgegroeid met het idee dat het leven maakbaar zou zijn" (p.19); en dan dringt bij onbehandelbare lichamelijke gebreken de zinvraag zich scherp op. Tot aanvaarding komen zal de jongere groep meer moeite kosten omdat zij in grotere mate moeten leren dat het leven niet in de greep te houden is.

In deze subparagraaf die gaat over wat zich in verband met zingeving van oude mensen in het heden aandient, spraken we als eerste over het proces van aanvaarden en loslaten. Een cruciaal proces. Voor zinervaring is immers niet bepalend hoe de omstandigheden (wat men al dan niet meer kan)

zijn, maar bepalend is: *hoe* daarmee om te gaan. Aanvaarding is hier een belangrijke stap richting zingeving. Wellicht is dat in de huidige cultuur extra moeilijk omdat zij het leven wil beheersen, waar nou net in de ouderdom alsmaar duidelijker blijkt dat dit een idee fixe is. Dit idee moet 'ontleerd' worden om dit spanningsveld achter zich te kunnen laten. Hier speelt een proces dat niet over één nachtje ijs gaat, maar dat langzamerhand uit kan monden in een bredere, existentiële houding waarin aanvaarding, gemoedsrust en loslaten de hoofdrol spelen. Deze houding komt in de plaats van het vroegere 'doelen stellen en keuzes maken' en is dus van een totaal ander karakter. Je zou kunnen stellen dat de zin van de ouderdom is dat men zich in deze fase van het leven het volgende bewust kan maken: enkel door aanvaarding en leren omgaan met het lijden kan het leven *werkelijk* geleefd worden.

Of: het leven zèlf zegt, schreeuwt, in de ouderdom dat het gewoon niet te beheersen is. Maar wil je die ontregeling horen en onder ogen komen? Dit gaat samen met een 'innerlijke oefening' van laten, loslaten (de eigen wil), gelatenheid. En hier is het dat in (zeer) oude mensen *ruimte voor ontvankelijkheid* ontstaat. Daarin kan de werkelijkheid zich in al haar volheid openbaren.

~ *Positief alleen zijn*

Als men tot aanvaarding van de ouderdom is gekomen ziet men dat oude mensen veelal goed alleen kunnen zijn met zichzelf.

Tornstam (2011) duidt dit kenmerk aan als "positive contemplative solitude" (p.172). Het gaat volgens hem hand in hand met "a decrease in interest in superfluous social interaction", en met "an increase in time spent in 'meditation' (Tornstam, 2005, p.41). Door Neugarten e.a. wordt gesproken over "the contemplative nature of the inner lives of old people" (Neugarten e.a. in Tornstam, 1997). Iets in dezelfde strekking vinden we bij Suurmond (2013). Hij constateert dat het alleen zijn van heel oude mensen gevuld kan zijn met stilte en verbondenheid. Andriessen (2009) schrijft in verband met dit stille zijn van een "wachten". Van zo'n "wachten" zegt Verhoeven (1998): "*Wachten* is ... : intens aanwezig zijn en het *heden* bewaken. ... " (p.155). Zwanikken (2010) belicht eveneens een "*wachten*". Hij zegt hiervan: "In de ouderdom ontstaat soms een wachten dat bestaansvullend is. Dit wachten is niet een min of meer ongewenste, min of meer als tijdverlies opgevatte onderbreking van een lijn die men volgde, maar wordt de eigenlijke functie van het bestaan. Er is een wachten op de ontknoping van een leven dat als chaotisch, raadselachtig, onbestuurbaar wordt beleefd" (Zwanikken, 2010, p.233).

Men ziet bij oude mensen een positief alleen zijn, waarbij termen horen als stilte, verbondenheid, contemplatie, meditatie en wachten.

~ *Belang van het dagelijks leven*

In het dagelijks leven van oude mensen is dat dagelijks leven nou net heel belangrijk: men staat stil en schenkt aandacht aan wat men vroeger 'gewoon' en vanzelfsprekend vond, aan de zogenaamde kleine dingen van het leven van alledag. Men leeft bij de dag.

Wat in het leven van oude mensen telt is de dag van vandaag: "Laten we ophouden te willen wat wij gewild hebben.... Ik wil dat één dag voor mij dezelfde inhoud heeft als het hele leven. En ik pak die dag waarachtig niet aan alsof het de laatste zou zijn, maar ik beschouw die dag zo alsof hij eventueel de laatste zou kunnen zijn" (Seneca, zoals geciteerd in Dohmen & Baars, 2010, p. 86). De Beauvoir (1987) sluit hier bij aan: "Met 80 schreef Claudel in zijn *Journal*: ... je moet oud geworden zijn om de stralende, absolute, onweerlegbare, onvervangbare zin te vatten van het woord: vandaag!" (p. 333).

Men heeft aandacht voor de details van de dag. In paragraaf 3.2.2 kwam dit al naar voren; men heeft meer tijd, en dat kan (onder anderen) leiden tot aandachtigheid. Joan Erikson (1997) schetst een goed beeld van het dagelijks leven in de hoge ouderdom op dit punt, in hoe ze het begrip

"integriteit" invult. Door "the steadfast attention to detail" voelt men zich verbonden met alles en iedereen om zich heen. Alles doet er nu toe. Zij beschrijft dat haar man Erik Erikson aan het achtste¹⁵ stadium van de levensloop, de ouderdom, de kwaliteiten wijsheid en integriteit toekent. Van deze "integriteit" zegt ze: "It demands no strenuous deliberation or performance, just everyday management of all major and minor activities, with all the steadfast attention to detail necessary for a day well lived. It is all so simple, so direct, and so difficult ... , it is a consistently close element in our daily, very earthy life. It stretches our being into contact with the real, surrounding world: with light, sound, and in touch with all animate beings. Everybody, everything matters intensely, more than ever before" (p.8).¹⁶ Baars (2010) benadrukt eveneens dat men als het ware het "gewone", maar ook het kwetsbare van het leven op zijn waarde gaat schatten: "een toenemend besef van de waarde en waardigheid van het kwetsbare en voorbijgaande menselijke leven, juist in zijn alledaagse en schijnbaar doodgewone momenten" (p.436).

In het nu volgende citaat licht het belangeloos genieten van het moment goed op. Van de Poel en Wilmer (2013) schilderen na een gesprek met hem, een portret van Harrie Hoppenbrouwers - 88 jaar, hij woont in een appartement in een verpleeghuis - . Herhaaldelijk beweert deze man: "Het leven heeft geen zin meer en toch ben ik gelukkig" (p.118). Later in het gesprek: "Ja, ik was gelukkig en ik ben nu nog gelukkig. Wat veranderd is, is dat ik niet meer hecht aan het leven, om de eenvoudige reden dat het voltooid is. Ik geef er niets meer om, maar dat wil niet zeggen dat ik niet zou kunnen genieten van momenten als deze" (p.123).

Door aandacht tonen de dingen zich in hun waarde, oude mensen zien door aandachtigheid in het kleine het grote. Dit is met name het geval waar het de natuur betreft. Tornstam (2005) schrijft dat oude mensen "often change their view of what gives joy in life, from spectacular events to small and commonplace things, often events and experiences in nature" (p.160). In het Kleine (microcosmos) ziet men dan het Grote (macrocosmos). Hier is het dus niet alleen zo dat men van het kleine geniet; er is tevens sprake van transcendentie (Tornstam, 2011). Dit brengt ons na een korte samenvatting bij het volgende kenmerk van zingeving bij (heel) oude mensen.

In dit gedeelte kwam naar voren dat wat telt voor (heel) oude mensen: de dag van vandaag, met al zijn details, en het moment. Men geniet van het kleine, ook in de natuur, en in het kleine ziet men soms het grote weerspiegeld. Aandacht is wezenlijk; die laat de waarde van alles oplichten; die schept verbondenheid met alles en iedereen. Alles doet er nu toe.

~ Het dagelijks leven overstijgen

Eenzijds wint het dagelijks leven aan gewicht, anderzijds zoekt men het ook te overstijgen (transcenderen). De moeilijke kanten van de ouderdom tracht men te aanvaarden, maar men probeert ze eveneens te overstijgen. Zo zijn er meer dingen aan te wijzen die de mens overstijgt. De oude mens kan komen tot innerlijke vrijheid door het transcenderen van vroegere conventies en rollen. Hij oordeelt niet meer zo snel, omdat de scheidslijn goed / slecht wordt overstegen. Men overstijgt de vroegere scheidslijnen van de tijd: verleden, heden en toekomst zijn minder strikt gescheiden, maar lopen meer door elkaar.

Om duidelijkheid te scheppen over welke transcendentie we hier spreken, gaan we even terug naar Hoofdstuk 1.5.1 waar ter sprake kwam: "Mensen zijn ... in staat de dingen in kaders te plaatsen die de kaders van het hier en nu overstijgen, en ze maken voortdurend gebruik van dit vermogen" (Ter Borg, zoals geciteerd in Mooren, 2011/2012, p.58). Dit werd gezien als een "continuüm van het onmiddellijk in kaders plaatsen van gebeurtenissen hier en nu, tot het plaatsen van die gebeurtenissen in het licht van de eeuwigheid" (Ter Borg, in Immel, 2013, p.8), door Ter Borg ook

15 Na zijn dood is er aan de acht stadia van de levensloop van Erik Erikson door Joan een negende stadium toegevoegd voor de tachtig- en negentigjarigen. Zij moeten zich in dit stadium als het ware opnieuw uitzetten met de spanningsvelden van de vorige stadia (pp.105-114).

16 Hier is duidelijk iemand aan het woord die spreekt vanuit eigen ervaring; ze is 93 jaar oud.

wel aangeduid als "het *niveau* van transcendentie" (idem). Het hoogste niveau van transcendentie wordt belicht in paragraaf 3.2.5; een lager niveau, een meer direct overstijgen van (de gebrekkigheid van) het dagelijks leven verschijnt in deze paragraaf.

Over transcendentie beweert William James dat deze in feite begint op het moment dat men bewust wordt dat leven niet beheersbaar is. Bij het stijgen der jaren "ervaart de ouder wordende mens dat het leven steeds meer aan zijn of haar controle ontglipt. Het besef daarvan, zegt William James, is al het begin van transcendentie" (James, in Suurmond, 2013, p.21). "Je doet immers als het ware innerlijk een stapje terug om te kijken naar je situatie van moeite en ongemak" (idem). Wat hier omschreven wordt als: "innerlijk een stapje terug doen om te kijken naar je situatie van moeite en ongemak" is in overeenstemming met hetgeen Veltkamp (2006) naar voren brengt, namelijk dat er altijd een mogelijkheid bestaat voor de mens tot transcendentie", en voor Veltkamp betekent het "innerlijk een stapje terug doen" een stapje naar een "vrij en open domein" of naar een "vrije zone" die zich *in* de mens bevindt, en wel *altijd*, onder wat voor omstandigheden dan ook, dus ook in de ouderdom (zie Hoofdstuk 1.5.2). In zijn eigen woorden: "Er is en blijft altijd een vrij en open domein dat zich aan alle bepaaldheden onttrekt en alle fysieke en psychische beperkingen transcendeert" (p.154). "Nooit wordt [de] mens voor honderd procent bepaald door genen, milieu, situatie, lotgevallen, medische of psychologische diagnose. Altijd is en blijft er in de mens een vrije zone, die zich aan al die bepaaldheden en bepalingen onttrekt" (p.154). In aansluiting hierop, namelijk dat de mens zich kan onttrekken aan fysieke beperkingen, vermelden we Tornstam (2011) die schrijft dat men het lichaam met al zijn gebreken kan transcenderen ("body-transcendence"). Dit impliceert voor hem: goed voor het lichaam zorgen, zonder dat het gaat *obsederen*. Elders valt bij hem de term "disidentificatie" van het lichaam met zijn gebreken. Ter verduidelijking van wat hiermee bedoeld wordt vermelden we Wadensten en Carlsson, die zorgverleners van oude mensen adviseren om het onderwerp van gesprek *niet* te richten op gezondheid en fysieke beperkingen, en *niet* routinematig te vragen naar hoe men zich voelt (Wadensten en Carlsson, in Tornstam, 2005). Tornstam (2011) geeft aan dat men in de ouderdom ook zichzelf overstijgt (self-transcendence): in plaats van op zichzelf en de eigen behoeften gericht te zijn, richt men zich op anderen. Dit hangt samen met een "decrease in self-centeredness" (Tornstam, 2005, p.41). Op meer vlakken is volgens Tornstam (2011) sprake van transcendentie, bijvoorbeeld die van de "right-wrong duality" waardoor er een terughoudendheid ontstaat bij oordelen of adviseren (er ontstaat een "every day wisdom"). Verder kan men de rollen die men altijd gespeeld heeft transcenderen, evenals onnodige conventies en normen, hij spreekt in dat verband van "emancipated innocence", men wordt innerlijk meer vrij. Overigens heeft voor Suurmond (2013) het "groeien in innerlijke vrijheid" (p.48) van ouderen, en het meer hun eigen weg gaan nou juist met transcendentie op het hoogste niveau te maken; deze vrijheid komt voor Suurmond tot stand als ze hun beperktheid en eindigheid kunnen plaatsen in een groter geheel (God, of de natuur).

Er kan volgens Tornstam transcendentie van de tijd op treden: de grenslijn tussen verleden, heden en toekomst vervaagt; daarbij komt de kindertijd soms sterker naar voren (Tornstam, 2011).

In deze subparagraaf over het overstijgen van het dagelijkse leven kwam ter sprake dat een van de kenmerken van de ouderdom is dat men, onder andere, probeert het dagelijkse ongemak van de ouderdom te transcenderen. In feite start dit proces bij het besef dat het leven niet in de greep te houden is. Men neemt de ongemakken waar, en door die waarneming scheidt men al afstand ervan en valt men er al niet meer mee samen (disidentificatie), men doet 'innerlijk een stapje terug'. In andere woorden: men maakt contact met een 'vrij en open domein' *in* zichzelf. Dit domein staat los van wat dan ook, en is altijd aanwezig. In verbinding staan met dit vrije domein is transcenderend. Dit voorkomt dat men te zeer in beslag wordt genomen (door bijvoorbeeld lichamelijk ongemak). De oude mens probeert ook het dagelijkse te overstijgen door zichzelf te overstijgen en gericht te zijn op anderen. Men wordt voorzichtiger met oordeel en advies, door de scheidslijn goed/slecht te

transcenderen; innerlijk wordt men meer vrij door rollen en conventies te overstijgen. Ook worden de scheidslijnen tussen verleden, heden en toekomst getranscendeerd; de kindertijd kan daarbij sterk gaan leven.

~ *Dienstbaar aan een hoger doel*

Aansluitend op zelftranscendentie is de behoefte om dienstbaar te zijn aan iets groters, aan een hoger doel, waar we bij Hesse over lezen: de behoefte van ouderen om zich dienstbaar te maken, zich weg te geven aan iets wat groter is dan zichzelf. Dit komt terug in de volgende citaten: "Voor wie oud geworden is, was het zoeken een dwaalweg en was het leven een misser wanneer hij niets objectiefs, niets dat zijn zorgen overstijgt, niets onvoorwaardelijks of niets goddelijks te vereren gevonden heeft, in dienst waarvan hij zich stelt, een dienst die de zin van zijn leven uitmaakt" (Hesse, zoals geciteerd in Andriessen, 2009, p.29). "De behoefte van ouderen is: zichzelf te kunnen opofferen omdat boven hen iets is wat zij serieus nemen. ...De taak van de rijpere mens is het zich weggeven of, zoals Duitse mystici het ooit noemden, het 'ontworden'. Men moet eerst een ware persoonlijkheid geworden zijn en het lijden van deze individuatie van het leven hebben doorgemaakt, vooraleer men het offer van deze persoonlijkheid kan brengen" (idem). (Op het moment dat Hesse dit schrijft is hij zelf oud.)

3.2.5. Prospectief: dood en transcendentie

Wat is het waar de oude mens uitzicht op heeft? Allereerst de eigen dood die onafwendbaar dichterbij komt, en waar men diverse houdingen naar kan hebben. Een van de kenmerken van zingeving in de ouderdom is dat men een accepterende houding ten aanzien van de dood heeft (verwerft). We staan ook stil bij hoe het leven gekleurd wordt als de dood heel dicht in de buurt komt. Vervolgens bekijken we hoe de oude mens een groter geheel en een ruime visie zoekt. We noemen de toekomstgerichte visie van de gerotranscendentietheorie van Tornstam.

~ *De dood*

We benoemen eerst diverse houdingen die men ten opzichte van de dood aannemen kan, zoals in de literatuur belicht. Van Ranst & Marcoen (2000) wijzen naar Wong, Reker & Gesser, die twee negatieve en drie accepterende houdingen ten aanzien van de dood onderscheiden. Negatief zijn: het vermijden van de dood, en de angst voor de dood. De drie positieve houdingen zijn: een neutrale acceptatie; acceptatie vanwege het geloof in een gelukkig leven na de dood; en tenslotte de dood zien als bevrijding uit het lijden. Overbodig erop te wijzen dat bij geslaagde zingeving een positieve houding hoort.

Een duidelijk accepterende houding ten aanzien van de eigen dood laat Cicero zien als hij laconiek schrijft: waarom zou je je bekommeren om de dood; oftewel de ziel verdwijnt en is dus niet ongelukkig, oftewel de ziel blijft in geluk voortbestaan (Cicero, in Dohmen en Baars, 2010). Zijn zicht op de dood is als volgt: "Het leven van ouderen wordt weggenomen door rijpheid. Die gedachte is zo geruststellend voor mij dat ik, voor mijn gevoel, naarmate ik dichterbij de dood kom, als het ware land in zicht krijg en op het punt sta eindelijk na een lange zeereis de haven binnen te lopen" (p.75). Cicero accepteert de gang van de natuur, en dat houdt in: de acceptatie dat leven tijdelijk is. "Ik ga uit het leven weg als vanuit een herberg, niet als vanuit een huis, want de natuur gaf ons een onderkomen tot tijdelijk verblijf, niet als vaste woonplaats" (p.78).

Ook al kun je zeggen van de (hoge) ouderdom dat de dood steeds meer nader komt, desalniettemin merkt Agren op dat men over de dood niet kan spreken als over een vaststaand object, dat automatisch bij een zekere leeftijd zou horen; de dood beschouwt hij, met een term van Heidegger, als een *mogelijkheid*: de dood in de ruimste zin van het woord is een fenomeen van het leven, en in die zin altijd mogelijk aanwezig (Agren, in Van Ranst & Marcoen, 2000). Men kan elk moment doodgaan. Waar men dit als aanwezigheid voelt, en dit is soms zeer krachtig het geval bij mensen in

de terminale fase kunnen we met Schreuder opperen: "De dood doet de zin van het leven niet teniet, maar accentueert hem" (Schreuder, 1992, p.63). Ook al bevindt men zich als oude mens dicht bij de dood, toch blijft het accent liggen op *leven*. En men blijft volgens Agren, ook als men zeer oud is, het leven ervaren als hebbende een verleden, een heden en een toekomst. Van Ranst en Marcoen halen op dit punt Agren aan: "Following Agren (1992), even the oldest old, although they must adjust to the limited number of years left, are still *living* time with a present, past, and future" (Agren, in Van Ranst & Marcoen, 2000, p.15).

Een positieve (of neutrale) kijk op de dood is een kenmerk van zingeving in de ouderdom. Positief houdt in: acceptatie van de tijdelijkheid van het leven, geloof in een gelukkig leven na de dood, verlossing uit het lijden. Doodgaan is een mogelijkheid die niet alleen voor de ouderdom geldt, maar altijd aanwezig is.

Ook voor heel oude mensen bevat het leven een verleden, een heden en een toekomst.

Met de dood dichtbij blijkt *leven* vaak aan betekenis te winnen.

~ *Transcendentie*

Ouderen zoeken in het kader van hun vraag wat belangrijk is aan menselijk leven 'als zodanig', naar een groter verband waar hun individuele leven deel van uitmaakt. Ze zoeken zicht op iets ruimers.

Vaak ontstaat er besef deel uit te maken van een groter geheel of van Het Grote Geheel.

Prospectief op een andere manier is de gerotranscendentietheorie van Tornstam die de oude mens zicht biedt op een blijvend ontwikkelingsproces.

Baars (2011) ziet dit als een zoeken naar iets "dat mensen ... met elkaar gemeen kunnen hebben dat verder gaat dan hun individuele levens reiken" (p.23). Dit is voor Baars tevens de basis van het ontstaan van de wijsheidstradities. In dit kader schrijft Andriessen: "wanneer het [levens]verlangen zijn aard kan volgen, wil het niet blijven staan bij de anekdotische verbrokkeling van alledag. Het zoekt naar grotere gehelen en uiteindelijk naar *hét* geheel, dat is naar de omvattende en samenbindende zin die aan alles van het leven een bepaalde richting geeft" (Andriessen, 2009, p.87).

In de gerotranscendentietheorie van Tornstam (2005) ontstaat in de oude mens een "*redefinition of reality*" (p.194). Men verkrijgt een meer kosmische en transcendente visie door een verandering van metaperspectief: "from a materialistic and rational perspective to a more cosmic and transcendent one, normally followed by an increase in life satisfaction" (Tornstam, 1994, p.203; Tornstam, 2005, p.41). Men geraakt tot de acceptatie van het levensgeheim: " 'The mystery of life' is accepted" als resultaat van het kunnen overstijgen van de grenzen van het puur wetenschappelijke en van het puur rationele (Tornstam, 2011, p.171). Hij signaleert "an increasing feeling of cosmic communion with the spirit of the universe" (Tornstam, 2005, p.41). In dit verband plaatst hij ook natuurervaringen die kunnen leiden tot een eenheidservaring: "The experience of nature evokes the feeling of being at one with the universe, which is called 'at-one-ment' in the Eastern tradition" (Tornstam, 1997, p.7). Daarnaast voelt de oude mens zich opgenomen in de stroom van de generaties, en is er "an increased feeling of affinity with past and coming generations" (Tornstam, 2005, p.41).

Tot besluit een laatste opmerking over de gerotranscendentietheorie van Tornstam: hij biedt de oude mens zicht op een *blijvend* ontwikkelingsproces dat voert naar wijsheid en "lifesatisfaction".

"Gerotranscendence is regarded as a possible final stage in a natural progression towards maturation and wisdom" (Tornstam, 2005, p.46). Yount (2009) benadrukt het toekomstperspectief dat wordt aangereikt: "Tornstam postulates a *future focus*, in which personal purpose and meaning come from a proces of continued becoming" (Tornstam, aangehaald in Yount, 2009, p.82).

De oude mens zoekt een ruimer zicht op het leven; van 'iets dat mensen met elkaar gemeenschappelijk hebben', tot 'grotere gehelen', tot een meer kosmisch en transcendent

perspectief, tot Het Grote Geheel.

De gerotranscendentietheorie reikt een weg, een natuurlijk ontwikkelingsproces, aan waarlangs de oude mens kan komen tot transcendentie: de blik verruimt, het levensgeheim wordt geaccepteerd, men voelt zich deel van de generaties, er kan een eenheidsgevoel ontstaan met de natuur, en met het universum. Het overstijgen van allerlei problemen en aspecten van het leven is een van de wegen waarlangs de mens kan rijpen tot wijsheid, en tot vervulling kan komen.

3.2.6. Bronnen van zingeving

Waar haalt de oude mens zingeving uit? In paragraaf 3.2.3 kwam al naar voren bij het levensverhaal, dat het vertellen en duiden ervan een bron van zingeving kan zijn, men kan oude bronnen weer op het spoor komen. Wat fungeert er nog meer als zingeavingsbron? We maken onderscheid tussen twee bronnen: het dagelijkse en dat wat het dagelijkse overschrijdt. Daarbij gaan we in op de rol van religie (overtuigingen, geloofsgemeenschap en vieringen). Voor zeer oude mensen in de tegenwoordige tijd geldt dat zij weliswaar niet meer religieus zijn, maar dat ze wel zijn opgegroeid in een tijd waarin religie een bepalende rol had, en je kunt dus van hen zeggen dat zij (op zijn minst) religieuze *wortels* hebben.

~ *Dagelijkse bronnen*

Betreffende het meer alledaagse gebied schrijft Leijssen (2004) dat voor ouderen een zingeavingsbron kan zijn: "een goed boek lezen, een mooie film kijken, ... , genieten van een kop koffie of een glas wijn, luisteren naar een geïnspireerde spreker, bloemen kweken, knutselen, zingen, ..." (p.254).

Cicero wijst erop dat het belangrijk is nieuwe dingen te willen blijven leren, en kennis op te blijven doen (Cicero, in Dohmen en Baars, 2010). Taken vervullen op geestelijk vlak, passend bij oude mensen, acht hij van groot belang. Behalve adviserende taken geeft Cicero niet aan welke taken dit kunnen zijn. Misschien vinden we die bij Walker die in dit verband schrijft over de rollen van "orator, bemiddelaar, leraar en chaperon" van oude wijze mensen (Walker, in Dohmen & Baars, 2010, p.393).

De sociale factor speelt een zeer grote rol bij zingeving van ouderen. Schreuder (1992) benoemt twee bronnen die er in het bijzonder toe bijdragen voor ouderen het leven als zinvol te ervaren: het gevoel bij iemand of iets te horen en het besef nodig te zijn" (p.60). Leijssen (2004) schrijft: "goed gezelschap bieden en opzoeken, ... , iemand een dienst bewijzen" (p.254). Schreuder voegt er wel aan toe: "Niet weinig mensen ontbreekt het hieraan.... Wie ouder wordt raakt hier in de gevarenzone, als hij er niet zelf aan werkt om zo'n situatie te voorkomen" (idem, p.60). Het gaat hier om een actieve inzet op het sociale vlak. Eerder (paragraaf 2.1.2) kwam al bij hem ter sprake hoe het van gewicht is voor ouderen dat "mensen elkaar tot hulp en steun [kunnen] zijn" bij het leren aanvaarden van onoplosbare zaken (p.63).

Leijssen plaatst een opmerking over waar ouderen die zorgbehoevend zijn zin aan kunnen ontleen. Zij wijst erop dat er in een situatie van zorgafhankelijkheid een wederkerigheid aanwezig is: het besef dat 'zorg dragen' zowel een gever als een ontvanger behoeft. Bèiden dragen samen de zorg, en verlenen aldus *elkaars* leven zin. Dit besef kan een zingeavingsbron zijn voor een oudere die zorg nodig heeft (Leijssen, 2004).

Wat voor veel oude mensen bij uitstek bijdraagt aan zingeving is het contact met en de zorg voor *kleinkinderen*. Dit aspect wordt genoemd door Moot, waarbij ze Westerhof aanhaalt (Westerhof, in Moot, 2010). De Beauvoir (1987) schrijft in het verlengde hiervan: "De warmste en gelukkigste gevoelens van oude mensen gaan uit naar hun kleinkinderen" (p.351). Hoe men intus van de gesprekken met de kleinkinderen kan genieten beschrijft Joan Erikson (1997): "One of the delightful experiences of elders is to have forthright conversations with grandchildren" (p.115). Over het mede zorg dragen voor kleinkinderen merkt Atchley (2009) op: "For many grandparents,

the role emphasizes an existential quality of relationship rather than a functional quality of mere caretaking" (p.35).

~ *Bronnen die het dagelijkse overstijgen*

Witteveen (2005) duidt op het vlak dat het dagelijkse overstijgt als hij schrijft dat het belangrijk is "dat ouderen iets gaan zoeken dat hun leven opheft boven de gewone dagelijkse dingen uit, iets dat inspireert" (p.13). De natuur als zingevingbron wordt daarbij als eerste genoemd. Moot (2010) ontdekte in haar onderzoek eveneens dat natuurbeleving voor oude mensen een bron van zingeving is (p.39). Volgens Witteveen (2005) kunnen ook zingevingbronnen zijn: "de schoonheid van kunst, inspirerende muziek, schilderkunst, beeldhouwkunst" (p.13). Ieder heeft zijn eigen voorkeur voor de bronnen waar hij inspiratie uit put.

Een zingevingbron die thuis hoort bij bronnen die het dagelijkse overstijgen is zeker: religie. McFadden (2000) constateert verschillende posities van ouderen ten aanzien van religie, maar voor de meeste ouderen geldt: "The present cohort of older adults entered adulthood at a time when there was widespread social support for religious participation" (p.181).

We besteden aandacht aan religieuze overtuigingen, de geloofsgemeenschap en de impact van vieringen.

Religieuze overtuigingen

De rol van religie(s) is, in zijn algemeenheid, hoop op zingeving en vervulling te bieden ondanks de gebrokenheid en contingenties van het bestaan, volgens McFadden (2000): "By offering pathways to fulfillment and ultimate meaning - however variously defined - religion orders the world through values that transcend the human experience of suffering and death" (p.175).

Uit onderzoek blijkt dat bij het ouder worden religie in toenemende mate van betekenis wordt. Dit is wat Atchley (2009) schrijft over het onderzoek van Maves naar dit aspect: "Maves concluded that as people age, religion is increasingly a comfort to the extent that it provides answers to 'meaning of life' questions and a feeling of safety and security by imposing religious order on the universe" (Maves, in Atchley, 2009, p.145).

In de huidige tijd is de rol die religie heeft in de maatschappij in grote mate aan verandering onderhevig geweest, en dat geldt ook voor ouderen. McFadden (2000) onderscheidt verschillende houdingen ten opzichte van religie in onze tijd: voor de ene oudere is religie (nog) van belang, voor de ander heeft zij afgedaan. Voor sommigen "religion remains encapsulated in the form it was acquired in childhood", en dat kan betekenen dat ze wel zèggen dat ze religieus zijn, maar ze kunnen er geen steun uit putten voor de oude dag. Voor anderen is het wisselend: de ene keer ervaren ze een viering of bidden als zinvol, de andere keer niet (p.181). Weer anderen hebben de religie vaarwel gezegd, of hebben er nooit in hun leven een binding mee gehad: "For various reasons, some older adults have rejected religion altogether, and others were never religious at any point in their lives (although some may claim to be spiritual ¹⁷)" (p.181).

De geloofsgemeenschap

De religieuze gemeenschap waartoe men behoort vervult een grote sociale rol, vooral voor oude mensen. Hierover schrijft Van Uden (1996): "Uit onderzoek (Lea, 1982; Koenig, 1990) blijkt dat deze sociale steun-functie met name geldt voor oudere mensen" (Van Uden, 1996, p.13). In de visie van McFadden (1997) heeft een geloofsgemeenschap voor ouderen met het oog op zingeving het volgende te bieden: een plek waar je welkom bent, waar je onzekerheden en twijfels als oudere getolereerd en omarmd worden, waar je mede-zoekers naar zingeving ontmoet, waar je iets van de ultieme zingeving kunt proeven (p.181).

¹⁷ Definitie van Puchalski e.a. (2009) van spiritualiteit: "Spiritualiteit is dat aspect van het mens-zijn dat verwijst naar de manier waarop individuen betekenis en doel zoeken en uitdrukken, en de manier waarop ze hun verbondenheid ervaren met het moment, met zichzelf, met anderen, met de natuur en met het betekenisvolle of heilige" (p.887).

Uit onderzoek is nog een ander punt op het sociale vlak naar voren gekomen. Gebleken is namelijk dat voor ouderen een belangrijke bron van zingeving is: vanuit de geloofsgemeenschap op verschillende manieren hulp bieden aan mensen, ook al doen zich allerlei gebreken van de oude dag voor (Midlarsky & Kahana, in McFadden, 1994).

De impact van vieringen

Het bijwonen van religieuze vieringen blijkt uit onderzoek van groot gewicht te zijn waar het gaat over zingeving in de ouderdom (bij religieuze mensen)). McFadden noemt het onderzoek van Idler en Kasl, waaruit dit overtuigend naar voren komt. Een belangrijk punt is dat dit ook, of te meer, het geval is als ouderen verder weinig meer kunnen (Idler & Kasl, in McFadden, 1997a, 1997b)¹⁸. Idler en Kasl duiden op de *diversiteit* aan aspecten van een viering die fungeren als een bron van zingeving voor ouderen. Daarbij wijzen ze erop dat onderzoek in dit verband tot nu toe veelal niet verder reikte dan vragen naar de frequentie van kerkbezoek: vieringen "contain many possible sources of meaning for older persons that have heretofore been ignored in research on religion and aging when measures of religiousness included just a few simple questions about frequency of attendance" (Idler & Kasl, in McFadden, 1997, p.179). Idler en Kasl (1997a) nuanceren om welke aspecten van zingeving het hier gaat:

- "Worship enables people to experience transcendence through the beauty of music, liturgy, and architecture.
- Both privately and corporately, worshipers often confess their sins and shortcomings, and receive the affirmation of forgiveness.
- Rituals link the sacred and the profane, overcoming the separations and paradoxes of human life.
- The reading of scriptures not only offers narratives of identity for the community, but also of identification for the person who experiences joys and tribulations similar to those depicted in the ancient stories.
- Worshippers pray for one another, often by name; concerns about individual lives are expressed and support may be offered.
- Through frequent worship attendance, older people order time.
- The severely disabled elder may engage in few activities outside the home but regular worship can anchor the week and give meaning to time" (Idler & Kasl, in McFadden, 1997a).

Volgens McFadden komt uit onderzoek steeds sterker naar voren, en gaat men ten gevolge hiervan duidelijker beseffen dat vieringen, evenals het gebed, vele facetten van zingeving aanreiken (p.180). De vraag van: wat is het dat ouderen zoveel steun aan vieringen ontleen? kunnen we als volgt beantwoorden: ze komen tot transcendentie door schoonheid; men verkrijgt en schenkt vergeving; kans tot transcendentie van scheidingen en paradoxen van het leven (verbinding van het heilige en het wereldse); mogelijkheid van rolovername en herkenning in de oude verhalen; steun door gebed voor elkaar, soms na uitspreken van waar men mee zit; ordening in de tijd; voor ernstig invalide ouderen is het een mogelijkheid van "eruit" gaan en het is een ankerpunt in de tijd. Een sociale plek dus waar je kwetsbaar mag zijn, en daarbovenuit getild wordt (transcendentie).

3.2.7. Vruchten van zingeving

In deze paragraaf bekijken we welke vruchten het zingevingproces in de ouderdom oplevert. Grommen (2007) schildert het volgende totaalplaatje van de oude mens die tot vervulling gekomen is: "De ouderwordende mens die niet meer verstrikt is in zijn verleden en zich niet meer moet bewijzen in het heden, die de unieke waarde van zijn eigen beperkte bestaan heeft ervaren, staat open voor het leven zoals het zich aandient en voelt zich erg verbonden met het wel en wee van

¹⁸ Het valt buiten het kader van deze scriptie, toch willen we vermelden wat McFadden aangeeft over zingeving bij ouderen die *dement* zijn: weliswaar is zingeving op cognitieve wijze buiten hun bereik gevallen. Echter een punt van gewicht waar zij op wijst is dat de *affectieve* component van zingeving *blijft* functioneren. In dit verband betekent dit dat de affectieve component van religie, het *beleven* van religieuze rituelen, vieringen, muziek voor hen intact blijft en dat kan van zeer grote waarde voor hen zijn (p. 177).

allen met wie hij het leven deelt. Hij staat vrij en aandachtig tegenover de dingen en de mensen rondom hem. Hij is met hen begaan, ook al kan hij feitelijk niets voor hen doen, maar hij draagt hen in zijn hart" (p.11). Voor Grommen hoort de kwaliteit "sereniteit" hierbij. Zij beschrijft het beeld van de oude mens waar we in Hoofdstuk 2.3.2 van lazen dat hij veel te bieden heeft. Andriessen (2009) schrijft over de oudere die tot vervulling geraakt is (in zijn woorden: "uit de tweede zin leeft"): "Waar wordt geleefd uit de tweede zin, wordt de ouderdom doorschenen met een nieuw licht. Het meest kenmerkend zijn dan wellicht vrede en dankbaarheid" (p.116). "Er kan in deze levensfase een zin doorbreken, die in geen enkele andere levensfase wordt aangetroffen". Men kan komen tot de (bijna) vervulling van het levensverlangen; "omdat het leven ervaren wordt in verbondenheid met en ontvankelijkheid voor allen en alles om ons heen en omdat het deel uitmaakt van een veel groter en geheimzinnig geheel" (p.118). Men geraakt aan het einde van het leven tot levenswijsheid. "'Oud' duidt op 'volgroeid, uitgegroeid'" (Andriessen, 2009, p.47). Oude mensen zijn in zijn visie "mensen die het leven hebben geproefd, er de smaak van kennen en aan hun ouderdom een eigen bezieling ontnemen. Ze zijn op hun manier 'wijs' geworden ... aan het leven, weten waar het leven over gaat" (p.27). De uiteindelijke vruchten van zingeving zijn bij Tornstam (2005): wijsheid en "an increase in life satisfaction" (p.41).

Suurmond (2013) geeft aandacht aan het feit dat bij veel oude mensen mildheid ontstaat, dat ze niet meer zo snel oordelen: "Oude mensen ... krijgen op den duur iets milds, iets ruims. Ze oordelen niet en stellen belang in anderen" (p.42). (Zie ook 3.2.4: Het dagdagelijkse overstijgen).

Er is meer dan ooit oog voor dingen en mensen. Schreuder (1992) beschouwt eveneens de ouderdom als de tijd "waarbij men vaak als nimmer tevoren oog heeft voor de glans van kleine dingen" (p.57). (zie ook 3.2.2: Meer aandacht, en 3.2.4: Belang van het dagelijks leven). Van dit aspect geeft Hesse een afbeelding, aangehaald door Andriessen: "Pas wanneer men oud wordt, ziet men hoe zeldzaam het schone is en wat voor wonder het eigenlijk is dat er tussen fabrieken en kanonnen ook bloemen bloeien; dat er tussen kranten en weerberichten ook nog gedichten leven" (Hesse, zoals geciteerd in Andriessen, 2009, p.29).

De oude mens hecht niet meer aan materiële dingen. De Beauvoir haalt Jouhandeau aan: "Het is iets geweldigs jezelf te overleven. Je hecht aan niets meer en bent gevoelig voor alles" (p.333).

Tornstam (2005) spreekt van "a decrease in interest in material things" (p.41)

Bij Andriessen (2009) lezen we dat hij waarneemt dat bij oude mensen de eigenheid duidelijker zichtbaar wordt, alsmede "een nieuwe en hoge menselijke waardigheid" (p.58). Elders schrijft hij dat ze "een goed gevoel voor de eigen waardigheid [hebben]" (p.44). Elke oude mens is voor Andriessen op geheel eigen wijze en, verwoord in de termen die hij daarbij gebruikt, "drager en draagster van het Levensgeheim", of anders gezegd: "een unieke, bijna voltooide 'versie' van het levensverlangen" (p.20).

Men kan goed alleen zijn, in innerlijke vrede. Soms als gevolg van dat men heeft kunnen vergeven en verzoenen (Andriessen 2009). Het kan samen gaan met "vertrouwen en overgave" (Suurmond, 2013, p.29). (zie ook 3.2.4: Positief alleen zijn).

Vooraf in de hoge ouderdom kan de pure ervaring en het besef van te *bestaan* op de voorgrond treden en is men daar dankbaar voor. Dit spreidt Moot (2010) ten toon in de titel van haar afstudeerscriptie: "Je bent blij dat je je ogen weer open doet, want dan ben je d'r nog"; analoog aan een zin van een oude respondent in haar exploratief onderzoek naar ouderen en zingeving. "Een aantal [repondenten] benoemt 'er zijn' impliciet als zingevende ervaring" (p.39). Dit correspondeert met de levenszin: "Het kan ... een basisgevoel van positieve zingeving zijn die voortdurend aanwezig is bij een mens die het 'er zijn' niet (meer) als vanzelfsprekend ervaart" (p.39). Twee respondenten benoemen "expliciet het gevoel van welbehagen wanneer ze wakker worden en beseffen 'er nog te zijn'" (p.39). Volgens Moot (2010) komt dit overeen met de "tevredenheid met het leven" die Westerhof signaleert bij ouderen (Westerhof, in Moot, 2010, p.39). Een overeenkomstig geluid klinkt bij De Beauvoir (1987), als ze Mauriac laat zeggen: "... Ik zou nergens aan willen denken, alleen dat ik besta, dat ik er ben" (p.333).

Zoals we zien zijn er veelsoortige vruchten, de oogst is groot. We zetten ze op een rij: levenswijsheid; dat houdt in: men weet waar het leven over gaat, en heeft besef van het eindige en kwetsbare leven. Er is verbondenheid met alle wezens. Transcendentie; bewust van deel uit te maken van een groter of van Het geheel. Ontvankelijkheid voor allen en alles om ons heen. Aandacht en oog voor het "gewone", het dagelijkse, de mensen om ons heen, alles doet er toe. Men leeft vandaag. Geniet van kleine dingen, met name ook van de natuur. Er is geen gehechtheid meer aan materiële zaken. Men kan alleen zijn in stilte en sereniteit. Een innerlijke vrijheid is ontstaan, gepaard met een eigen waardigheid. Men is niet meer verstrikt in het verleden, hoeft zich niet waar te maken. Men heeft vergeven en verzoend. Innerlijke vrede is er ontstaan. Men oordeelt niet meer zo snel en is tot mildheid gekomen. Vertrouwen en overgave is er. Dankbaarheid voor het in (leven) zijn. Al met al komt er een beeld van een wijze, waardige, liefdevolle mens naar voren bij wie het goed toeven is.

Helaas gaat het rooskleurige plaatje zoals dat hier geschetst wordt van de (hoge) ouderdom met zijn vele zingeingsvruchten niet voor iedereen op. Soms, om wat voor reden dan ook, komt het zingeingsproces niet op gang, of stagneert het. In dat geval kan men, met mededogen, het volgende vaststellen:

- Suurmond (2013) beschrijft de ouderen die zich vastbijten in de maakbare illusie van het bestaan, die vol weerstand en verzet zijn, verongelijkt soms of bitter; eenzaam makend. Over de situatie van moeite en ongemak in de ouderdom zegt Suurmond: "Het grootste lijden doen mensen zichzelf aan als ze op de een of andere manier op dat proces greep willen houden" (p.26).
- Andriessen (2009) wijst, naast de mogelijke ontwikkeling van wijsheid door ouderen, echter ook op hun "onwijsheid en eigenwijsheid" (p.28). Hij schildert hun verschillen: sommigen kunnen zeer eisend zijn, (waar anderen hebben geleerd te reflecteren over hun leven). Er zijn mensen die zich blijven verzetten tegen hun ouderdom. Helaas komt het ook voor dat er een grote ontredde en eenzaamheid optreedt. Die kan zo'n grote vorm aannemen dat men zich het leven beneemt.
- Grommen (2007) schildert hoe de oude mens (behalve serene) ook verbitterd kan worden, en dan de mensen rondom hem tiranniseert.

3.3. Samenvatting

We hebben de eigen, unieke zin van de ouderdom in ogenschouw genomen, en gekeken naar hoe ouderen zingend bezig zijn: zoekend naar de zin van het eigen leven (en hoe het levensverhaal daarbij behulpzaam is) en van het leven als zodanig. We zagen hoe men omgaat met het 'veel tijd hebben' en waar dit toe kan leiden (fijn niets doen, verveling, aandachtige houding). Een kenmerk van zinging in de ouderdom is de behoefte vrede te krijgen met wat misgegaan is in het verleden. Het levensverhaal samenstellen, vertellen en duiden kan een hulp zijn om bijvoorbeeld tot vergeving en tot verzoening te komen. Door het verdwijnen van de oude zingingsystemen kan het levensverhaal een manier zijn om zin te zoeken en te vinden.

Van groot belang is het leren omgaan met het verlies en ongemak van de ouderdom, tot aanvaarding komen, en zelfs *door* het verlies *heen* de weg vinden naar een 'ruimte van ontvankelijkheid'. Oude mensen kunnen vaak goed alleen zijn met zichzelf. Dit heeft te maken met een verlangen naar stilte en contemplatie. Men kan meer aandacht schenken aan de Kleine dingen en er oog voor ontwikkelen, er van genieten, zich erover verwonderen en er blij mee zijn. Deel van het zingeingsproces is ook trachten (de problematiek van) het eigen kleine leven te overstijgen, en het leven in een groter verband of in Het Grote Geheel onder te brengen, het besef daar deel van uit te maken. Men wil zich ook wel weggeven aan iets groters, er dienstbaar aan zijn. Er wordt gezocht naar een positieve houding ten aanzien van de dood. Zingingsbronnen zijn enerzijds gelegen in het dagelijkse leven: eenvoudige genietingen, bezigheden waar de interesse ligt, blijven leren is van belang, als ook werkzaamheden waar ouderen nou juist iets te bieden kunnen hebben. Het sociale

aspect is erg belangrijk: er zijn voor anderen. Wat eruit springt zijn de kleinkinderen en wat zij betekenen voor ouderen. Anderzijds zijn er bronnen die het dagelijkse leven overstijgen en die inspiratie bieden. Vaak komt de natuur daarbij naar voren. Verder beleeft men zin aan schoonheid, kunst in zijn verschillende vormen. Religies horen bij de bronnen die het dagelijkse leven overstijgen en reiken hoop op vervulling aan en de weg daarheen. We hebben gezien hoeveel aspecten van zingeving oude (religieuze) mensen kunnen ervaren in vieringen.

Tenslotte hebben we getracht in beeld te brengen waartoe het zingevingproces in de ouderdom kan leiden: de vruchten ervan en de vervulling. Bijna een jubelzang op de ouderdom, en niet verkeerd om nuchter te constateren dat dit kennelijk niet voor eenieder is 'weggelegd', door wat voor oorzaak dan ook. Als het goed is, wordt men wijs, waardig en mild, staat men open voor Kleine Dingen, is men stil en verbonden, en voelt men zich deel van een groter geheel. (Oud met goeie zin).

4. HOOFDSTUK: CONCLUSIES, DISCUSSIE EN AANBEVELINGEN

4.1. Conclusies

We zullen de antwoorden op de drie deelvragen van ons literatuuronderzoek kort hernemen:

- Wat is zingeving? (4.1.1.)
- Welke verlies- en welke winstervaringen kenmerken de (hoge) ouderdom? (4.1.2.)
- Hoe verloopt zingeving bij (zeer) oude mensen? (4.1.3.)

Daarna geven we een antwoord op de hoofdvraag van het onderzoek:

- Welke processen van zingéving en zinvinding vinden plaats bij (zeer) oude mensen? (4.1.4)

4.1.1. In Hoofdstuk 1 zochten we antwoord op de deelvraag van ons literatuuronderzoek: **Wat is zingeving?** We namen in beschouwing hoe zingeving, vooral vanuit de cognitieve invalshoek, wordt omschreven en kwamen, met Alma, tot de conclusie dat de cognitieve benadering niet toereikend is: *zingeving opvatten als een voornamelijk cognitief proces van zin toekennen, doelen stellen en orde scheppen lijkt te beperkt.* Wezenlijk voor zinervaring is het vermogen *zich te laten raken.* Met deze vaststelling betraden we, naast dat van zingéving, het terrein van zinvinding. Bovendien stelden we vast dat zinervaring in mindere mate bepaald wordt door uiterlijke omstandigheden dan door een innerlijke houding; *De mens heeft de vrijheid om een eigen houding aan te nemen ten aanzien van een (tragische) situatie.*

Nadrukkelijk kwam *de cultuur* naar voren *als zwaarwegende en tevens onbewust werkende bron van zingeving.* In de huidige tijd overheerst de cultuur van beheersbaar maken van het leven, gaan voor genot en plezier. De kwetsbare kant van het leven weet zij geen plaats te geven. Dit alles heeft de oude zingevingskaders vervangen met zijn tradities en voorgeschreven patronen die het dagelijks leven domineerden.

We kwamen tot de conclusie dat de *mens op veel uiteenlopende manieren actief zingevend bezig kan zijn:*

a) Er is streven naar gezondheid, genot, plezier en gemak, naar mooie spullen en uiterlijkheden. Daarnaast wil hij zich ontspannen (vrije tijd).

De mens zoekt naar verbondenheid, met mensen, dingen, en een groter kader (o.a. de natuur). Hij gaat relaties aan.

Hij wil dingen onder controle hebben. Zoekt samenhang, ordening, kennis. Hij wil zich ontwikkelen, leren.

Men streeft naar eigenwaarde.

Hij stelt idealen en hogere doelen, waar hij zich voor kan inzetten. Hij zoekt naar schoonheid.

Ook zagen we dat de mens op verschillende niveaus met zingeving bezig is: op het niveau van hedonisme, persoonlijke groei, altruïsme en zelfoverstijging.

b) Houdingen en activiteiten die in dit proces een rol spelen zijn:

Afstand nemen en situaties en zichzelf overstijgen (transcendentie).

Een weg zoeken in de spanningsvelden van het leven.

Bepaalde innerlijke houdingen ontwikkelen: gericht op het hier en nu, op het positieve, bewust aandachtig zijn.

Mediteren en bidden.

Creativiteit.

Zoeken naar inspiratie en bezinning (wijsheidstradities).

Keuzes en plannen maken.

Doen waar je zin in hebt.

Naast zingéving is er ook sprake van zinvinding. Daarover trokken we drie conclusies:

Zinvinding is passief.

Er gaat een "specifieke voorbereiding" aan vooraf.

Deze "specifieke voorbereiding" leidt tot een houding van ontvankelijkheid.

Voor zinvinding is een ontvankelijke houding vereist. De specifieke voorbereiding hiertoe wordt als volgt aangeduid: ontwikkeling van het vermogen van ontvankelijkheid, leren open stellen, het vermogen je te laten raken, geduld, afwachten, je losmaken, loslaten, overgave, zelfverlies.

Een kenmerk van zinvinding is een transcendente beweging van iets dat groter is dan de mens naar hem toe. Er is al een zin, en die valt je toe. *Zinvinding veronderstelt een werkelijkheid groter dan ik.* Vaak voelt men zich deel van een geheel.

De houding van ontvankelijkheid die cruciaal is voor zinvinding staat lijnrecht tegenover de huidige cultuur die nou juist onder controle wil hebben en kwetsbaarheid de rug toekeert.

4.1.2. In Hoofdstuk 2 hebben we de vraag **Welke verlies- en welke winstervaringen kenmerken de (hoge) ouderdom?** beantwoord. Zowel het verlies als de winst hebben we op een rij gezet.

Verlieservaringen

- Verlies van lichamelijke en geestelijke functies (vaak wordt de achteruitgang van de zintuigen expliciet genoemd)
- Verlies van mobiliteit
- Verlies van vitaliteit, van plezier en genot
- Verlies van controle en onafhankelijkheid; meer afhankelijk zijn van (de zorg van) vreemden
- Verlies van eigenwaarde
- (Vaak) verlies van oude, vertrouwde woonplek, van 'thuis'
- Verlies van nabije mensen door de dood, met name van de partner; verlies van contact met de kinderen die ver weg wonen of ten gevolge van vervreemding van hen
- Verlies van financiële middelen
- Verlies van deelname aan en productieve inbreng in het maatschappelijk leven, wat ook inhoudt een verlies van succes, aanzien en respect
- Verlies van (modellen van) zingéving, met name als men heel oud wordt

Winstervaringen

- Rust, doordat men meer tijd heeft, niet meer opgejaagd wordt, door afname van sexuele spanning, volgens sommigen ook doordat men slecht hoort en ziet
- Tot beschouwing komen, verdieping, bezinning
- Verlangen naar en ervaren van stilte en contemplatie
- Goed alleen kunnen zijn
- Groei, ontwikkeling (dus geen stilstand)
- Een schat aan levenservaringen, die ervoor zorgt dat men meer overzicht heeft op het leven, meer houvast heeft, en betekenis kan geven aan het leven, bijvoorbeeld tot meer eenvoud komen.
- Voldoening bij het blijven vervullen van specifieke taken, die geknipt zijn voor ouderen
- Wijsheid. Men is in staat het essentiële te zien, men heeft onderscheidingsvermogen en wordt transparant voor de diepere zin van het leven.
- Mildheid; zonder kritiek kan men echte aandacht opbrengen voor mensen
- Meer verbondenheid met de natuur
- Meer oog voor dagdagelijkse dingen en ervan genieten

- Dankbaarheid

In de visies die men heeft ten aanzien van de ouderdom (negatief, positief, ambivalent) kwam als kernpunt naar voren: de houding tegenover kwetsbaarheid en verlies. Dit kan zijn een houding van overaccentueren, van negeren / ontkennen, of van aanvaarden en integreren. De laatste houding lijkt het meest zinvol, en dan gaan verlies en winst hand in hand: door het verlies en de kwetsbaarheid van het leven recht in de ogen te kijken en te aanvaarden, geeft men zich gewonnen; daarmee stort de illusie van het maakbare leven, die de cultuur ons dwingend voorhoudt, in en kan zich iets van een andere orde openbaren (zinvinding). *Het aanvaarden van verlies en kwetsbaarheid levert nou juist winst.*

4.1.3. Hoofdstuk 3 beantwoordde de vraag: Hoe verloopt zingeving bij (zeer) oude mensen?

Op de eerste plaats vertrokken we vanuit het standpunt dat de ouderdom een eigen en unieke zin heeft, anders dus dan het leven eraan voorafgaand. Hoe ziet zingeving eruit? Al het verlies en de kwetsbaarheid moet een plaats krijgen, door aanvaarding en integratie ervan. Leren loslaten. Men wordt beschouwender, en staat stil bij de vraag naar de zin van het eigen leven en naar de zin van het leven-zelf. Men zoekt in het reine te komen met het verleden, en daar is het vertellen en duiden van het eigen levensverhaal een goede hulp bij. Er zijn wel bezigheden die men graag doet, soms zoekt men inspiratie in de natuur, en de diverse kunstvormen. Voor wie religieus is, is religie en met name ook het bijwonen van vieringen een grote en veelzijdige zingevingsbron. Men leeft meer bij de dag, en heeft daar alle aandacht voor, waardoor de 'gewone' dingen buitengewoon worden. Vaak wil men er graag zijn voor anderen, het sociale aspect is belangrijk. Geluk bieden de kleinkinderen. Men zoekt een groter geheel. Dit kan de natuur zijn, of de gang der generaties, of Het Geheel. Ook kan de behoefte er zijn zich te geven aan iets groters. Men moet de dood een plek geven waar men vrede mee heeft. Er wordt minder geoordeeld; alles en iedereen doet er toe. Vaak kan men goed alleen zijn met zichzelf, in stilte, contemplatief. Men is blij met het leven zelf. Men komt tot een diepe verbondenheid en een groot gevoel van ontvankelijkheid. De vruchten zijn levenswijsheid, mildheid, innerlijke vrede en waardigheid. Deze mens heeft veel te bieden. Misschien mogen we zeggen: De ouderdom toont menszijn in zijn ware gedaante.

4.1.4. Dan komen we nu tot de beantwoording van de hoofdvraag: Welke processen van zingéving en zinvinding vinden plaats bij (zeer) oude mensen?

Voortbouwend op de conclusies van Hoofdstuk 1 onderscheiden we ten aanzien van zingeving / zinvinding in de ouderdom drie processen:

- 1) Oude mensen géven zin (actief)
- 2) Oude mensen vinden zin (passief)
- 3) Aan zinvinding in de ouderdom gaat een 'specifieke voorbereiding' vooraf die leidt tot een houding van ontvankelijkheid

Welke processen van zingéving vinden plaats bij (zeer) oude mensen?

Hoe zijn (zeer) oude mensen (actief) bezig met zingeving? Uit de bestudeerde literatuur komt het volgende naar voren: Men probeert de ouderdom met al zijn gebrekkigheid en verlies te aanvaarden, en los te laten wat niet meer kan. De eindigheid van het leven komt men onder ogen, en men zoekt naar een positieve houding ten aanzien van de dood.. Meer dan voorheen vraagt men zich af wat de zin van het leven is; zowel van het eigen unieke leven, als van het leven zelf. Het eigen levensverhaal (vertellen, duiden) is een belangrijke factor bij het zoeken naar de zin van het eigen leven, en een grote hulp bij het in het reine komen met het verleden. Soms leidt het tot nieuwe inzichten, en kan het vergeving en verzoening tot gevolg hebben, wat een bevrijdend effect heeft. Ook kan men zich bewust maken wat als zingevingsbron gefungeerd heeft (fungeert) in het leven.

Er is meer beschouwelijkheid. Dit gaat vaak hand in hand met de behoefte aan alleen zijn, in stilte, contemplatief, mede veroorzaakt doordat men beseft en ervan geniet dat er niets meer hoeft, en doordat men oppervlakkige contacten niet meer zo op prijs stelt. Liever is men echt aanwezig voor een ander, men helpt en steunt elkaar. Die ander wordt gewaardeerd zoals hij is, men oordeelt niet meer zo snel.

Men kan interesse houden, en blijven leren. Men kan taken blijven vervullen waar ouderen geknipt voor zijn.

De omgang met de kleinkinderen geeft vaak vervulling. Verder kan zingevend zijn: een goed boek, een mooie film, een interessante spreker, hobby's. Vaak put men inspiratie uit de natuur, maar ook uit muziek en kunst, uit de oude wijsheidstradities. Voor wie religieus is, is een belangrijke bron van zingeving het bijwonen van vieringen, en behoren tot een geloofsgemeenschap. Men voelt zich deel van iets groters: schakel in de gang van de generaties, deel uitmakend van de natuur, van de kosmos, van Het Grote Geheel, zo transcendeert men het eigen kleine leven.

Tegelijkertijd wordt het kleine leven juist belangrijk en gaat het oplichten door de aandacht die men het nu geeft; men staat stil bij en heeft oog voor het Kleine; het gewone wordt buitengewoon, en soms ziet men in het kleine (microcosmos) het grote (macrocosmos) weerspiegeld. Dit gaat gepaard met verwondering en dankbaarheid. Men leeft bij de dag, bij het moment. Hier en nu.

Men leert afstand te nemen (disidentificeren) van het verlies, en transcendeert het op die wijze. Ook transcendeert men sociale conventies en rollen, en wordt zo innerlijk meer vrij. De eigenheid laat men er zijn, de eigen waarde.

Men beseft dat men zich, ook in de ouderdom, blijvend ontwikkelt.

Men komt tot een houding van dankbaarheid puur vanwege het feit dat men er *is*.

Zingéving in de hoge ouderdom draait veelal niet meer om het stellen van doelen en maken van keuzes. In vele gevallen hangt zingéving samen met bewustwording, met aandacht geven en met zichzelf geven.

Welke processen van zinvinding vinden plaats bij (zeer) oude mensen?

In Hoofdstuk 1.9.3 kwam bij zinvinding aan de orde dat het *een passief proces* is.

Daarbij is er sprake van een zin die er al *is*. Deze valt je toe, komt naar je toe, openbaart zich, gaat dagen enzovoort (transcendentie die van "de andere kant" uitgaat).

Bij zinvinding is men zich vaak bewust deel uit te maken van iets dat hoe dan ook het eigen leven overstijgt. Dit bewustzijn versterkt zich in de ouderdom.

Er is een voorwaarde voor (passieve) zinvinding: men moet ontvankelijk zijn, open staan. De kern van het proces van zinvinding is de houding van ontvankelijkheid. *Bij oude mensen is een houding van ontvankelijkheid in grotere mate aanwezig dan eerder in het leven.*

Wat vindt of krijgt men? Ontvankelijkheid voor en verbondenheid met alles en iedereen, gemoedsrust, vrede, vertrouwen, een aanwezig zijn, levenswijsheid.

Specifieke voorbereiding van houding van ontvankelijkheid voor zinvinding in de ouderdom

In Hoofdstuk 1.9.4 schreven we dat ontvankelijkheid samenhangt met de controle loslaten, met meebuigen, met geduld en wachten, met zichzelf overgeven en verliezen. We vroegen ons af: hoe komt de mens tot deze houding van ontvankelijkheid?

We beseften dat dit een onontgonnen terrein is. Bovendien stelden we vast dat de huidige cultuur (met dominante waarden als beheersbaarheid van en controle over het leven, plezier en genot) haaks staat op de aanvaarding van kwetsbaarheid, op een proces van loslaten en op de ontwikkeling van ontvankelijkheid. We gaven aan dat er soms een crisis voor nodig is om tot deze openheid te komen, je zou kunnen zeggen dan *word* je geopend. Wat vooral van belang lijkt te zijn is aanvaarding van kwetsbaarheid.

Hoofdstuk 2 leidde tot de conclusie dat zinvinding ontstaat, doordat men het verlies en de onmacht

van de ouderdom recht in de ogen durft te kijken en vervolgens tot aanvaarding ervan komt; men geeft zich gewonnen; daarmee stort de illusie (die de huidige cultuur ons voorhoudt) van het maakbare leven in. Men raakt ontvankelijk en vervolgens kan zich iets van een andere orde openbaren (*zinvinding*).

In dit Hoofdstuk 3 lezen we met name bij Baars en bij Suurmond hoe de kwetsbaarheid en het verlies van de ouderdom betekenis hebben: Baars schrijft dat acceptatie van het lijden voert tot werkelijk leven. Suurmond is van mening dat door al het verlies en gebrek in de ouderdom de illusie (van de huidige cultuur) wordt doorgeprikt dat het leven te beheersen valt; juist het ontregelende van de ouderdom leidt tot loslaten en laten; en juist hier is het dat er ruimte voor ontvankelijkheid ontstaat.

Omdat de ouderdom zoveel verlies en kwetsbaarheid impliceert, scheidt zij daarmee, mits men dit aangaat, een des te grotere voorbereiding van een houding van ontvankelijkheid.

Wellicht is er nog een weg die naar deze ontvankelijke houding voert. Daartoe diepen we een van de kenmerken van zingeving in de ouderdom uit, namelijk het positief alleen kunnen zijn. Hiervan zeiden we dat het samen gaat met stilte, beschouwing, contemplatie, meditatie. Neugarten e.a. spreken bij Tornstam over "the contemplative nature of the inner lives of old people" (Neugarten e.a. in Tornstam, 1997). Voortbouwend op de term 'contemplative', citeren we Verhoeven (1998) die schrijft over contemplatie: "Het is een wijze van denken, waarin de passiviteit overheeft" (Verhoeven, 1998, p.152). "Zij heeft de leegte als uitgangspunt" (p.152). "Het contemplatieve denken [is] passief. Het stelt zich open voor het geschenk, voor het inzicht, dat geen product is van een denkend presenteren, en voor de werkelijkheid, die anders is dan verwacht kon worden" (p.154). Contemplatie brengt Verhoeven in verband met "passiviteit", met "zich open stellen" voor een "geschenk", met de "werkelijkheid die anders is dan verwacht". Al deze termen werden ook gebruikt bij en komen opvallend overeen met hetgeen we over zinvinding schreven in Hoofdstuk 1.8. Ook ontmoetten we in Hoofdstuk 1.2 de leegte, waarvan we zagen dat ze op- of ingevuld (actief zingéven), of beleefd kan worden; zoals Verhoeven hier aangeeft: je kunt er contemplatief verwijlen en er mogelijk een zekere volheid vinden, als een geschenk. "De contemplatie moet wel passief zijn, omdat zij als activiteit haar eindterm niet zou kunnen vinden. Juist hierdoor verschilt zij van de kritische reflectie, die zich opsluit in de leegte van een door haar eigengerechtigheid getrokken cirkel en in dit vacuüm dan haar eindterm vindt, nl. zichzelf, het denken over het denken, dat eindigt in een methodologische pas op de plaats" (p.154). Contemplatie heeft, net zoals we zagen bij zinvinding, een open houding. In beide gebieden overheeft passiviteit waar een geschenk wordt ontvangen. Wat Verhoeven aanduidt met betrekking tot contemplatie kun je op dezelfde wijze zeggen van zinvinding: "Contemplatie [richt zich] op positieve wijze ... naar een ongenoemde en onnoembare volheid van zin, die alle beperkte zingeving te boven gaat en daarom als een geschenk uit de leegte verwacht wordt" (p.153).

We zijn hier dieper op ingegaan om misschien het volgende te mogen concluderen: hier zien we wellicht nog een voorbereidingsweg, naast de weg die we belicht hebben en die voert via kwetsbaarheid en ontregeling, om tot die ontvankelijkheid te komen: via *contemplatie*. Op die manier kan men zich wellicht ook open stellen om het geschenk (van zin) te kunnen ontvangen. *Een tweede weg ter voorbereiding van een houding van ontvankelijkheid is het contemplatieve alleenzijn van (heel) oude mensen.*

De huidige cultuur eist ook hier haar tol; zoals ze haaks staat op ontvankelijkheid, staat ze eveneens haaks op contemplatie. Verhoeven (1998) schrijft: "Als passieve wijze van denken is de contemplatie een excentrisch element in een panisch-actieve tijd" (p.154).

Als we nu zingéving en zinvinding in de ouderdom naast elkaar zetten, kunnen we misschien concluderen dat beide processen van belang zijn, maar dat *zinvinding* zwaarder lijkt te wegen en dat het vooral zinvinding is die de vruchten van levenswijsheid en mildheid en innerlijke vrede

oplevert, ten gevolge van de ontvankelijke houding die ontstaan is.
Samengevat concluderen we:

- a) Ten aanzien van zingéving kunnen we zeggen dat vooral naar voren komt:
- een *bewustwordingsproces*: waar gaat mijn en het leven om? (kwetsbaarheid, het verleden, dood)
 - *aandacht schenken* aan en daardoor genieten van Kleine Dingen; hier en nu
 - *positief zelfverlies*: men geeft zichzelf aan iets hogers, aan anderen. Men voelt zich 'deel van'.
 - *een mens die zichzelf wordt*, in eigen waarde, op weg naar innerlijke vrijheid en vrede.
- b) 'Processen van zinvinding' zijn passief van aard, waarbij alles draait om een houding van ontvankelijkheid. Deze ontvankelijkheid is voorwaarde, zodat de zin zich kan tonen, openbaren. De zin beweegt; de ontvankelijke mens *wordt* bewogen. Hij wordt opgetild naar een groter verband. *De (heel) oude mens kent een grote ontvankelijkheid.*
Deze houding van ontvankelijkheid komt niet uit de lucht vallen; er is namelijk een specifieke voorbereiding voor nodig. Deze is bij uitstek van toepassing in de (hoge) ouderdom. Zie punt c.

c) De specifieke voorbereiding die leidt tot een houding van ontvankelijkheid voor zinvinding heeft te maken met de controle loslaten, met meebuigen, met geduld en wachten, met zichzelf overgeven en verliezen, met zich gewonnen geven. Daar waar het leven veel verlies kent (bij uitstek in de ouderdom) kan door het lijden en het verlies, en de ontregelende werking ervan, onder ogen te komen, waarmee de illusie (die de huidige cultuur ons voorhoudt) van het maakbare leven instort, deze ontvankelijke houding zich ontwikkelen. Juist in het ontregelende en het met lege handen staan van de ouderdom ligt haar vrucht verscholen. Daar waar het leven niet beheersbaar blijkt te zijn ontstaat die houding van ontvankelijkheid.

Omdat de (hoge) ouderdom zoveel verlies en kwetsbaarheid impliceert, scheidt zij daarmee, mits men de confrontatie met verlies en kwetsbaarheid aangaat, des te meer de "specifieke voorbereiding" van een houding van ontvankelijkheid die cruciaal is voor zinvinding.

We bespraken een tweede weg ter voorbereiding van deze houding van ontvankelijkheid. Deze voorbereiding ligt besloten in het gegeven dat (heel) oude mensen vaak een positief alleen zijn kennen dat vol stilte is en contemplatief van aard. Bij contemplatie gaat het eveneens om een passief gebeuren. Ook hier komt men tot een open houding, waarin de zin, als een geschenk, zich kan tonen.

Het positieve contemplatieve alleen zijn van (heel) oude mensen valt eveneens onder de specifieke voorbereiding die leidt tot een houding van ontvankelijkheid voor zinvinding.

4.2. Discussie

We zijn ons bewust hoe beperkt we dit thema heb kunnen benaderen. Onze eigen blik is beperkt, de tijd, de invalshoek. Er is weinig hedendaagse literatuur voorhanden over de (hoge) ouderdom (het fenomeen van zóveel zó oude mensen bestaat nog maar kort). Daardoor ben ik hier en daar bij wat oudere literatuur terecht gekomen. Heeft deze de tand des tijds doorstaan? Hoe actueel is wat Cicero honderden jaren geleden schreef over de ouderdom? We hebben meer in de filosofisch-theologische dan in de empirisch sociaal-wetenschappelijke hoek gezocht

Bovendien is het een thema waar je nooit over uitgelezen en -geschreven raakt.

We willen nogmaals wijzen op de relativiserende opmerking (zie 3.2) van een gerontoloog, gedaan op het moment dat hij oud geworden is, en geciteerd door Tornstam (2011, p.176). Het betreft hier professor Sherman, zelf boven de 80 als hij het volgende schrijft: "... many of the things my colleagues and I have written about later life, based on the 'objective' findings of gerontological research and practice, feel different when experienced personally". Tornstam wil hiermee erop wijzen dat er bij mensen die schrijven over de betekenis van de ouderdom een groot verschil te bespeuren valt, of men enkel *schrijft over* de ouderdom, of hem ook aan den lijve *ondervindt*. Het

is van belang hen zelf aan het woord te laten en te luisteren naar hun bevindingen.

In Hoofdstuk 2 kwam naar voren dat opleidingsniveau en levensstijl grote invloed hebben op het 'oud' zijn. Wordt dit wel genoeg (ook door mezelf) meegenomen in beschouwingen over de ouderdom? Of is de aandacht meer gericht op de meer ontwikkelde groep?

Naar aanleiding van de constatering in Hoofdstuk 2.3.1 dat er bij nogal wat oude mensen gebrek aan financiële middelen is, wat hun kwetsbaarheid doet toenemen, wil ik de vraag opwerpen: Hoeveel verborgen financiële krapheid van oude mensen is er in onze samenleving?

Soms raakte ik verstrikt in de theoretische constructie van zingeving/zinvinding. Zo ontstond bijvoorbeeld de vraag: is aandacht geven een zingévende act, of valt het onder de 'specifieke voorbereiding' van ontvankelijkheid voor zinvinding? Of is het een vrucht van zingeving/zinvinding?

De scriptie is tot nu toe voornamelijk theoretisch geweest. Er wordt wellicht een al te rooskleurig beeld geschetst van de (hoge) ouderdom? Het gaat hier om theorie over zingeving.

De gegevens die hier gepresenteerd zijn zouden empirisch geverifieerd moeten worden. Als aanzet daartoe presenteren we een interviewschema ten behoeve van toekomstig onderzoek.

Interviewschema

Het interviewschema is gericht op het verkrijgen van informatie om de volgende vraagstelling te beantwoorden: Welke processen van zingéving en zinvinding vinden plaats bij (zeer) oude mensen die zelfstandig wonen in een wooncomplex voor senioren?

De eerste drie vragen gaan over de persoonlijke achtergrond van de onderzochten. De volgende vragen proberen op verschillende manieren de aard van de zingeving en de verhouding tussen zingeving en zinvinding in beeld te brengen.

a- Wonen

Hoe lang woont u hier?

Wat is de reden dat u hier bent komen wonen?

Voelt u zich hier thuis? Zo ja: wat maakt dat u zich hier thuis voelt? Zo nee: Waar ligt het aan dat u zich niet thuis voelt?

b- Achtergrond

Bent u getrouwd geweest? Hebt u kinderen? Hoe is het contact met hen?

Hebt u kleinkinderen? Hoe is het contact met hen?

Mag ik vragen naar uw opleiding?

Hebt u een baan gehad?

c- Levensbeschouwing / geloof

Welke levensbeschouwing of welk geloof hebt u? (als van toepassing: wat betekent dit voor u in het dagelijkse leven?)

Neemt u deel aan vieringen? Aan gespreksgroepen op dit gebied? (motieven?)

Omgaan met verlies

1a. Hoe is het voor u om zo oud te zijn?

1b. Hoe gaat u om met de lichamelijke gebreken van de ouderdom?

1c. Hoe gaat u om met het verlies van dierbaren?

- 1d. In hoeverre kunt u dit soort dingen accepteren?
 - 1e. In hoeverre kun je *leren* dit te accepteren?
 - 1f. Wat kan daarbij helpen?
2. Als u naar het leven in de ruime zin van het woord kijkt, hoe ziet u uw eigen leven daarin?
- 3a. Waar geniet u van?
 - 3b. Geniet u nu van andere dingen dan u vroeger deed?
 - 3c. In hoeverre staat u nu stil bij dingen waar u vroeger aan voorbij liep?
4. Wat is voor u van waarde in uw leven van nu?
5. In hoeverre houdt u van het leven of vindt u het leven zwaar? Wat overheerst?
- 6a. In welke mate hebt u vrede met het verleden?
 - 6b. Welke gebeurtenis is belangrijk geweest in uw leven?
 - 6c. Welke keuze is belangrijk geweest in uw leven?
- 7a. Hebt u goed contact met mensen?
 - 7b. Wat houdt dit in voor u?
 - 7c. In hoeverre betekent u iets voor mensen?
 - 7d. In hoeverre betekenen mensen iets voor u?
- 8a. Kunt u van uzelf zeggen dat u milder bent geworden?
 - 8b. Oordeelt u nu minder dan vroeger?
- 9a. In hoeverre heeft oud zijn voor u met wijsheid te maken?
 - 9b. Als ik u vraag welke levenslessen u aan een jong mens zou willen geven, wat zegt u dan?
10. In hoeverre hebt u, in vergelijking met vroeger, meer innerlijke rust?
- 11a. Hebt u financieel genoeg ruimte?
 - 11b. Zo nee: wat kunt u niet meer wat u graag wèl nog zou willen?
- 12a. Kunt u goed alleen zijn?
 - 12b. Waarom wel/niet?
- 13a. Wat doet u als u zich niet zo goed voelt?
 - 13b. Waar kunt u uit putten?
 - 13c. Wat biedt u inspiratie/ steun?
14. Waar gaat het leven om volgens u?
15. Hoe kijkt u naar de dood, naar het gegeven dat u waarschijnlijk niet zo ver van de dood af bent?
- 16a. Waar draait uw leven om nu u zo oud bent?
 - 16b. Gaat het leven nu meer om uzelf of minder?
17. Hoeveel waarde hecht u aan materiële zaken?

18. Wat geeft humor u?

19a. Bent u tevreden met uzelf, met de mens die u bent?

19b. In hoeverre ziet u uw eigen waarde?

20. Waar vult u zoal uw dag mee?

21. In hoeverre kijkt u nu u oud bent anders tegen dingen aan?

22. Waar gaat uw interesse naar uit?

23. Hoe oud voelt u zich?

24. Waar bent u dankbaar voor?

25. Waar voelt u zich mee verbonden?

4.3. Aanbevelingen

Om allerlei redenen houden we een pleidooi voor het opzetten en begeleiden van ("gespreks-"/ ontmoetings-) groepen voor oude mensen. Deze groepen bieden namelijk de volgende mogelijkheid:

- ontmoeting, vanuit 'eigenheid', waarin men kwetsbaarheid kan laten zien; dit in een veilige atmosfeer.
 - de vraag aan bod laten komen: wat betekent het om oud te zijn?
 - elkaar tot steun zijn ten aanzien van onoplosbare zaken van het leven.
 - delen van het levensverhaal. In een veilige atmosfeer vertellen, luisteren en duiden van elkaars levensverhaal, waardoor onaffe zaken kunnen helen.
 - praten over gerotranscendentie in het kader van zingeving, ter inspiratie en herkenning.
 - "rolmodellen" zoeken in samen lezen van (luisteren naar) mythen en wijsheidsverhalen.
 - verveling ombuigen naar aandachtig leven (aandachtsoefeningen).
 - (eenvoudige) meditatie(ve momenten) bieden.
 - (groeps) vieringen met een meer algemeen bezinningskarakter vormgeven als alternatief voor het niet meer bezoeken van vieringen.
- Geestelijk verzorgers zijn bij uitstek opgeleid om de genoemde groepsprocessen op gang te brengen en te begeleiden.

Gegeven het feit dat meer mensen de hoge ouderdom bereiken, en er relatief weinig bekend is van zingevingprocessen op deze leeftijd; en met de woorden van Sherman in Hoofdstuk 3.1 indachtig "... many of the things my colleagues and I have written about later life, based on the 'objective' findings of gerontological research and practice, feel different when experienced personally" lijkt het me aanbevelingswaardig als meer zeer oude mensen uitdrukking geven aan en schrijven over wat (hun eigen) zingeving in de hoge ouderdom inhoudt.

Gegeven het belang van de natuur voor ouderen: Is er voldoende 'natuur' in de omgeving van woon / zorgcomplexen van ouderen? Waar heeft men uitzicht op?
Is er voldoende mogelijkheid dat ouderen naar buiten kunnen?

LITERATUURLIJST

- Adams, D. en Bauer, J. (2004). *Gratitude in Modern Life. Its Manifestations and Development*. In: Emmons, R. & McCullough, M. (2004). *The Psychology of Gratitude*. Oxford: University press
- Albom, M. (2011). *Mijn dinsdagen met Morrie. Een oude man, een jonge man en de lessen van het leven*. Amsterdam: Ambo
- Alma, H. (2005). *De parabel van de blinden. Psychologie en het verlangen naar zin*. Amsterdam: Uitgeverij SWP
- Anbeek, C. (2014). Een nieuw jaar als hoogleraar remonstrantse theologie. In: *In welke woorden kan ik wonen? Symposiumbundel "Ouderdom en spiritualiteit"* (2014). Amersfoort: Bergkerk, 16-21
- Andriessen, H. (2009). *Staan in het einde. Over het beamen en verdiepen van de ouderdom*. Zoetermeer: Uitgeverij Meinema
- Andriessen, H. (1992). Ervaren van zin. Ouder worden, zingeving en de bijdrage van de psychologie. In: Schreuder, H. (red.), (1992). *Zin in het leven. Over zingeving bij het ouder worden*. Zoetermeer: Meinema
- Atchley, R. (2009). *Spirituality and Aging*. Baltimore: The John Hopkins University Press
- Baars, J. (2011). Goed ouder worden. Een verkenning. In: Derkx, P., Maas, A., Machielse, A. (red.) (2011). *Goed ouder worden*. Amsterdam: Uitgeverij SWP
- Baars, J. (2005). De existentiële zin van ouder worden. In: Kwekkeboom, M.H. & Wijnen-Sponselee, M.Th. (2005). *Zin geven. Noties rondom vraagstukken van zingeving als je ouder wordt of moet leven met een beperking*. Avans Hogeschool
- Baars, J. (2010). Ouder worden. leven in verschillende tijden. In: Dohmen, J. & Baars, J. (red.) (2010). *De kunst van het ouder worden. De grote filosofen over ouderdom*. Amsterdam: Ambo/Anthos
- Beauvoir, de S. (1987). *De ouderdom. Maatschappelijke situatie van bejaarden en persoonlijke zingeving in de laatste levensfase*. Utrecht: Bijleveld
- Bogaerde, van den R. (2013). Ouderen in de zorg: toenemende uitdagingen. Een tweevoudige schets vanuit huisartsenperspectief. In: Jordens, K., Wilmer, J., Poel, van de F. & Laar, van de E. (red.) (2013). *Beter ouder. Zorg voor de kwetsbare oudere*. Catharina-reeks 4. Antwerpen - Apeldoorn: Garant
- Bos, T. (2006). Advisering in levensbeschouwing, zingeving en spiritualiteit. In: Doolaard, J. (red.) (2006). *Nieuw Handboek Geestelijke Verzorging*. Kampen: Kok
- Burms, A. & Dijn, de H. (1986). *De rationaliteit en haar grenzen: kritiek en deconstructie*. Leuven: Universitaire Pers Leuven
- Campen, van C. (2013). Worden de Nederlandse ouderen kwetsbaarder? In: Jordens, K., Wilmer, J., Poel, van de F. & Laar, van de E. (red.) (2013). *Beter ouder. Zorg voor de kwetsbare oudere*. Catharina-reeks 4. Antwerpen - Apeldoorn: Garant
- Cicero, M. (44 v. Chr.). Cato Maior De Senectute. In: Dohmen, J. & Baars, J. (red.) (2010). *De kunst van het ouder worden. De grote filosofen over ouderdom*. Amsterdam: Ambo/Anthos
- Cluistra, L. (2012-2013). *Spirituele en existentiële behoeften van patiënten in de geestelijke gezondheidszorg*. Masterscriptie van Theologie en Geestelijke Verzorging, UU en van Predikantschap, PTU, Kampen
- Debats, D. (2000) in: Reker, G.T. & Chamberlain, K. (eds.) (2000). *Exploring existential meaning: Optimizing human development across the life span*. London: Sage Publications
- Derkx, P., Maas, A., Machielse, A. (red.) (2011). *Goed ouder worden*. Amsterdam: Uitgeverij SWP
- Dohmen, J. (2011). Hoe kunnen wij goed ouder worden? In: Derkx, P., Maas, A., Machielse, A. (red.) (2011). *Goed ouder worden*. Amsterdam: Uitgeverij SWP

- Dohmen, J.& Baars, J. (red.). (2010). *De kunst van het ouder worden. De grote filosofen over ouderdom*. Amsterdam: Ambo/Anthos
- Doolaard, J. (red.). (2006). *Nieuw Handboek Geestelijke Verzorging*. Kampen: Kok
- Dijke, van J. (2008). *Zingeving en spiritualiteit in de ouderenzorg*. Afstudeerscriptie Universiteit voor Humanistiek
- Emmons, R. & McCullough, M. (2004). *The Psychology of Gratitude*. Oxford: University press
- Erikson, E. & Erikson, J. (1997). *The Life Cycle Completed. Extended Version*. New York, London: W.W. Norton & Company
- Frankl, V.E. (1969). *De wil zinvol te leven. Logotherapie als hulp in deze tijd*. Rotterdam: Lemniscaat
- Gierveld, C. (2013). *'Practice what you preach'. Een kwalitatief onderzoek naar de aandacht voor zingeving binnen adviesbureaus voor organisatie- en verandervraagstukken*. Masterscriptie Religies in Hedendaagse Samenlevingen. UU
- Grommen, R. (2007). Spiritualiteit en ouder worden. Hinderpalen of bondgenoten? In: *Pastorale Nieuwsbrief Nr.136 - 2007/3*. Spiritualiteit van het ouder worden. Perspectieven vanuit pastorale en psychologische zorgverlening. Antwerpen
- Guttman, D. (2000). Logotherapeutic and "Depth Psychology" Approaches to Meaning and Psychotherapy. In: Reker, G.T.& Chamberlain, K. (eds.). (2000). *Exploring existential meaning: Optimizing human development across the life span*. London: Sage Publications
- Heeswijk, van A. (1995). Ten geleide. Cicero en de moderne alchemisten. In: Munnichs, J.M.A., Knipscheer, C.P.M., Stevens, N.L. & Knippenberg, van M.P.J. (1995). *Ouderen en zingeving*. Baarn: Uitgeverij Ambo b.v.
- Heijst van J. (2005). Leven met een beperking en zingeving. In: Kwekkeboom, M.H.& Wijnen-Sponselee, M.Th. (2005). *Zin geven. Noties rondom vraagstukken van zingeving als je ouder wordt of moet leven met een beperking*. Avans Hogeschool
- Hertogh, C.M.P.M. (2010). *De senectute: Ethiek en kwetsbaarheid*. Inaugurale rede. Vrije Universiteit Amsterdam
- Heschel, A. (2010). Ik vroeg om verwondering. In: Dohmen, J.& Baars, J. (red.). (2010). *De kunst van het ouder worden. De grote filosofen over ouderdom*. Amsterdam: Ambo/Anthos
- Immel, R. (2012/2013). *Psychiatrie & Zingeving. Een onderzoek naar zingeving bij RIBW N&R*. Masterscriptie Theologie en Geestelijke Verzorging, UU
- James, W. (1929). *The varieties of religious experience*. New York: The modern library
- Izzo, J. (2008). *The five secrets you must discover before you die*. San Francisco: Berret-Koehler Publishers, Inc.
- Jönson, H.&Magnusson, J. (2001). A new age of old age? Gerotranscendence and the re-enchantment of aging. *Journal of Aging Studies*, 15, 317-331
- Jordens, K., Wilmer, J., Poel, van de F. & Laar, van de E. (red.). (2013). *Beter ouder. Zorg voor de kwetsbare oudere*. Catharina-reeks 4. Antwerpen - Apeldoorn: Garant
- Kaufman, S. (1987). *The ageless self: Sources of meaning in late life*. Madison: University of Wisconsin
- Kenyon, G. (2000). Philosophical Foundations of Existential Meaning. In: Reker, G.T.& Chamberlain, K. (eds.). (2000). *Exploring existential meaning: Optimizing human development across the life span*. London: Sage Publications
- Kloek, T. (2012). *Ieder woord telt. Het verloop van de communicatie over zingeving in het contact tussen de huisarts en de palliatieve patiënt*. Masterscriptie Theologie en Geestelijke verzorging, UU
- Kloosterman, A. (2012). *Zingeving in het contact tussen huisarts en patiënt*. Masterscriptie Departement Religiewetenschap en Theologie
- Kwekkeboom, M.H.& Wijnen-Sponselee, M.Th. (2005). *Zin geven. Noties rondom vraagstukken van zingeving als je ouder wordt of moet leven met een beperking*. Avans Hogeschool

- Laceulle, H. (2011). Laatmodern ouder worden: een spiritueel perspectief. In: Derkx, P., Maas, A., Machielse, A. (red.) (2011). *Goed ouder worden*. Amsterdam: Uitgeverij SWP
- Lange, de F. (1992). Zoeken naar zin. Zingeving in een pluriforme samenleving. In: Schreuder, H. (red.), (1992). *Zin in het leven. Over zingeving bij het ouder worden*. Zoetermeer: Meinema
- Lans, van der J.M. (2006). Zingeving en zingevingfuncties bij stress. In: Heeswijk, van A., Kerssemakers, J., Uden, van R., Vergouwen, L. & Zock, H. (red.) *Religie ervaren. Godsdienstpsychologische opstellen*. Tilburg: KSGV
- Leijssen, M. (2004). Zingeving en zingevingproblemen vanuit psychologisch perspectief. In: Raymaekers, B. en Riel, E. van. *Wetenschappelijk denken: een laboratorium voor morgen? Lessen voor de eenentwintigste eeuw* (241-268). Leuven: Universitaire Pers Leuven
- Leijssen, M. (2007). *Tijd voor de ziel*. Tiel: Lannoo
- McCraty, R. & Childre, D. (2004). The Grateful Heart. The Psychophysiology of Appreciation. In: Emmons, R. & McCullough, M. (2004). *The Psychology of Gratitude*. Oxford: University press
- McFadden, S. (2000). Religion and Meaning in Late Life. In: Reker, G.T. & Chamberlain, K. (eds.). (2000). *Exploring existential meaning: Optimizing human development across the life span*. London: Sage Publications
- Mooren, J.H.M. (2011/2012). *Verbeelding en Bestaansoriëntatie*. Utrecht: Uitgeverij de Graaff
- Moot, N. (2010). "Je bent blij dat je je ogen weer open doet, want dan ben je d'r nog". *Exploratief vooronderzoek naar ouderen en zingeving*. Masterscriptie Universiteit voor Humanistiek
- Mourits-van Assendelft, J. (2008). *Vraag het de oudsten. Gedachten bij het ouder worden*. Zoetermeer: Meinema
- Mulders, P. (2006). Beelden bij ouder worden. In: Doolaard, J. (red.). (2006). *Nieuw Handboek Geestelijke Verzorging*. Kampen: Kok
- Munnichs, J.M.A., Knipscheer, C.P.M., Stevens, N.L. & Knippenberg, van M.P.J. (1995). *Ouderen en zingeving*. Baarn: Uitgeverij Ambo b.v.
- Munnichs, J. (1995). Weg (weten) met zin. Over zinvinding en de vraag om zin bij ouderen. In: Munnichs, J.M.A., Knipscheer, C.P.M., Stevens, N.L. & Knippenberg, van M.P.J. (1995). *Ouderen en zingeving*. Baarn: Uitgeverij Ambo b.v.
- Nouwen, H. & Gaffney, W. (2005). *Levensloop en vervulling*. Tiel: Lannoo
- Oord, van den S. (2002). *Eeuwelingen. Levensverhalen van honderdjarigen in Nederland*. Amsterdam/Antwerpen: Contact
- Poel, van de F. & Wilmer, J. (2013). 'Het leven heeft geen zin meer en toch ben ik gelukkig'. Harrie Hoppenbrouwers, 88 jaar. In: Jordens, K., Wilmer, J., Poel, van de F. & Laar, van de E. (red.). (2013). *Beter ouder. Zorg voor de kwetsbare oudere*. Catharina-reeks 4. Antwerpen - Apeldoorn: Garant
- Prager, E., Savaya, R. & Bar-Tur, L. (2000). The Development of a Culturally Sensitive Measure of Sources of Life Meaning. In: Reker, G.T. & Chamberlain, K. (eds.). (2000). *Exploring existential meaning: Optimizing human development across the life span*. London: Sage Publications
- Puchalski, C.M. et al. (2009). 'Improving the Quality of Spiritual Care as a Dimension of Palliative Care: The Report of the Consensus Conference', *Journal of Palliative Medicine*, 12, 10, 885-904
- Rabbi Nachman van Bratslav. (2000). *Grenzeloos vertrouwen. Inspirerende gedachten en gezegden van de wijze Rabbi Nachman van Bratslav*. Utrecht: Kosmos-Z&K Uitgevers B.V.
- Ranst van, N. & Marcoen, A. (2000). Structural Components of Personal Meaning in Life and Their Relationship with Death Attitudes and Coping Mechanisms in Late Adulthood. In: Reker, G.T. & Chamberlain, K. (eds.). (2000). *Exploring existential meaning: Optimizing human development across the life span*. London: Sage Publications
- Ree, van F. (2001). Het ontbrekende referentiekader. In: Zock, T. & Glas, G. (red.). 2001. *Religie*

- in de psychiatrie. Tilburg: KSGV
- Reker, G. (2000). Theoretical Perspective, Dimensions, and Measurement of Existential Meaning. In: Reker, G.T.& Chamberlain, K. (eds.). (2000). *Exploring existential meaning: Optimizing human development across the life span*. London: Sage Publications
 - Reker, G.T.& Chamberlain, K. (eds.). (2000). *Exploring existential meaning: Optimizing human development across the life span*. London: Sage Publications
 - Roberts, R. The blessings of gratitude. In: Emmons, R. (2004). *The Psychology of Gratitude*. Oxford: University press
 - Rowe, J. & Kahn, R. (1997) Successful aging. In: *The Gerontologist*, 37, 433-440
 - Schreuder, H.A.(red.)(1992). *Zin in het leven. Over zingeving bij het ouder worden*. Zoetermeer: Meinema
 - Seneca, L.A. (1e eeuw na Chr.). Brieven aan Lucilius. In: Dohmen, J.& Baars, J. (red.). (2010). *De kunst van het ouder worden. De grote filosofen over ouderdom*. Amsterdam: Ambo/Anthos
 - Stoker, W. (1993). *Is vragen naar zin vragen naar God? Een godsdienstwijsgerige studie over godsdienstige zingeving in haar verhouding tot seculiere zingeving*. Zoetermeer: Meinema
 - Suurmond, J.-J. (2013). *Meer geluk dan grijsheid. Spiritualiteit van de ouderdom*. Zoetermeer: Meinema
 - Tieleman, D. (1992). Benoemen van zin. Een pastoraal-theologisch perspectief. In: Schreuder, H.A.(red.)(1992). *Zin in het leven. Over zingeving bij het ouder worden*. Zoetermeer: Meinema
 - Tilma, J. (2012). *Zingeving bij jongeren in de hulpverlening. Masterscriptie*, Universiteit Utrecht, Faculteit der Geesteswetenschappen, Departement Godgeleerdheid
 - Tornstam, L. (2005). *Gerotranscendence. A Developmental Theory of Positive Aging*. New York: Springer Publishing Company, Inc
 - Tornstam, L. (2011). Maturing into Gerotranscendence. In: *The Journal of Transpersonal Psychology*, 2011, 43, nr. 2
 - Tornstam, L. (1997). Gerotranscendence: The contemplative dimension of aging. In: *Journal of Aging Studies*, 11, 2.
 - Uden, M.H.F. (1996). *Tussen zingeving en zinvinding. Onderweg in de klinische godsdienstpsychologie*. Tilburg University Press
 - Veltkamp, H. (2006). Domein, identiteit en passie van de geestelijke verzorging. In: Doolaard, J. (red.). (2006). *Nieuw Handboek Geestelijke Verzorging*. Kampen: Kok
 - Verhoeven, C. (1998). *Rondom de leegte*. Best: Damon
 - VGVZ (2002). Beroepsstandaard voor de geestelijke verzorger in zorginstellingen. www.VGVZ.nl
 - Wachter, de D. (2014). *Borderline Times. Het einde van de normaliteit*. Leuven: Lannoo Campus
 - Wang, J.-J. (2011). Original research. A structural model of the bio-psycho-socio-spiritual factors influencing the development towards gerotranscendence in a sample of institutionalized elders. In: *Journal of advanced nursing*, 2011, 2628-2636
 - Witteveen, H. (2005). Ouder worden en de wijsheidstraditie van Soefi. In: Kwekkeboom, M.H.& Wijnen-Sponselee, M.Th. (2005). *Zin geven. Noties rondom vraagstukken van zingeving als je ouder wordt of moet leven met een beperking*. Avans Hogeschool
 - Yalom, I. (2000). Religion and Psychiatry. In: *American Journal of Psychotherapy* (2002, nr.3)
 - Yount, W. (2009). Transcendence and Aging: The Secular Insights of Erikson and Maslow. In: *Journal of Religion, Spirituality & Aging*, 21, 73-87
 - Zanten van- Hattum van, M. (1994). *Leren omgaan met zingevingvragen*. Baarn: Ambo
 - Zock, T. & Glas, G. (red.). (2001). *Religie in de psychiatrie*. Tilburg: KSGV
 - Zwanikken, W. (2010). *Eigentijds ouder worden. Tijd in de levensloop*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum