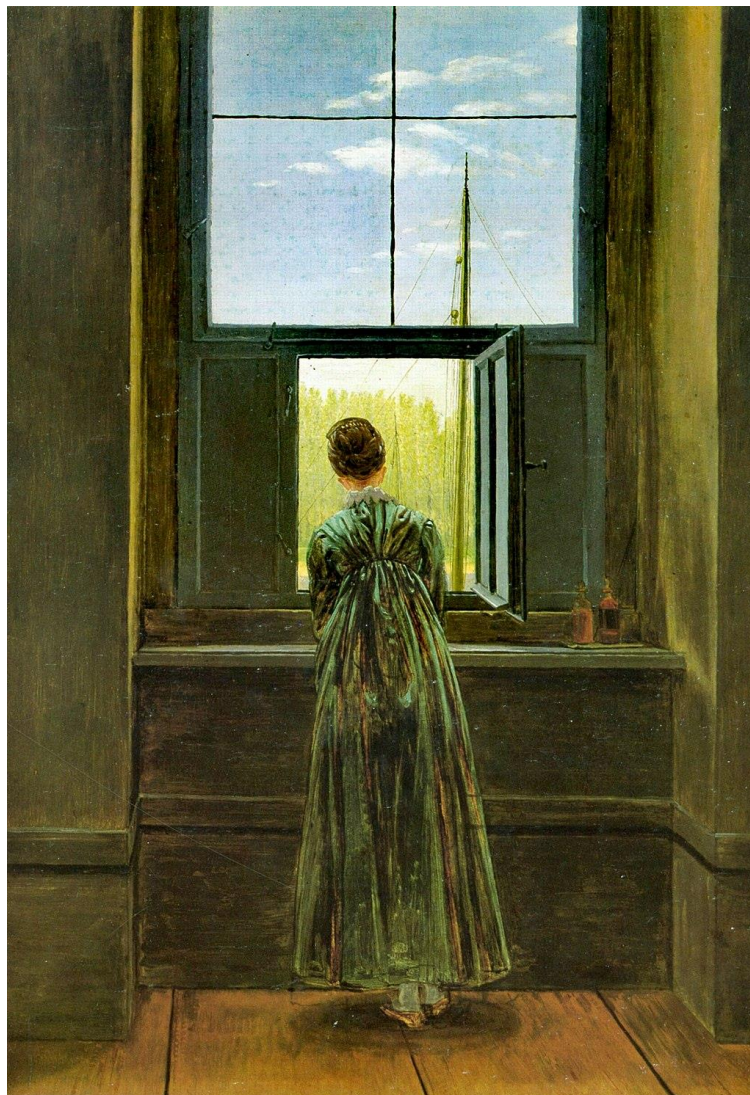




Het landschap verandert, de verwondering blijft

Kwalitatief vergelijkend onderzoek naar hedendaagse geleefde ervaringen
van ouder worden in het licht van Cicero's Cato Maior de Senectute



Caspar David Friedrich, Vrouw aan het raam, ca. 1822. Coll. Alte Nationalgalerie, Berlijn

Masterscriptie Religion, Health & Wellbeing: Ethics & Diversity

Claartje van Westerveld (S4154915)

Eerste begeleider: Prof. Dr. C. Jedan

Tweede begeleider: Dr. B.M.H.P. Mathijssen

12 maart 2021

“We don’t know where we’re going, we don’t know what’s going to happen, but no one can take away from you what you put in your own mind.” – Edith Eger

Abstract

Dit onderzoek gaat in op de vraag hoe het werk *Cato Maior de Senectute* door de Romeinse filosoof Marcus Tullius Cicero zich verhoudt tot geleefde ervaringen van hedendaagse oudere mensen. Dit met als oogpunt om een bredere en positievere kijk op ouderdom te laten zien binnen het huidige ouderdomsdiscours. Om dit te onderzoeken heeft er een close reading van *Senectute* plaatsgevonden. Omdat *De Senectute* niet alleen een perspectief op goed ouder worden maar ook een perspectief op goed leven in het algemeen betreft, is er om het werk beter te kunnen plaatsen ook een literatuurstudie gedaan naar verschillende benaderingen van menselijk welbevinden. Verder zijn er acht hoger opgeleide vrouwen van 60 jaar en ouder geïnterviewd om hedendaagse geleefde ervaringen van ouder worden in kaart te brengen. Waar de meeste vrouwen vooral gericht zijn op de directe omgeving heeft Cicero meer oog voor de maatschappij als geheel. Zowel de vrouwen als Cicero zien echter wel het fundamentele belang in van het hebben van een heldere geest en allen zien het als hun taak om hun door de jaren heen ontwikkelde wijsheid te delen met anderen. Al met al blijkt dat het 2000 jaar geleden geschreven, volledig op mannen gerichte werk van Cicero bijzonder veel overlap vertoont met de geleefde ervaringen van ouder worden van hedendaagse vrouwen. *De Senectute* voegt daarom een positief en uniek geluid toe voor ouderdomsdebatten dat de aandacht verdient van onder anderen zorgstudenten, gerontologen en oudere mensen zelf.

Inhoudsopgave

Abstract.....	3
1 Inleiding	6
1.1 Hoofdvraag en deelvragen	11
2 Methode	12
2.1 Onderzoeksdesign	12
2.2 Dataverzameling en onderzoeksproces	13
2.2.1 Literatuuronderzoek	13
2.2.2 Interviews	14
2.3 Validiteit & betrouwbaarheid	16
3 Eudaimonisch welzijn	18
3.1 Over ‘Eudaimonia’	18
3.2 Eudaimonia zonder moraliteit?	19
3.3 Eudaimonisch welzijn in de psychologie	20
3.4 Hedonistisch en eudaimonisch welzijn	21
3.5 Vier kenmerken van de menselijke aard.....	22
3.6 Ryff en eudaimonisch welzijn.....	23
3.7 Eudaimonisch welzijn en gezondheid(szorg)	25
4 Cicero.....	27
4.1 Ouder worden in de Romeinse tijd.....	27
4.1.1 Wanneer was je een ‘oudere’?.....	27
4.1.2 Ouderen in de politiek	29
4.1.3 Pater familias en mater familias.....	29
4.1.4 De laatste fase	30
4.2 Cicero.....	30
4.2.1 Invloed.....	31
4.3 De Senectute	32
4.3.1 Misvattingen	33
5 Resultaten.....	41
5.1 Welzijn.....	43
5.1.1 Beeld van welzijn.....	43
5.1.2 Score.....	45
5.1.3 Verandering beeld welzijn.....	46

5.1.4	Leeftijdsgenoten.....	48
5.2	Cicero.....	48
5.2.1	Mythe 1.....	49
5.2.2	Mythe 2.....	51
5.2.3	Mythe 3.....	52
5.2.4	Mythe 4.....	53
5.3	Reflecties	55
6	Interpretatie	57
6.1	Ryff.....	57
6.1.1	Autonomie	57
6.1.2	Persoonlijke groei.....	58
6.1.3	Zelfaanvaarding	59
6.1.4	Gerichtheid op een levensdoel.....	59
6.1.5	Omgevingsbeheersing	59
6.1.6	Het hebben van warme relaties	60
6.2	Cicero.....	61
6.2.1	Actieve rol.....	61
6.2.2	Geesteskracht	62
6.2.3	Lichamelijke genoegens	63
6.2.4	Omgaan met de dood.....	64
6.3	Samenvattend.....	64
7	Conclusie.....	66
7.1	Antwoord op de hoofdvraag	67
7.2	Discussie & suggesties vervolgonderzoek.....	68
8	Bibliografie.....	70
	Bijlage 1: Informatiebrief interviews	74
	Bijlage 2: Toestemmingsformulier.....	75
	Bijlage 3: Vragenlijst interview	76

1 Inleiding

Dat er in Nederland sprake is van vergrijzing staat vast. Zo zullen er in 2040 zelfs 4,8 miljoen 65-plussers zijn, zo verwacht het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM).¹ Dat is een toename van 55% ten opzichte van 2015.² Dit heeft grote gevolgen voor de samenleving. Zo zullen er door de stijgende leeftijd steeds meer ouderen zijn met multi-morbiditeit en chronische ziektes.³ Bijvoorbeeld dementie, de hoeveelheid mensen met deze ziekte zal naar verwachting stijgen met maar liefst 114% ten opzichte van 2015 met 330.000 mensen in 2040.⁴ Anderzijds zullen er binnen die groep ouderen ook veel mensen zijn die vitaler en onafhankelijker zijn dan hun leeftijdsgenoten een aantal decennia eerder.⁵ Manik Gopinath stelt dat oudere mensen steeds vaker gezien worden als één groep terwijl deze groep steeds groter en vooral steeds diverser wordt.⁶ Deze generalisatie komt altijd met het beeld van kwetsbaarheid.⁷ Dat vertaalt zich in de geriatrie dan ook in onderzoek dat zich met name richt op medicijngebruik en het behandelen van ziektes, maar in veel mindere mate op het behouden van zoveel mogelijk capaciteiten zoals cognitie en mobiliteit.⁸

Deze eenzijdige benadering van ouderen in onderzoek en de gehele maatschappij duidt op een verschijnsel genaamd ageïsme. Ageïsme wordt gedefinieerd als “de complexe, vaak negatieve beeldvorming rondom ouderdom en ouder worden, die plaatsvindt op zowel individueel- als maatschappelijk niveau.”⁹ Bij ageïsme worden verschillen tussen personen ontkend en worden oudere mensen neergezet en behandeld op een over generaliseerde en stereotyperende manier.¹⁰ Ageïsme is risicovol want het kan leiden tot depressie, uitsluiting en eenzaamheid en binnen de gezondheidszorg kan het ervoor zorgen dat er onnodige medicijnen en onnodig veel medicijnen worden voorgeschreven.¹¹

In de jaren ‘60 van de 20^{ste} eeuw kwam de medische wereld in een stroomversnelling terecht.¹² Kleinschalige onderwijsinstellingen veranderden in grote medische

¹ “Infographic Impact van de vergrijzing,” Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM), laatst aangepast in augustus 2019, <https://www.rivm.nl/infographic-impact-van-vergrijzing>

² RIVM, “Infographic Impact van de vergrijzing.”

³ RIVM, “Infographic Impact van de vergrijzing.”

⁴ RIVM, “Infographic Impact van de vergrijzing.”

⁵ “Samenvatting advies De derde levensfase,” Raad Volksgezondheid & Samenleving, gepubliceerd op 8 januari 2020, <https://www.raadrvs.nl/documenten/publicaties/2020/01/08/samenvatting-advies-de-derde-levensfase>

⁶ Manik Gopinath, “Thinking about Later Life: Insights from the Capability Approach,” *Ageing international* 43, no. 2 (2018): 256.

⁷ Gopinath, “Thinking about Later Life,” 257.

⁸ Bruno Vellas, John E. Morley, “Geriatrics in 21st century,” *The journal of nutrition, health & aging* 22, No. 2 (2018): 186.

⁹ Liat Ayalon, Clemens Tesch-Römer, *Contemporary Perspectives on Ageism* (New York: Springer Open, 2018): 3.

¹⁰ Ayalon, Tesch-Römer, *Contemporary Perspectives on Aging*, 1.

¹¹ Ayalon, Tesch-Römer, *Contemporary Perspectives on Aging*, 109-111.

¹² Therese Jones, Delese Wear, Lester d. Friedman, “The Why, the What, and the How of the Medical/Health Humanities.” In: *Health Humanities Reader*, ed. By Therese Jones, Delese Wear, Lester d. Friedman & Kathleen Pachuki (New Brunswick, New Jersey: Rutgers University Press, 2019): 2.

onderzoekscentra. Er kwam een enorme toename in biomedisch onderzoek en daarmee een drang om deze nieuwe kennis zo snel mogelijk toe te passen in de klinische praktijk.¹³ Het stellen van diagnoses kon steeds sneller en nieuwe behandelmethodes en medicijnen schoten als paddenstoelen uit de grond. In het kader van deze snelle ontwikkelingen onstond een stroming genaamd Health Humanities. Volgens aanhangers van de Health Humanities gaan studenten ten onder aan de druk van deze recente ontwikkelingen en is er niet of nauwelijks aandacht voor hun persoonlijke ontwikkelingen in medische studies.¹⁴ Het leveren van goede zorg bestaat namelijk niet alleen uit handelingen uitvoeren die in het boekje staan, je bent immers geen mechanicus. Je bent als zorgprofessional iemand die elke dag met mensen werkt en dus te maken krijgt met vele discussies, conflicten, emoties, belangen en idealen.¹⁵ Hierdoor heeft de zorgsector vooral baat bij mensen met een flinke dosis compassie, empathie en een groot verantwoordelijkheidsgevoel.¹⁶ Van een arts moet niet alleen worden verwacht dat hij een operatie kan uitvoeren. Hij moet ook kunnen luisteren naar het verhaal van een patient en de onderliggende betekenis ervan en de behoefte achter dit verhaal proberen begrijpen om de patiënt zo goed mogelijk te kunnen helpen.¹⁷ Dit kan alleen als hij een bepaalde gevoeligheid en een bepaald reflectievermogen heeft ontwikkeld door zich te verdiepen in persoonlijke narratieven, bijvoorbeeld in kunst, poëzie, historische verhalen en filosofische werken over ervaringen van ziektes, relaties en verlies.¹⁸ Juist in deze tijd met veel technologische ontwikkelingen, moet er als tegenkracht meer aandacht komen voor de menselijke kant van zorg en welzijn.¹⁹ Dit kan volgens aanhanger van de Health Humanities alleen als disciplines uit de geesteswetenschappen zoals geschiedenis, antropologie, filosofie en literatuurwetenschappen een vaste plek krijgen in zorggerelateerde studies.²⁰

De ouderdom is een thema dat veel bestudeerd wordt in de Health Humanities.²¹ Dit thema krijgt recentelijk veel aandacht in de media. Zo stelt huisarts Rinske van de Goor in september de Volkskrant dat ze zich zorgen maakt over de invloed van de maakbaarheidsdrift op ouderen. Ze vraagt zich af: “Wanneer je als 75-jarige in de spiegel elke dag een gebotoxte freezestand ziet, hoe ga je dan om met het feit dat de tijd niet valt te freeze?”²² In oktober verscheen er in dezelfde krant een uitgebreid artikel over de morele plicht die er op ouderen wordt gelegd om zo gezond en fit mogelijk ouder te worden. Er ontstaat een keuzemenu met slechts twee gerechten. “Het is óf huppelen in de branding met je witte haren, óf kwijlen in een rolstoel.”²³

¹³ Jones, Wear, Friedman, “The Why, the What, and the How of the Medical/Health Humanities,” 2.

¹⁴ Jones, Wear, Friedman, “The Why, the What, and the How of the Medical/Health Humanities,” 1-2.

¹⁵ Jones, Wear, Friedman, “The Why, the What, and the How of the Medical/Health Humanities,” 1-2.

¹⁶ Jones, Wear, Friedman, “The Why, the What, and the How of the Medical/Health Humanities,” 3.

¹⁷ Jones, Wear, Friedman, “The Why, the What, and the How of the Medical/Health Humanities,” 5.

¹⁸ Jones, Wear, Friedman, “The Why, the What, and the How of the Medical/Health Humanities,” 5-6.

¹⁹ Jones, Wear, Friedman, “The Why, the What, and the How of the Medical/Health Humanities,” 2.

²⁰ Jones, Wear, Friedman, “The Why, the What, and the How of the Medical/Health Humanities,” 4-5.

²¹ Jones, Wear, Friedman, “The Why, the What, and the How of the Medical/Health Humanities,” 8.

²² Rinske van de Goor, “Meisje (16): “Kom ik al in aanmerking voor schaamlipverkleining?” *De Volkskrant*, 20 September, 2020.

²³ Ianthe Sahadat, “Oud zijn is voor losers, aftakelen is je eigen schuld,” *De Volkskrant*, 9 oktober, 2020.

Psychologen Gary Reker en Kerry Chamberlain beamen dat er een beeld is ontstaan van de actieve, gezonde oudere versus de kwetsbare, aan huis gekluisterde oudere.²⁴ Ouderen worden volledig verantwoordelijk gehouden voor hun eigen gezondheid terwijl hier veel verschillende factoren van invloed op kunnen zijn. Dit is gevaarlijk omdat het voor discriminatie van de kwetsbare groep ouderen kan zorgen.²⁵

Om terug te komen bij de Health Humanities: welke narratieven uit de geesteswetenschappen zouden ons een – wellicht positiever en minder eenzijdig dan hierboven geschetst – beeld kunnen geven van de geleefde ervaring van het ouder worden? Al vele eeuwen hebben mensen hun ervaringen van en ideeën over ouder worden opgeschreven. Een van die mensen was de Romein Marcus Tullius Cicero. Cicero kwam uit een welgestelde familie en was geschoold in de filosofie, retoriek en rechten.²⁶ Hij werkte in eerste instantie een tijd als rechter. Hierna werd hij quaestor²⁷ in Sicilië en won in deze periode een aanklacht tegen de corrupte en wrede gouverneur van Sicilië Gaius Cornelius Verres. Het winnen van deze zaak leverde hem veel bekendheid op en verhoogde zijn status aanzienlijk. Mede hierdoor kon hij uiteindelijk in het jaar 63 v.C. toetreden tot de Senaat.²⁸ Op dat moment was de Senaat het hoogste machtsorgaan binnen de Romeinse republiek. De Romeinse Republiek ontstond in 509 v. Chr. na de val van het Romeinse Koninkrijk. Deze tijd van de Republiek werd gekenmerkt door vele oorlogen en een flinke expansie van het Romeinse gebied.²⁹ De enorme expansie van het gebied met daarin veel verschillende volkeren maakte de republiek echter lastig te besturen. Na een roerige tijd met veel burgeroorlogen greep generaal Gaius Julius Ceasar in het jaar 49 v. Chr. naar de macht.³⁰ De senaat bleef bestaan maar verloor steeds meer aan macht.³¹ Cicero was een man met een scherpe tong, niet bang om zijn gedachtes over Ceasars heerschappij te verkondigen. Dit werd hem echter niet in dank afgenomen en na flink vernederd te zijn in de senaat besloot hij hieruit te stappen en zich terug te trekken in zijn landhuis buiten Rome.³²

In deze context schreef Cicero in het jaar 44 voor Christus een werk in genaamd Cato Maior de Senectute.³³ Hij was op dat moment 62 jaar. Volgens historicus Georges Minois kan dit werk gezien worden als “a vital milestone in the history of old people.”³⁴ In De Senectute laat

²⁴ Gary T. Reker, Kerry Chamberlain. *Exploring Existential Meaning : Optimizing Human Development Across the Life Span* (Thousand Oaks, California: Sage Publications, 2000): 172.

²⁵ Reker, Chamberlain, *Exploring Existential Meaning*, 172.

²⁶ Jan Baars, *Aging and the Art of Living* (Baltimore: Johns Hopkins University Press, 2012): 112.

²⁷ Ander woord voor magistraat: ambtenaar van een bepaald gebied die daar de schatkist moet controleren. John Hostettler, *Twenty Famous Lawyers* (Sherfield on Loddon: Waterside Press, 2013): 58-60.

²⁸ De Senaat was het hoogste bestuursorgaan van Rome in de Romeinse tijd. Senaat is van het woord *senex* dat ‘oudere’ betekent. Tim G. Parkin, *Old Age in the Roman World: A Cultural and Social History* (Baltimore, Maryland: John Hopkins University Press, 2003): 15.

²⁹ Simone de Beauvoir, *De ouderdom: maatschappelijke situatie en persoonlijke zingeving in de laatste levensfase*. Vertaald door Jan Hardenberg en Jos Tielens. (Utrecht: Bijleveld, 1987): 91.

³⁰ De Beauvoir, *De Ouderdom*, 94.

³¹ George Minois, *History of Old Age* (Cambridge: Polity Press, 1989), 87.

³² Marcus Tullius Cicero, *How to grow Old: Ancient Wisdom for the Second Half of Life*, vertaald door Philip Freeman. (Princeton: Princeton University Press, 2016): 7-8.

³³ Cicero, *How to grow Old*, 9.

³⁴ Minois, *History of Old Age*, 105.

Cicero zijn ideeën over goed ouder worden horen, maar dan wel via hoofdpersoon Cato. Cato was een veelbesproken politicus uit een generatie voor Cicero.³⁵ Hij onderscheidde zich van zijn leeftijdsgenoten omdat hij niet pessimistisch was over ouder worden. Cato, zelf in zijn tachtiger jaren, wordt in *De Senectute* ondervraagd over goed ouder worden door twee welgestelde mannen van midden 30: Scipio Africanus junior en Laelius.³⁶ Zij bewonderen de positieve houding van Cato en voelen hem in dialoogvorm aan de tand over het ouder worden. Zo stelt Cato onder andere dat goed ouder worden begint in je jeugd.³⁷ Door het ontwikkelen van waarden en een optimistische kijk op het leven vermindert de angst voor het ouder worden. Klagen en het zien van ouder worden als hevig lijden is het resultaat van een slecht (ontwikkeld) karakter en heeft niks met iemands leeftijd te maken.³⁸ Dat de ouderdom mensen hun krachten ontnemt en daarmee een actieve rol in de samenleving ontzegt is een mythe. Cato stelt dat je juist op latere leeftijd jezelf heel actief op kan stellen en veel voor anderen kan betekenen, bijvoorbeeld door jongere mensen advies te geven op allerlei gebieden.³⁹ Ook het idee dat je lichamelijk verzwakt, aftakelt en daarom niks meer waard bent klopt niet. Volgens Cato is het juist goed dat je eigenwaarde niet meer (volledig) afhankelijk is van je fysieke kracht omdat geesteskracht veel belangrijker is.⁴⁰ Hiermee kun je bijvoorbeeld mensen aansturen zoals een kapitein op een schip. Het is echter belangrijk dat je je geheugen blijft trainen. Ouder worden kan dan weliswaar betekenen dat men van andere dingen geniet dan in eerdere levensfasen, de dingen waar oudere mensen van genieten zijn misschien nog wel leuker. Zo kunnen oudere mensen zich volledig storten op studeren, schrijven en discussiëren en zijn ze niet roekeloos en gedreven door lusten zoals vroeger.⁴¹ Verder wordt vaak gedacht dat de ouderdom pijnlijk is omdat je dichterbij de dood komt te staan. Angst voor de dood is echter zeer onterecht: ofwel er is niks na de dood en het is als slapen,⁴² ofwel er is een hiernamaals waarin de ziel eindelijk verlost is van de lasten van het lichaam.

Al met al is het ouder worden dus zo gek nog niet als we de ideeën uit *De Senectute* volgen. Volgens hoogleraar klassieke talen Jonathan Powell is *De Senectute* voor veel mensen de afgelopen eeuwen een praktische gids geweest die niet onderdoet voor het perspectief van de moderne gerontoloog of psycholoog.⁴³ In de jaren 80 van de 20^{ste} eeuw ontstond er in de psychologie een benadering genaamd eudaimonisch welzijn die naar mijn idee goed aansluit bij de ideeën uit *De Senectute*. Deze benadering van welzijn gaat er namelijk vanuit dat welzijn niet iets is wat automatisch op je afkomt maar enkel het resultaat kan zijn van jezelf continue blijven uitdagen en ontwikkelen. De benadering heeft zijn wortels in Aristoteles' theorie over dat het goede doen hand in hand gaat met je goed voelen. Dit is alleen mogelijk

³⁵ Marcus Tullius Cicero, *Cato Maior de Senectute*, vertaald en becommentarieerd door Jonathan G.F. Powell. (Cambridge: Cambridge University Press, 1988): 17.

³⁶ Cicero, *Cato Maior de Senectute*, 17.

³⁷ Cicero, *How to grow Old*, 11.

³⁸ Cicero, *How to grow Old*, 17.

³⁹ Cicero, *How to grow Old*, 39-43.

⁴⁰ Cicero, *How to grow Old*, 69.

⁴¹ Cicero, *How to grow Old*, 81-85.

⁴² Cicero, *How to grow Old*, 153-155.

⁴³ Cicero, *How to grow Old*, 161.

als je probeert je ware aard na te streven, wat Aristoteles je ‘daimon’ noemt.⁴⁴ De eudaimonische benadering van welzijn wordt vaak tegenover de hedonistische benadering gezet. De hedonistische benadering stelt dat welzijn inhoudt dat iemand zo veel mogelijk geluk en plezier en zo min mogelijk pijn en weerstand ervaart.⁴⁵ Dit wordt gemeten aan de hand van drie pijlers: een algemeen gevoel van tevredenheid over je leven, de aanwezigheid van een positief humeur en de afwezigheid van een negatief humeur.⁴⁶ Volgens de eudaimonische benadering is dat echter niet genoeg, je kunt je pas goed voelen als je handelingen in overeenstemming zijn met de voor jou belangrijkste waarden en doelen.⁴⁷ Daar is meer dan een goed humeur en een algemeen gevoel van tevredenheid voor nodig. Hoe je dan wel tot dit eudaimonisch welzijn komt, daar zijn ook weer verschillende theorieën over. Eén van die theorieën is van psycholoog Carol Ryff. Zij ontwikkelde een schaal waarop iemands welzijn kan worden gemeten aan de hand van zes verschillende dimensies. Dit zijn autonomie, persoonlijke groei, zelfaanvaarding, gerichtheid op een levensdoel, omgevingsbeheersing en het hebben van warme relaties.⁴⁸ Een persoon die op alle dimensies hoog scoort heeft dus een hoge mate van welzijn. Alle zes dimensies zijn ook – en sommige zoals zelfaanvaarding misschien wel juist – mogelijk om te ervaren op latere leeftijd.

In dit onderzoek neem ik de relatie tussen de ideeën van Cicero en hedendaagse perspectieven over ouder worden onder de loep om te kijken in welke mate De Senectute een positieve bijdrage in het ouderdomsdiscours kan zijn. Daarmee kijk ik niet alleen naar in hoeverre De Senectute overeenkomt met de benadering van eudaimonisch welzijn, ook ga ik in gesprek met oudere mensen om over hun persoonlijke ervaringen en ideeën van welzijn te horen. Juist omdat Cicero ervan beschuldigd wordt vanuit een veel te mannelijk perspectief te hebben geschreven⁴⁹ lijkt het me interessant om me te richten op de perspectieven van (oudere) vrouwen. Om de doelgroep verder af te bakenen interview ik alleen vrouwen van 60 jaar en ouder omdat zij nog helemaal aan het begin staan van de derde levensfase⁵⁰ en daarmee aan het begin van wat we als samenleving als ‘oudere’ typeren. Ook heb ik gekozen om me te richten op hoger opgeleide vrouwen omdat zij naar mijn idee door hun scholing in staat zijn kritisch naar een tekst als De Senectute te kijken.

⁴⁴ Carol D. Ryff, “Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being,” *Journal of Personality and Social Psychology* 57, no. 6 (1989): 1070.

⁴⁵ Alfons Marcoen, Ria Grommen, Nancy van Ranst, *Als de schaduwen langer worden: Psychologische perspectieven op ouder worden en oud zijn* (Leuven: Uitgeverij LannooCampus, 2006): 341.

⁴⁶ Marcoen, Grommen, Van Ranst, *Als de schaduwen langer worden*, 341.

⁴⁷ Marcoen, Grommen, Van Ranst, *Als de schaduwen langer worden*, 342.

⁴⁸ Ryff, “Happiness Is Everything, or Is It?,” 1071.

⁴⁹ Baars, *Aging and the Art of Living*, 118.

⁵⁰ Raad Volksgezondheid & Samenleving, “Samenvatting advies De derde levensfase.”

De derde levensfase wordt in sociaal-wetenschappelijk onderzoek beschreven als periode aangeduid waarin mensen met pensioen zijn maar nog wel een relatief goede gezondheid genieten. Hierdoor ondernemen ze van alles: reizen, nieuwe hobbies, extra veel tijd doorbrengen met kinderen, familie en vrienden, vrijwilligerswerk en een nieuwe taal leren.

1.1 Hoofdvraag en deelvragen

Ik zoek in dit onderzoek een antwoord op de volgende hoofdvraag:

In hoeverre zou de Romeinse filosoof Cicero een belangrijke bijdrage kunnen leveren aan het huidige discours in de Health Humanities rondom goed ouder worden?

Deelvragen:

1. Welke betekenis heeft het concept van eudaimonisch welzijn – in het bijzonder als geformuleerd door Carole Ryff – in de hedendaagse psychologie?
2. Hoe verhoudt zich het concept van eudaimonisch welzijn in de hedendaagse psychologie tot Cicero's beeld van goed ouder worden?
3. Hoe denken hoger opgeleide vrouwen van 60 jaar en ouder over goed ouder worden in de hedendaagse samenleving?
4. Hoe verhouden de perspectieven van deze vrouwen zich tot het concept van eudaimonisch welzijn in de psychologie enerzijds en Cicero's denkbeelden over goed ouder worden anderzijds?

2 Methode

Dit onderzoek bestaat uit een combinatie van literatuuronderzoek en empirisch onderzoek om te kunnen bestuderen in hoeverre Cicero een belangrijke bijdrage zou kunnen leveren aan het huidige discours in de *Health Humanities* rondom goed ouder worden. In dit hoofdstuk methodologie ga ik verder in op de keuze voor deze combinatie, de keuze voor de gebruikte literatuur en de keuze voor de individuele interviews die hebben plaatsgevonden. Daarbij beschrijf ik de daadwerkelijke uitvoering van het onderzoek en het effect van de (onverwachte) uitdagingen die daarbij kwamen kijken.

2.1 Onderzoekdesign

Zowel het literatuurgedeelte als de interviews in dit onderzoek vallen onder kwalitatief onderzoek. In kwalitatief onderzoek staan de ervaringen, argumenten en motieven van onderzochte personen centraal.⁵¹ De onderzoeker interpreteert de geschreven of gesproken ervaringen van deze onderzochte personen en plaatst deze in hun sociale en historische context.⁵² In dit geval kijk ik met een vergelijkende blik naar de perspectieven van Ryff, Cicero en de acht vrouwen van 60 jaar en ouder die ik geïnterviewd heb. Ik laat de vrouwen als het ware in gesprek gaan met Ryff en Cicero. Waar liggen overeenkomsten in hun denken, en waar verschillen? En waar komen deze overeenkomsten en verschillen uit voort? Zoals beschreven in de inleiding is ouder worden een complex proces dat vaak gepaard gaat met veel uitdagingen: enerzijds individuele uitdagingen maar anderzijds ook maatschappelijke uitdagingen. Perspectieven op ouder worden vallen daarom niet (enkel) in cijfermatige gegevens te vatten. Ze vragen om een holistische benadering waarin bij het bestuderen van deze perspectieven de omgeving als geheel wordt meegenomen, vandaar dat hier gekozen is voor kwalitatief onderzoek.⁵³

Naast vergelijkend en kwalitatief is deze studie ook fenomenologisch van aard. In de fenomenologie gaat het om het begrijpen van een geleefde ervaring op het moment dat deze geleefd wordt.⁵⁴ In het specifiek gaat het hier om het in kaart brengen van gemeenschappelijke kenmerken van individuele geleefde ervaringen van (goed) ouder worden. Volgens fenomenologen ontstaat de werkelijkheid op het moment dat deze wordt waargenomen door een subject.⁵⁵ Echter, op het moment dat we over deze waarneming gaan praten en reflecteren wordt de rijkheid van de daadwerkelijk geleefde ervaring vaak alweer verstoord.⁵⁶ Het meten van de geleefde ervaring is daarom erg lastig, het moment van ‘nu’ is

⁵¹ Hennie Boeije, *Analyseren in kwalitatief onderzoek: denken en doen* (Den Haag: Boom Lemma Uitgevers, 2014): 22.

⁵² Boeije, *Analyseren in kwalitatief onderzoek*, 22.

⁵³ Boeije, *Analyseren in kwalitatief onderzoek*, 32.

⁵⁴ Max van Manen, “Fenomenologie: een kwalitatieve stroming met een verscheidenheid aan tradities,” *Kwalon* 10, nr. 1 (2005): 30.

⁵⁵ Hanneke van der Meide, “Het onthullen van ervaringen: Fenomenologie als kwalitatieve onderzoeksbenadering: deel I van een tweeluik,” *Kwalon* 20, nr. 1 (2015): 22-23.

⁵⁶ Van Manen, “Fenomenologie: een kwalitatieve stroming met een verscheidenheid aan tradities,” 31.

nu alweer voorbij. Toch kan ik als onderzoeker niet in iemands hoofd kijken en heb ik dus reflecties nodig om andermans ervaring te begrijpen. Ik heb hiervoor semi-gestructureerde interviews uitgevoerd waarbij ik de respondenten telkens vroeg om in de beschrijving van hun ervaringen concrete voorbeelden te noemen. Hieronder ga ik per deelvraag verder in op het proces van dataverzameling.

2.2 Dataverzameling en onderzoeksproces

2.2.1 Literatuuronderzoek

Eudaimonisch welzijn

Voor de eerste deelvraag heb ik literatuuronderzoek gedaan naar het concept van eudaimonisch welzijn, een veelgebruikt concept in de positieve psychologie. Het begrip eudaimonisch welzijn, waarin zelfverwerkelijking centraal staat, is naar mijn idee een goed voorbeeld van het hedendaagse discours in de psychologie rondom goed leven en daarmee ook goed leven op oudere leeftijd. De basis van eudaimonisch welzijn ligt echter in Eudaimonia. Dit is een concept dat Aristoteles beschreef om aan te duiden dat ieder mens een bepaalde ‘ware’ aard heeft en dat het hoogste doel voor de mens is om te handelen in overeenstemming met deze aard.⁵⁷ Dit idee vormt ook de basis van Cicero’s gedachtegoed en daarom leek het me interessant om te kijken in hoeverre een hedendaagse psycholoog eenzelfde basisidee een andere invulling geeft.

Er zijn verschillende theorieën over eudaimonisch welzijn in de psychologie maar ik heb gekozen voor het perspectief van Ryff omdat zij één van de koplopers is in de eudaimonisch welzijn benadering. Verder vond ik haar theorie met zes uitgewerkte aspecten van welzijn de meest overzichtelijke. Veel andere perspectieven vond ik te abstract om met andere (niet uit de psychologie afkomstige) perspectieven op welzijn te vergelijken.

Voor dit eerste hoofdstuk heb ik het ‘Handbook of Eudaimonic Wellbeing’ als voornaamste bron gebruikt. Dit geredigeerde boek uit 2017 geeft een verzameling van theoretische inzichten en empirisch onderzoek omtrent eudaimonisch welzijn weer. Door de grote informatieve reikwijdte van dit boek heb ik verder alleen een aantal losse artikelen van Ryff gebruikt. Zowel het handboek als deze losse artikelen heb ik gevonden in de Worldcat catalogus binnen de RUG met de combinatie van de zoektermen ‘eudaimonic wellbeing’ en ‘psychology.’

Cicero en De Senectute

Omdat ik zelf geen Latijn beheers heb ik voor de beantwoording van de tweede deelvraag een Engelse vertaling van De Senectute gelezen. In de loop der jaren zijn er veel verschillende vertalingen verschenen. Ik heb zelf gekozen voor een heel toegankelijke, recente vertaling van Philip Freeman: *How to Grow Old: Ancient Wisdom for the Second Half of Life* (Princeton, New Jersey: Princeton University Press, 2016). Volgens historicus Michael Grant gaat echter bij het zo leesbaar mogelijk vertalen van De Senectute een groot deel van Cicero’s

⁵⁷ Ryff, “Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being,” 1070.

overtuigingskracht verloren.⁵⁸ Door Cicero gebruikte retorische trucjes en anekdotes die verwijzen naar Griekse gebruiken worden vaak weggefilterd. Om toch een completer beeld te krijgen van de overtuigingskracht van *De Senectute* heb ik twee andere vertalingen vergeleken met de vertaling van Freeman. Dit waren vertalingen van Andrew P. Peabody uit 1884 en van E.S. Shucksburgh uit 1903. Deze twee vertalingen waren door het oude Engels moeilijker om te lezen, maar Cicero's argumenten zijn veel gedetailleerder uitgewerkt. De versie van Freeman was daarom nuttig om een eerste idee te krijgen van Cicero's perspectief op ouder worden, maar de oudere versies geven meer gelaagdheid aan zijn argumenten.

De Senectute is de afgelopen 2000 jaar door veel invloedrijke filosofen, historici en politici gelezen. Het was in de vijftiende eeuw zelfs één van de eerste gedrukte boeken na de uitvinding van de boekdrukkunst. In hoofdstuk vier, dat over Cicero en de *Senectute* gaat, heb ik de kritiek van twee bekende filosofen – namelijk Simone de Beauvoir en Michel de Montaigne - op Cicero uitgelicht. Deze filosofen hebben namelijk ook allebei over de ouderdom geschreven en refereren in hun werk expliciet naar Cicero.

Cicero verwijst in *De Senectute* veel naar in zijn tijd bekende personen en instituten. Om deze personen en instituten beter te kunnen plaatsen heb ik daarom in dit tweede hoofdstuk eerst een beeld geschetst van de historische context waarin Cicero leefde. Ik heb hiervoor twee boeken gebruikt die beide ouder worden in de Romeinse tijd beschrijven: *Old Age in the Roman World* van Tim G. Parkin en *History of Old Age* van George Minois. Verder refereert Cicero ook naar eerder geschreven werk. Om *De Senectute* beter te kunnen plaatsen ten opzichte van dit eerder geschreven werk heb ik stukken gelezen uit *Cicero: Selected Works* (Harmondsworth: Penguin Books, 1960) van historicus Michael Grant.

2.2.2 Interviews

De reden voor het invoegen van interviews in dit onderzoek was om een soort gesprek te faciliteren tussen de ideeën van Cicero over ouder worden en de ideeën en geleefde ervaringen van een aantal hedendaagse 'oudere' mensen. Voor dit empirische gedeelte van het onderzoek heb ik acht cross-sectionele semi-gestructureerde interviews afgenomen van 40 tot 55 minuten. Cross-sectioneel betekent dat de interviews éénmalig plaatsvonden, er was geen sprake van meerdere meetmomenten.⁵⁹ In een semi-gestructureerde interviews is er een vaste vragenlijst maar heb je als onderzoeker wel de ruimte om door te vragen op gegeven antwoorden en daarmee van de vaste vragenlijst af te wijken.⁶⁰ Deze vorm van interviews leek me passend. Enerzijds leek enige vorm van structuur mij namelijk noodzakelijk omdat 'welzijn' en '(goed) ouder worden' nogal brede concepten zijn en ik wilde ingaan op een aantal specifieke ideeën van Cicero. Anderzijds wilde ik de vrouwen stimuleren om hun persoonlijke ervaringen zoveel mogelijk in eigen woorden te vertellen. Ik heb uiteindelijk

⁵⁸ Marcus Tullius Cicero, *Selected Works*, vertaald door Michael Grant. (Bungay, Suffolk: Penguin Books, 1960) 21-22.

⁵⁹ Nel Verhoeven, *Wat is onderzoek?* (Amsterdam: Boom Uitgevers, 2018): 101.

⁶⁰ Verhoeven, *Wat is onderzoek?*, 147.

gekozen voor individuele interviews omdat deze geschikter zijn voor het achterhalen van diepgaande persoonlijke ervaringen dan groepsinterviews.⁶¹

Werving van respondenten

Drie van de respondenten heb ik bereikt door kennissen en vrienden te vragen of zij nog vrouwen kenden die in de doelgroep zouden passen en bereid zouden zijn om mee te doen. Daarna heb ik de zogeheten sneeuwbalmethode ingezet om meer vrouwen te bereiken, hierbij vormen de al geworven respondenten de toegangspoort tot weer andere respondenten.⁶² Dit bleek uiteindelijk heel effectief waardoor ik binnen drie weken genoeg respondenten had.

Ik heb alleen vrouwen geïnterviewd omdat ik zodoende de kritiek op Cicero dat hij vanuit een te mannelijk perspectief schrijft op de proef kan stellen. Ik heb gekozen voor hoger opgeleide vrouwen omdat zij mede door hun scholing naar alle waarschijnlijkheid goed in staat zijn om kritisch na te denken en te kunnen reflecteren op een aantal ideeën uit De Senectute. Verder heb ik gekozen voor vrouwen van 60 jaar en ouder omdat zij nog helemaal aan het begin staan van de derde levensfase en daarmee aan het begin van wat we als samenleving als ‘oudere’ typeren. Daarnaast was het ook een praktische keuze omdat het makkelijker was om genoeg hoger opgeleide vrouwen van 60+ te vinden dan van 70+.

Opbouw interview

Het interview bestond uit drie onderdelen.⁶³ Om de contouren van hun leven te schetsen heb ik een aantal achtergrondgegevens gevraagd zoals opleiding, leeftijd, partner, kinderen. Daarna begon ik over het begrip welzijn, eerst over welzijn in het algemeen en daarna over (de mate van) welzijn in hun eigen leven. Tot slot lichtte ik een aantal punten van Cicero toe en vroeg ik om hun reactie en voorbeelden uit hun eigen leven.

De vragen over welzijn zijn meer exploratief en vanuit het sluismodel verwoord. Dit model is volgens Jeanine Evers een interviewstijl waarbij één of enkele zo open mogelijke vragen worden gesteld om een onderwerp zo breed mogelijk te verkennen.⁶⁴ Zoals in dit geval was zo een open vraag: ‘Wat betekent welzijn voor u?’ Het is gebruikelijk om dit sluismodel aan het begin van een interview te gebruiken om een interview op gang te brengen. De vragen over Cicero zijn geformuleerd vanuit het boommodel. Bij dit boommodel vraag je respondenten gericht naar een aantal aspecten die een rol kunnen spelen bij datgene wat je onderzoekt.⁶⁵ In dit geval vroeg ik de respondenten naar vier stellingen – of anders verwoord weerleggingen van vier misvattingen – die Cicero in De Senectute heeft geformuleerd. Elke stelling vormt een hoofdvraag - een ‘tak’ - die even zwaar weegt als de andere drie takken.⁶⁶

⁶¹ Jeanine Evers, *Kwalitatief interviewen: kunst én kunde* (Amsterdam: Boom Lemma Uitgevers, 2015) 40.

⁶² Evers, *Kwalitatief interviewen: kunst én kunde*, 54.

⁶³ Zie Bijlage 3: Vragenlijst interview voor de gebruikte vragenlijst.

⁶⁴ Evers, *Kwalitatief interviewen: kunst én kunde*, 68.

⁶⁵ Evers, *Kwalitatief interviewen: kunst én kunde*, 70-71.

⁶⁶ Evers, *Kwalitatief interviewen: kunst én kunde*, 70.

Analyse

Voor het analyseren van interviews met de vrouwen heb ik gebruikgemaakt van het programma *Atlas Ti*. Het coderen vindt plaats door een of enkele overkoepelende woorden toe te kennen aan een bepaald interviewfragment. Deze codes uit de verschillende interviews heb ik opgedeeld in een aantal thema's en deze presenteer ik in de resultatensectie aan de hand van een aantal ondersteunende citaten. Het programma Atlas heb ik ook ingezet om de belangrijkste thema's uit het werk *De Senectute van Cicero* te halen. Ik heb in eerste instantie een close reading van Cicero gedaan. Cicero beschrijft zijn ideeën echter vrij gedetailleerd en Atlas TI hielp mij om de hoofdlijnen eruit te halen.

Toestemming en omgang met privacy

De geïnterviewde vrouwen hebben allemaal een informatiebrief (zie Bijlage 1: Informatiebrief interviews) ontvangen waarin staat hoe deelname aan het onderzoek eruitziet en wat het doel van het onderzoek is. Naast de informatiebrief heb ik ook van te voren een toestemmingsformulier (zie Bijlage 2: Toestemmingsformulier) met alle respondenten doorgenomen. In dit toestemmingsformulier, ook wel informed consent formulier genoemd, staat beschreven wat er met de data gebeurt en wat de rechten van de respondent zijn bij deelname,⁶⁷ zoals dat de respondent zich op elk moment – ook tijdens het interview – zonder opgave van redenen kan terugtrekken.

Normaal gesproken wordt dit formulier schriftelijk ondertekend maar dat was ten tijde van de coronacrisis lastig omdat niet iedereen een printer en scanner thuis heeft. Daarom heb ik vlak voor het interview het toestemmingsformulier met de respondenten doorgenomen en ze mondeling toestemming laten geven, dit staat op de opname van het interview. De opgenomen interviews heb ik opgeslagen op de beveiligde Onedrive werkmap die speciaal voor dit onderzoek is aangemaakt. Hier staan ook de uitgewerkte transcripten. De resultaten van de interviews zijn anoniem verwerkt in dit onderzoek: namen zijn gefingeerd en ook andere herleidbare informatie als plaatsnamen en namen van bedrijven zijn aangepast.

2.3 Validiteit & betrouwbaarheid

Dit onderzoek vond plaats in mei 2020, ten tijde van de wereldwijde corona pandemie. Deze pandemie heeft invloed gehad op dit onderzoek. Zo hebben de interviews via Zoom en Skype plaatsgevonden (in mei 2020). Normaal gesproken zou ik deze interviews face to face hebben gedaan omdat dit naar mijn idee de vertrouwensrelatie tussen onderzoeker en respondent versterkt. Deze vertrouwensrelatie – ook wel *rapport* genoemd – is nodig om de respondent een veilig gevoel te geven. Als de respondent niet openlijk over ervaringen en ideeën durft te vertellen heeft dit negatieve invloed op de betrouwbaarheid van het onderzoek.⁶⁸ Om dit zoveel mogelijk te voorkomen heb me extra gefocust op sfeerbewaking tijdens de interviews. Ik heb daarom aan het begin van de interviews wat vragen gesteld om het ijs te breken zoals: hoe gaat het met u in deze rare tijd? Heeft u al eerder met Zoom of Skype gewerkt? Zo ja, hoe was dat? Heeft u al nieuwe hobbies gevonden? Daarbij vertelde ik ook wat over mezelf. Door

⁶⁷ Boeije, *Analyseren in kwalitatief onderzoek: denken en doen*, 52.

⁶⁸ Evers, *Kwalitatief interviewen: kunst én kunde*, 51.

de uitgebreide antwoorden en de vele persoonlijke anekdotes die de vrouwen in de interviews noemden heb ik het idee dat de vertrouwensrelatie wel in orde was.

Toch kan de coronacrisis nog op een andere manier de antwoorden van de respondenten hebben beïnvloed. Zo vroeg ik de vrouwen naar wat voor hen welzijn betekent. Een veelgenoemd antwoord was het contact met familie, in het bijzonder kinderen en kleinkinderen. Het kan goed zijn dat dit antwoord zo veel werd genoemd omdat de vrouwen hun familie door de coronamaatregelen opeens een stuk minder zagen en hen dus misten. Het is dus mogelijk dat het perspectief op welzijn dat deze vrouwen gaven anders was geweest als de interviews niet tijdens de coronacrisis hadden plaatsgevonden. Dat zou de validiteit van het onderzoek in gevaar brengen. Hier heb ik als onderzoeker echter geen invloed op. Daarbij kan het ook zijn dat de coronacrisis voor de vrouwen juist verhelderend heeft gewerkt. Zo vertelde een van de respondenten dat ze het wel fijn vond om minder activiteiten te hebben als gevolg van de coronamaatregelen. Hierdoor kwam ze tot het inzicht dat het misschien überhaupt beter zou zijn om wat rustiger te gaan leven en een aantal bezigheden permanent te schrappen. Eigenlijk was ze dit al langer van plan maar de pandemie gaf haar het laatste zetje om het ook echt te gaan doen.

Zoals eerder benoemd heb ik het niet het originele werk van De Senectute gelezen maar een vertaling, ook dit kan invloed hebben op de validiteit. Het vergelijken van de vertaling van Freeman met twee andere vertalingen heeft mij wel geholpen om meer een genuanceerd beeld te krijgen van De Senectute. Het viel mij namelijk op dat Freeman dingen wat kort door de bocht en vanuit een hedendaags perspectief formuleert ten opzichte van de andere twee vertalers, bijvoorbeeld over de omgang met vrouwen.

Verder was een risico bij het gebruik van de sneeuwbal methode dat deze manier van werven een heel homogeen groepje respondenten op zou leveren.⁶⁹ Dit kan de validiteit van het onderzoek in gevaar brengen omdat je een wel heel specifieke groep vrouwen meet die misschien niet helemaal representatief is voor de gehele groep van hoger opgeleide vrouwen boven de 60 jaar. Dit bleek niet het geval: tussen de vrouwen die ik heb gesproken zat veel variatie in onder andere leeftijd, levenswijze, woonplaats, interesses, opleiding en werk.⁷⁰ Naar mijn idee zijn deze vrouwen daarom representatief voor de doelgroep.

Tot slot is feit dat de interviews met de respondenten allemaal zijn gevoerd zonder financiële tegemoetkoming positief voor de betrouwbaarheid van het onderzoek. De kans is daardoor groot dat de respondenten oprecht zijn in hun antwoorden.

⁶⁹ Evers, *Kwalitatief interviewen: kunst én kunde*, 54.

⁷⁰ Zie Tabel 5-1 op pagina 42 voor de achtergrondgegevens van de acht respondenten.

3 Eudaimonisch welzijn

In dit hoofdstuk ga ik in op het concept van ‘Eudaimonisch welzijn’, met name op het perspectief dat psycholoog Carol Ryff hierop heeft. Eerst schets ik een beeld van de context van Eudaimonia en daarna ga ik in op hoe dit begrip zich in de hedendaagse psychologie heeft ontwikkeld. Daarna zoom ik in op Ryffs begrip van eudaimonisch welzijn.

3.1 Over ‘Eudaimonia’

In tegenstelling tot wat vaak gedacht wordt, was Aristoteles niet de bedenker van het begrip ‘Eudaimonia.’⁷¹ Hij gebruikte simpelweg een woord dat al honderden jaren in het Grieks bestond. Waarschijnlijk dacht hij dat het woord afgeleid was van de uitdrukking *Eu Zên*, die goed leven/het goede leven betekent.⁷² De exacte etymologische afkomst van het woord Eudaimonia is onbekend; er zweven binnen de filosofie, psychologie en de geschiedkunde veel verschillende definities rond. De *Encyclopedia Britannica* hanteert de volgende definitie van Eudaimonia: ‘the state of having a good indwelling spirit, a good genius.’⁷³

Eudaimonia wordt vaak gebruikt als ander woord voor geluk/gelukkig zijn (happiness). Wat wij nu bedoelen met geluk is echter iets heel anders dan dat waar Aristoteles het over had. Wij denken vaak aan een goed humeur of een positief gevoel maar bij Aristoteles ging het bij Eudaimonia in eerste instantie om een ethische stroming.⁷⁴ Het streven naar je ware essentie, je daimon, is het doel van ieder mens en kan alleen worden gedaan door het vinden van de gulden middenweg. Volgens Aristoteles heeft elke deugd namelijk twee uitersten (ondeugden) en moet elk mens leren om het midden tussen deze twee uitersten te vinden en te kiezen.⁷⁵ Zo is het bijvoorbeeld de kunst om moedig te zijn maar niet roekeloos en ook niet laf. Er zijn uiteindelijk vier deugden die het allerbelangrijkste zijn in het ontwikkelen van een goed karakter: moed, gematigdheid, verstandigheid en rechtvaardigheid.⁷⁶ Het streven naar deugden (en daarmee Eudaimonia) is een puur rationele activiteit.⁷⁷ Dat we kunnen denken is namelijk wat ons mensen onderscheidt van dieren en Eudaimonia is alleen voor mensen mogelijk. Om deze reden is het gebruik van het woord ‘floreren’ om Eudaimonia aan te duiden – zoals sommige filosofen doen - verkeerd, dieren kunnen namelijk ook floreren.⁷⁸

Echter kan wat moedig is in de ene situatie, gezien worden als roekeloos handelen in een andere situatie. Het gulden midden is daarmee contextafhankelijk en niet zo concreet, want hoe weet je of je goed zit of dat je doorslaat naar een uiterste? Volgens Aristoteles zijn een

⁷¹ Joar Vittersø, “The Most Important Idea in the World: An Introduction,” in: *Handbook of Eudaimonic Wellbeing*, ed. Joar Vittersø (Basel, Switzerland: Springer, 2016): 6.

⁷² Vittersø, “The Most Important Idea in the World,” 6.

⁷³ Vittersø, “The Most Important Idea in the World,” 6.

⁷⁴ Blaine J. Fowers, “Aristotle on Eudaimonia: On the Virtue of Returning to the Source,” in: *Handbook of Eudaimonic Wellbeing*, ed. Joar Vittersø (Basel, Switzerland: Springer, 2016): 67.

⁷⁵ Fowers, “Aristotle on Eudaimonia: On the Virtue of Returning to the Source,” 78.

⁷⁶ Fowers, “Aristotle on Eudaimonia: On the Virtue of Returning to the Source,” 78.

⁷⁷ Fowers, “Aristotle on Eudaimonia: On the Virtue of Returning to the Source,” 73-74.

⁷⁸ Vittersø, “The Most Important Idea in the World,” 8.

goede opvoeding, goed onderwijs en voorbeeldfiguren om ons heen essentieel.⁷⁹ Daarnaast is het gewoon heel veel oefenen, net zo lang totdat een handeling een gewoonte wordt en we geen tegenzin meer ervaren.⁸⁰ Zo heb je misschien de behoefte om elke keer als je zoete trek hebt een hele reep chocola op te eten, maar kun je jezelf ook aanleren om zes blokjes te eten. In eerste instantie gaat dat waarschijnlijk niet van harte en lonkt de rest van de reep, maar als je dit vaker herhaalt zal het makkelijker worden. Het blijft natuurlijk wel de vraag hoeveel blokjes chocola in overeenstemming zijn met de deugd matigheid, maar dit kun je wellicht inschatten door te kijken naar anderen of af te gaan op je kennis over voeding. Nogmaals: ethisch handelen (handelen in overeenstemming met deugden) is voor Aristoteles veel belangrijker dan genot, plezier of een positief gevoel hebben over jezelf en je leven.⁸¹ Dit laatste positieve gevoel zal waarschijnlijk wel komen als je eenmaal goed leeft maar het is van ondergeschikt belang en geen doel op zich. De handeling zelf is namelijk het doel.⁸²

Aristoteles heeft ook wel door dat zijn idee van Eudaimonia ook wel te maken heeft met geluk hebben in het leven: als je zelf erg arm bent is het wellicht moeilijker om wat te kunnen betekenen voor andere armen.⁸³ Mensen met een goede gezondheid, een goed verstand en een goedgevulde portemonnee hebben dus een streepje voor. Toch stelt Aristoteles dat ook als je pech hebt in het leven je nog steeds wel de intentie kunt hebben om goed (in overeenstemming met deugden) te handelen. Niemand is geboren met deugden, we moeten ze allemaal ontwikkelen en in die zin is iedereen gelijk.⁸⁴ Verder moet er bij het vaststellen of iemand een goed leven heeft geleid gekeken worden naar het hele leven.⁸⁵ Iemand die enkel in de eerste twintig jaar van zijn of haar leven deugdzaam heeft gehandeld maar daarna het slechte pad op is gegaan, kan volgens Aristoteles onmogelijk een goed leven gehad hebben.

3.2 Eudaimonia zonder moraliteit?

Het concept Eudaimonisch welzijn komt van Eudaimonia, een begrip dat zoals hierboven omschreven geworteld is in het gedachtegoed van Aristoteles. Volgens Blaine Fowers nemen veel hedendaagse psychologen dit begrip klakkeloos over zonder uit te leggen hoe hun concept van eudaimonisch welzijn zich verhoudt tot het perspectief van Aristoteles.⁸⁶ Ze creëren hierdoor verwarring want vaak bedoelen ze iets anders met dit concept dan Aristoteles deed. Aristoteles zocht namelijk een antwoord op de vraag ‘hoe zouden we moeten leven?’ terwijl hedendaagse eudaimonisch welzijn psychologen de vraag ‘wat is de kern van menselijk welbevinden?’ stellen.⁸⁷ Bij Aristoteles gaat het dus om een ethische stroming, hij heeft het over een goed leven, niet per se een fijn leven. Welbevinden is voor Aristoteles een mogelijk bijproduct van deugdzaam en goed leven, maar niet een noodzakelijk onderdeel van

⁷⁹ Fowers, “Aristotle on Eudaimonia: On the Virtue of Returning to the Source,” 80.

⁸⁰ Fowers, “Aristotle on Eudaimonia: On the Virtue of Returning to the Source,” 78.

⁸¹ Fowers, “Aristotle on Eudaimonia: On the Virtue of Returning to the Source,” 76-77.

⁸² Fowers, “Aristotle on Eudaimonia: On the Virtue of Returning to the Source,” 74.

⁸³ Fowers, “Aristotle on Eudaimonia: On the Virtue of Returning to the Source,” 80.

⁸⁴ Fowers, “Aristotle on Eudaimonia: On the Virtue of Returning to the Source,” 80.

⁸⁵ Fowers, “Aristotle on Eudaimonia: On the Virtue of Returning to the Source,” 79.

⁸⁶ Fowers, “Aristotle on Eudaimonia: On the Virtue of Returning to the Source,” 67-68.

⁸⁷ Fowers, “Aristotle on Eudaimonia: On the Virtue of Returning to the Source,” 78.

Eudaimonia.⁸⁸ Volgens Fowers leven wij nu in zo'n geïndividualiseerde samenleving dat psychologen zich nauwelijks meer kunnen of willen voorstellen dat er een 'goed leven' bestaat dat niet volledig gebaseerd is op ons persoonlijke geluk.⁸⁹

Evenwel speelt moraliteit volgens Johannes Hirata nog steeds een rol in het concept van eudaimonisch welzijn in de hedendaagse psychologie.⁹⁰ Hij stelt namelijk ten eerste dat de mate van iemands welzijn altijd negatief wordt beïnvloed door een slecht geweten.⁹¹ Sterke gevoelens van schuld en schaamte zorgen vaak voor veel stress en van stress is bekend dat het iemands welbevinden sterk laat dalen. Ten tweede stelt Hirata dat morele oordelen worden gevormd door wat wij wel of niet zien als basisvoorwaarden voor leven in een samenleving.⁹² Deze basisvoorwaarden vormen vaak het framework voor theorieën over eudaimonisch welzijn. Iemand die beroofd is van elementaire vrijheden als sociaal contact kan namelijk nooit een hoge mate van welzijn ervaren. Hirata stelt echter niet dat het onmogelijk is voor een 'deprived' persoon om welzijn te ervaren, vele groepen mensen leven al lange tijd onder erbarmelijke omstandigheden maar staan toch nog positief in het leven. Volgens Hirata is een basisvoorwaarde voor welzijn echter wel dat een kansarme persoon zich ervan bewust is dat hij of zij bepaalde basisvoorwaarden mist.⁹³ Hij noemt het voorbeeld van een slaaf die zich niet bewust is van het feit dat hij door anderen als slaaf wordt gebruikt. Pas als hij zich hiervan bewust is, kan hij zich ofwel hiertegen verzetten ofwel de situatie accepteren; dan pas is enige mate van (eudaimonisch) welzijn mogelijk.

3.3 Eudaimonisch welzijn in de psychologie

In de jaren negentig van de vorige eeuw kwam een stroming genaamd positieve psychologie op. Deze stroming heeft als doel om een grote verandering teweeg te brengen binnen de psychologie.⁹⁴ Aanhangers hiervan willen een wijziging van een volledige focus binnen de psychologie op het beter maken van mensen die in een vreselijke situatie zitten naar een andere visie waarbij er ook aandacht is voor positieve dingen en kwaliteiten die een mens kan bezitten.⁹⁵ In de strijd tegen mentale stoornissen moeten juist menselijke krachten en talenten op de voorgrond staan. Zo zouden therapieën niet enkel gericht moeten zijn op het genezen van mensen, maar ook op het opbouwen van veerkracht.⁹⁶ De positieve psychologie houdt zich ook bezig met de vraag wat geluk, welzijn, tevredenheid, vrolijkheid, optimisme, hoop en vertrouwen precies inhouden en hoe deze gevoelens en ervaringen kunnen worden

⁸⁸ Sarah J. Ward and Laura A. King, "Socrates' Dissatisfaction, a Happiness Arms Race, and the Trouble with Eudaimonic Well-Being," in: *Handbook of Eudaimonic Wellbeing*, ed. Joar Vittersø (Basel, Switzerland: Springer, 2016): 523-524.

⁸⁹ Fowers, "Aristotle on Eudaimonia: On the Virtue of Returning to the Source," 81.

⁹⁰ Johannes Hirata, "Ethics and Eudaimonic Well-Being," in: *Handbook of Eudaimonic Wellbeing*, ed. Joar Vittersø (Basel, Switzerland: Springer, 2016): 61.

⁹¹ Hirata, "Ethics and Eudaimonic Well-Being," 62.

⁹² Hirata, "Ethics and Eudaimonic Well-Being," 63.

⁹³ Hirata, "Ethics and Eudaimonic Well-Being," 63.

⁹⁴ Ernst Bohlmeijer e.a., "Welbevinden: van bijzaak naar hoofdzaak?," in: *Handboek Positieve Psychologie*, ed. Ernst Bohlmeijer, Linda Bolier, Gerben Westerhof, Jan Auke Walburg. (Amsterdam: Uitgeverij Boom, 2013): 17.

⁹⁵ Bohlmeijer e.a., "Welbevinden: van bijzaak naar hoofdzaak?," 18.

⁹⁶ Bohlmeijer e.a., "Welbevinden: van bijzaak naar hoofdzaak?," 18.

bevorderd. Ik richt me in dit onderzoek specifiek op een begrip van welzijn dat uit deze nieuwe stroming voortkwam: het eudaimonisch welzijn.

3.4 Hedonistisch en eudaimonisch welzijn

Als men het had over welzijn binnen de psychologie was dat altijd over wat nu hedonistisch welzijn wordt genoemd.⁹⁷ Hedonistisch komt van het Griekse woord Hedone, dat plezier of genot betekent.⁹⁸ Hedonistisch welzijn stelt dan ook dat een gelukkig en fijn leven inhoudt dat je zoveel mogelijk plezier ervaart en zo min mogelijk pijn of verdriet. Het concept van hedonistisch welzijn wordt gemeten aan de hand van drie pijlers: een algemeen gevoel van tevredenheid over je leven, de aanwezigheid van een positief humeur en de afwezigheid van een negatief humeur.⁹⁹ Volgens aanhangers van eudaimonisch welzijn is het voor een gelukkig leven niet genoeg om enkel een positief humeur en een algemeen gevoel van tevredenheid te hebben. Om je echt goed te kunnen voelen moet je handelen in overeenstemming met je ware aard, je moet aan zelfverwerkelijking doen en persoonlijke groei ervaren.¹⁰⁰ Hoe je dat precies doet en wat deze ware aard precies is, daar zijn verschillende perspectieven op.

Er worden allerlei begrippen gebruikt in de psychologie om de tegenstelling tussen hedonistisch en eudaimonisch welzijn zo duidelijk mogelijk te maken. Zo wordt hedonistisch welzijn gezien als subjectief en eudaimonisch als objectief welzijn.¹⁰¹ Hedonistisch welzijn zou affectief en dus emotiegericht zijn en eudaimonisch cognitief. Hedonistisch welzijn zou betekenen dat je gelukkig bent IN je leven en eudaimonisch welzijn zou betekenen dat je blij bent MET je leven als je er met een helicopterview op neer zou kunnen kijken.¹⁰² In andere woorden: bij de één gaat het over een bepaalde staat van zijn en bij de ander over een gemeenschappelijk idee van wat een compleet leven inhoudt.¹⁰³ Tot slot wordt hedonistisch gezien als je op de korte termijn goed voelen en eudaimonisch als je op de lange termijn goed voelen.¹⁰⁴

Een vraag die bij deze beschrijvingen naar boven komt is de volgende: is het beter om tevreden te zijn met wie je bent en hoe je leven is of moet je er altijd naar blijven streven om deugdzamer te worden en meer voor elkaar te krijgen?¹⁰⁵ Maar is het wel het een of het ander, kun je niet én tevreden zijn met jezelf en je leven én tegelijkertijd blijven streven?

⁹⁷ Bohlmeijer e.a., “Welbevinden: van bijzaak naar hoofdzaak?,” 19.

⁹⁸ Bohlmeijer e.a., “Welbevinden: van bijzaak naar hoofdzaak?,” 23.

⁹⁹ Bohlmeijer e.a., “Welbevinden: van bijzaak naar hoofdzaak?,” 19.

¹⁰⁰ Daniel M. Haybron, “The Philosophical Basis of Eudaimonic Psychology,” in: *Handbook of Eudaimonic Wellbeing*, ed. Joar Vittersø (Basel, Switzerland: Springer, 2016): 27.

¹⁰¹ Vittersø, “The Most Important Idea in the World,” 3.

¹⁰² Vittersø, “The Most Important Idea in the World,” 3.

¹⁰³ Vittersø, “The Most Important Idea in the World,” 5.

¹⁰⁴ Vittersø, “The Most Important Idea in the World,” 5.

¹⁰⁵ Barbara L. Fredrickson, “The Eudaimonics of Positive Emotions,” in: *Handbook of Eudaimonic Wellbeing*, ed. Joar Vittersø (Basel, Switzerland: Springer, 2016): 186.

Volgens psychologen Alan Law en Ursula Staudinger zijn hedonistisch en eudaimonisch welzijn tegenstrijdig.¹⁰⁶ Als je je focust op hedonistisch welzijn vormt dat een gevaar voor je mogelijkheden voor eudaimonisch welzijn. Ze stellen dat als je tevreden bent met je leven, je dan geen enkele prikkel meer ervaart om aan persoonlijke ontwikkeling te doen en om aan lange termijn doelen te werken.¹⁰⁷

Psychologen Sarah Ward en Laura King stellen daarentegen dat je pas aan doelen op het gebied op persoonlijke groei kan werken als je ook goed in je vel zit.¹⁰⁸ Met andere woorden: je hebt hedonistisch welzijn nodig om aan eudaimonisch welzijn toe te komen. Volgens Barbara Frederickson is het zelfs zo dat eudaimonisch welzijn een vanzelfsprekend gevolg is van hedonistisch welzijn.¹⁰⁹ Als je lekker in je vel zit en jezelf tevreden prijst met wat je hebt, dan volgt er vanzelf persoonlijke groei. Opvallend is ook dat de meetinstrumenten waarmee iemands hedonistisch en eudaimonisch welzijn worden gemeten veel overlap vertonen.¹¹⁰ De twee perspectieven zijn dus wellicht niet zo tegenstrijdig als vaak beweerd wordt.

3.5 Vier kenmerken van de menselijke aard

Volgens psycholoog Daniël Haybron zijn de perspectieven over eudaimonisch welzijn steeds uiteenlopend en dat zaait verwarring.¹¹¹ Toch is er wel degelijk één overlappend idee: het idee dat ieder mens moet handelen naar zijn ware aard.¹¹² Haybron geeft een beschrijving van vier kenmerken die volgens hem bij de menselijke aard horen. Hij stelt dat in elke gegronde theorie over eudaimonisch welzijn in ieder geval deze vier kenmerken terug moeten komen. Allereerst hebben wij als mensen ‘agency’: we kunnen bewust keuzes maken om te handelen in een bepaalde situatie.¹¹³ We kunnen deze handelingen uitvoeren en daarmee onze omgeving beïnvloeden. Deze keuzevrijheid stelt ons in staat om onze capaciteiten te benutten en persoonlijke groei te ervaren. Een belangrijk concept hierbij is autonomie ofwel zelfbeschikking. Ten tweede zijn we sociale wezens en daarmee altijd betrokken in relaties die verschillende vormen kunnen aannemen.¹¹⁴ Dit kunnen hele hechte relaties zijn met bijvoorbeeld familieleden, maar we kunnen ook plezierige sociale momenten hebben in een groep zoals in een sportteam. Verder willen we als mens ook het gevoel hebben dat we bij een bredere gemeenschap horen, zoals een bepaald land. Ten derde: we zijn rationele wezens die niet alleen gedreven worden door verlangens. We willen ook het gevoel hebben dat onze acties ‘betekenisvol’ zijn en in overeenstemming met onze waarden.¹¹⁵ We willen graag dat ons leven ‘de moeite waard is,’ en Haybron onderscheidt hierin subjectieve betekenis en objectieve betekenis. De laatste is erg lastig te meten geeft Haybron toe, al zijn er wel hele algemene ideeën over wat in ieder geval niet als betekenisvol wordt gezien zoals moord,

¹⁰⁶ Vittersø, “The Most Important Idea in the World,” 16.

¹⁰⁷ Vittersø, “The Most Important Idea in the World,” 16.

¹⁰⁸ Fredrickson, “The Eudaimonics of Positive Emotions,” 181, 186.

¹⁰⁹ Fredrickson, “The Eudaimonics of Positive Emotions,” 186.

¹¹⁰ Vittersø, “The Most Important Idea in the World,” 16.

¹¹¹ Haybron, “The Philosophical Basis of Eudaimonic Psychology,” 27.

¹¹² Haybron, “The Philosophical Basis of Eudaimonic Psychology,” 29.

¹¹³ Haybron, “The Philosophical Basis of Eudaimonic Psychology,” 44-45.

¹¹⁴ Haybron, “The Philosophical Basis of Eudaimonic Psychology,” 45.

¹¹⁵ Haybron, “The Philosophical Basis of Eudaimonic Psychology,” 45-47.

diefstal en verraad. Als laatste, vierde kenmerk zijn wij emotionele wezens die positieve emoties nodig hebben om te kunnen functioneren.¹¹⁶ Het gaat hierbij niet per se om plezier maar bijvoorbeeld om het gevoel te hebben dat je ergens naar uitkijkt of het gevoel dat je een bijzondere verbinding hebt met een andere persoon, ook wel *attunement* genoemd.¹¹⁷ Zo ondermijnt een depressie vaak alle aspecten van iemands leven zoals sociale relaties en persoonlijkheid.

3.6 Ryff en eudaimonisch welzijn

Volgens Haybron zijn er door zijn omschrijving van de menselijke aard een aantal theorieën weggefilterd omdat ze niet alle vier kenmerken in zich hebben. Hij noemt vijf theorieën die wel gegrond zijn, waaronder die van Carol Ryff.¹¹⁸ Zij is één van de pioniers in de positieve psychologie en pleitte eind jaren '80 al voor een nieuw concept van welzijn.¹¹⁹ Zij was ook een van de eersten die het begrip eudaimonisch welzijn gebruikte waarbij ze zich door een aantal belangrijke psychologen in de twintigste eeuw liet beïnvloeden. Zo baseert Ryff zich onder andere op de pyramide van menselijke behoeftes van Maslow waarin lichamelijke behoeftes onderaan staan en zelfrealisatie bovenaan.¹²⁰ Verder is ze ook geïnspireerd door Jung met zijn concept individuatie. Dit is het idee dat je je in eerste instantie niet bewust bent van je eigen identiteit maar dat deze in het proces van volwassen worden en ouder worden van je onderbewustzijn naar je bewustzijn kan worden verplaatst.¹²¹ Het doel van je leven is dus zelfverwerkelijking: worden wie je bent. Ook Frankl met zijn idee dat ieder mens een 'will to meaning' - dus een streven naar zin(geving) in zich heeft - was van invloed op Ryff.¹²² Daarnaast is Erikson van invloed op Ryff met zijn levenslooptheorie over acht fases van de menselijke ontwikkeling, waarbij je in elke fase moet streven naar een bepaalde deugd.¹²³ Opvallend in de theorie van Erikson is zijn concept van generativiteit. Dit is volgens hem 'het streven om te adviseren en mee te helpen bouwen aan de volgende generatie.'¹²⁴ Het gaat er hierbij om dat je je eigen kennis en ervaringen mee wilt geven aan jongere mensen – met name je kinderen en kleinkinderen - om hen te helpen floreren. Generativiteit speelt vooral tijdens het proces van ouder worden een grote rol omdat men zich dan bewust wordt van het feit dat zijn of haar leven ten einde loopt.¹²⁵ Volgens Erikson is generativiteit een belangrijk onderdeel van zelfverwerkelijking op latere leeftijd.¹²⁶ Een voorwaarde voor generativiteit is wel dat men een algemeen gevoel van vertrouwen moet hebben in de

¹¹⁶ Haybron, "The Philosophical Basis of Eudaimonic Psychology," 47-48.

¹¹⁷ Haybron, "The Philosophical Basis of Eudaimonic Psychology," 48.

¹¹⁸ Haybron, "The Philosophical Basis of Eudaimonic Psychology," 43.

¹¹⁹ Ryff, "Happiness Is Everything, or Is It?," 1070.

¹²⁰ Carol D. Ryff, "Beautiful Ideas and the Scientific Enterprise: Sources of Intellectual Vitality in Research on Eudaimonic Well-Being," in: *Handbook of Eudaimonic Wellbeing*, ed. Joar Vittersø (Basel, Switzerland: Springer, 2016): 96-97.

¹²¹ Ryff, "Beautiful Ideas and the Scientific Enterprise," 97-98.

¹²² Ryff, "Beautiful Ideas and the Scientific Enterprise," 97-98.

¹²³ Ryff, "Beautiful Ideas and the Scientific Enterprise," 97-98.

¹²⁴ Jan Hofer et al, "For the benefit of others: generativity and meaning in life in the elderly in four cultures." *Psychology and Aging* 29, no. 4 (2014): 764.

¹²⁵ Jan Hofer et al, "For the benefit of others," 765.

¹²⁶ Jan Hofer et al, "For the benefit of others," 765.

mensheid.¹²⁷ Generativiteit is cultuuronafhankelijk maar blijkt wel vooral een grote rol te spelen voor hoger opgeleide ouderen met een partner en veel (klein)kinderen.¹²⁸

Volgens Ryff zijn er echter twee tekortkomingen bij bovenstaande theorieën van welzijn: ze zijn te veel waardegeladen en niet goed meetbaar.¹²⁹ Zelf heeft ze een empirisch model ontwikkeld. Er zijn volgens Ryff zes factoren die iemands welzijn bepalen: autonomie, persoonlijke groei, zelfaanvaarding, gerichtheid op een levensdoel, omgevingsbeheersing en het hebben van warme relaties.¹³⁰ Bij autonomie gaat het erom dat iemand eigen keuzes kan maken en dus niet op zoek is naar de goedkeuring van anderen.¹³¹ Ook evalueert een autonoom persoon zijn of haar gedrag aan de hand van zelf opgestelde standaarden. Deze persoon klampt zich niet vast aan trends, collectieve overtuigingen en angsten. Persoonlijke groei gaat over het gevoel dat je een continue ontwikkeling doormaakt.¹³² Je bent in staat om vooruitgang te zien bij jezelf en je staat open voor nieuwe ervaringen en uitdagingen. Je hebt het gevoel dat je je potenties kan benutten en je haalt er ook plezier uit om dat te doen. Hierbij aansluitend gaat zelfaanvaarding erom dat je zelfkennis hebt en je zwakke en sterke kanten kent.¹³³ Verder is het bij zelfaanvaarding belangrijk dat je in staat bent om met een positieve blik terug te kijken op je verleden. Bij gerichtheid op een levensdoel bedoelt Ryff dat je doelen stelt in je leven en dat je daarnaar toe werkt omdat deze doelen je ervan overtuigen dat je een zinvol leven leidt.¹³⁴ Je hebt dus het gevoel dat je in je leven een bepaalde richting op gaat (en dat deze richting voor jou de juiste is, bij je past). Met omgevingsbeheersing bedoelt Ryff dat je in staat bent om keuzes te maken over je fysieke omgeving zodat ze passen bij jouw persoonlijke behoeftes en waarden.¹³⁵ Zo kun je bijvoorbeeld naar een gelijkvloerse woning verhuizen als je slechter ter been wordt. Of je kunt je aansluiten bij een vereniging omdat je behoefte hebt aan sociaal contact. Als je bijvoorbeeld geen geld hebt om te verhuizen en er geen verenigingen in de buurt zijn waar je je bij kan aansluiten is er sprake van weinig omgevingsbeheersing. Tenslotte noemt Ryff het hebben van warme relaties als belangrijke factor.¹³⁶ Hiermee bedoelt ze dat je mensen om je heen hebt die je vertrouwt en die jou motiveren en steunen. Het moet dan wel gaan om wederzijdse relaties, jij moet zelf ook in staat zijn om deze vertrouwen en steun te geven. Ook moet je in staat zijn sterke gevoelens van empathie, affectie en intimiteit te ervaren.

Om deze factoren bij iemand te kunnen meten heeft Ryff een meetinstrument opgesteld met items, oftewel stellingen.¹³⁷ Per factor zijn er 32 stellingen, 16 positieve geformuleerde stellingen en 16 negatieve. Per stelling kunnen er zes antwoorden gegeven worden variërend

¹²⁷ Jan Hofer et al, "For the benefit of others," 765-766.

¹²⁸ Jan Hofer et al, "For the benefit of others," 770-772.

¹²⁹ Ryff, "Happiness Is Everything, or Is It?," 1070.

¹³⁰ Ryff, "Happiness Is Everything, or Is It?," 1071.

¹³¹ Ryff, "Happiness Is Everything, or Is It?," 1071.

¹³² Ryff, "Happiness Is Everything, or Is It?," 1071.

¹³³ Ryff, "Happiness Is Everything, or Is It?," 1071.

¹³⁴ Ryff, "Happiness Is Everything, or Is It?," 1071.

¹³⁵ Ryff, "Happiness Is Everything, or Is It?," 1071.

¹³⁶ Ryff, "Happiness Is Everything, or Is It?," 1071.

¹³⁷ Ryff, "Happiness Is Everything, or Is It?," 1072.

van helemaal mee eens tot helemaal mee oneens.¹³⁸ Dit zijn stellingen als ‘in het algemeen voel ik me zeker en positief over mezelf’, ‘ik ben blij met hoe de dingen in mijn leven tot nu toe zijn gelopen,’ ‘Ik heb vertrouwen in mijn eigen mening, ook als die erg afwijkt van de algemene consensus’ en ‘sommige mensen dwalen doelloos door het leven maar ik ben daar niet één van.’¹³⁹ Uit onderzoeken van eudaimonisch welzijn bij verschillende doelgroepen bleek dat er bij de factoren gerichtheid op een levensdoel en persoonlijke groei een sterke daling ontstaat vanaf middelbare leeftijd.¹⁴⁰ De verwachting is dat dit valt terug te leiden valt naar ageïsme en daardoor het gevoel overbodig te zijn. Daarentegen nemen autonomie en omgevingsbeheersing op latere leeftijd juist toe.¹⁴¹ Zelfacceptatie en het hebben van warme relaties blijven gelijk in verschillende leeftijdsfasen.¹⁴² Verder bleek dat vrouwen over het algemeen hoger scoren op het hebben van warme relaties en gerichtheid op een levensdoel dan mannen maar minder hoog op zelfacceptatie, omgevingsbeheersing en autonomie.¹⁴³ Volgens Jeannie A. Perez komt dit laatste omdat men van vrouwen traditioneel gezien minder zelfstandigheid verwacht.¹⁴⁴ Ze stelt daarnaast dat vrouwen gevoeliger zijn voor de mening van anderen en nog steeds veel te maken hebben met discriminatie. Opleiding maakt echter wel veel uit, hoger opgeleide vrouwen scoren hoger op autonomie.¹⁴⁵ Mannen en vrouwen scoorden gelijk op de factor persoonlijke groei.

3.7 Eudaimonisch welzijn en gezondheid(szorg)

Volgens Ryff heeft haar theorie over welzijn voor vele grote inzichten op het gebied van gezondheid gezorgd. Zo bleek uit onderzoek dat mensen die hoog scoren op de factor gerichtheid op een levensdoel gemiddeld een langere levensverwachting hebben en minder kans maken op beroertes en op Alzheimer dan mensen die hierop laag scoren.¹⁴⁶ Daarnaast maken mensen die op deze factor hoog scoren vaker en meer gebruik van preventieve gezondheidszorg, zoals screenings op kanker en cholesterol onderzoek.¹⁴⁷ Mensen met zowel een hoge score op gerichtheid op een levensdoel als het hebben van warme relaties hebben veel minder kans om in hun latere leven last te hebben van comorbiditeit. Verder hebben vrouwen die behalve op autonomie op alle factoren van eudaimonisch welzijn hoog scoren, veel minder last van slaapproblemen dan vrouwen die laag scoren.¹⁴⁸ Ten slotte zijn mensen met een hoog eudaimonisch welzijn sneller over negatieve emotionele gebeurtenissen (zoals

¹³⁸ Ryff, “Happiness Is Everything, or Is It?,” 1072.

¹³⁹ Claudia Harzer, “The Eudaimonics of Human Strengths: The Relations Between Character Strengths and Well-Being,” in: *Handbook of Eudaimonic Wellbeing*, ed. Joar Vittersø (Basel, Switzerland: Springer, 2016): 312.

¹⁴⁰ Carol D. Ryff, Corey Lee M. Keyes, “The Structure of Psychological Well-Being Revisited,” *Journal of Personality and Social Psychology* 69, no. 4 (1995): 720.

¹⁴¹ Ryff, Keyes, “The Structure of Psychological Well-Being Revisited,” 720.

¹⁴² Ryff, Keyes, “The Structure of Psychological Well-Being Revisited,” 720.

¹⁴³ Leah J. Ferguson, Katie E. Gunnell, “Eudaimonic Well-being: A Gendered Perspective,” in: *Handbook of Eudaimonic Wellbeing*, ed. Joar Vittersø (Basel, Switzerland: Springer, 2016): 430-431.

¹⁴⁴ Ferguson, Gunnell, “Eudaimonic Well-being: A Gendered Perspective,” 430-431.

¹⁴⁵ Ferguson, Gunnell, “Eudaimonic Well-being: A Gendered Perspective,” 431.

¹⁴⁶ Ryff, “Beautiful Ideas and the Scientific Enterprise,” 100-101.

¹⁴⁷ Ryff, “Beautiful Ideas and the Scientific Enterprise,” 101.

¹⁴⁸ Ryff, “Beautiful Ideas and the Scientific Enterprise,” 101.

liefdesverdriet) heen en hebben ze veel minder kans op mentale ziektes zoals depressie.¹⁴⁹ Ryff pleit er dan ook voor dat in psychologische therapieën en behandelingen de zes factoren van eudaimonisch welzijn in acht worden genomen en een belangrijke plek innemen. Verder stelt ze dat er ook op school aandacht moeten komen voor eudaimonisch welzijn, zodat kinderen een stabiele basis meekrijgen voor een fijn leven.¹⁵⁰

¹⁴⁹ Ryff, "Beautiful Ideas and the Scientific Enterprise," 102.

¹⁵⁰ Ryff, "Beautiful Ideas and the Scientific Enterprise," 103-105.

4 Cicero

Om Cicero's *De Senectute* beter te kunnen plaatsen, schets ik in dit hoofdstuk eerst een beeld van welke plek ouderen en ouder worden in de Romeinse tijd innemen. Daarna ga ik verder in op het leven van Cicero en welke stromingen hem hebben beïnvloed in zijn denken. Ten derde ga ik inhoudelijk in op *De Senectute*. Ik bespreek de vier misvattingen die Cicero noemt en de argumenten die hij noemt om deze misvattingen te weerleggen. Hierna bespreek ik ook enkele kritiekpunten van de filosofen Michel de Montaigne en Simone de Beauvoir die expliciet commentaar op Cicero's *De Senectute* hebben gegeven.

4.1 Ouder worden in de Romeinse tijd

Om iets te kunnen zeggen over oudere mensen moeten we ons ook verdiepen in de context waarin deze oudere mensen leven. Hoewel men dit soms denkt, kun je ouderen nooit als een volledig geïsoleerde groep zien die buiten de samenleving staat.¹⁵¹ Zo moet je sociale, culturele, politieke en economische factoren in beschouwing nemen om iets over ouder worden in de Romeinse tijd te zeggen. Zo beslaat de Romeinse tijd een periode van ongeveer twaalf eeuwen, namelijk van circa 753 voor Christus tot circa 476 na Christus.¹⁵² Een enorm tijdsbestek waarin vele veranderingen plaatsvonden, waaronder de overgang van het Romeinse Koninkrijk naar de Romeinse Republiek en tenslotte naar het Romeinse keizerrijk. Tijdens deze overgangen werd 'het Romeinse gebied' zodanig verder uitgebreid dat het Romeinse keizerrijk vrijwel heel West-Europa besloeg (behalve Ierland en Scandinavië) – toen Gallië genoemd – en grote delen van Klein-Azië en Noord-Afrika. Het rijk was daarmee dus een 'melting pot' van mensen uit heel verschillende culturen.¹⁵³

4.1.1 Wanneer was je een 'oudere'?

De gemiddelde levensverwachting van een Romein was slechts 40 jaar voor vrouwen en 42 jaar voor mannen.¹⁵⁴ Dit zei echter voornamelijk wat over de arme hardwerkende Romein die in de stad leefde waar nauwelijks iets als hygiëne bestond. Verder was kindersterfte veelvoorkomend, zo haalde één derde van de kinderen hun eerste verjaardag niet en de helft van de kinderen stierf voor het 10e levensjaar.¹⁵⁵ Als vrouw was je je leven nog minder zeker, je trouwde vroeg (<20) en het krijgen van kinderen betekende vaak ook je eigen dood.¹⁵⁶ De gezondheidszorg was slecht georganiseerd: ziekenhuizen bestonden niet en de thuiszorg was eigenlijk alleen betaalbaar voor rijke mensen.¹⁵⁷ Zieken en armen waren voor hun verzorging volledig afhankelijk van familie.

¹⁵¹ Parkin, *Old Age in the Roman World*, 11.

¹⁵² H.F.J. Horstmanshoff, "De drempel van de ouderdom; medische en sociale zorg voor de oudere mens in de Grieks-Romeinse Oudheid," *Nederlands Tijdschrift voor Geneeskunde* 139, no. 32 (augustus 1995): 1651.

¹⁵³ Minois, *History of Old Age*, 77.

¹⁵⁴ Minois, *History of Old Age*, 79.

¹⁵⁵ Horstmanshoff, "De drempel van de ouderdom," 1653.

¹⁵⁶ Minois, *History of Old Age*, 79.

¹⁵⁷ Horstmanshoff, "De drempel van de ouderdom," 1651.

Op het platteland waren de omstandigheden een stuk beter en was de levensverwachting een stuk hoger, hoewel het verschilde per gebied. In Afrika werden mensen door onder andere het gunstige klimaat het oudst, soms wel in de honderd.¹⁵⁸ Ook welgestelde ouderen in de stad werden vaak oud – 80 jaar was niet onrealistisch – want zij hadden genoeg voorzieningen en zorg tot hun beschikking en hadden vaak een buitenhuis waar zij hun latere jaren door konden brengen.¹⁵⁹ Hierdoor waren er wel degelijk groepen daadwerkelijk oudere mensen, waarmee met ‘oudere’ vaak iemand boven de zestig werd bedoeld. Toch moet je daarbij wel wat kanttekeningen plaatsen. Vooral bij mensen die een wel heel oude leeftijd bereikten (zoals 120 jaar) kan het goed zijn dat dit duidt op een slim trucje om belasting te ontwijken, een vorm fraude. Als Romein betaalde je namelijk belasting op basis van de leeftijdscategorie waarin je viel. Het was daarom gunstig om snel ‘oud’ te zijn (boven de 60) want daardoor hoefde je minder belasting te betalen.¹⁶⁰ In Rome was dit veel minder waarschijnlijk, daar werd iemands leeftijd heel precies bijgehouden, niet alleen in jaren maar ook in maanden, dagen en zelfs uren.¹⁶¹

Het idee dat je als 60-jarige als oudere gezien werd, had voornamelijk te maken met regels omtrent belasting en militaire dienst. Mannen boven de 60-jarige leeftijd werden namelijk niet meer voor militaire dienst opgeroepen.¹⁶² Romeinen kenden echter niet zoiets als een pensioenleeftijd, in ieder geval niet zoals we die nu kennen. In principe werkte je door tot je dood. Een enkele uitzondering was voor soldaten, zij konden vanaf hun 46^{ste} met ‘pensioen.’¹⁶³ En als je als slaaf helemaal afgetakeld was kon het zijn dat je werd vrijgelaten door je meester. Verder konden gladiatoren na een bepaald aantal gevechten een gouden zwaard krijgen en ‘met pensioen.’ Tenslotte was er voor ongetrouwde vrouwen een regeling waarbij ze als ze boven de 60 jaar waren een beetje geld konden krijgen.¹⁶⁴

Het bereiken van de ouderdom was iets dat voor niet veel mensen was weggelegd in de Romeinse tijd. Kinderen – voornamelijk jongens - die eenmaal boven de tien jaar waren hadden echter wel een levensverwachting die niet veel afwijkt van de huidige levensverwachting in een westerse samenleving.¹⁶⁵ De bevolking in de Romeinse tijd bestond in ieder geval voor een heel groot gedeelte uit jonge mensen. Geschat wordt dat gedurende de hele Romeinse tijd en de verschillende gebieden in oog genomen, slechts 6 tot 8 procent van de bevolking uit mensen boven de 60 jaar bestond.¹⁶⁶ Om een beeld te schetsen: in de tijd van het Romeinse keizerrijk waren er op een bepaald moment 60 miljoen inwoners. Slechts 4 miljoen van deze mensen zouden boven de 60 jaar zijn geweest.¹⁶⁷

¹⁵⁸ Parkin, *Old Age in the Roman World*, 37.

¹⁵⁹ “Honderd in de oudheid,” *Inscripties*, Silvia de Wild, gepubliceerd op 30 december 2017, <https://silviadewild.wordpress.com/2017/12/30/honderd-in-de-oudheid/>

¹⁶⁰ Silvia de Wild, “Honderd in de oudheid.”

¹⁶¹ Silvia de Wild, “Honderd in de oudheid.”

¹⁶² Horstmanshoff, “De drempel van de ouderdom,” 1652.

¹⁶³ Horstmanshoff, “De drempel van de ouderdom,” 1652.

¹⁶⁴ Silvia de Wild, “Honderd in de oudheid.”

¹⁶⁵ Parkin, *Old Age in the Roman World*, 48.

¹⁶⁶ Parkin, *Old Age in the Roman World*, 50.

¹⁶⁷ Parkin, *Old Age in the Roman World*, 50.

4.1.2 Ouderen in de politiek

In de Romeinse republiek was er een enorm vertrouwen in oudere mensen: ze zouden door hun levenservaring en wijsheid het meest geschikt zijn om te besturen. Zij die vele jaren hadden geleefd waren rationeel en op basis van hun ervaringen in staat om het goede van het kwade te onderscheiden.¹⁶⁸ Het waren vaderfiguren die hun ‘kinderen’ zouden beschermen tegen gevaar.¹⁶⁹ Het was daarom niet voor niets dat de naam voor het hoogste bestuursorgaan van Rome genaamd de Senaat afgeleid is van het woord *senex* dat ‘oudere’ betekent.¹⁷⁰ Hoewel er strikt genomen geen minimumleeftijd was om in de senaat te mogen, moest je zo’n enorm CV hebben opgebouwd dat de kans dat je daar voor je 40^{ste} terechtkwam zeer klein was. De senaat werd dan ook wel de raad van ouderen genoemd. Ondanks dat de senaat in principe alleen een adviserend orgaan was, waren deze adviezen wel van grote invloed op politieke beslissingen.¹⁷¹ Het was dan ook een felbegeerd doel van een welgesteld man in Rome om zo vaak mogelijk in de senaat zitten; dit leverde je een hoge status op.

In het Romeinse keizerrijk, ingeleid door keizer Augustinus, had de senaat niet meer de macht die deze had in de republiek.¹⁷² De keizer had immers het laatste woord en sloeg meestal de adviezen van de senaat in de wind. Welgestelde ouderen waren daardoor weliswaar niet meer als onderdeel van een institutie aan de macht, individueel waren er nog steeds veel ouderen op sleutelposities, de keizer(s) zelf kunnen we daarbij natuurlijk niet vergeten.¹⁷³ Als keizer was je je leven echter niet zeker en vooral in de derde eeuw na Christus haalden veel keizers de 60-jarige leeftijd niet doordat ze werden vermoord. De keizer had wel een privé raad met oude mannen die hij het meest vertrouwde, deze raad heette de *consilium principes* en bestond uit 20 senatoren en 30 vroegere generaals uit het leger.¹⁷⁴ Ook op lokaal niveau waren er raden met oudere mannen die over dat gebied de dienst uit maakten. Deze lokale raden – *civitates* genoemd – bestonden uit 100 oude mannen die voor het leven benoemd werden.¹⁷⁵

4.1.3 Pater familias en mater familias

De oudere welgestelde Romein had niet alleen in de politiek veel aanzien, in zijn huis had hij de autoriteit en gezag over zijn vrouw, (klein)kinderen, en slaven: hij was de pater familias. Deze macht ging erg ver: als pater familias kon hij zelfs familieleden ter dood veroordelen voor fouten die ze hadden begaan.¹⁷⁶ Deze rijke mannen hadden dan wel enorm veel gezag, erg populair bij hun kinderen waren ze niet. Deze kinderen konden namelijk pas zelf beslissingen nemen vanaf het moment dat hun vader dood was. Dit zorgde vaak voor

¹⁶⁸ Minois, *History of Old Age*, 84.

¹⁶⁹ Minois, *History of Old Age*, 84.

¹⁷⁰ Parkin, *Old Age in the Roman World*, 15.

¹⁷¹ Minois, *History of Old Age*, 84.

¹⁷² Minois, *History of Old Age*, 87.

¹⁷³ Minois, *History of Old Age*, 87.

¹⁷⁴ Minois, *History of Old Age*, 87.

¹⁷⁵ Minois, *History of Old Age*, 88.

¹⁷⁶ Minois, *History of Old Age*, 82.

conflicten en in Romeinse komische toneelstukken werd de oudere man altijd als enorme slechterik neergezet.¹⁷⁷

Door de grote hoeveelheid vrouwen die op jonge leeftijd tijdens de bevalling(en) overleed, was de verhouding oude mannen en oude vrouwen erg ongelijk.¹⁷⁸ Er waren veel meer oudere mannen dan vrouwen dus weinig mannen hadden een vrouw van hun eigen leeftijd, de meeste hertrouwden met een veel jongere vrouw.¹⁷⁹

Ten tijde van het Romeinse keizerrijk nam de macht van de pater familias af. De mater familias kon melden als haar man haar of haar kinderen zonder gegronde reden mishandelde en ze kon voorkomen dat haar man hun kinderen bijvoorbeeld verkocht.¹⁸⁰ Ook werd de pater verplicht gesteld om zijn vrouw en kinderen financieel te onderhouden en had de pater niet meer volledige autoriteit over zijn zonen. Zij konden nu de rechtmatige eigenaar zijn van spullen en gebouwen en contracten afsluiten zonder de toestemming van hun vader.¹⁸¹

4.1.4 De laatste fase

Als arme oudere moest je vooral het geluk hebben om kinderen te hebben die voor je konden zorgen. Dit was een plicht voor kinderen maar zoals eerder benoemd waren er maar weinig kinderen die de volwassenheid bereikten. Rijke (invalide) ouderen hadden nog wel slaven die voor hen konden zorgen, maar dit gold niet voor armere ouderen.¹⁸² Om zichzelf de martelingen van jaren in pijn en enorme armoede te besparen, kozen veel ouderen ervoor om zichzelf te verhongeren.¹⁸³ In het geval van een ongeneeslijke ziekte kon men een dokter om een dodelijk middel vragen.¹⁸⁴ Euthanasie was weliswaar verboden in de hippocratische eed, toch kwam het veel voor en werd in het geval van een ongeneeslijke ziekte door weinig medici beoordeeld als verkeerd. Passieve euthanasie, het afzien van enige vorm van behandeling bij een terminale ziek persoon, was destijds een gebruikelijke gang van zaken.¹⁸⁵

4.2 Cicero

Marcus Tullius Cicero leefde van het jaar 106 voor Christus tot het jaar 43 voor Christus. Hij werd geboren in een welgestelde familie van landeigenaren.¹⁸⁶ Echter behoorde zijn familie niet tot de aristocratie van Rome en volgens classicus Michael Grant kan de omgeving waarin Cicero opgroeide eerder als middenklasse worden beschouwd dan als hogere klasse.¹⁸⁷ Een carrière in de politiek lag daarom niet voor de hand.

¹⁷⁷ Minois, *History of Old Age*, 82.

¹⁷⁸ Minois, *History of Old Age*, 79.

¹⁷⁹ Minois, *History of Old Age*, 81.

¹⁸⁰ Minois, *History of Old Age*, 83.

¹⁸¹ Minois, *History of Old Age*, 83-84.

¹⁸² Horstmanshoff, "De drempel van de ouderdom," 1654.

¹⁸³ Horstmanshoff, "De drempel van de ouderdom," 1654.

¹⁸⁴ Horstmanshoff, "De drempel van de ouderdom," 1654.

¹⁸⁵ Horstmanshoff, "De drempel van de ouderdom," 1654.

¹⁸⁶ Cicero, *Selected Works*, 10-11.

¹⁸⁷ Cicero, *Selected Works*, 10-11.

Cicero bekwaamde zich in eerste instantie in de rechten. Na een tijdje als advocaat te hebben gewerkt, ging hij een aantal jaar op studiereis in Griekenland om zich daar ook in de filosofie en retorica te bekwamen.¹⁸⁸ Hierna kreeg Cicero een aanstelling als quaestor in Sicilië en won in deze periode een aanklacht tegen de corrupte en wrede gouverneur van Sicilië Gaius Cornelius Verres.¹⁸⁹ Het winnen van deze zaak leverde hem veel bekendheid op en verhoogde zijn status aanzienlijk. Uiteindelijk trad Cicero in het jaar 63 voor Christus toe tot de senaat.¹⁹⁰ Volgens Grant komt dit voornamelijk door Cicero's retorisch talent. Grant noemt hem dan ook één van de meest overtuigende sprekers aller tijden.¹⁹¹ Dit komt volgens Grant onder andere doordat hij heel goed in staat is om in te spelen op emoties en hij zijn ideeën uitgebreid uit de doeken doet aan de hand van alledaagse voorbeelden. Daarnaast gebruikt hij ook de nodige ironie en zelfspot.¹⁹²

Volgens Cicero is het belangrijkste doel van de mens om een deugdzaam karakter te ontwikkelen.¹⁹³ Hij verzette zich daarom zijn hele leven lang tegen tirannie en autocratische vormen van regeren.¹⁹⁴ Deze schaden volgens hem de vrijheid van het individu om deugdzaam te handelen. Deze houding leverde Cicero binnen en buiten de Senaat veel politieke vijanden op die hun zinnen hadden gezet op meer macht.¹⁹⁵ Na flink vernederd te zijn in de senaat, besloot zich terug te trekken in zijn landhuis buiten Rome.

Cicero stond op dat moment aan het begin van zijn zestiger jaren en was alleen. Hij was twee keer gescheiden en zijn geliefde dochter Tullia was net overleden.¹⁹⁶ Verder was hij zich ervan bewust dat zijn politieke vijanden hem niet zomaar met rust zouden laten; hij vreesde voor zijn leven.¹⁹⁷ Toch was het deze angstige periode waarin hij het grootste deel van zijn oeuvre schreef over onderwerpen als politiek, ethiek, religie, vriendschap, morele plicht en ouder worden.¹⁹⁸

4.2.1 Invloed

Cicero zag zichzelf als volger van de **Nieuwe Academie**.¹⁹⁹ Dit was een opvolger van de Academie die Plato ooit had opgezet om zijn gedachtegoed te verspreiden.²⁰⁰ Zo deelt Cicero met Plato onder andere het ontwikkelen van een deugdzaam karakter als hoogste goed, het idee dat alleen een beperkte groep wijze oudere mannen moet kunnen regeren (beiden pleitten dus voor een gerontocratie) en het geloof in een onvergankelijke ziel.²⁰¹ In De Senectute neemt Cicero expliciet het idee van Plato over dat ouder worden een zegen is omdat

¹⁸⁸ Hostettler, *Twenty Famous Lawyers*, 58.

¹⁸⁹ Hostettler, *Twenty Famous Lawyers*, 60-62.

¹⁹⁰ Hostettler, *Twenty Famous Lawyers*, 58.

¹⁹¹ Cicero, *Selected Works*, 21.

¹⁹² Cicero, *Selected Works*, 20-21.

¹⁹³ Cicero, *Selected Works*, 12.

¹⁹⁴ Cicero, *Selected Works*, 9.

¹⁹⁵ Cicero, *Selected Works*, 10.

¹⁹⁶ Parkin, *Old Age in the Roman World*, 65.

¹⁹⁷ Cicero, *Selected Works*, 10.

¹⁹⁸ Cicero, *Cato Maior de Senectute*, 1.

¹⁹⁹ Cicero, *Selected Works*, 14.

²⁰⁰ Cicero, *Selected Works*, 19.

²⁰¹ Parkin, *Old Age in the Roman World*, 64-65.

onze fysieke verlangens minder worden, waardoor er meer ruimte is voor de rede, het filosoferen.²⁰²

Hoewel Cicero zich hier niet expliciet over heeft uitgesproken, vertonen zijn ideeën veel gelijkenissen met het **Stoïcisme**.²⁰³ Net als de Stoïcijnen stelt Cicero dat het belangrijkste doel in het leven het hebben van sterke morele principes en het altijd naleven van deze principes is.²⁰⁴ Cicero kan zich ook erin vinden dat het beheersen van emoties hiervoor noodzakelijk is, intense emoties vertroebelen namelijk je zicht. Toch is het oorspronkelijke stoïcisme voor Cicero te dogmatisch.²⁰⁵ Cicero heeft nooit geclaimd de waarheid in pacht te hebben, om zekere kennis te hebben. Het hoogste wat hij stelde te kunnen bereiken is het aandragen van het meest waarschijnlijke - kennis die na lange studie het meest zou raken aan ware kennis.²⁰⁶ Cicero is ook minder veroordelend als het om moraliteit gaat.²⁰⁷ Deugdzaam handelen is dan wel het hoogste goed, een karakter moet zich wel kunnen ontwikkelen en is niet altijd vlekkeloos. “He humanized Stoic Morality” stelt Grant, volgens hem passen Cicero’s ideeën eerder bij het gematigde ‘Middle Stoicism.’²⁰⁸

Cicero wordt ook vaak in de humanistische traditie geplaatst.²⁰⁹ Volgens hem bezit ieder mens in principe de kracht om zich te ontwikkelen, om nieuwe dingen aan te leren en een deugdzaam mens te worden.²¹⁰ Door deze kracht – ook wel ‘divine spark’ genoemd - heeft ieder mens innerlijke waardigheid, ongeacht geslacht, etniciteit of klasse. Dit basisprincipe van waardigheid - dat ook centraal staat in Westers humanisme - maakt affectie en medemenselijkheid mogelijk.²¹¹

4.3 De Senectute

In het jaar 44 voor Christus begon Cicero aan Cato Maior de Senectute.²¹² Hij wilde hiermee laten zien dat de ouderdom geen verschrikking hoeft te zijn en dat persoonlijke ontwikkeling - ook met de nodige beperkingen van het ouder worden - gewoon door kan gaan.²¹³ Hij schreef De Senectute als een fictionele dialoog – geheel in de stijl van Plato - met de oude Cato in de hoofdrol, een Romeinse leider uit de vorige eeuw die Cicero erg bewonderde.²¹⁴ Cato, zelf in zijn tachtiger jaren, wordt in De Senectute ondervraagd over goed ouder worden door twee mannen van begin dertig: Scipio Africanus junior en Laelius. Zij voelen Cato aan de tand over allerlei misvattingen over ouder worden. Cato wordt getypeerd als een bescheiden en menselijk figuur, intelligent en humorvol, en een bewonderaar van kunst en cultuur. Hij is

²⁰² Parkin, *Old Age in the Roman World*, 60-61.

²⁰³ Cicero, *Selected Works*, 12.

²⁰⁴ Cicero, *Selected Works*, 12.

²⁰⁵ Cicero, *Selected Works*, 19.

²⁰⁶ Cicero, *Selected Works*, 19.

²⁰⁷ Cicero, *Selected Works*, 19-20.

²⁰⁸ Cicero, *Selected Works*, 20.

²⁰⁹ Cicero, *Selected Works*, 12.

²¹⁰ Cicero, *Selected Works*, 12.

²¹¹ Cicero, *Selected Works*, 12.

²¹² Cicero, *Cato Maior de Senectute*, 1.

²¹³ Cicero, *Cato Maior de Senectute*, 2-3.

²¹⁴ Cicero, *Cato Maior de Senectute*, 6-7.

iemand met sterke meningen en daardoor veel politieke vijanden maar tegelijkertijd koestert hij zijn vriendschappen.²¹⁵ Ondanks dat Cicero daadwerkelijke quotes van Cato gebruikt in een poging hem zo getrouw mogelijk te beschrijven, laat Cicero zich volgens Jonathan Powell teveel leiden door bewondering voor Cato.²¹⁶ Zo was de echte Cato waarschijnlijk een stuk minder geleerd, charismatisch en bescheiden dan zoals hij wordt neergezet.²¹⁷ Cicero koos waarschijnlijk voor een befaamd persoon als Cato om zijn boodschap kracht bij te zetten.²¹⁸ Het publiek waarop De Senectute gericht is, is de (gegoede) man. Zoals beschreven aan het begin van dit hoofdstuk werden vrouwen ten tijd van Cicero's leven niet als volwaardige burgers gezien.

4.3.1 Misvattingen

In De Senectute weerlegt Cicero de volgende vier misvattingen die zouden heersen onder jonge aristocraten.

Actief leven

De eerste is het idee dat **de ouderdom ons een actief leven ontzegt**.²¹⁹ Ja, natuurlijk zullen je krachten afnemen maar je eigenwaarde zou niet moeten afhangen van je hoeveelheid spieren.²²⁰ Daarnaast zijn er genoeg activiteiten die juist uitermate geschikt zijn voor oudere mensen waarvoor geen ontzettend sterk lichaam nodig is. Oudere mensen zouden zich op activiteiten moeten richten die geesteskracht vereisen zoals leiding geven - zij zijn namelijk degenen met levenservaring, inzicht en autoriteit.²²¹ Ze hebben door hun ervaring een zekere gemoedsrust waardoor ze gegronde keuzes kunnen maken die niet gestoeld zijn op angsten of egocentrische bevestigingen. Cicero noemt zelf als voorbeeld de kapitein van een schip die met zijn scherpe oordeelsvermogen, stabiele karakter en wijsheid 'aan het roer staat' van het schip. Hetzelfde geldt voor mannen in de senaat die hun land leiden en beschermen tegen roekeloze plannen van jongemannen.²²² Het idee van oude mensen als leiders is niet beperkt tot het Romeinse gebied. "Among the spartans as well, those who hold the most important offices are called 'elders,' which is exactly what they are. If you read or listen to the histories of foreign lands, you will learn that the greatest states were overturned by the young but saved and restored by the old."²²³ Met andere woorden: oudere mensen met een flinke portie wijsheid en levenservaring moeten zich vooral inzetten voor een rechtvaardige samenleving. Zij zijn de aangewezen personen om in de politiek actief te zijn.

Maar, zo stelt Cicero, je moet wel je geheugen blijven trainen als je helder genoeg wil blijven om anderen te kunnen leiden en adviseren.²²⁴ Je 'mind' is eigenlijk ook een spier die getraind

²¹⁵ Cicero, *Cato Maior de Senectute*, 16-18.

²¹⁶ Cicero, *Cato Maior de Senectute*, 18-19.

²¹⁷ Cicero, *Cato Maior de Senectute*, 19-21.

²¹⁸ Cicero, *Cato Maior de Senectute*, 5.

²¹⁹ Cicero, *How to grow Old*, 35.

²²⁰ Cicero, *How to grow Old*, 39.

²²¹ Cicero, *How to grow Old*, 39-43.

²²² Cicero, *How to grow Old*, 43.

²²³ Cicero, *How to grow Old*, 43.

²²⁴ Cicero, *How to grow Old*, 45.

moet blijven worden om sterk te blijven. Zolang je de wil hebt om te blijven leren zal je niet snel iets vergeten, zo leerde Socrates op late leeftijd nog de lier te spelen.²²⁵ “Old people remember what interests them, whether it be the dates to appear in court, who owes them money, or to who they owe money.”²²⁶ Verder stelt Cicero dat het gezelschap van jongere mensen oudere mensen helpt om zich levendig te blijven voelen.²²⁷ En voor het jongere gezelschap zijn er ook genoeg voordelen: zij kunnen advies krijgen van wijze mensen met bakken levenservaring en ze worden geïnspireerd om deugdzaam te leven (en dus goed oud te kunnen worden).²²⁸ Kortom: er zijn genoeg geschikte bezigheden om tot je dood actief te zijn en iets bij te dragen aan de samenleving.

De 20^{ste}-eeuwse filosofe Simone de Beauvoir stelt dat Cicero oudere mensen alleen maar heel veel dwang op legt om zo wijs (en deugdzaam) mogelijk te handelen en zoveel mogelijk bij te dragen in plaats van dat hij ze troost biedt zoals hij beoogt te doen.²²⁹ Volgens de Beauvoir spreekt Cicero ook vanuit een veel te elitair perspectief.²³⁰ Hij heeft volgens haar niet goed door dat je wel de maatschappelijke kansen moet kunnen krijgen en de financiële middelen moet hebben om bijvoorbeeld in de politiek te kunnen komen. Cicero stelt in *De senectute* dat hij zich ervan bewust is dat er mensen zijn die het een stuk minder getroffen hebben dan hijzelf. Hij is echter van mening dat iedereen in staat is om een deugdzaam karakter te krijgen en dat is het belangrijkste. “It isn’t a light burden if a person, even a wise man, is poor. But if someone is a fool, all the money in the world won’t make aging easier.”²³¹ Net als Ryff heeft Cicero het idee dat de mens moet streven naar Eudaimonia: het verwerkelijken van je menselijke aard. Voor Cicero betekent dit jezelf ontwikkelen tot een wijs, deugdzaam persoon die zijn gemoedsrust weet te behouden.²³² Deze persoon laat zich niet meeslepen door intense emoties of zaken die buiten zijn controle liggen en vertrouwt op zijn rede. Dit zou iedereen – onafhankelijk van afkomst en financiële middelen – moeten kunnen. Socioloog en filosoof Jan Baars is het hier echter niet mee eens. Volgens hem is het voor iemand die moet vechten om het hoofd boven water te houden onmogelijk om zich niet door stress te laten leiden; rationele keuzes maken wordt daardoor erg lastig.²³³ Daarnaast heeft deugdzaam handelen ook te maken met het hebben van kennis en een kritisch reflectievermogen.²³⁴ Het fundament voor deze zaken wordt gelegd in educatie. Mensen die hier geen toegang tot hebben lopen hun hele leven een streep(je) achter.

²²⁵ Cicero, *How to grow Old*, 47.

²²⁶ Cicero, *How to grow Old*, 47.

²²⁷ Cicero, *How to grow Old*, 55.

²²⁸ Cicero, *How to grow Old*, 55.

²²⁹ Thomas R. Cole, Benjamin Saxton, “Old Age Isn’t a Battle, It’s a Massacre” In: *Health Humanities Reader*, ed. By Therese Jones, Delese Wear, Lester d. Friedman & Kathleen Pachuki (New Brunswick, New Jersey: Rutgers University Press, 2019): 287.

²³⁰ De Beauvoir, *De Ouderdom*, 95.

²³¹ Cicero, *How to grow Old*, 19-21.

²³² Cicero, *Selected Works*, 12.

²³³ Baars, *Aging and the Art of Living*, 118-120.

²³⁴ Baars, *Aging and the Art of Living*, 118-120.

Cicero heeft De Senectute dan weliswaar opgedragen aan zijn vriend Atticus, volgens De Beauvoir heeft Cicero vooral zijn eigen belang en status op het oog.²³⁵ De positie van de senaat was op het moment dat Cicero De Senectute schreef al enige tijd aan het wankelen en door te pleiten voor een gerontocratie trachtte Cicero indirect zijn oude rol in de senaat terug te eisen, aldus De Beauvoir.²³⁶

Volgens de 16^{de}-eeuwse filosoof Michel de Montaigne worden oudere mensen helemaal niet per se wijzer.²³⁷ Hij stelt dat iemands wijsheid te maken heeft met externe gebeurtenissen en toevalligheden en niet afhankelijk is van leeftijd. In principe zijn alle mannen op hun twintigste ontwikkeld en moeten ze dan presteren, “If the thorn does not prick then, it will scarce ever prick.”²³⁸

Volgens De Montaigne brengt de ouderdom zowel fysieke als intellectuele achteruitgang.²³⁹ Hij is dan ook fel tegenstander van gerontocratie zoals Cicero die graag ziet.²⁴⁰ De Montaigne stelt dat oudere mensen nieuwe situaties benaderen met een oude manier van denken, een (ver) oude(rde) aanpak. Ze vervallen in oude patronen, kunnen geen creatieve oplossingen meer bedenken.²⁴¹ Daarnaast houden ze zich waarschijnlijk niet genoeg bezig met lange termijn gevolgen want hun toekomst is niet lang meer, aldus De Montaigne. Oudere mensen moeten dus juist vooral niet regeren.²⁴² De Beauvoir ziet wel een sterke paradox bij De Montaigne. Ondanks zijn bewering dat oudere mensen weinig meer toe te voegen hebben, heeft De Montaigne zelf zijn belangrijkste werken op hoge leeftijd geschreven.²⁴³

Geesteskracht

Het tweede vooroordeel betreft het idee dat **de ouderdom alle kracht uit je lichaam haalt.**²⁴⁴ Zoals benoemd ontkent Cicero niet dat dit –in min of meerdere mate – gebeurt. Hij vreest vooral het effect van deze krachtafname op iemands overtuigingskracht als orator.²⁴⁵ Toch kan het ouder zijn ook in je voordeel werken. “But advancing years do have a way of making the voice brighter, more melodious. I haven’t yet lost this quality and you can see how old I am. The appropriate speaking style of later years is peaceful and restrained, and often the calm and elegant voice of an older person lends itself to being more readily heard. And even if someone is no longer able to speak well, he can still instruct a Scipio or Lealius!”²⁴⁶ In ieder geval hebben oudere mensen altijd nog wel genoeg energie om jongere mensen te onderwijzen, en dit is op zichzelf al iets wat voor geluksgevoelens zorgt. “And no one who

²³⁵ De Beauvoir, *De Ouderdom*, 95.

²³⁶ De Beauvoir, *De Ouderdom*, 95.

²³⁷ Cynthia Skenazi, *Aging Gracefully in the Renaissance: Stories of Later Life from Petrarch to Montaigne*, (Leiden: Brill, 2013): 92.

²³⁸ Auteur onbekend, “Montaigne on Age.” *Population and Development Review*, vol. 38, no. 2 (2012): 371.

²³⁹ Skenazi, *Aging Gracefully in the Renaissance*, 91-92.

²⁴⁰ Skenazi, *Aging Gracefully in the Renaissance*, 90-92.

²⁴¹ Skenazi, *Aging Gracefully in the Renaissance*, 91.

²⁴² Skenazi, *Aging Gracefully in the Renaissance*, 90.

²⁴³ Skenazi, *Aging Gracefully in the Renaissance*, 164-165.

²⁴⁴ Cicero, *How to grow Old*, 57-59.

²⁴⁵ Cicero, *How to grow Old*, 59.

²⁴⁶ Cicero, *How to grow Old*, 59-61.

provides a liberal education to others can be considered unhappy even if his body is failing with age.”²⁴⁷

Cicero stelt eigenlijk dat het leven uit verschillende seizoenen bestaat en dat elk seizoen zijn mooie en minder mooie kanten heeft, zo ook de ouderdom.²⁴⁸ Zo lang we uit elk seizoen halen wat erin zit, hoeven we niet terug te verlangen naar een eerder seizoen. Hij verlangt zelf dus ook niet meer terug naar zijn jongere jaren waarin hij nog vol fysieke kracht zat. “In short, enjoy the blessing of bodily strength while you have it, but don’t mourn when it passes away, any more than a young man should lament the end of boyhood or a mature man the passing of youth. The course of life cannot change. Nature has but a single path and you travel it only once. Each stage of life has its own appropriate qualities – weakness in childhood, boldness in youth, seriousness in middle age, and maturity in old age. These are the fruits that must be harvested in due season.”²⁴⁹ Mensen die ongelukkig zijn op oudere leeftijd waren dat waarschijnlijk ook in eerdere levensfasen. Eindeloos klagen over ouderdomskwalen getuigt niet alleen van een slecht karakter, het is ook verspilling van kostbare tijd.²⁵⁰ Bovendien: niemand verwacht van een oud persoon dat hij of zij extreem sterk is, dus waarom zou je dit van jezelf verlangen?²⁵¹ Het is natuurlijk wel heel vervelend als je zo weinig kracht hebt dat je je dagelijkse taken niet meer kunt uitvoeren, maar dat is het gevolg van een slechte gezondheid in het algemeen en niet direct verbonden met ouder worden. Ook jonge mensen kunnen immers weinig kracht hebben.²⁵² We moeten gewoon gezond blijven eten, genoeg bewegen, onszelf niet overvragen en – nogmaals – blijven leren en ons geheugen goed blijven trainen. Cato zelf doet dit door Griekse literatuur te bestuderen, vrienden en familie van juridisch advies te voorzien en zich regelmatig te mengen in debatten van de senaat.²⁵³ Zo lang hij geesteskracht heeft maakt hij zich geen zorgen over het ouder wordende lichaam. “For a man who has been engaged in studies and activities his whole life does not notice old age creeping up on him. Instead, he gradually and effortlessly slips into his final years, not overcome suddenly but extinguished over a long period.”²⁵⁴ Iemand die actief blijft in het gebruiken van zijn geesteskracht en zich niet afhankelijk opstelt, zal jong blijven van geest en gerespecteerd worden tot zijn laatste adem.

Volgens De Beauvoir heeft Cicero te weinig oog voor de fysieke en mentale pijn die de achteruitgang door ouderdom met zich meebrengt.²⁵⁵ Vaak wordt gedacht dat Cicero te hard probeert zichzelf te overtuigen dat ouderdom nog zo gek niet is, aldus Jonathan Powell.²⁵⁶ Powell stelt echter dat Cicero wel degelijk de negatieve aspecten van ouder worden inziet. Hij benoemt deze aspecten ook maar zijn punt is nou juist dat de ouderdom meer betreft dan deze

²⁴⁷ Cicero, *How to grow Old*, 61-63.

²⁴⁸ Cicero, *How to grow Old*, 69.

²⁴⁹ Cicero, *How to grow Old*, 69.

²⁵⁰ Cicero, *How to grow Old*, 75-77.

²⁵¹ Cicero, *How to grow Old*, 71.

²⁵² Cicero, *How to grow Old*, 73.

²⁵³ Cicero, *How to grow Old*, 79.

²⁵⁴ Cicero, *How to grow Old*, 81.

²⁵⁵ Cole, Saxton, “Old Age Isn’t a Battle, It’s a Massacre” 287.

²⁵⁶ Cicero, *Cato Maior de Senectute*, 3.

negatieve aspecten en dat er in elke fase ook positieve aspecten zijn, ook of misschien wel juist tijdens de ouderdom.²⁵⁷ Volgens Powell zijn de negatieve aspecten van ouderdom al zo vaak benoemd dat het geen zin heeft om er heel lang over door te gaan.²⁵⁸ Men kan dan beter energie stoppen in het zoeken naar een tegenhanger van al het doemdenken, zoals Cicero ook deed.

De Montaigne, die zoals benoemd uitging van intellectuele achteruitgang, stelt dat het vergeetachtiger worden wat Cicero vreest, eigenlijk niet per se nadelig is.²⁵⁹ Zo vergeet hij telkens argumenten en stellingen van anderen, waardoor hij volledig uitgaat van zijn eigen ideeën, minder beïnvloedbaar is en zich überhaupt minder druk maakt over wat anderen denken.²⁶⁰

Rationeel en altruïstisch

Het derde vooroordeel gaat over het idee dat **de ‘pleasures of the flesh’ afnemen als iemand ouder wordt.**²⁶¹ Cato stelt echter dat als dit al het geval is deze afname alleen maar positief is. Seksuele lustgevoelens maken ons namelijk roekeloos en belemmeren ons rationeel vermogen terwijl dit laatste ons juist deugdzaam laat handelen.²⁶² “Uncontrolled sensuality will drive men to rape, adultery, and every other sexual outrage. And since nature – or perhaps some god – has given men no finer gift than human intelligence, this divine endowment has no greater foe than naked sensuality.”²⁶³ Maar dit is niet de enige vorm van ‘pleasures of the flesh’ die door Cato wordt veroordeeld: ook losbandig gedrag op feesten, het schransen van eten en overmatig consumeren van alcohol is fout. Het is maar goed dat we ook hier minder behoefte aan hebben naarmate we ouder worden.²⁶⁴ Kleinschalige diners met goed gezelschap is daarentegen een grote bron van vreugde waarvan men steeds meer gaat genieten. “The word our ancestors used for a meal with friends was convivium – a “living together”- because it describes the essence of a social gathering. It’s a much richer description of the experience than the Greek terms “drinking together” or “eating together,” which emphasize what is least important in these gatherings than what is most valuable.”²⁶⁵ Het is dus niet zozeer het eten of drinken waarvan Cato tijdens deze diners geniet maar van de goede gesprekken. Hij stelt dan ook niet dat je niet meer mag genieten van eten en drinken, enkel dat goede gesprekken in gezelschap belangrijker zijn.²⁶⁶

Volgens De Montaigne neemt zijn “sensitivity to their sensual qualities” helemaal niet af maar juist toe.²⁶⁷ Hij stelt zelfs dat lichamelijk genot noodzakelijk is om zijn creativiteit en

²⁵⁷ Cicero, *Cato Maior de Senectute*, 3-4.

²⁵⁸ Cicero, *Cato Maior de Senectute*, 4.

²⁵⁹ Skenazi, *Aging Gracefully in the Renaissance*, 159.

²⁶⁰ Skenazi, *Aging Gracefully in the Renaissance*, 159.

²⁶¹ Cicero, *How to grow Old*, 81.

²⁶² Cicero, *How to grow Old*, 83.

²⁶³ Cicero, *How to grow Old*, 95-97.

²⁶⁴ Cicero, *How to grow Old*, 91-93.

²⁶⁵ Cicero, *How to grow Old*, 97-99.

²⁶⁶ Cicero, *How to grow Old*, 95-97.

²⁶⁷ Skenazi, *Aging Gracefully in the Renaissance*, 112.

daarmee schrijfproces te stimuleren.²⁶⁸ Echter merkt hij dat vrouwen geen interesse meer in hem tonen en dus gebruikt hij zijn verbeelding, want daarmee is veel mogelijk.²⁶⁹ Toch stelt De Montaigne in navolging van Cicero dat je vooral moet leven in het moment en je niet druk moet maken om zaken die buiten je controle liggen. “When I dance, I dance; when I sleep, I sleep.”²⁷⁰

Naast dineren met vrienden is er nog iets waar Cato enorm veel vreugde uit haalt en dat is tuinieren.²⁷¹ “The joys of farming are like a bank account with the earth itself, which never refuses to honor a withdrawal and always returns the principal with interest, though sometimes only a little yet other times a great deal.”²⁷² Door tuinieren wordt je je wederom bewust van de enorme kracht van de natuur die je dan ook meer gaat respecteren.²⁷³ Verder houdt tuinieren je druk bezig, het maakt je geduldig en gedisciplineerd en het maakt dat je in staat bent om (deels) zelfvoorzienend te leven.²⁷⁴ Plus, het is iets waar je niet veel voor nodig hebt: iedereen kan het! Kortom: tuinieren is dus een ongelofelijk mooie activiteit om je op latere leeftijd mee bezig te houden. Powell stelt dat Cicero hier vooral zichzelf probeert te overtuigen, in de realiteit kan iemand met zo’n bewogen leven nooit tevreden zijn geweest met het rustige plattelandleven dat hij beschrijft.²⁷⁵ Cicero idealiseert het boerenleven wat in werkelijkheid ontzettend zwaar werk moet zijn geweest.

Verder is de kroon van de ouderdom volgens Cato respect.²⁷⁶ “Surely the respect given to old age crowned with public honors is more satisfying than all the sensual pleasures of youth.”²⁷⁷ Echter is het niet zo dat oudere mensen automatisch respect verdienen. Alleen als men goed (deugdzaam) geleefd heeft verdient men bewondering en goed ouder worden begint daarom al op jonge(re) leeftijd. “Wrinkles and gray hair cannot suddenly demand respect. Only when the earlier years of life have been well spent does old age at last gather the fruits of admiration.”²⁷⁸ Teken van respect komen in verschillende vormen: mensen die voor je aan de kant gaan, die je om advies vragen, op de voorste rang mogen zitten in het theater etc. Maar het belangrijkste teken van respect is volgens Cato dat er binnen de raad van de hoogste priesters in Rome op volgorde van leeftijd gesproken wordt, waarbij de oudste dus als eerste van wal mag steken.²⁷⁹

²⁶⁸ Skenazi, *Aging Gracefully in the Renaissance*, 114.

²⁶⁹ Skenazi, *Aging Gracefully in the Renaissance*, 114.

²⁷⁰ Skenazi, *Aging Gracefully in the Renaissance*, 152.

²⁷¹ Cicero, *How to grow Old*, 107.

²⁷² Cicero, *How to grow Old*, 107-109.

²⁷³ Cicero, *How to grow Old*, 111.

²⁷⁴ Cicero, *How to grow Old*, 113-121.

²⁷⁵ Cicero, *How to grow Old*, 3.

²⁷⁶ Cicero, *How to grow Old*, 129.

²⁷⁷ Cicero, *How to grow Old*, 131.

²⁷⁸ Cicero, *How to grow Old*, 131-133.

²⁷⁹ Cicero, *How to grow Old*, 135.

Verzoening met de dood

Tot slot gaat het vierde en laatste vooroordeel over het idee dat **je als je ouder wordt steeds dichter bij de dood komt te staan.**²⁸⁰ Dit vooroordeel veroorzaakt veel onnodige onrust en angst. Ten eerste hoef je als ouder persoon niet per se dichterbij de dood te staan dan een jonger iemand (zeker in die tijd) mede omdat jongere mensen vaak roekelozer zijn en oudere mensen beter gevaarlijke situaties kunnen inschatten.²⁸¹ Maar ook als dit wel het geval is, is het niet iets om je zorgen over te maken. Je hebt dan namelijk wel een lang leven mogen leven en zoals oud worden in overeenstemming met de natuur is, is uiteindelijk doodgaan dat ook. “A new building is hard to destroy, but an old house comes down easily.”²⁸² Het doodgaan is misschien geen pretje volgens Cato, maar het zal snel voorbij zijn. En als je eenmaal dood bent is er ofwel niks ofwel je bent op een fijne plek.²⁸³ Hiervan zouden we ons van jongs af aan bewust moeten zijn zodat we niet vol angst hoeven te leven.²⁸⁴ Cato is er zelf van overtuigd dat we na onze dood bevrijd worden van ons lichaam, zodat onze ziel door kan gaan. Deze ziel is ons gegeven om zorg te dragen voor de aarde in de tijd die ons op de aarde gegund is. “For a while we are trapped in these earthly frames of ours, we carry out a heavy labor imposed on us by fate. Indeed, the soul is a heavenly thing come down from the celestial realm, pressed down and plunged into the earth, contrary to its divine and eternal nature. But I believe the immortal gods planted souls in human bodies to have beings who would care for the earth and who would contemplate the divine order and imitate it in the moderation and discipline of their own lives.”²⁸⁵ Deze ziel is zo ongelofelijk bijzonder dat hij wel onsterfelijk moet zijn. De ziel maakt namelijk dat mensen een opmerkelijk geheugen hebben, kunst kunnen creëren, wetenschap kunnen bedrijven, uitvindingen kunnen doen etc.²⁸⁶ Ook is het opvallend dat kinderen zo snel nieuwe dingen kunnen leren, ze moeten daarvóór al wel kennis hebben (we worden volgens Cato dus niet geboren als tabula rasa).²⁸⁷ En zouden alle grote figuren die deze aardse wereld gekend heeft wel zo hard gewerkt hebben als ze zouden weten dat er na de dood niets is? Nee, zij moeten wel geweten hebben dat de ziel doorgaat, zo stelt Cato. “If the soul were not immortal, why would our finest men strive so hard for glory? And why is it that the wisest among us die most calmly while the foolish die in the most distress? Isn’t it that the soul of the wise man, with a keener and clearer view, sees that it is setting out for a better world, whereas the foolish soul with its duller vision cannot see where it is going?”²⁸⁸ Ook verlangt Cato ernaar om zijn al overleden vrienden en zoon weer terug te zien, alleen al deze reden maakt dat hij zich niet goed kan voorstellen dat

²⁸⁰ Cicero, *How to grow Old*, 139.

²⁸¹ Cicero, *How to grow Old*, 141-143.

²⁸² Cicero, *How to grow Old*, 151.

²⁸³ Cicero, *How to grow Old*, 153.

²⁸⁴ Cicero, *How to grow Old*, 153-155.

²⁸⁵ Cicero, *How to grow Old*, 159.

²⁸⁶ Cicero, *How to grow Old*, 161.

²⁸⁷ Cicero, *How to grow Old*, 163.

²⁸⁸ Cicero, *How to grow Old*, 169-171.

er niks is na de dood.²⁸⁹ En zelfs als ik het fout heb en na de dood niets is, stelt Cato, dan nog is dat geen probleem want dan is er ook niemand die me belachelijk kan maken!²⁹⁰

De Montaigne kan zich vinden in het idee dat eenieder zich moet verzoenen met zijn of haar eigen sterfelijkheid.²⁹¹ Hij stelt echter dat er niet zoiets als een natuurlijke dood bestaat.²⁹² Als iemand doodgaat door ouderdom is dat niet natuurlijker dan dat iemand doodgaat doordat hij of zij van de trap valt, aldus De Montaigne.²⁹³ Cicero gebruikt zelf een metafoor van een appel, deze valt pas van de boom wanneer die rijp is. Wat als er echter een storm komt en de onrijpe appel naar beneden haalt? Is een storm niet natuurlijk? Er zijn zoveel doodsoorzaken mogelijk en het lot bepaalt uiteindelijk wat iemands einde wordt. In zijn tijd en in de tijd waarin Cicero leefde was dood door ouderdom niet heel gebruikelijk, dood door ouderdom was een groot privilege.²⁹⁴ Dit is voor De Montaigne wel een extra reden om je niet druk te maken om de dood. Net als Cicero stelt hij dat je juist dankbaar moet zijn dat je überhaupt zo lang hebt mogen leven!²⁹⁵

²⁸⁹ Cicero, *How to grow Old*, 171.

²⁹⁰ Cicero, *How to grow Old*, 175-177.

²⁹¹ Auteur onbekend, "Montaigne on Age." 370.

²⁹² Auteur onbekend, "Montaigne on Age." 370.

²⁹³ Auteur onbekend, "Montaigne on Age." 370.

²⁹⁴ Auteur onbekend, "Montaigne on Age." 369.

²⁹⁵ Auteur onbekend, "Montaigne on Age." 370.

5 Resultaten

In dit hoofdstuk geef ik een overzicht van de resultaten, deze licht ik toe volgens de volgorde van de vragenlijst die ik in de interviews heb gebruikt.²⁹⁶ Ik begon de acht interviews met een aantal achtergrondvragen. Deze staan verwerkt in Tabel 5-1 en geven een overzicht van welke respondenten ik gesproken heb. Deze achtergrondinformatie kan relevant zijn omdat een vrouw die met pensioen is vaak andere dagelijkse bezigheden heeft dan iemand die nog werkt. Die informatie kan daarom van invloed zijn op wat zo iemand als noodzakelijk ziet voor haar welzijn. Dit geldt bijvoorbeeld ook voor het hebben van een partner, het hebben van kinderen en het aanhangen van een bepaalde religie. De namen zijn gefingeerd om de privacy van de vrouwen te waarborgen.

Het tweede gedeelte van dit hoofdstuk gaat over welzijn. Ik heb de vrouwen gevraagd naar hun associaties bij het woord welzijn, welke score ze hun eigen welzijn zouden geven en of ze het gevoel hebben dat hun beeld van welzijn de afgelopen jaren - vanaf hun 55^{ste} tot aan nu - veranderd is. Verder heb ik ze gevraagd of ze het idee hebben dat hun eigen beeld van welzijn overeenkomt met die van leeftijdsgenoten. Hierbij heb ik ze gevraagd om voorbeelden te noemen om hun ideeën te verduidelijken.

In het derde onderdeel van de resultaten staan de reacties van de vrouwen op een aantal stellingen van Cicero uit *De Senectute*. In hoeverre zijn ze het eens met Cicero of herkennen ze aspecten van wat hij vertelt? Ik behandel hun ideeën per stelling.

Tenslotte volgt er nog een onderdeel genoemd genaamd reflecties. Hier staan een aantal reflecties van de vrouwen als reactie op de vraag of ze nog een laatste opmerking hadden voor in het interview, of ze nog iets wilden toevoegen. Achteraf gezien had ik ze beter kunnen vragen naar een algehele reflectie op Cicero en of er iets veranderd was in hun beeld van welzijn na dit interview. Ik heb er helaas niet aan gedacht om hier zo direct naar te vragen. De reacties die in dit onderdeel staan zijn daarom meer indirecte reflecties.

²⁹⁶ Zie voor de algehele vragenlijst Bijlage 3: Vragenlijst interview.

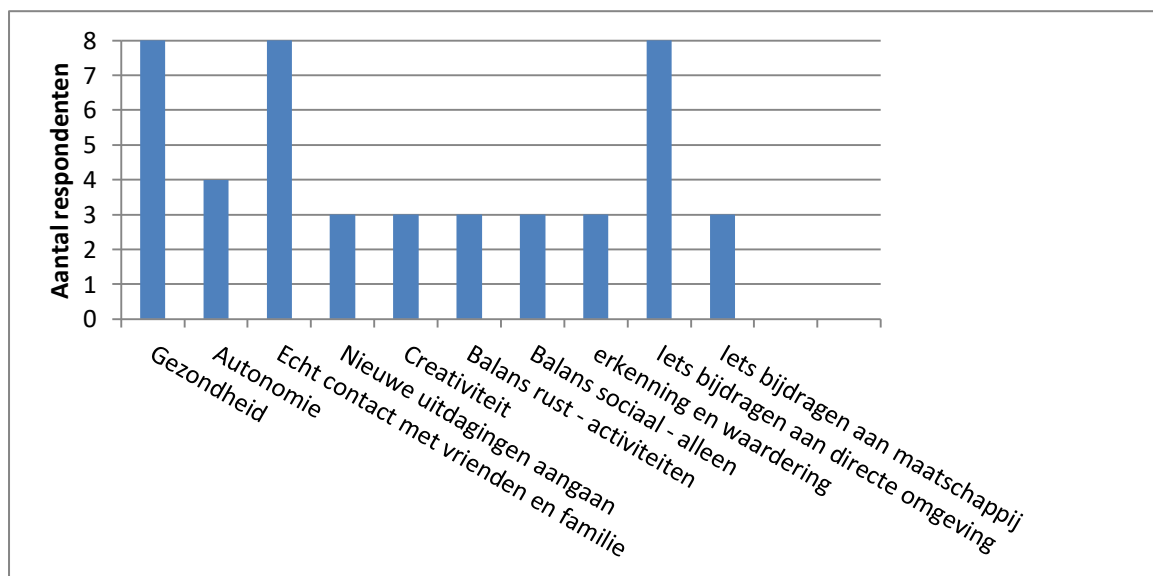
Tabel 5-1: Overzicht van de respondenten. Namen zijn, zoals toegelicht in paragraaf 2.2.2, gefingeerd.

Naam	Leeftijd	Opleiding	(Voormalig) beroep	Met pensioen	Partner	Kinderen	Kleinkinderen	Broers/zussen	Religie/Levensb.	Provincie
Marga	64 jr.	Conservatorium (piano)	Begeleidt koren en zangers	nee	ja	ja	ja	ja	nee	Groningen
Irene	70 jr.	PABO	Juf	nee	ja	ja	ja	ja	Sociaal-democratisch	Zuid-Holland
Judith	72 jr.	Geneeskunde	Tropenarts, huisarts, vertrouwensarts	ja	ja	ja	ja	ja	nee	Noord-Holland
Esther	63 jr.	Geschiedenis en Kunstgeschiedenis	Journalist, energetisch therapeut	nee	Niet meer	nee	nee	ja	Spiritueel, ziet god als bron van licht en liefde	Zuid-Holland
Mathilde	71 jr.	Psychologie	Werkmeester, pedicure	nee	ja	ja	ja	ja	nee	Zuid-Holland
Hanneke	60 jr.	Klinische psychologie	Psycholoog psych. ziekenhuis en later bij selectiebureau	n.v.t.	ja	ja	nee	ja	Brüno Gröning (Christelijk)	Zuid-Holland
Inge	71 jr.	HBO verpleegkunde	Verpleegkundige	ja	ja	nee	nee	ja	PKN	Utrecht
Ellen	64 jr.	Orthopedagogiek, HBO psychosynthese, conservatorium	Psychosynthese therapeut	nee	ja	ja	ja	ja	Geloof in een god maar geen specifieke geloofsgroep	Groningen

5.1 Welzijn

5.1.1 Beeld van welzijn

Allereerst vroeg ik de respondenten wat hun associaties waren bij het woord ‘welzijn.’ Daar kwamen de volgende thema’s naar voren: **lichamelijke gezondheid, geestelijke gezondheid, autonomie, écht contact met vrienden en familie (voornamelijk partner, kinderen en kleinkinderen), uitdaging, creativiteit, balans tussen activiteiten en rust, balans tussen onder de mensen zijn en alleen zijn, erkenning & waardering en tenslotte iets voor anderen kunnen betekenen.** De frequentie waarmee ieder thema benoemd werd is te zien in Figuur 5-1.



Figuur 5-1: Overzicht genoemde thema's welzijn en hoeveel respondenten ieder thema als belangrijk benoemde.

‘**Gezondheid**’ werd door alle vrouwen genoemd als het belangrijkste onderdeel van iemands welzijn. Judith (72 jr) vertelt wat dat voor haar betekent: *“Ehm dat je alle dagelijkse bezigheden eh zonder enig probleem kan uitvoeren. Ik beschouw het alleen maar als een probleem als je echt duidelijk gehandicapt raakt, of dat je stemming ernstig neerslachtig wordt of onrustig of angstig. Dan moeten er wel grotere mankementen zijn.”*

Marga (64 jr.) benadrukt echter dat het voor haar voornamelijk gaat om het kunnen uiten van **creativiteit**, dit thema wordt door drie vrouwen genoemd. Op het moment dat dit niet meer kan door haar gezondheid, dan pas heeft het invloed op haar welzijn. Ze vindt het niet zo erg om hulp te zoeken bij het huishouden, maar als ze geen muziek meer kan maken is dat voor haar wel heel vervelend. Irene (70 jr.) kan zich hierin vinden, ze stelt dat je acceptatie van lichamelijke en geestelijke achteruitgang een belangrijk onderdeel van welzijn is, maar dat daar wel een grens aan zit. *“Want ja, dat is misschien dan wel een doel: accepteren dat het op een gegeven moment wel nou ja onvermijdelijk minder gaat worden. Ja, dat vind ik eigenlijk wel, dat is wel mijn streven. En ook accepteren wanneer het mooi geweest is.”*

Met ‘wanneer het mooi geweest is’ wordt dan voornamelijk volledig verlies van **autonomie** bedoeld. Judith: *“Ja, ik denk dat verlies van autonomie een duidelijke verandering aangeeft in*

je welzijn, zolang je dingen nog zelf kunt ondernemen, zelf erop uit kunt gaan ehm ja, dat zijn eigenlijk... Het wordt heel erg vervelend als je afhankelijk gaat worden van anderen die je alles moet vragen. Maar niet alleen lichamelijk, maar ook zelf dingen bedenken, zelf met dingen bezig zijn. Je eigen programma hebben." Autonomie wordt door vier vrouwen als bepalend onderdeel van welzijn benoemd.

Zo wordt 'de wil om nieuwe dingen te leren' door drie vrouwen als een belangrijke bron van welzijn gevonden. Irene: "*Nou, dat je nog steeds **nieuwe dingen doet die een uitdaging** voor je zijn dus, waardoor je het idee hebt dat je leert, dat is wel uitermate belangrijk. Alleen wat ik wel erg ervaar is dat je leren veel minder snel gaat, simpel voorbeeld, ik probeer Italiaans te leren. Nou Ik eh, ik heb al 100 keer de tel woorden proberen te leren en ik hou het niet vast en ontzettend demotiverend kan dat zijn weet je wel. Ja, ik denk inderdaad het idee dat je nog steeds dingen kunt leren of dat er een groei is. Dat is heel prettig en precies als het niet kan, tja... dat is dan wel héél frustrerend...*"

Het **contact met de directe omgeving** wordt door alle vrouwen als fundamenteel voor welzijn gezien. Het gaat hier dan om contact met vrienden, maar in het bijzonder gaat het om contact met de partner en (klein)kinderen. Marga: "*Mijn sociale contacten zijn vooral mijn familie. Dat komt ook omdat er kleinkinderen zijn, dat is een soort extra dimensie. Maar je kan ook niet zonder andere sociale contacten vind ik, dus vriendinnen.*" Het gaat er volgens de vrouwen in ieder geval om dat je je thuis voelt in je contacten en dat deze je niet belemmeren in je keuzes.

Daarnaast vinden stellen alle vrouwen dat ze het enorm fijn om er voor hun directe omgeving te zijn en daar een **bijdrage aan te leveren**. Drie vrouwen vertellen dat ze er ook graag een bijdrage leveren aan een bredere omgeving; de maatschappij of zelfs de wereld. Zoals Ellen (64 jr.) die zegt: "*Ja, ik denk als je voluit je potenties kan leven als je de dingen die je in je hebt, dat je die, dat je die kan vormgeven in de wereld. Als je van mensen houdt dat je vrij bent om met mensen om te gaan. Als je een bepaalde vaardigheid hebt dat je die kan ontwikkelen. Dat je wat je in je hebt kan delen met andere mensen. Dat je iets kan bijdragen aan de wereld. Ik ben bijvoorbeeld goed in het luisteren naar mensen die het moeilijk hebben en dat is dan ook een kwaliteit die ik inzet voor mensen, ik heb daar dan ook een vorm voor gevonden en ik heb daar een opleiding in gedaan, een praktijk voor opgezet. En ja dat ik daar dan ook mensen in ontvang, dat ook echt doe. Dat is bijvoorbeeld mijn werk. Maar ook bijvoorbeeld dat als mijn echtgenoot het heel erg druk heeft dat ik tijd maak om daarnaar te luisteren. Of als mijn zoon zegt van 'goh mam kun je even oppassen' dat ik tijd vrijmaak om even op te passen. En verder zit ik bij een grote vakvrouwenclub en een Soroptimistenclub. Waarin we ja met elkaar eigenlijk zoeken van ja, wat kun je in je eentje delen in de wereld? Wat kun je in je eentje teweegbrengen? Nou een heleboel, maar als je met z'n 35 bent, kun je op een bepaalde manier ook nog weer meer geld verzamelen. Of je kan met elkaar kennis delen over waar mensen zijn die het misschien minder goed hebben. Dat vind ik ook een manier om te delen met de wereld wat ik in me heb. En ja in een groep doe je dan ook weer waar je goed in bent. Het is een serviceclub die bestaat uit louter vakvrouwen, dus we hebben allemaal een ander beroep. Iedereen heeft een ander beroep en met elkaar proberen we dan ja ja, elkaar zo goed mogelijk aan te vullen.*" Wat deze vrouwen bedoelen met een bijdrage te

kunnen leveren en hoe ze dit zelf aanpakken verschilt erg. De vrouw hierboven kan bijvoorbeeld goed luisteren en gebruikt deze vaardigheid, maar weer een andere vrouw gebruikt haar kennis van onderwijs om onderwijsprotocollen te schrijven voor een school.

Wel is het zo dat drie vrouwen voor de bijdrage die zij leveren – welke dat ook mag zijn – wel graag **erkenning en waardering** willen krijgen, bijvoorbeeld in de vorm van een complimentje. Deze erkenning en waardering wordt ook essentieel gevonden om het welzijn van deze vrouwen op peil te houden.

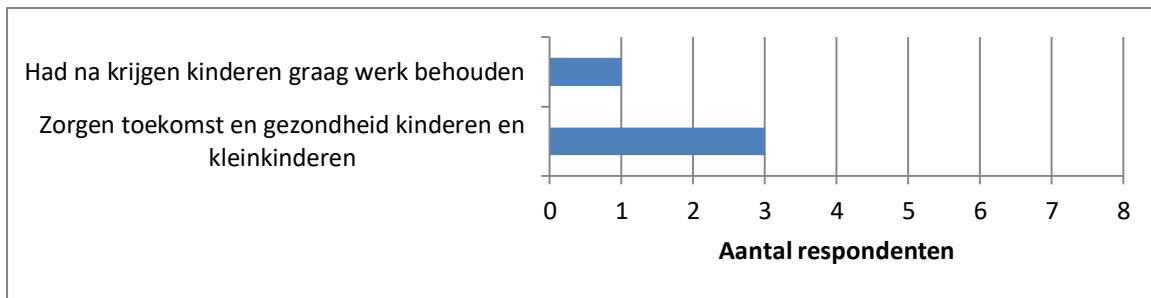
Verder geven drie vrouwen aan dat een **balans tussen activiteiten en rust** ook erg belangrijk is voor je welzijn, net als een **balans tussen onder de mensen zijn en alleen zijn**. Zo vertelt Irene dat het voor haar ideaal is dat ze in een woongroep woont. *“Nou, ik, ik woon nog steeds, zeg maar in een groep, dus we hebben allemaal ons eigen appartement. Vroeger woonden we echt in één huis, onze gezinnen vormden samen één gezin. Maar nu hebben we allemaal onze eigen appartement en dat geeft volop reuring, maar het is toch dat je gewoon je deur dicht kan doen. En dan kun je op jezelf zijn en dat vind ik erg prettig. We eten bijvoorbeeld altijd elke avond samen.”*

5.1.2 Score

Tabel 5-2 geeft de welzijnsscores die de verschillende vrouwen hebben gegeven weer, Figuur 5-2 en Figuur 5-3 laten zien welke aspecten zij van invloed vonden. Één vrouw geeft aan dat haar leven teveel fluctueert om er één specifiek cijfer aan te geven. Het gemiddelde cijfer dat de andere zeven vrouwen hun eigen welzijn geven is een 8,3. Drie vrouwen geven aan dat het geen 10 is omdat ze zich zorgen te maken over de toekomst en de gezondheid van hun kinderen en kleinkinderen. Verder geeft één vrouw, Hanneke (60 jr.), aan dat ze achteraf gezien liever haar werk had willen houden toen de kinderen kwamen, ook omdat ze merkt dat haar man juist enorm veel werkt. *“En ehm ja, het is dan net geen tien omdat ik misschien toch ook wel werk had willen houden naast de kinderen. Daar voel ik dus wel wat beperkingen, maar dat vrijwilligerswerk heeft dan wel wat gecompenseerd. En nou, dat het net geen tien is dat heeft er ook mee te maken dat Tom echt veel werkt altijd en we niet altijd zo veel aan elkaar toekomen. En nouja de ene keer gaat het beter dan de andere keer. Maar ik ben blij gewoon dat die relatie verder goed is. Dat is al heel iets.”*

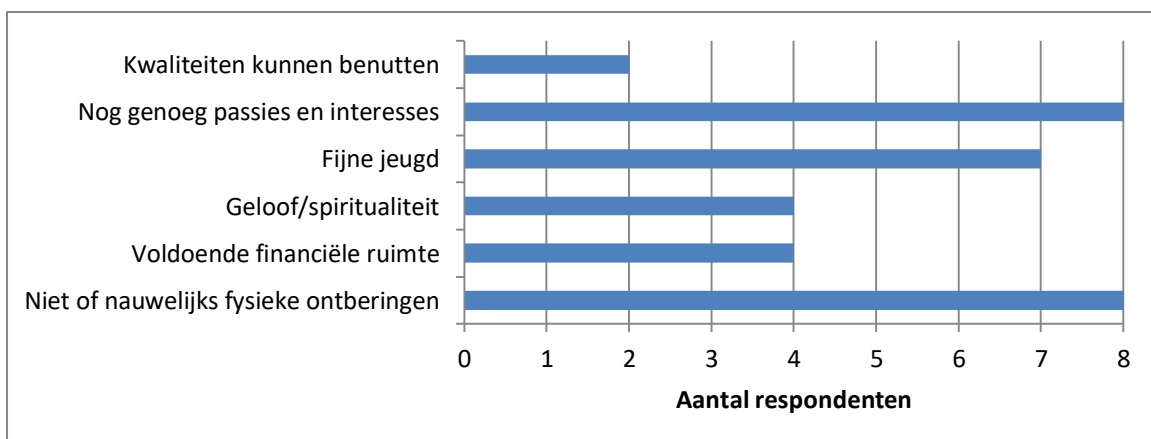
Tabel 5-2: Welzijnsscores van respondenten.

Naam	Marga	Irene	Judith	Esther	Mathilde	Hanneke	Inge	Ellen
Score	8	9	8,5	8,5	X	9	7,5	8



Figuur 5-2: Door respondenten benoemde aspecten die hun welzijn negatief beïnvloeden.

Toch is een 8,3 een hoog cijfer en dat komt doordat de vrouwen aangeven fysiek niet of nauwelijks ontberingen te ervaren. Ook wordt financiële zekerheid als belangrijke positieve factor gegeven, met het hebben van genoeg passies en interesses en het kunnen benutten van eigen kwaliteiten. Verder geven op één na alle vrouwen aan dat ze een fijne jeugd hebben gehad en dat dat nog steeds positieve invloed heeft op hun huidige welzijn. Tenslotte wordt het hebben van een geloof of het ontdekken van een bepaalde spirituele richting en het met andere mensen kunnen delen daarvan door vier vrouwen als reden gegeven voor het hoge cijfer. Ellen: *“En ik vind het ook heel erg belangrijk om wat ikzelf ervaar aan meer in mijn leven, Ik heb het idee dat er meer is, dat we met een bepaalde bedoeling in de wereld zijn. En dat je, ja door goed te luisteren naar wat werkelijk in je hart leeft, dat je daar ook achter kunt komen, en dat is een hele zoektocht, en dat is, dat is niet altijd gemakkelijk. Daar heb ik zelf ook enorm mee geworsteld. Ik vind het heel mooi om dat samen met mensen te doen, samen zoeken van ja waar gaat nou echt om? Wie ben ik nou werkelijk of wat heeft mijn ziel op dit moment van me nodig en niet zozeer de vastzittende structuren in de maatschappij, maar meer de tussenruimtes daartussen? Dat is eigenlijk toch wel een stuk spiritualiteit ook delen met mensen. Samen op zoek gaan naar wie zijn we nog meer en eh... Ja, hoe kunnen we worden zoals we bedoeld zijn als mens?”*



Figuur 5-3: Door respondenten benoemde aspecten die hun welzijn positief beïnvloeden.

5.1.3 Verandering beeld welzijn

Op één na ervaren alle vrouwen veranderingen in hun welzijn als ze kijken naar hun 55^{ste} tot aan nu. Zo vertelt een van de vrouwen dat haar zorgen wel zijn toegenomen. Marga: *“Ja, ja dat verandert, vanaf je 60ste - tenminste dat is bij mij zo - dat je dan wat meer gaat nadenken en ook wat meer het idee hebt dat er dingen mis kunnen gaan, op het gebied van gezondheid*

of kinderen of kleinkinderen of milieu en van alles en nog wat. En voor die tijd dan denk je daar wat oppervlakkiger over, tenminste dat was bij mij zo. Ik denk dat dat komt omdat je als oudere minder goed dingen van je af kan zetten, dat verloopt een beetje trager. Ja en ik lees veel kranten en uh dan ga je ook nadenken. Maar ja ik probeer het zelf goed te doen, dus mijn tuin niet met chemicaliën te besproeien, gezond te leven, niet veel afval te produceren, gewoon dichtbij huis het op een goede manier proberen te doen. Meer kan ik ook niet doen, ik heb ook niet het idee dat ik daar verder veel invloed op heb.”

Een andere vrouw stelt dat ze toch steeds meer beperkingen ervaart in wat ze lichamelijk aankan. Ellen: *“Mmm, wat ik heel lastig vindt, is wel nu ik ouder wordt, dat ik toch tegen grenzen aan ga lopen, zowel fysiek alsook het uithoudingsvermogen. En daar worstel ik wel mee. Ja, dat kost energie ook om daarbij stil te staan en om te besluiten van ben ik nog wel op de goeie weg. De neiging om mezelf de laatste tijd, ja door corona kom ik weer meer tot inzicht, te veel te belasten. Dat ik denk van goh, dat ging toch eigenlijk drie jaar goed zo heel hard werken en zoveel doen, maar ik merk dat me dat gewoon nou niet meer lukt. Ik wil dat gewoon helemaal niet meer, dat voelt niet goed, wordt er niet goed van en raak uitgeput. En dan denk ik nou, ik geloof niet dat dit nog past bij het veld waarin ik hoor. Maar dit is echt een veldverschuiving en dat is wel echt iets van nu, nu dit jaar van 64, dat ik echt zoiets heb van oh, het is niet meer een keuze van er kan best nog een schepje bovenop. Ik heb gewoon geen keus meer. Ik kan het gewoon niet meer, zo veel en zo hard en zo snel.”* Deze vrouw ervaart dus minder vrijheid met name als het gaat om hoe zij haar werkende leven indeelt.

Een andere negatieve verandering van het ouder worden is volgens een van de vrouwen dat contact maken moeilijker wordt. Judith: *“Nu is in feite het levensdoel, ja, het contact houden met kinderen en kleinkinderen en met je je partner. Ja en met je vrienden. Dat was in eerdere leeftijdsfases ook al belangrijk. Het is niet zozeer alleen maar nu, maar je merkt dat het met het ouder worden wat ingewikkelder wordt, dat je er zelf wat actiever moet in staan. (Iv: En hoe doe je dat dan?) Telefoon, bezoek, ergens naartoe gaan, dingen ondernemen, etentje...”*

Een andere vrouw merkt dat ook op en stelt dat dat ook te maken heeft met het feit dat het op oudere leeftijd lastig is om bij te blijven met technologische ontwikkelingen. Inge (71 jr.): *“Ja, er gebeurt en verandert gewoon heel veel en je merkt ook dat sommige mensen het wel erg hard vinden gaan. Dit zoombellen doen wij met ons dagkoor ook. Dan kunnen er 16 meedoen mee doen maar 10 zeggen 'laat maar zitten, dat is veel te veel gedoe en werk.’”*

Toch worden er ook verschillende positieve veranderingen genoemd. Zo vertelt Irene dat ze sinds haar pensioen juist minder zorgen ervaart. *“Het enige verschil is dat ik tot m'n pensioen gewoon meer nou ja, werkgerelateerd echt aanwezig moest zijn of dus dat er meer uh dwang zat, wat ik niet als dwang ervaar hoor, maar dat het meer vastlag en dat ik nu veel meer vrijheid heb en toch eigenlijk de dingen kan blijven doen die ik ook in m'n werk altijd heel erg leuk heb gevonden.”*

Hanneke stelt dat ze het gevoel heeft dat ze steeds meer zelfkennis heeft en beter weet wat haar sterke kanten zijn en wat ze daaruit kan halen. *“Ik denk dat je, als je wat jonger bent, als je heel jong bent, ook alleen maar de wereld leert kennen, zeg maar en ook je zelf leert kennen, en dat is natuurlijk belangrijk. En dat heeft echt wel tijd nodig dat je dingen goed in*

kan schatten hoe de kaarten liggen of hoe de mensen op jou reageren. En dan gaandeweg kun je inderdaad je sterke kanten leren kennen en je levensdoelen formuleren. Ja ik denk dus dat het belangrijk is dat je inziet wat je sterke kanten zijn en dat je daar, daar je geluk en welzijn en je vrede uithaalt.” Je kunt dus op latere leeftijd gericht op je doel af. Judith sluit zich hierbij aan en stelt ook dat ze veel minder bezig is met wat anderen van haar vinden dan in eerdere levensfasen. *”Ja, ik denk dat het voordeel van het ouder worden, is dat je niet meer zo nodig jezelf hoeft te manifesteren in een heleboel opzichten dat je daar wel meer tevreden over bent. Je bent als jongere veel ambitieuzer en je wil gewoon laten zien dat je dingen goed kan. Het goed doet. En als je ouder wordt, hoeft dat niet meer zo nodig, hoef je je niet zo nodig meer te manifesteren ten opzichte van allerlei mensen. Ja, ik denk dat je gewoon de betrekkelijkheid van een heleboel dingen inziet.”*

Verder geeft Esther (63 jr.) aan dat ze een verschuiving ervaart in de richting van zingeving. *“Ja als ik het vergelijk met vroeger, dan is het meer opgeschoven, in de richting van de zingeving. Ja, dus het immateriële welzijn. Zingeving betekent voor mij dat ik het idee heb dat ik niet voor niets leef. Dus dat het – en dan bedoel ik het niet hedonistisch - dat ik voor mijzelf en voor anderen misschien ook bijdraag aan een zinvoller leven. Maar dat zie ik dan vooral emotioneel in de eerste plaats, en niet zozeer economisch, dus materieel komt bij mij op de tweede plaats.”*

5.1.4 Leeftijdsgenoten

De geïnterviewde vrouwen hebben niet het idee dat hun beeld van welzijn erg afwijkt van dat van leeftijdsgenoten. Marga geeft aan dat volgens haar opleidingsniveau wel een rol speelt en dat oudere mensen die een minder hoge opleiding hebben gehad misschien niet zo bezig zijn met wereldproblematiek. *“Ja ik denk dat het opleidingsniveau uit kan maken. Ik denk dat als je niet zo goed kan nadenken dat je dan ook niet zo snel terechtkomt bij de moeilijke dingen in de wereld.”*

Esther beschrijft dat ze in haar omgeving twee soorten mensen tegenkomt. *“Ik denk dat er twee categorieën mensen zijn. Mensen die een beetje op hetzelfde spoor zitten als ik, die zingeving en dus meer emotionele beleving belangrijk vinden, een spirituele beleving of misschien religieus, die dat op de eerste plaats zetten en materie op de tweede plaats. En er is een groep die dat net andersom heeft, liever gezegd die materie belangrijk vindt in de brede zin van het woord. Niet alleen wat geld betreft, maar ook dat ze alles wat met de zintuigen waarneembaar is eigenlijk het belangrijkste vinden. Ik zie het bij de mensen met wie ik bevriend ben. Die komen ook in beide categorieën voor.”*

5.2 Cicero

Omdat de lengte van de interviews enigszins af te bakenen heb ik in de interviews met de vrouwen alleen de vier mythes die Cicero in De Senectute noemt en zijn reactie daarop besproken. Ik vroeg de vrouwen of ze deze mythes herkennen, of ze het eens waren met Cicero's tegenwerpingen en wat ze terug zouden willen zeggen tegen hem.

5.2.1 Mythe 1

Eén van de mythes over de ouderdom is dat deze mensen hun krachten ontnemt en daarmee een actieve rol in de samenleving ontzegt. Cicero stelt dat je juist op latere leeftijd jezelf heel actief op kan stellen en veel voor anderen kan betekenen, bijvoorbeeld jongere mensen advies geven op allerlei gebieden. Volgens Cicero is met name de politiek een zeer geschikte plek om deze actieve rol te bewerkstelligen.

De vrouwen zijn het er allemaal over eens dat je zeker nog heel erg nuttig kan zijn voor de samenleving op latere leeftijd. De mythe wordt wel herkend maar Irene stelt dat ze langzaamaan wel positieve verandering ziet. *“En ook jammer dat de samenleving toch te weinig gebruik maakt van ouderen. Dus van de activiteiten van ouderen, maar ook dat je met 65 om zo te zeggen uit je werk stapt met een ongelooflijke ervaring en kennis. En ik heb het geluk dat ik nog steeds een dag iets kan doen in het onderwijs. Maar dat vind ik doodzonde, dat is jammer, maar het gaat wel steeds beter hoor. Ik heb het idee dat daar wel een verandering in zit.”*

Niet alleen voor de samenleving is het voordelig als je je actief opstelt, ook voor jezelf zo stelt Marga. *“Als je eenmaal met pensioen gaat tja dan ga je steeds later wakker worden, ga je een stukje rijden, fietstochtje. Maar ik vind dat mensen daarvan achteruit gaan. Dus dat moet je ook eigenlijk niet doen, je moet gewoon iets aanpakken wat ehm ja, wat een beetje moeilijk is. Maar niet té moeilijk, want dan is het misschien op den duur te vermoeiend. Voornamelijk geestelijk ga je anders achteruit. Uit de comfortzone gaan zeg maar ehm, want anders wordt je suffig. Kijk mensen die een eindje gaan fietsen krijgen misschien wel meer beweging toen ze nog werkten, maar uh ja wat doen ze verder?”*

Jezelf actief opstellen hoeft echter niet per se in de vorm van betaald werk plaats te vinden volgens het merendeel van de vrouwen. Een aantal doen vrijwilligerswerk zoals Nederlandse les geven aan vluchtelingen. Het gaat er in ieder geval om dat je je vele jaren levenservaring deelt met anderen, op wat voor gebied dan ook. Ellen noemt dit ‘wijsheid met een gouden randje.’ *“Fysiek wordt het misschien wel minder elastisch en het is ook afscheid nemen. Je neemt afscheid van de dingen die je altijd hebt gekund, maar er komt een soort wijsheid met een gouden randje voor terug. Zo heb ik het genoemd. Dat vind ik ook echt en dat voel ik ook echt zo. Dat is een soort potentie. Het is eh, het is power, dit voelt echt als power. Dat is helemaal niet als krachteloos of minder dat voelt echt als een power. Ja, ik zou, als we het dan toch over spiritualiteit hebben, dan voel ik bijna ook een oproep, een soort ja als God nog iets van me zou vragen. Waar blijf je nou hier jij met je power. Ik zou mee blijven doen, want je hebt nog zo veel te bieden. Je hebt zoveel te geven en ik wil graag dat je daar gaat staan met je met je ervaring met je dat je ja wat je allemaal heb meegemaakt en ook met je vermogen om te luisteren met steeds meer geduld ook en blijf vooral zichtbaar met je power. Dus ik voel het ouder dan niet per se als krachteloos worden totaal niet wel dat je wijs moet omgaan met je lijf dat je dat niet moet gaan zitten uitputten en niet moet gaan zitten, martelen omdat je er van allerlei dingen van verwacht die niet meer kunnen. Maar ik denk wijsheid met name ja, dat is, dat is nog weer iets anders dan kennis, want soms denk ik wel eens van ik kan het ook niet meer bijhouden wat er allemaal gebeurt in de wereld, maar voor zover ik dat wel kan naja ook dingen als nou ja wel gewoon mee proberen te doen met Zoom enzo als mensen*

zo met elkaar communiceren. Maar ja, kennis vind ik nog iets anders, maar wijsheid klinkt voor mij echt als een power. Ja dus in die zin ben ik het absoluut wel met Cicero eens. Ik denk dat ik daarmee voor veel mensen nog wel wat kan betekenen.”

Toch stelt Mathilde (71 jr.) wel dat je moet oppassen dat je je advies niet teveel opdringt aan anderen, met name jongere mensen. *“Ik vind heel veel oudere mensen echt ontzettend vervelend. Dat ze vinden dat ze je altijd maar advies kunnen geven, en dat vind ik absoluut niet. Het is mij weleens gebeurd dat uhm nou bijvoorbeeld dat jonge mensen mij als een senior zijn gaan zien, maar dat zijn dus jonge mensen die ja, weet ik veel ergens tussen de 18 en 40 zijn en waarmee ik om één of andere reden een persoonlijke band heb. Ja dat ik voor hen een rol kan spelen op het moment dat zij dat willen... Dus dat eh dat je zo'n seniorrol op je kan nemen, dat heb ik wel gemerkt. Dat vind ik wel en dat heeft wel iets met ouder worden te maken, maar vooral dus denk ik dat je dan als oudere terughoudend moet zijn. Maar dat je je zeg maar een beetje gaat lopen bemoeien... Kijk mensen tussen de 18 en de 40, die willen het toch voornamelijk zelf uitzoeken, dat vind ik ook zo'n sterke kracht, dat had ik zelf ook. Maar het is leuk, als er dan eens iemand is, en dat hoeft niet denk ik niet per se een ouder iemand te zijn, maar dat kan, ja waar je wat aan hebt, en ik heb wel het idee dat ik zo iemand ben geweest.”*

De geïnterviewde vrouwen zijn allemaal op hun eigen manier bezig met het delen van hun ervaringen. Als ik echter vraag of ze zichzelf ook actief zien zijn in de politiek - net als Cicero 2000 jaar geleden – is het antwoord bij iedereen een duidelijke nee. Er blijkt voornamelijk een hoge weerstand tegen de sfeer in de landelijke politiek, zo wordt er gesproken over een ‘politieke arena’ waarbij mensen voornamelijk bezig zijn met ‘elkaar bestrijden’ door middel van ‘rare spelletjes.’ Verder wordt er gesteld dat de politiek veel te traag gaat en dat men liever iets concreets doet met zichtbaar resultaat. Ook geven verschillende vrouwen aan dat het simpelweg niet bij hun persoonlijkheid past omdat ze niet zo’n leiderfiguur zijn, überhaupt geen groeps persoon zijn of discussiëren dodelijk vermoeiend vinden.

Een van de vrouwen – namelijk Irene - geeft aan wel een duidelijke sociaal-democratische visie te hebben en ook aangesloten te zijn bij een politieke partij. In het verleden heeft ze ook in een commissie van deze partij gezeten maar ze voelt nu niet de behoefte weer actiever te worden omdat ze dan teveel ‘het handwerk’ zou missen. Ze noemt als voorbeeld dat ze in het verleden directeur van een basisschool was. Ze gaf toen leiding maar stond voor haar gevoel ook volop in de praktijk en zag de school concrete ontwikkelingen doormaken. De rest van de vrouwen is niet lid van één bepaalde partij maar ze gaan wel allemaal stemmen en hechten daar veel waarde aan. Zo stelt Inge: *“Weet je wat trouwens ook belangrijk is? 15 mei is het vandaag zei je. En nou zitten wij, jij doet natuurlijk met name een studie naar vrouwen, en dan moet je wel even opnemen dat het vandaag 100 jaar geleden is dat wij kiesrecht kregen. Daar is denk ik wel heel veel mee begonnen, dat wij iets mocht zeggen! Er waren er natuurlijk een paar die heel bijdehand waren en die gingen in een bestuur want die wisten wat er moest gebeuren. Dus dat is wel heel bijzonder. Want het is wel heel apart dat wij nu zit hierover te praten, maar dat vroeger alleen alles door mannen werd bedacht. Waarom?! Nee, je bent niet bevoorrecht, je bent medemens! En ik denk dat we heel lang aan de kant gezet zijn.”*

Verder stelt Ellen dat ze - ondanks dat ze zichzelf niet in de politiek ziet – Angela Merkel wel een voorbeeldfiguur vindt. *“Eén van mijn voorbeelden is Angela Merkel. Dat heb ik dan weer wel met de politiek. Dan denk ik, wow die is nog een aantal jaren ouder dan ik. Nou, ik denk dat ze nu wel begint te voelen dat het misschien allemaal wel wat veel is. Maar die heeft toch echt nou juist op die seniorenleeftijd, dan denk ik petje af joh dat je dan het grootste land in Europa , ongeveer, dat je daar leiding over geeft. Dat je dat kan, nou, dat vind ik echt... Maar het zijn dan ook juist vaak de oudere mensen die dat kennelijk nog kunnen. En ja, in China zijn het altijd stokoude mensen die daar de baas zijn. Je ziet het vaker en dat gaat vaak goed en ik, ik verbaas me daar wel eens over. Maar het is dus zeker niet zo dat je, als je hoogbejaard bent, dat je dan dat niet meer zou kunnen, er zijn er een heleboel die laten zien dat dat wel degelijk kan.”* Op de vraag wat iemand motiveert om dat op latere leeftijd te doen antwoordt ze: *“Ja weet je, ik denk dat er toch een soort roeping is. Dat als je ziet dat die plek vrij is, daar is een leider nodig en op een dag ben jij gewoon de meest aangewezen persoon. En dat maakt dan niet uit of je toevallig de oudste bent of uh...maar voor een bepaalde functie ben jij misschien wel juist de aangewezen persoon omdat je meer ervaring hebt of, of meer tot inzicht bent gekomen. De ouderdom geeft je die wijsheid met het gouden randje zou ik bijna zeggen, dat je in wijsheid besluiten kunt nemen en andere mensen voelen dat. Het is bijna ongekend dat zo'n hele mannelijke Duitse partijtopy met elkaar haar op die plek heeft gezet en ze hebben toch met elkaar besloten: jij bent de beste.”*

5.2.2 Mythe 2

De tweede mythe die vaak te horen is, is het idee dat je lichamelijk verzwakt, aftakelt en daarom niks meer waard bent. Volgens Cicero is het juist goed dat je eigenwaarde niet meer (volledig) afhankelijk is van je fysieke kracht omdat geesteskracht veel belangrijker is.

De vrouwen geven in eerste instantie aan dat je als oudere niet per se afgetakeld hoeft te zijn door de toegenomen kennis over gezond leven. Marga: *“Tegenwoordig hoef je niet meer zo zwak te worden, tenzij je dus een ziekte hebt. Er zijn natuurlijk genoeg mensen die iets hebben waar ze niks aan kunnen doen. Maar als je dat niet hebt, er is zoveel bekend over gezond leven en voldoende sporten enzo, ik ben fitter dan toen ik in de 30 was en kleine kinderen had. En dat is niet omdat ik bijzonder ben, maar omdat ik nu gewoon veel meer sport en beweeg. Dus ja die fysieke zwakte hoeft lang niet voor iedereen een belemmering te zijn.”*

Daarnaast stellen verschillende vrouwen ook dat fysieke kracht en geesteskracht niet zomaar los te koppelen zijn van elkaar. Marga: *“Ik denk ook dat er een gezonde geest in een gezond lichaam is, dat telt nog steeds. Als je geest wel prima is, maar het lichaam werkt niet mee, ja dat is natuurlijk ook niet fijn. Dus dat moet wel een beetje in evenwicht zijn. Als ik de hele dag op de bank zou moeten hangen, tja dat zou voor mijn psychische gesteldheid niet goed zijn.”*

Toch zijn de meeste vrouwen het wel met Cicero eens dat geesteskracht het belangrijkste is. Geesteskracht zit volgens de vrouwen voornamelijk in kennisvergaring, – bijvoorbeeld door heel veel te lezen –in iets maken zoals muziek en in het uitwisselen van ervaringen. Esther: *“Ja ik denk toch communiceren in de meest brede zin van het woord met anderen en het hebben over ervaringen en ideeën en die uitwisselen. En, ja, dat kan natuurlijk wel waardevol zijn. Ja, dat kun je je ook vanuit je stoel doen als je eventueel gebonden zou zijn aan die*

stoel.” Maar ook voor dit uitwisselen ben je deels afhankelijk van je fysieke toestand. “Maar hoe actiever je beweegt in de maatschappij, ook fysiek, hoe meer kans er denk ik is dat je andere mensen ontmoet en als je andere mensen ontmoet, dan neemt de communicatie toe, vaak.” Verder is acceptatie van wat niet meer kan en daar iets anders voor vinden ook een bron van geesteskracht volgens Marga. “Nou ja ik zie het ook aan mijn moeder van 91, het is een soort kunst als je het ene niet meer kan om dan gewoon het andere te doen. Dat is voor mij wel de kunst van het goed ouder worden. Dus zij heeft bijvoorbeeld: eerst fietste ze, toen wandelde ze met van die walking sticks, nu wandelt ze met een rollator, maar ze wandelt nog wel snap je.”

Verschillende vrouwen geven aan erg bang te zijn om dementie te krijgen omdat ze deze geesteskracht dan kwijtraken. Twee vrouwen – Mathilde en Irene - geven dan ook expliciet aan dat ze de papieren voor euthanasie getekend klaar hebben liggen. Ze zijn blij dat ze in een tijd en land leven waarin deze voorbereiding mogelijk is.

Toch is Mathilde het helemaal niet eens is met Cicero, voor haar is fysieke kracht belangrijker dan geesteskracht. *“Bij een lichamelijk grote kwalen ben ik niet van plan om geestelijk verder te rijpen. Maar ja, ik hoop dan op dat ik niet meer behandeld wordt, of in ernstige gevallen natuurlijk dat ik euthanasie kan krijgen – en dat heb ik ook wel geregeld. Voor zover je daar iets aan kan regelen, maar goed wat er te regelen valt, heb ik geregeld. Ja, ik ben niet zo'n denker, ik ben meer een doener hoor. Als ik niet meer naar buiten kan, als ik niet meer mijn tuin steeds mooier en steeds leuker kan maken, een boomhut voor de kleinkinderen kan timmeren...”*

5.2.3 Mythe 3

Een derde mythe is dat je nergens meer kan genieten omdat je je lichamelijke genoegens kwijtraakt, zoals eten en seks. Dit lichamelijke plezier is volgens Cicero alleen maar problematisch omdat het ons egoïstisch maakt en ons belemmert om rationeel na te denken.

Op het gebied van seksualiteit geven verschillende vrouwen aan dat ze niet meer zo kunnen smachten naar hun partner als vroeger en niet meer echte lust ervaren. Toch is dat voor hen ook niet nodig want ze genieten ook van andere vormen van intimiteit: een arm om hen heen, een dansavond of een knuffel. Ellen: *“Ik vind de ja, het gaat een beetje op een andere manier week, we knuffelen, we zoenen wel. En nou we dansen natuurlijk ook nog heel veel wat ook een bepaalde Intimiteit geeft. Dus dat mis ik in die zin niet zo. Ja in zo'n staat van opgewondenheid raken als vroeger dat mis ik eigenlijk niet. Dat mis ik eigenlijk helemaal niet. Nee, daar komt iets anders voor in de plaats wat ik ja, wat mij ook heel goed doet. Wat me heel gelukkig maakt. En ja, ik zou bijna zeggen dat zelfs het gevoel van extase dat dat ook niet helemaal is, komt soms ook zo, ik kan zomaar in vervoering raken van iets of iemand, dus dat verschuift wel van het directe lichamelijke nodig hebben misschien.”*

Toch stellen twee vrouwen dat zij helemaal niet het idee hebben dat hun behoefte aan seks minder wordt, dat idee klopt volgens hen allang niet meer. Marga: *“En lichamelijk verder seks.... Ja, het maakt eigenlijk niet zoveel uit hoor, dat vind ik niet. Nee, [de leeftijd] maakt niet zoveel uit. Dat vind ik een beetje een ouderwetse stelling.”*

Ook geven de vrouwen aan nog steeds erg te genieten van lekker eten en drinken en helemaal niet de ervaring te hebben dat hun eetlust minder wordt. Zo stelt één vrouw dat ze nog ontzettend kan genieten van patat. Mathilde: *”Ik mag maar één keer in de week patat, verschrikkelijk lekker vind ik dat. En als ik het een week vergeet, dan mag het niet de volgende week twee keer. Want ik merk ook niet dat je eetlust afneemt.”*

Ellen is helemaal gek op chocola, hoewel ze in het algemeen wel minder waarde aan eten hecht. *”Ja, ik hou nog wel heel erg van een stukje chocolade, vind ik echt zalig hoor. Dat kan ik echt op kicken, maar ook dat krijgt een andere betekenis ofzo? Het wordt allemaal minder belangrijk.”*

Marga merkt op dat haar eetlust niet minder is maar dat ze wel wat meer smaak aan haar eten nodig heeft.

In ieder geval geven de vrouwen allemaal aan hun geluk steeds meer te halen uit kleine gebeurtenissen en niet (meer) op zoek te zijn naar grote meeslepende avonturen. Zo kunnen ze enorm genieten van in de natuur zijn. De zon die schijnt, een fluitende vogel of een mooie bloem zijn allemaal belangrijke vreugdebronnen. Hanneke vertelt dat het in de natuur zijn haar ook helpt om op te laden, ze wordt er energiever van. Ook op het gebied van contact gaat de voorkeur steeds meer uit naar kleiner. De vrouwen hebben het liefst kleinere, hechtere groepen of zelf één op één contact en kleinere gebaren. Zo wordt een kaartje enorm gewaardeerd, kan men dagenlang teren op een gekregen complimentje en geniet men erg van een etentje met een goede vriend of vriendin. Het gaat er vooral om dat de vrouwen het gevoel hebben dat er aan ze gedacht wordt en dat ze erkend en gewaardeerd worden en ze merken steeds meer dat dat dus ook kan met een klein gebaar.

5.2.4 Mythe 4

De laatste mythe is dat ouderdom pijnlijk is omdat je dichterbij de dood komt. Cicero stelt dat dat dan wel zo mag zijn, volgens hem is er geen enkele reden om bang te zijn voor de dood. Om goed oud te worden, moet je je volgens hem als het ware verzoend hebben met je sterfelijkheid / je dood.

Of het nou noodgedwongen is of uit nieuwsgierigheid, de acht vrouwen zijn allemaal wel op de een of andere manier bezig met het thema doodgaan.

Angst om te sterven

Alle vrouwen geven aan niet zozeer bang te zijn voor de dood, maar wel voor het sterven zelf. Ze zijn bang voor een hele trage, pijnlijke of eenzame dood. De komst van corona heeft deze angsten nog eens extra versterkt. Men vindt het lastig om juist op dat laatste moment geen controle te hebben. Toch zijn er zoals genoemd vrouwen die hun euthanasie papieren klaar hebben liggen voor het geval ze dementie krijgen of ernstig gehandicapt raken. Ook draagt Mathilde een niet beademen/niet reanimeren penning. Deze vrouwen geven aan dat het idee dat ze enige voorbereiding hebben kunnen treffen ze wel rust geeft.

Vergankelijkheid

Ondanks dat de vrouwen aangeven dat ze niet bang zijn voor de dood zelf, zijn er wel een aantal vrouwen die het idee van vergankelijkheid moeilijk te verteren vinden. *“Ja, toevallig had ik het er net nog over. Ik zeg weetje, mijn moeder werd zelf 85. Dan heb ik nog 20 jaar te gaan en nog 20 zomers. En nou dan zijn onze kleinkinderen 20 en dan ben ik er niet meer. Dat zijn dingen die komen wel binnen nu.”* De meeste vrouwen denken namelijk dat de dood het eindstation is, dat er na de dood niks is.

Naast de eigen vergankelijkheid is ook die van dierbaren voor deze vrouwen moeilijk te accepteren. Mathilde: *“Nou dat ja dat nou, dat is dat, dat kan ik niet. Ik vind de dood echt wel een aparte categorie. Ik weet het dat ik doodga, dat weet ik en iedereen gaat dood, maar ik vind dat onuitstaanbaar. Ik zou niet weten hoe je het anders zou moeten organiseren. Ik denk ook dat het dat wel is, maar ik kan daar geen uh... De ene dood is de andere niet. Ze raken me niet allemaal evenveel maar dat dierbaren overlijden... Nou ja, ik heb gemerkt dat ik daar ook mee kan omgaan op den duur, maar eigenlijk vind ik het helemaal niks en ik ga me ook niet verzoenen daarmee.”*

Het accepteren van je eigen vergankelijkheid is voor een aantal vrouwen juist ontzettend belangrijk omdat je dan gedwongen wordt om doelen te stellen in je leven, en het de angst voor het sterven kan verminderen. Irene: *“Anders ga je de tijd die je hebt, zitten miezemuizen. En dan ga je vreselijk bang zitten zijn en het is onvermijdelijk. En ehm dus ik denk dat het heel erg belangrijk is je daarmee te verzoenen. Het is gewoon zonde en het zijn wel je laatste emoties of de laatste manier waarop je over jezelf denkt of waarnaar je in je leven terugkijkt.”*

Verschillende vrouwen geven ook aan dat de dood zelf wel een positieve functie heeft. Esther: *“Als het leven niet eindigt, dan zou niemand meer uit zijn stoel komen. Ik denk dat het de dynamiek in het leven en de behoefte om te groeien en je te ontwikkelen wel onder druk zet, maar dat dat wel goed is, ja en als het besef van de dood er niet zou zijn, dan denk ik... Ja, misschien, ik weet niet, want we gaan nou eenmaal dood dus het zit erin gebakken, maar dat zou wel eens helemaal niet zo leuk kunnen zijn. De dood heeft wel een functie, ik denk ook dat dat is wat Cicero daarmee zegt. Daar sta ik wel achter. Ja.”*

Irene merkt verder op dat ze vindt dat kinderen teveel weg worden gehouden van de dood, waardoor zij juist enorm angstig worden voor de dood. *“Ja, de angst voor het verdwijnen... en daarom vind ik het ook zo belangrijk dat je daar op voorhand, eigenlijk in alle leeftijden dus jong bent en wat ouder en zo dat je dat gewoon goed realiseert. Want dan ben je voorbereid, hè, denk ik. Ja dat denk ik wel, , dus ik ben er ook niet voor dat kinderen weggehouden worden bij mensen die in hun omgeving overleden zijn. Ja, ik denk dat het goed is dat ze daarbij betrokken raken en dat ook accepteren. Dat mensen verdriet hebben maar dat dat ook acceptabel is, want uiteindelijk gaan hun ouders ook weer dood. Dus ja, dat is toch wel goed. Als je daar een beetje mee bezig bent, en het relativeert je leven. Je leeft niet eeuwig, dus.”*

Toch denkt niet iedere vrouw dat de dood het einde van alles betekent. Van de acht vrouwen zijn er vier overtuigd dat er niks is na de dood. Een vrouw is er nog niet uit en drie geloven in een geest of ziel die na de dood blijft bestaan. Eén van die drie vrouwen – Esther - vertelt:

“Ja, ik zie het lichaam echt als een voertuig van de geest, dus na de dood sterft het lichaam naar mijn idee en de geest gaat door. Ik denk dat het zo misschien te omschrijven is dat je weer contact, makkelijker contact kunt hebben met zielsverwanten en dat kunnen overleden personen zijn die je in het leven ook gekend hebt, ja, ouders of kinderen, of vrienden of geliefden.” Ellen denkt dat haar ziel na haar dood niet alleen contact kan maken met de zielen van andere dierbare overledenen, maar ook met levende mensen. Dat maakt ook dat ze zich eigenlijk geen zorgen maakt om vergankelijkheid: *“Ik heb echt, ik heb bijna het gevoel dat dat ik naar huis ga als ik doodga. Ik weet niet wat voor huis dat is en ik weet het niet in wat voor vorm. Maar ik heb het gevoel dat er een soort connectie zal zijn met mensen met wie ik mij in het leven ook verbonden heb. Als er een zielsconnectie is geweest in mijn leven, dan zal die er ook zijn als ik niet meer leef en ik weet niet hoe of wat. Ik geloof er ook in dat ik op een bepaalde manier – ik weet niet precies hoe dat kan - maar dat ik op een bepaalde manier verbonden kan zijn met mensen met wie ik op zielsniveau verbonden ben die nog wel leven. Dat is een kwestie van een gelijke golflengte, denk ik. Gelijke energie.”*

Verder stelt één van de vrouwen die niet in een voortbestaan van de ziel gelooft, dat ze wel in het voortbestaan van je opgedane kennis gelooft. Echter is die kennis dan niet (meer) van jou. Irene: *“Ik denk dat het [lichaam] dan helemaal uh, dat je dan verdwijnt zoals alles in de natuur. Dan verdwijnt het en ik heb geen idee in hoeverre dat weer voedingsbodem is voor wat dan ook. Want ik, ik geloof wel in dat kennis die je hebt opgebouwd niet jouw privé kennis is, maar dat werkt mee in de maatschappij, aan ontwikkeling, verdere ontwikkeling in de maatschappij, dus helemaal weg eh, je voetsporen blijven denk ik wel staan in de maatschappij, maar je lichaam, je geest, alles verdwijnt. [Iv: Oké, dus in die zin blijft er wel een stukje van jou als persoon over?] “Ja, dat denk ik wel, maar niet traceerbaar hoor, helemaal niet, dat is ook helemaal niet de bedoeling. Dus dat is net zo goed als ik het gevoel hebt dat ik op de schouders van mijn voorouders sta.”*

Tenslotte stelt Marga dat iedereen uiteindelijk een vorm van verzoening weet te vinden. *“Nou dat je dan denkt dat je in de hemel terechtkomt. Nouja dat zijn allemaal ideeën om je te verzoenen met de dood natuurlijk. Zo zie ik dat tenminste als niet gelovige. Dat de gelovige denkt, ik kom in de hemel en dat is dan de verzoening. En de niet gelovige denkt nou ja aan alles komt een eind en ja jammer dan. En ja dat is ook een verzoening.”* Deze verzoening is volgens de vrouwen nodig om ten eerste minder angstig te zijn in het leven zelf en ten tweede het leven meer te waarderen en meer bezig te zijn met zaken die er echt toe doen. Hanneke: *“Ja, ik denk dat dat je dan wel het leven an sich beter waardeert. Beter uhm ja, elke dag als een cadeau ervaart. Ja, dat dat toch beter aangeeft hoe je in de wereld kan staan, van wat je nog te doen hebt, wat je nog zou kunnen doen of aan wie je liefde te geven hebt. Ja, dat uh... elke dag is er één.”*

5.3 Reflecties

Aan het eind van het interview vroeg ik of de vrouwen ze nog een laatste opmerking hadden over Cicero of het interview in het algemeen. Uit dit eindgesprek kwamen nog een aantal reflecties. Zo vonden de vrouwen het erg interessant om wat meer over Cicero zijn opvattingen te weten te komen. Ze hadden hooguit zijn naam weleens horen vallen maar zich niet eerder in zijn werk verdiept. Marga merkt op dat zijn uitspraken best modern zijn. *“Wel*

leuk om een keer over Cicero te horen en dat dit interview aan de hand van zijn ideeën is. Want zo merk je dat zijn ideeën eigenlijk best eigentijds zijn.”

Ellen geeft aan dat ze hoopt dat deze ideeën van Cicero over ouder worden verder verspreid worden. *“Nou, ik, ik zou het wel leuk vinden als die mythes van Cicero nog weer eens een keer ja onder de aandacht gebracht zouden worden. Want ik vind het wel heel erg leuk dat we zo'n Romeinse voorganger hebben die zegt van ja hoor eens even, als je oud wordt, dan ben je nog lang niet afgedaan. Nou daar ben ik het roerend mee eens eigenlijk!”*

Judith geeft aan dat dit interview haar wel aan het denken heeft gezet. Toch heeft ze wel moeite met Cicero zijn uitspraak over het belang van in de politiek gaan. *“Ik vond het best wel pittige vragen eerlijk gezegd. Moest wel flink nadenken: van hoe sta ik daar nou in? Ja ik vond het eigenlijk wel een eyeopener. Het leek me wel een heel interessant onderzoek. Politiek was natuurlijk in zijn tijd heel belangrijk, nu is dat minder belangrijk want je kunt ook op andere manieren iets bijdragen aan de wereld.”*

Esther sluit zich daarbij aan en stelt dat de bestuursvorm van de Nederlandse samenleving nu wel heel anders is dan 2000 jaar geleden. Ze twijfelt of zo'n uitspraak dan nog wel relevant is. *“Wel een heel leuk idee om Cicero als uitgangspunt te nemen want Cicero is ja hoeveel, 2000 jaar geleden? Ja dat is natuurlijk een hele andere tijd met hele andere normen en waarden... ja nou bijvoorbeeld de politiek, dat was natuurlijk een heel ander concept toen, want toen was het geloof ik een aristocratie hé. Dus de politiek was in handen van een aantal mensen die geacht werden boven het volk te staan en de maatschappij te leiden vanuit hun wijsheid. Ja nu hebben we een democratie, in Nederland althans. Tja het lijkt me maar lastig te vergelijken hoor, denk ik.”*

Volgende hoofdstuk

In dit hoofdstuk heb ik een aantal ideeën van Cicero getoetst aan de mening van de acht geïnterviewde vrouwen. In het volgende laat ik mijn eigen licht schijnen over deze resultaten en hoe we deze mijns inziens het beste kunnen interpreteren. In hoeverre wijken de beelden van welzijn van deze vrouwen bijvoorbeeld af van het concept van eudaimonisch welzijn volgens Ryff? In hoeverre komen de reacties van de vrouwen op Cicero's stellingen overeen met de welzijnsthema's die ze zelf noemen? En wat betekent dit alles voor de status van De Senectute in het ouderdomsdebat van onze huidige tijd?

6 Interpretatie

In dit hoofdstuk kijk ik naar hoe we de resultaten uit het vorige hoofdstuk kunnen interpreteren in het licht van de eerder besproken literatuur over eudaimonisch welzijn en Cicero. Eerst vergelijk ik Ryffs zes aspecten van welzijn met het beeld dat de acht vrouwelijke respondenten van welzijn hebben. Daarna bespreek ik een aantal overeenkomsten en verschillen tussen de reacties van de vrouwen op de vier misvattingen in De Senectute enerzijds en de weerlegging van deze misvattingen door Cicero anderzijds. In het laatste gedeelte van dit hoofdstuk vat ik de grote lijn in de verhoudingen tussen literatuur en interviews samen.

6.1 Ryff

6.1.1 Autonomie

Voor Ryff gaat het aspect van autonomie in haar theorie van welzijn over keuzevrijheid, het kunnen maken van eigen keuzes zonder uit te gaan van trends, collectieve overtuigingen, angsten of goedkeuring van anderen. Uit onderzoek van Ryff bleek dat hoger opgeleide mensen op latere leeftijd hoog scoren op autonomie. In de interviews werd autonomie door vier vrouwen expliciet benoemd als belangrijk thema voor welzijn. Dit wordt door henzelf echter uitgelegd als ‘zelf iets kunnen ondernemen’ en ‘niet afhankelijk zijn,’ iets wat misschien zou kunnen gebeuren als ze te maken zouden krijgen met forse lichamelijke achteruitgang. Dit idee van autonomie als onafhankelijk van hulp zijn verschilt dus van dat van Ryff, zij heeft het over vrij kunnen kiezen zonder enige vorm van druk van buitenaf. Het perspectief dat Ryff van autonomie heeft impliceert dat zij een libertarist is. Het libertarisme is een stroming in de filosofie die uitgaat van het idee dat mensen een vrije wil hebben en dat deze vrije wil de ultieme oorzaak is van ons handelen.²⁹⁷ Deze stroming staat lijnrecht tegenover het hard determinisme, hierin wordt gesteld dat elke keuze die wij mensen maken het resultaat is van eerdere gebeurtenissen en daarmee externe factoren.²⁹⁸ Wij zijn zelf dus nooit de oorzaak zijn van ons handelen. Het perspectief van ‘niet fysiek afhankelijk willen zijn’ wat zoals genoemd vier vrouwen aanduiden als autonomie, lijkt echter eerder aan te sluiten bij het compatibilisme. Volgens aanhangers van het compatibilisme is niet de oorzaak van datgene wat wij willen van belang, maar of we datgene wat wij willen ook kunnen uitvoeren.²⁹⁹ Voor deze vrouwen is het immers vooral belangrijk dat ze in hobbies en dagelijkse bezigheden niet beperkt worden door fysieke belemmeringen.

Toch komt Ryff's idee van autonomie als keuzevrijheid wel degelijk naar voren in een aantal interviews, het wordt door deze vrouwen alleen niet als autonomie aangeduid. Zo heeft Ellen het bij de vraag over hoe ze haar welzijn zou beoordelen erover dat je moet luisteren naar ‘wat er werkelijk in je hart leeft’ en dat dat voor haar zelf best een worsteling was. Ze stelt daarbij

²⁹⁷ Derk Pereboom, *Living without Free Will* (Cambridge: Cambridge University Press, 2001): 14-15.

²⁹⁸ Pereboom, *Living without Free Will*, 14.

²⁹⁹ Pereboom, *Living without Free Will*, 14.

dat je je daarvoor moet verzetten tegen ‘vastzittende structuren in de maatschappij.’ Zelf noemt Ellen dit ‘spiritualiteit’ maar het volgen van je hart lijkt sterk aan te sluiten bij de autonomie waar Ryff op doelt. Verder stelt Judith dat naarmate ze ouder wordt ze minder bezig is met zich te manifesteren ten opzichte van anderen. Vroeger was ze heel ambitieus, maar nu ziet ze de betrekkelijkheid van een heleboel zaken in. Hiermee lijkt ze te impliceren dat ze beter is in het maken van keuzes over wat voor haar zelf echt belangrijk is, zonder zich wat aan te trekken van anderen. Ook het feit dat alle vrouwen het contact met hun directe omgeving – met name partner en kinderen – als essentieel ervaren en stellen dat ze allemaal meer gericht zijn op een kleine, hechte kring dan vroeger geeft aan dat ze zich waarschijnlijk minder aantrekken van trends en sociale verwachtingen. Toch kan het ook zijn dat de vrouwen misschien juist afhankelijker zijn geworden van de mening van deze kleine hechte kring bij het maken van keuzes. Je zou verder kunnen stellen dat de behoefte aan erkenning en waardering die drie vrouwen expliciet benoemen, het aspect van autonomie van Ryff juist tegensprekt, deze vrouwen zijn namelijk wel op zoek naar een vorm van bevestiging van anderen. Ze zoeken deze erkenning weliswaar nadat ze iets voor iemand hebben kunnen betekenen, het kan toch goed zijn dat de verwachting of hoop om erkenning en/of waardering te krijgen hun keuze om te handelen heeft beïnvloed.

6.1.2 Persoonlijke groei

Voor Ryff gaat persoonlijke groei over dat je openstaat voor nieuwe ervaringen en dat je het gevoel hebt een continue ontwikkeling door te maken. In de interviews komt dit expliciet naar voren doordat drie vrouwen noemen dat het ‘doen van nieuwe dingen die een uitdaging voor je zijn’ een essentieel onderdeel van welzijn is. Zo vertelt Irene dat Italiaans leren voor haar een hele uitdaging is. Volgens Ryff gaat persoonlijke groei ook over het kunnen benutten van je potenties en plezier hieruit kunnen halen. Dit komt ook naar voren in het thema ‘leveren van een bijdrage aan de omgeving’ omdat vrouwen dáár aangeven hun talenten te kunnen benutten. Zo vertelt Ellen dat ze erg goed is in luisteren, een opleiding volgde en een eigen praktijk opzette om mensen te begeleiden in zingevingsvraagstukken. Daarentegen gaf Hanneke bij het beoordelen van haar welzijn aan dat ze graag toch had willen blijven werken toen de kinderen kwamen. Ze doet wel veel vrijwilligerswerk maar geeft aan dat dit niet helemaal genoeg voor haar is. Ze lijkt hiermee te impliceren dat ze graag meer van haar kwaliteiten had benut door te blijven werken, dat dit haar meer ervaring of voldoening zou hebben opgeleverd.

Er worden ook diverse uitdagingen genoemd waarmee de vrouwen door het proces van ouder worden automatisch te maken krijgen. Zo vertelt Judith dat het contact onderhouden met vrienden en familie lastiger wordt en dat ze daar steeds meer voor moet doen. Inge en Ellen hebben het over het wel mee moeten gaan met technologische ontwikkelingen zoals beeldbellen via Zoom. Ook het omgaan met vooroordelen over oudere mensen – Irene ziet in haar omgeving dat mensen die met pensioen zijn minder serieus genomen worden – is een uitdaging wat het proces van ouder worden met zich meebrengt. Dit zijn weliswaar geen uitdagingen die deze vrouwen zelf opzoeken, maar ze gaan ze wel aan. Ze zien dat niet iedereen in hun omgeving dit doet, vaak resulterend in eenzaamheid.

Verder stellen Esther en Hanneke dat het bewustzijn dat ze ooit doodgaan hen dwingt om zich te blijven ontwikkelen. Hiermee lijken ze te impliceren dat mensen die er niet bijilstaan dat ze ooit doodgaan minder persoonlijke groei meemaken.

Uit onderzoek van Ryff bleek dat persoonlijke groei op middelbare leeftijd begint af te nemen. Of dit bij de voor dit onderzoek geïnterviewde vrouwen ook daadwerkelijk het geval is, is lastig vast te stellen. De vrouwen blijven – als dan niet gedwongen - uitdagingen aangaan zoals het gebruiken van nieuwe techniek als Zoom. Het is echter niet duidelijk hoe deze uitdagingen zich verhouden tot de (intensiviteit van) uitdagingen en nieuwe ervaringen die ze op middelbare leeftijd aangingen.

6.1.3 Zelfaanvaarding

Zelfaanvaarding gaat volgens Ryff over het herkennen van je eigen sterke en zwakke kanten en het positief kunnen terugblikken op je verleden. Hanneke en Judith benoemen allebei expliciet dat ze nu ze ouder worden steeds meer zelfkennis hebben. Hanneke zegt ook dat ze steeds beter in staat is om ook vrede en geluk te halen uit haar sterke kanten en dat haar zwakke kanten haar minder beïnvloeden.

De vrouwen hebben het niet veel over hun verleden als geheel. Zeven vrouwen geven wel aan dat ze dankbaar zijn dat ze een fijne jeugd gehad hebben, maar hun jeugd is natuurlijk slechts een deel van hun verleden. Alleen Ellen stelt dat ze het idee heeft dat alle gebeurtenissen in haar verleden – de negatieve en de positieve – hebben bijgedragen aan de wijsheid die ze nu heeft. Zij lijkt dus wel positief terug te kijken.

6.1.4 Gerichtheid op een levensdoel

Volgens Ryff werkt iedereen toe naar bepaalde zelf gestelde doelen die maken dat je het gevoel hebt een zinvol leven te leiden, dat je de juiste richting op gaat.

Er zijn enkele vrouwen die het hebben over het vaststellen en navolgen van specifieke doelen in het leven. Zo beschrijft Judith het onderhouden van warm contact met haar omgeving als een soort levensdoel. Daarnaast geeft ze taaltes aan vluchtelingen om hen zo veel mogelijk bij de samenleving te betrekken, dit is voor haar ook een belangrijk doel. Esther noemt het zijn van een emotionele steun voor haarzelf en voor haar directe omgeving als een fundamenteel doel. Irene wil graag bijdragen aan de verbetering van het onderwijssysteem en aan (ware) kennis, zo werkt ze mee aan het verbeteren van onderwijsprotocollen. Ellen heeft het gevoel dat ze nu ze ouder is enorm veel levenservaringen en kennis heeft en ze ziet het als haar (levens)doel om deze ‘wijsheid met een gouden randje’ te verspreiden, om er andere mensen mee te helpen. Zij doet dit via haar werk en ziet het dan ook als doel om zolang mogelijk door te gaan met werken. Ze zit ook bij een Soroptimistenclub waarbij ze met een groep vakvrouwen andere vrouwen die het minder getroffen hebben helpt.

6.1.5 Omgevingsbeheersing

Het aspect van omgevingsbeheersing beschrijft Ryff als het in staat zijn om keuzes te maken over je fysieke omgeving zodat ze passen bij jouw persoonlijke behoeftes en waarden. In de interviews noemen alle vrouwen dat ze blij zijn genoeg financiële middelen te hebben om zichzelf te redden en leuke dingen te kunnen ondernemen. Irene vertelt dat voor haar het

hebben van een balans tussen sociaal contact en alleen zijn erg belangrijk is en dat ze daarom erg blij is dat ze een woongroep met vrienden heeft kunnen opzetten. Een ander voorbeeld van omgevingsbeheersing die wordt genoemd is het onder de knie krijgen van het werken met Zoom, zodat ze sociale contacten ook tijdens de Coronacrisis kunnen onderhouden. Hanneke geeft aan dat ze kan opladen door in de natuur te zijn dus het hebben van toegang tot natuur is ook een vorm van omgevingsbeheersing. Je zou kunnen stellen dat euthanasie een soort ultieme vorm van omgevingsbeheersing is als je het gevoel hebt helemaal niet meer in overeenstemming met je persoonlijke behoeftes en waarden te kunnen leven. Twee vrouwen geven aan een euthanasieverklaring getekend te hebben voor als ze dementie zouden krijgen of ernstige lichamelijke gebreken krijgen. Irene is bang dat ze haar identiteit verliest en zelf niet meer in staat is om keuzes te maken over haar leefomgeving. Voor haar zijn zelfbeschikking en behoud van identiteit fundamentele behoeftes in haar leven. Voor Mathilde zijn met haar handen werken – zoals een boomhut timmeren of tuinieren – belangrijke behoeftes. Het tekenen van een euthanasieverklaring geeft deze vrouwen rust omdat ze zo het gevoel hebben dat ze alles hebben gedaan wat in hun macht ligt om niet een leven wat niet bij ze past te hoeven leiden. In mijn ogen sluit dit aan bij wat Ryff bedoeld met omgevingsbeheersing, het gaat namelijk over het kunnen uitoefenen van controle over je eigen leven op het moment dat je dit leven niet (helemaal) naar je eigen behoeftes kan leven. In 2019-2020 vond er een onderzoek plaats naar mensen van 55 jaar en ouder met een doodswens, dit naar aanleiding van discussies rondom het wetsvoorstel Voltooid Leven. In dit onderzoek in opdracht van het ministerie van Volksgezondheid, welzijn en sport (VWS) bleek dat het merendeel van de geïnterviewde ouderen eigenlijk geen acute doodswens had maar meer bezig was met een ‘als-dan scenario.’³⁰⁰ Deelnemers waren – net als Irene en Mathilde - vooral aan het anticiperen op het krijgen van dementie of het sterk afhankelijk worden van anderen in hun dagelijks leven.³⁰¹ Ze wilden vooral dat er een open debat mogelijk zou worden om het over deze scenario’s te hebben zodat ze naar hun idee alles zouden hebben gedaan om deze scenario’s te voorkomen. Ook bij deze deelnemers kan naar mijn idee gesproken worden van omgevingsbeheersing, ze kiezen ervoor zich te mengen in debatten om hun behoeftes gehoord te krijgen en hier (wellicht) ooit naar te kunnen handelen.

6.1.6 Het hebben van warme relaties

Bij het hebben van warme relaties gaat het bij Ryff om relaties waarin wederzijds vertrouwen, steun, empathie, intimiteit en affectie aanwezig zijn. Uit de interviews maak ik op dat dit voor alle vrouwen een belangrijk aspect is. Van alle fijne contacten worden de kinderen en kleinkinderen het meest genoemd. Zo stelt Marga dat haar kleinkinderen toch een soort ‘extra dimensie’ aan haar leven geven. Je kunt je wel afvragen of je echt veel steun van een kleinkind kunt verwachten. Uit de interviews lijkt ik echter op te maken dat de wederkerigheid in een relatie voor deze vrouwen als minder belangrijk wordt gezien dan in eerdere

³⁰⁰ “Perspectieven op de doodswens van ouderen die niet ernstig ziek zijn: de mensen en de cijfers,” Universiteit voor Humanistiek, Julius Centrum voor Gezondheidswetenschappen en Eerstelijns Geneeskunde, gepresenteerd op 30 januari 2020, geraadpleegd op 23 februari 2021 via: <https://www.uvh.nl/onderzoek/leerstoelgroepen/zorgethiek/projecten/perspectieven-op-de-doodswens-van-ouderen-die-niet-ernstig-ziek-zijn-afgerond>, 130.

³⁰¹ “Perspectieven op de doodswens van ouderen die niet ernstig ziek zijn,” 130-131.

leeftijdsvases. De vrouwen zijn er nu vooral opgericht om liefde en affectie te geven aan anderen en dan met name aan familie. Drie vrouwen gaven aan wel graag iets van erkenning en waardering terug te krijgen als dank voor hun steun maar de rest van de vrouwen is daar niet zo mee bezig. Daarbij zoeken deze drie vrouwen deze erkenning en waardering in hele kleine gebaren – zoals een glimlach of een complimentje – en vooral niet in materie.

6.2 Cicero

6.2.1 Actieve rol

De eerste mythe die Cicero noemde was het idee dat ouderdom mensen hun krachten ontnemt en daarmee een actieve rol in de samenleving. Volgens Cicero is dit absoluut niet het geval en hebben juist oudere mensen de taak om op te staan tegen onrecht en zich in te zetten voor de gemeenschap. Hij zag deze rol voornamelijk in de politiek. In de resultaten zien we dat het actief zijn in de politiek iets is dat geen van de vrouwen aanspreekt. Ze zien de politiek als een ‘arena,’ een harde, onprettige omgeving die ze met wantrouwen bekijken want er worden maar ‘rare’ spelletjes gespeeld. Ook benoemen een aantal vrouwen dat een politieke rol niet bij hun persoonlijkheid past omdat ze zichzelf niet als leider zien. Cicero’s punt is nu juist dat de ouderdom een natuurlijk talent voor leiderschap met zich mee brengt: als oudere heb je gemoedsrust en rationaliteit en levenservaring. Je stem verliest misschien aan kracht maar juist een kalme stem dwingt anderen om naar je te luisteren. Daarnaast is het hele begrip ‘persoonlijkheid’ voor Cicero waarschijnlijk onbekend en voor dit punt ook irrelevant. Het gaat er niet om of je iets niet of wel bij je vindt passen of leuk vindt om te doen, als je een deugdzaam karakter hebt zou het bijdragen aan een rechtvaardige samenleving vanzelfsprekend voor je moeten zijn. Verder zou de oudere man volgens Cicero een gemoedsrust hebben waarmee hij makkelijk angsten kan overkomen omdat er rationele gedachten voor in de plaats komen. Als jezelf kalm bent en je ratio gebruikt is het wantrouwen voor de politiek niet nodig want dan zou je snel doorhebben of iemand een raar spelletje met je speelt.

Toch is Cicero zich er wel degelijk van bewust dat niet iedereen de intellectuele capaciteiten en maatschappelijke kansen heeft om een politieke rol op zich te nemen. Er zijn wel degelijk een aantal vrouwen die zich op hun eigen manier inzetten voor de maatschappij. Zo zit Ellen bij een Soroptimistenclub, zet Irene zich in voor beter onderwijs door onderwijsprotocollen te schrijven en geeft Judith taallessen aan vluchtelingen. De andere vijf vrouwen zijn echter meer op hun directe omgeving gericht dan op een bredere gemeenschap. Opvallend is ook dat Marga aangeeft dat ze zich zorgen maakt over klimaatverandering maar niet het gevoel heeft veel invloed te hebben. Ze handelt zo duurzaam mogelijk in haar eigen huishouden en meer kan ze ook niet doen, zo luidt het. Dit is een idee dat bij deze vijf vrouwen allemaal aanwezig lijkt: als ik zelf het goede voorbeeld geef en er voor mijn familie en vrienden ben, dan is dat al heel wat. Opvallend is ook de uitspraak van Mathilde dat ze wel advies wil geven maar alleen als ze merkt dat een jonger persoon daarom vraagt. Ze stelt zich dan ook afwachtend op, wil vooral niet teveel sturen. Deze houding zou Cicero waarschijnlijk sterk afkeuren: jongere mensen kunnen immers nog wel wat sturing gebruiken en in gesprek zijn met jongere mensen helpt de oudere ook om helder te blijven. Overigens is het ook niet zo dat Cicero overal langs de deuren gaat om overal ongevraagd advies te verkondigen. Hij nodigt jongere mannen uit

om met hem te dineren en biedt hij ze zijn perspectief op (morele) dilemma's. Mathilde stelt dat ze zich niet teveel met jongere mensen wil bemoeien omdat ze hun eigenwijsheid zo waardeert. Deze dingen – eigenwijs zijn en advies krijgen – spreken elkaar volgens Cicero echter niet tegen. Cicero stelt dat iedere leeftijdsfasen zijn voordelen heeft en hij kan de vrijmoedigheid en levendigheid van jongere mensen dan ook zeer waarderen. Deze vrijmoedigheid kan echter ook omslaan in roekeloosheid en daarom kan een duwtje in de goede richting geen kwaad. Verder zegt Cicero ook niet dat oudere mensen het per definitie bij het rechte eind hebben. Niet iedere ouder persoon verdient automatisch respect en status of een 'seniorenrol' zoals Mathilde het noemt. Deze status – en daarmee de adviserende rol – moet je verdienen door een actief en deugdzaam leven te leiden. In die zin is Cicero het dus met Mathilde eens dat de ouderdom niet altijd gepaard gaat met wijsheid en dat niet iedere oudere altijd ongevraagd advies moet geven.

De meeste vrouwen geven weliswaar aan zich vooral te focussen op hun directe omgeving, twee vrouwen stellen ook dat juist hun kinderen hen maatschappelijk betrokken houden. Kinderen en met name kleinkinderen verbeden het perspectief van deze vrouwen op actuele kwesties, zoals de pietendiscussie. Gerichtheid op de directe omgeving en het jezelf bezighouden met maatschappelijk kwesties sluiten elkaar dus niet per se uit maar kunnen elkaar ook versterken.

6.2.2 Geesteskracht

Ook over de tweede stelling van Cicero – dat het juist goed is dat je eigenwaarde niet meer (volledig) afhankelijk is van je fysieke kracht omdat geesteskracht veel belangrijker is – zijn de meningen verdeeld. Verschillende vrouwen stellen in eerste instantie dat geesteskracht en fysieke kracht niet zomaar los te koppelen zijn. De combinatie is belangrijk, maar dat is ook niet iets dat Cicero tegenspreekt. Hij stelt wel dat geesteskracht belangrijker is. Zolang je nog helder bent en kunt filosoferen en discussiëren, heeft het leven nog genoeg te bieden. Alleen Mathilde stelt dat ze zich daar echt niet in kan vinden, zij noemt zichzelf meer een doener dan een denker en kan zichzelf geen leven voorstellen zonder met haar handen te kunnen werken.

Het perspectief om straks alleen niet actief meer naar buiten te kunnen en overal hulp bij nodig te hebben is wel iets waar alle vrouwen erg bang voor zijn. In die zin lijken ze het met De Beauvoir eens te zijn dat Cicero te snel heen walst over de strijd die de confrontatie met lichamelijke achteruitgang teweegbrengt. Voor Cicero is het jezelf bezighouden met zaken die buiten je controle liggen echter verspilling van kostbare tijd, je kunt je dan beter richten op waar je nog wel controle op hebt zoals het trainen van je geheugen. Zo maakte Cato elke dag een gedetailleerd verslag in zijn hoofd van wat hij die dag heeft gedaan en gezegd. Dit deden de vrouwen niet maar één vrouw vertelde dat ze haar geheugen intensief traint door het leren van een nieuwe taal en een andere vrouw vertelde dat ze cursussen volgt bij de universiteit via HOVO (Hoger Onderwijs Voor Ouderen).

Uiteindelijk geven alle vrouwen bij deze tweede stelling – op Mathilde na dan – aan dat ze geesteskracht wel degelijk belangrijker vinden en de angst voor dementie is dan ook groter dan die voor lichamelijke kwalen. Dit is opvallend want bij de eerste vraag in het interview over welzijn gaven alle vrouwen aan dat ze vooral lichamelijke gezondheid een essentieel

onderdeel van welzijn vonden. In mijn optiek komt dit omdat de vrouwen in hun dagelijkse leven op dit moment meer oplopen tegen de fysieke grenzen en (nog) niet zoveel tegen de grenzen van hun geesteskracht. Als ze echter kijken naar de toekomst is de angst voor het verlies van geestelijke vermogens wel groter dan van lichamelijke krachten. Geesteskracht wordt door de vrouwen overigens geïnterpreteerd als het kunnen begrijpen van nieuwe informatie en het kunnen ophalen van oude informatie, herinneringen.

Voor Cicero betekent sterke geestelijke achteruitgang dat je leven voorbij is, dan kun je beter de handdoek in de ring gooien. Twee vrouwen – Mathilde en Irene – zeggen ook nadrukkelijk euthanasie te willen als tekenen van dementie zich voordoen. Mathilde wil zowel bij ernstige chronische lichamelijke kwalen als bij dementie euthanasie.

6.2.3 Lichamelijke genoegens

Het idee dat lichamelijke genoegens afnemen vinden de meeste vrouwen maar een ouderwetse stelling. Toch geven ze later wel aan dat er minder behoefte is aan passie en grootse, meeslepende gebaren en dat ze meer geluk te halen uit kleine gebaren. In die zin komen lichamelijke genoegens dus wel minder op de voorgrond te staan en komt de focus wel degelijk meer op de omgeving. Dit blijkt ook uit de zorgen die worden geuit over kinderen en kleinkinderen. In dat opzicht geven ze dus aan zich te kunnen vinden in Cicero's idee dat je naarmate je ouder wordt in principe minder egocentrisch wordt.

Het is echter de vraag of minder met je eigen wensen bezig zijn ook maakt dat deze vrouwen beter in staat zijn om rationele keuzes te maken. Het hebben van veel zorgen kan immers ook je zicht vertroebelen. Het idee van Cicero dat je een helderder denkvermogen krijgt als je minder op je eigen verlangens gericht bent komt dus niet eenduidig naar voren. Toch getuigen de uitspraken van Hanneke en over 'toegenomen zelfkennis van sterke en zwakke punten' en Judith over 'jezelf niet meer hoeven te manifesteren omdat je de betrekkelijkheid van een heleboel dingen inziet' naar mijn idee van rationeel denken. Deze vrouwen stellen namelijk dat ze steeds meer keuzes maken op basis van kennis en niet op basis van hevige emoties, momentopnames of verwachtingen van anderen.

Uit de interviews kwam duidelijk naar voren dat de vrouwen steeds minder nodig hebben om zich goed te voelen. Het fijne in het leven zit nu in kleine alledaagse geluksmomenten als in de zon zitten, een boswandeling maken, naar de vogels luisteren en prachtige bloemen en planten in de tuin bewonderen. Ook Cicero beschrijft uitgebreid het geluk dat hij haalt uit tuinieren en het zien groeien en bloeien van zijn tuin. Zowel de vrouwen als Cicero verwonderen zich over kleine veranderingen, kleine details in hun dagelijks leven. Misschien is dit ook wel een teken van een toenemende rationaliteit: verwondering kan immers de katalysator vormen voor het stellen van vragen en het nadenken over zaken die je eerder voor lief nam. Cicero stelde verder ook dat oudere mensen vooral onthouden wat hun interesse heeft, dus zolang je je blijft verwonderen train je je geheugen. Eén van de geïnterviewde vrouwen verwoordde haar ervaring van het proces van ouder worden als volgt: "Ja het is alsof je loopt door een landschap dat verandert, maar het wordt er niet slechter op. Dat komt doordat de verwondering blijft."

6.2.4 Omgaan met de dood

Het laatste vooroordeel dat Cicero beschreef is het idee dat je als je ouder wordt steeds dichter bij de dood komt te staan. Eigenlijk zijn alle vrouwen het met Cicero eens dat verzoening met de dood noodzakelijk is, of er nou een hiernamaals bestaat of niet. Zo stelt een van de vrouwen dat de dood je bewust maakt van het feit dat je niet eindeloos de tijd hebt en je leven vooral nu moet leven. Het maakt dat je gedwongen wordt om je prioriteiten op een rijtje te zetten. De angst voor het sterven zelf en de pijn en eenzaamheid die daarbij mogelijk komen kijken is iets dat veel vrouwen bezighoudt maar hier wijt Cicero zelf weinig woorden aan, behalve dan dat het bij de meeste mensen toch snel voorbij is en dat grote zorgen dus niet nodig zijn.

Het verzoenen met de dood en daarmee de eigen vergankelijkheid is voor de een makkelijker dan voor de ander. Zo vindt Mathilde het perspectief van doodgaan – en het zien dat dierbaren van haar overlijden - maar niks, maar ze weet dat er niks anders op zit dan je erbij neer te leggen dat het leven eindig is. Het is namelijk nou eenmaal niet anders te organiseren zoals ze dat zelf omschrijft. Of we hier echt kunnen spreken van verzoening is dan ook lastig te zeggen. Cicero heeft in ieder geval een positievere kijk op de dood: je bent in ieder geval voor eeuwig verlost van enige vorm van lichamelijk lijden.

De opvatting van Irene dat we op de schouders van onze voorouders staan en dus altijd kennis doorgeven aan volgende generaties lijkt in ieder geval een mooi compromis te zijn tussen ‘er is niets’ en er is een ‘hiernamaals, de ziel gaat door.’ Cicero is zelf overtuigd van het laatste en als we Irene’s punt aannemen is er altijd sprake van een voortbestaan van de ziel, omdat de morele kennis en handelingen die ooit voortkwamen uit deze ziel de ‘levende wereld’ blijven beïnvloeden. In hoofdstuk twee noemde ik het begrip generativiteit van psycholoog Erikson waarmee hij ‘het streven om te adviseren en mee te helpen bouwen aan de volgende generatie’ beschrijft.³⁰² Dit streven komt volgens hem voornamelijk naar voren in het proces van ouder worden.³⁰³ Ik zie deze generativiteit zowel bij Cicero als bij de vrouwen. De vrouwen doen dit vooral door hun kennis en ervaringen te delen met hun eigen kinderen, kleinkinderen en andere (jongere) familieleden. Cicero doet dit door welgestelde jonge mannen van advies te voorzien en door zijn politieke en morele ideeën op te schrijven zodat volgende generaties er iets mee kunnen. Zowel Cicero als de vrouwen laten hiermee een stukje van zichzelf achter om een volgende generatie te helpen floreren.

6.3 Samenvattend

Al met al is er zowel tussen de geïnterviewde vrouwen en Ryff als tussen de geïnterviewde vrouwen en Cicero veel overlap in denken te zien. Ryff houdt er duidelijk een heel 21ste-eeuws beeld van goed leven op na waarbij de nadruk ligt op de groei en positieve gevoelens van het individu, en minder op moraliteit en het leveren van een bijdrage in de gemeenschap zoals Cicero. Niet alle zes aspecten die ze noemt worden door alle vrouwen herkend, uiteindelijk komen de aspecten ‘persoonlijke groei,’ ‘omgevingsbeheersing’ en ‘het hebben

³⁰² Hofer et al, “For the benefit of others,” 764.

³⁰³ Hofer et al, “For the benefit of others,” 765.

van warme relaties' het meest duidelijk naar voren. Opvallend is dus wel dat vier vrouwen autonomie heel belangrijk vinden, maar als we kijken naar wat ze hiermee precies bedoelen gaat het vooral over het behoud van gezondheid en niet zozeer over het zelf maken van keuzes. Ook zelfaanvaarding is een aspect dat niet zo duidelijk naar voren komt in de interviews.

In eerste instantie vonden veel vrouwen de stellingen van Cicero wat kort door de bocht en konden ze zich er niet in vinden. Als ik ze vraag om een reactie terug te geven op Cicero blijkt uit de antwoorden echter dat ze zich eigenlijk wel degelijk kunnen vinden in Cicero's ideeën over actief zijn in de maatschappij, over het belang van geesteskracht, over afnemend egocentrisme en over het verzoenen met de dood. Het enige idee dat geen van de vrouwen echt ziet zitten is het actief zijn in de politiek. Er lijkt toch een soort onzekerheid in de vrouwen te zitten, die duidelijk naar voren kwam toen ik ze de eerste misvatting voorlegde. Enerzijds stellen alle vrouwen het idee te hebben nog een hele actieve rol in de samenleving te kunnen spelen. Anderzijds hebben ze toch het gevoel dat hun handelingen of ideeën niet veel invloed zullen hebben. Verder willen de vrouwen vooral niet als leider gezien worden – want dit 'past niet bij ze' – en ze zijn bang om voor de gek te worden gehouden ('gemene spelletjes' in de 'politieke arena'). Het kan zijn dat ze onbewust toch beïnvloed worden door ageïsme.

Cicero is überhaupt ietsje positiever over ouder worden dan de meest geïnterviewde vrouwen. Volgens Cicero is de ouderdom misschien wel de beste tijd van je leven, de vrouwen lijken over het algemeen wat meer nadelen - vooral op het gebied van lichamelijke achteruitgang - te zien maar hebben wel een houding van 'ach het is niet anders, we maken er wat van.' Ze zijn daarom niet de 'zeurende, ongelukkige ouderen met een slecht karakter' die Cicero zo hekelt, maar ook niet helemaal 'de altijd rationele, filosoferende leiders zonder enige angst' waar hij voor pleit. Cicero schreef De Senectute om zichzelf en andere oudere mensen troost te kunnen bieden. Die troost lijken de vrouwen niet per se nodig te hebben, ze genieten wel degelijk van het leven en zijn in staat elke dag kleine geluksmomenten te ervaren. Toch geeft geen van de vrouwen haar welzijn een tien dus wellicht dat de aanwijzingen van Cicero hen toch nog iets kunnen opleveren. Aan de reflecties tijdens en na de interviews maak ik op dat hij ze in ieder geval aan het denken zet.

7 Conclusie

In dit onderzoek staat de volgende vraag centraal: In hoeverre zou de Romeinse filosoof Cicero een belangrijke bijdrage kunnen leveren aan het huidige discours in de *Health Humanities* rondom goed ouder worden? Om deze hoofdvraag te beantwoorden formuleer ik eerst heel bondig antwoorden op de deelvragen die in dit onderzoek aan bod kwamen.

1. Welke betekenis heeft het concept van eudaimonisch welzijn – in het bijzonder als geformuleerd door Carole Ryff - in de hedendaagse psychologie?

Eudaimonisch welzijn gaat over goed of fijn leven door te leven in overeenstemming met je ware zelf, je ware aard. Daarmee gaat eudaimonisch welzijn ook over goed ouder worden want dit streven naar zelfverwerkelijking is een proces dat je hele leven doorgaat. Waar eudaimonisch welzijn in de hedendaagse positieve psychologie gaat om het ontwikkelen van een ‘zelf’ die aansluit bij persoonlijke behoeftes en doelen van een individu, gaat Eudaimonia in de klassieke betekenis van het woord om het streven naar de ‘algemene’ menselijke aard: het zijn van een rationeel, moreel ontwikkeld mens. Waar Aristoteles bij de omschrijving van Eudaimonia de vraag ‘Hoe ziet een goed leven eruit?’ centraal staat, richt Ryff zich op de vraag ‘Hoe ziet een fijn leven eruit?’ in haar theorie over eudaimonisch welzijn. Volgens Aristoteles ligt de betekenis van het leven voor ieder mens in het deugdzaam handelen, waarbij die deugden de balans vormen tussen twee ondeugden. Voor Ryff moet ieder mens zelf op zoek gaan naar betekenis in zijn of haar leven. Dit doe je door doelen te stellen die in lijn liggen met je normen en waarden (levensdoel), nieuwe uitdagingen aan te gaan (persoonlijke groei), je zwakke en sterke kanten te kennen (zelfaanvaarding), je eigen keuzes te maken (autonomie), steun en affectie te zoeken bij mensen om je heen (warme relaties) en gebruik te maken van beschikbare (financiële) middelen (omgevingsbeheersing).

2. Hoe verhoudt zich het concept van eudaimonisch welzijn in de hedendaagse psychologie tot Cicero's beeld van goed ouder worden?

Cicero heeft net als Aristoteles een visie op goed leven dat gestoeld is op het ontwikkelen van een deugdzaam karakter, dat is het fundamentele doel in het leven. Echter hoeft een goed leven een fijn leven niet uit te sluiten, deze gaan hand in hand aldus Cicero. Als je de vruchten van elke levensfase plukt en je jezelf blijft stimuleren om goede – op deugden als rechtvaardigheid gebaseerde – keuzes te maken, dan krijg je daar ook veel voor terug zoals een zekere gemoedrust, wijsheid, respect en goed gezelschap. Cicero noemt weliswaar niet het woord autonomie, hij gaat net als Ryff uit van een zekere keuzevrijheid want goed handelen moet voortkomen uit de wil om goed te handelen vanuit een deugdzaam karakter en niet vanuit angsten of andermans verwachtingen. Ook het aspect persoonlijke groei van Ryff zou je bij Cicero terug kunnen zien, hij pleit ervoor op latere leeftijd nieuwe dingen te leren, vooral omdat het je geheugen ten goede komt. Daarnaast zie ik een aspect als omgevingsbeheersing terug in Cicero: passief en actief stemrecht zijn immers hedendaagse middelen in de politiek waarin we onze stem kunnen en moeten laten horen. Een aspect als zelfaanvaarding zou je Cicero echter niet horen noemen, eerder situatie-aanvaarding. Je kunt zaken in het verleden niet veranderen en je hebt geen invloed op het feit dat je doodgaat.

Daarom kun je deze zaken beter accepteren, gebruikmaken van de tijd die je nog hebt en je richten op hetgeen waar je wel controle over hebt.

3. Hoe denken hoger opgeleide vrouwen van 60 jaar en ouder over goed ouder worden in de hedendaagse samenleving?

De geïnterviewde vrouwen geven allemaal aan zich gelukkig te prijzen met hun situatie, ondanks dat ze wel in enige mate gevolgen van het ouder worden beginnen te merken, vooral lichamenlijk. Ze vinden het belangrijk om tijd te spenderen met mensen die dicht bij ze staan, voornamelijk familieleden. Enerzijds zijn ze graag onder de mensen en zoeken ze naar nieuwe uitdagingen zoals in de vorm van het leren van een nieuwe taal. Anderzijds zijn ze ook graag alleen en vinden ze het fijn om even niks te hoeven en op te kunnen gaan in het moment. Toch geven de vrouwen aan allemaal genoeg bezigheden te hebben waar ze plezier uit halen en het gevoel te hebben dat hun bezigheden betekenisvol zijn. Ze weten nu ze ouder worden steeds beter waar hun sterke kanten en passies liggen en zijn daarom steeds minder bezig met de mening van anderen, dat is een voordeel van ouder worden dat ze ervaren. Een nadeel dat een aantal vrouwen benoemt is dat ze zich steeds meer zorgen maken om de toekomst van hun dierbaren, met name kinderen en kleinkinderen.

4. Hoe verhouden de perspectieven van deze vrouwen zich tot het concept van eudaimonisch welzijn in de psychologie enerzijds en Cicero's denkbeelden over goed ouder worden anderzijds?

Uit de interpretatie blijkt dat de aspecten van persoonlijke groei en warme relaties van Ryff heel duidelijk naar voren komen in wat de vrouwen als welzijn zien. Ook het aspect van omgevingsbeheersing is duidelijk aanwezig; de vrouwen weten goed gebruik te maken van hun netwerk en weten wanneer en waar ze extra hulp kunnen gebruiken zoals met het onderhoud van de tuin. Een levensdoel wordt echter maar door één vrouw duidelijk genoemd. Ook zelfaanvaarding en autonomie komen niet echt aan de orde uitgaande van de betekenis die Ryff aan deze aspecten geeft.

Hoewel de vrouwen in eerste instantie wat verbaasd en afhoudend reageren op de ideeën die Cicero aankaart in *De Senectute*, blijkt later dat ze zich hier toch grotendeels in kunnen vinden. Hoewel de politiek nog een brug te ver lijkt, vindt het idee dat je met een heldere geest eigenlijk nog zoveel te bieden hebt voor je omgeving grote herkenning. Er zit een zekere bescheidenheid en terughoudendheid in de vrouwen die Cicero niet kent, en juist daarom daagt hij ze uit in hun denken.

7.1 Antwoord op de hoofdvraag

Terugkomend op de hoofdvraag kan gesteld worden dat Cicero wel degelijk een belangrijke bijdrage kan leveren in de *Health Humanities* als het gaat om hedendaagse perspectieven op ouder worden. Uit dit onderzoek blijkt dat zijn ideeën – ondanks de compleet andere tijd en doelgroep - nauw raken aan geleefde ervaringen van ouder wordende vrouwen in de 21^{ste} eeuw. Cicero's perspectief op ouder worden biedt inzicht in een proces dat erg complex is, een proces dat niet zomaar te vatten is in ofwel 'huppelen in de branding' ofwel 'wegkwijlen in een rolstoel.' Andere geluiden worden nauwelijks gehoord en daarom is Cicero's perspectief verassend genoeg in de 21^{ste} eeuw behoorlijk vernieuwend. Hij benoemt de

nadelige kanten van het ouder worden, maar zet daar ook veel positieve aspecten tegenover. Het doel van Health Humanities is om een breder perspectief te krijgen op geleefde ervaringen van gezondheid en welbevinden aan de hand van persoonlijke narratieven, zodat de zorgprofessional hier meer begrip en empathie voor kan ontwikkelen. Cicero laat zien dat oudere mensen enorm krachtig kunnen zijn, weliswaar minder in hun armen maar des te meer in hun hoofd. Ouder worden staat niet gelijk aan zwakheid, maar een triatlon lopen om te bewijzen dat je nog wel jong en fit genoeg bent is ook nergens voor nodig en zelfs onzinnig. Dat is niet waar deze levensfase om draait. Waar het dan wel om draait? Met je heldere denkvermogen, levenservaring en altruïstische instelling iets kunnen betekenen voor je omgeving, of dat nou om je directe omgeving gaat zoals de meeste vrouwen benoemen, of om de bredere samenleving waar Cicero voor pleit. Een verschuiving van de focus in ouderdomsdebatten van lichamelijke gezondheid naar geesteskracht is dan ook zeer welkom.

Op basis van het bovenstaande antwoord stel ik voor dat De Senectute verplichte leeskost wordt voor studenten gerontologie, maar wellicht ook voor studenten geneeskunde, verpleegkunde en psychologie. Uiteindelijk gaat De Senectute niet alleen over goed ouder worden maar ook over goed leven in het algemeen. Het lijkt me hiervoor wel noodzakelijk dat dit werk ook in college besproken wordt en dat er discussies over plaatsvinden, gezien het waarschijnlijk afwijkt van de gebruikelijke leeskost. Daarnaast zouden oudere mensen zelf ook veel kunnen hebben aan het lezen van De Senectute. Het zou bijvoorbeeld een geschikt cadeau kunnen zijn van de werkgever aan de werknemer als deze laatste met pensioen gaat. Dit is immers een grote verandering die wat onrust teweeg kan brengen en een positieve ‘handleiding’ voor goed ouder worden kan van pas komen. Verder zou De Senectute zeer geschikte literatuur kunnen zijn om een HOVO cursus over te maken, één van de vrouwen noemde al dat ze het leuk zou vinden als Cicero wat meer onder de aandacht zou komen. Ik kan me zo voorstellen dat Cicero het ook zeer zou waarderen als zijn ‘wijsheid met een gouden randje’ op deze manier verspreid wordt!

7.2 Discussie & suggesties vervolgonderzoek

Als een perspectief dat geschreven is in een context die op zoveel manieren afwijkt van hoe wij tegenwoordig leven en denken (bijvoorbeeld over gelijkwaardigheid van mannen en vrouwen) nog zoveel overlap vertoont met huidige ervaringen van ouder worden, is dat een goed teken voor de Health Humanities. Het zou daarom relevant kunnen zijn om ook andere oudere werken over ouder worden uit de geesteswetenschappen onder de aandacht te brengen. Zo hebben bijvoorbeeld Seneca, Petrarch en de al in dit onderzoek benoemde De Montaigne en De Beauvoir veel geschreven over ouder worden. Het zou relevant kunnen zijn om ook deze perspectieven te bestuderen in het licht van hedendaagse ervaringen van en ideeën over ouder worden.

Verder zou het relevant kunnen zijn om te onderzoeken in hoeverre de handvaten die Cicero aanbiedt voor een fijne ouderdom, de respondenten ook lang bijblijven en in hoeverre deze respondenten zijn adviezen opvolgen. Dit zou kunnen door longitudinaal onderzoek uit te voeren. Gezien het hier dan toch een langdurig onderzoek betreft zouden de respondenten wellicht gevraagd kunnen worden om De Senectute zelf te lezen voordat ze hierover hun eerste interview hebben. Zoals Grant stelde is Cicero een retorisch grootmeester die zijn

ideeën op een heel overtuigende manier brengt. Het zelf lezen van De Senectute kan daarom een andere werking op de respondenten hebben en ik kan me zo voorstellen dat Cicero's ideeën dan meer impact hebben.

Verder werd binnen dit onderzoek duidelijk dat Cicero's ideeën gezien kunnen worden als een vorm van eudaimonisch welzijn – in ieder geval in de klassieke betekenis – en daarmee van goed leven in het algemeen. Daarmee zijn veel handvaten die Cicero biedt niet alleen gericht op oudere mensen maar ook op jongere mensen. Het zou daarom relevant kunnen zijn om ook te onderzoeken hoe jongere doelgroepen – jongvolwassenen en volwassenen – zich verhouden tot de ideeën uit De Senectute. Vinden zij hier ook enige herkenning in? Halen zij er andere punten uit dan 'oudere' mensen? Daarnaast zijn de respondenten die in dit onderzoek geïnterviewd zijn nog relatief jong gezien mensen in de 21^{ste} eeuw steeds ouder worden en pas in de vierde levensfase sterke aftakeling ervaren. Daarom zou ook onderzocht kunnen worden of tachtig plussers anders naar De Senectute kijken dan de 'positief-in-het-levenstaande' zestig- en zeventigplussers uit dit onderzoek.

Tot slot blijkt uit de interviews dat veel vrouwen een bepaalde onzekerheid hebben of ze in een 'harde' setting als de politiek nog wel serieus genomen worden en of ze in maatschappelijke problemen überhaupt nog enige mate van invloed uit kunnen oefenen. Vervolgonderzoek zou daarom kunnen achterhalen waar deze onzekerheid vandaan komt en of dit het resultaat zou kunnen zijn van ageïsme in bijvoorbeeld de (sociale) media en de politiek. Zo wordt er in de huidige coronacrisistijd in zowel media als politiek bijvoorbeeld gesproken over 'bescherming van ouderen,' 'afscherming van ouderen om jongeren bewegingsruimte te geven' en 'Corona-taks voor ouderen.' Hierbij worden ouderen als één groep genoemd die anders behandeld moeten worden dan mensen uit eerdere levensfasen. Je zou bijvoorbeeld kunnen onderzoeken in hoeverre deze koppen invloed hebben op de percepties van mensen op ouderen en ouder worden, op ouderdom.

8 Bibliografie

- Auteur onbekend, "Montaigne on Age." *Population and Development Review*, vol. 38, no. 2 (2012): 369-372.
- Ayalon, Liat, Tesch-Römer, Clemens. *Contemporary Perspectives on Ageism*. New York: Springer Open, 2018.
- Baars, Jan. *Aging and the Art of Living*. Baltimore: Johns Hopkins University Press. 2012..
- Boeije, Hennie. *Analyseren in kwalitatief onderzoek: denken en doen*. Den Haag: Boom Lemma Uitgevers, 2014..
- Bohlmeijer, Ernst, Bolier, Linda, Steeneveldd, Matthijs, Westerhof, Gerben, Walburg, Jan Auke. "Welbevinden: van bijzaak naar hoofdzaak?," In: *Handboek Positieve Psychologie*, ed. Ernst Bohlmeijer, Linda Bolier, Gerben Westerhof, Jan Auke Walburg, 17-38. Amsterdam: Uitgeverij Boom, 2013.
- Cicero, Marcus Tullius. *Cato Maior de Senectute*, vertaald en becommentarieerd door Jonathan G.F. Powell. Cambridge: Cambridge University Press, 1988.
- Cicero, Marcus Tullius. *How to grow Old: Ancient Wisdom for the Second Half of Life*. Vertaald door Philip Freeman. Princeton: Princeton University Press, 2016.
- Cicero, Marcus Tullius. *Selected Works*. Vertaald door Michael Grant. Bungay, Suffolk: Penguin Books, 1960.
- Cole, Thomas R., Saxton, Benjamin. "Old Age Isn't a Battle, It's a Massacre" In: *Health Humanities Reader*, ed. By Therese Jones, Delese Wear, Lester d. Friedman & Kathleen Pa-chuki, 285-294. New Brunswick, New Jersey: Rutgers University Press, 2019.
- De Beauvoir, Simone. *De ouderdom: maatschappelijke situatie en persoonlijke zingeving in de laatste levensfase*. Vert. door Jan Hardenberg en Jos Tielens. Utrecht: Bijleveld, 1987.
- De Wild, Silvia. "Honderd in de oudheid," Inscripties, gepubliceerd op 30 december 2017, <https://silviadewild.wordpress.com/2017/12/30/honderd-in-de-oudheid/>
- Evers, Jeanine. *Kwalitatief interviewen: kunst én kunde*. Amsterdam: Boom Lemma Uitgevers, 2015.
- Ferguson, Leah J., Gunnell, Katie E. "Eudaimonic Well-being: A Gendered Perspective," In: *Handbook of Eudaimonic Wellbeing*, ed. Joar Vittersø, 427-436. Basel, Switzerland: Springer, 2016.

- Fowers, Blaine J. "Aristotle on Eudaimonia: On the Virtue of Returning to the Source," In: *Handbook of Eudaimonic Wellbeing*, ed. Joar Vittersø, 67-83. Basel, Switzerland: Springer, 2016.
- Fredrickson, Barbara L. "The Eudaimonics of Positive Emotions," In: *Handbook of Eudaimonic Wellbeing*, ed. Joar Vittersø, 183-190. Basel, Switzerland: Springer, 2016.
- Gopinath, Manik. "Thinking about Later Life: Insights from the Capability Approach," *Ageing international* 43, no. 2 (2018): 254-264. <https://doi.org/10.1007/s12126-018-9323-0>
- Harzer, Claudia. "The Eudaimonics of Human Strengths: The Relations Between Character Strengths and Well-Being," In: *Handbook of Eudaimonic Wellbeing*, ed. Joar Vittersø, 307-322. Basel, Switzerland: Springer, 2016
- Haybron, Daniel M. "The Philosophical Basis of Eudaimonic Psychology," In: *Handbook of Eudaimonic Wellbeing*, ed. Joar Vittersø, 27-53. Basel, Switzerland: Springer, 2016.
- Hirata, Johannes. "Ethics and Eudaimonic Well-Being." In: *Handbook of Eudaimonic Wellbeing*, ed. Joar Vittersø, 55-65. Basel, Switzerland: Springer, 2016.
- Hofer, Jan, Busch, Holger, Au, Alma, Polácková Šolcová, Iva, Tavel, Peter, Tsien Wong, Teresa. "For the benefit of others: generativity and meaning in life in the elderly in four cul-tures." *Psychology and Aging* 29, no. 4 (2014): 764-775, <https://doi.org/10.1037/a0037762>
- Horstmanshoff, H.F.J. "De drempel van de ouderdom; medische en sociale zorg voor de oudere mens in de Grieks-Romeinse Oudheid," *Nederlands Tijdschrift voor Geneeskunde* 139, no. 32 (augustus 1995): 1651-1656.
- Hostettler, John. *Twenty Famous Lawyers*. Sherfield on Loddon: Waterside Press, 2013.
- Jones, Therese, Wear, Delese, Friedman, Lester d. "The Why, the What, and the How of the Medical/Health Humanities." In: *Health Humanities Reader*, ed. By Therese Jones, Delese Wear, Lester d. Friedman & Kathleen Pachuki, 1-9. New Brunswick, New Jersey: Rutgers University Press, 2019.
- Julius Centrum voor Gezondheidswetenschappen en Eerstelijns Geneeskunde, Universiteit voor Humanistiek. "Perspectieven op de doodswens van ouderen die niet ernstig ziek zijn: de mensen en de cijfers," gepresenteerd op 30 januari 2020, geraadpleegd op 23 februari 2021 via:
<https://www.uvh.nl/onderzoek/leerstoelgroepen/zorgethiek/projecten/perspectieven-op-de-doodswens-van-ouderen-die-niet-ernstig-ziek-zijn-afgerond>
- King, Laura A., Ward, Sarah J. "Socrates' Dissatisfaction, a Happiness Arms Race, and the Trouble with Eudaimonic Well-Being." In: *Handbook of Eudaimonic Wellbeing*, ed. Joar Vittersø, 523-529. Basel, Switzerland: Springer, 2016.

- Marcoen, Alfons, Grommen, Ria, Van Ranst, Nancy. *Als de schaduwen langer worden: Psychologische perspectieven op ouder worden en oud zijn*. Leuven: Uitgeverij LannooCampus, 2006.
- Minois, George. *History of Old Age*. Cambridge: Polity Press, 1989.
- Morley, John E., Vellas, Bruno. "Geriatrics in 21th century," *The journal of nutrition, health & aging* 22, No. 2 (2018): 186-190. <http://dx.doi.org/10.1007/s12603-017-0988-y>
- Parkin, Tim G. *Old Age in the Roman World: A Cultural and Social History*. Baltimore, Maryland: John Hopkins University Press, 2003.
- Pereboom, Derk. *Living without Free Will*. Cambridge: Cambridge University Press, 2001.
- Raad Volksgezondheid & Samenleving. "Samenvatting advies De derde levensfase," gepubliceerd op 8 januari 2020: <https://www.raadrvs.nl/documenten/publicaties/2020/01/08/samenvatting-advies-de-derde-levensfase>
- Reker, Gary T., Chamberlain, Kerry. *Exploring Existential Meaning: Optimizing Human Development Across the Life Span*. Thousand Oaks, California: Sage Publications, 2000.
- Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM). "Infographic Impact van de vergrijzing," laatst aangepast in augustus 2019, <https://www.rivm.nl/infographic-impact-van-vergrijzing>
- Ryff, Carol D. "Beautiful Ideas and the Scientific Enterprise: Sources of Intellectual Vitality in Research on Eudaimonic Well-Being," In: *Handbook of Eudaimonic Wellbeing*, ed. Joar Vittersø, 95-107. Basel, Switzerland: Springer, 2016.
- Ryff, Carol D. "Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being," *Journal of Personality and Social Psychology* 57, no. 6 (1989): 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, Carol D., Keyes, Corey Lee M. "The Structure of Psychological Well-Being Revisited," *Journal of Personality and Social Psychology* 69, no. 4 (1995): 719-727.
- Sahadat, Ianthe. "Oud zijn is voor losers, aftakelen is je eigen schuld," *De Volkskrant*, 9 oktober, 2020.
- Skenazi, Cynthia. *Aging Gracefully in the Renaissance: Stories of Later Life from Petrarch to Montaigne*. Leiden: Brill. 2013.
- Van de Goor, Rinske. "Meisje (16): 'Kom ik al in aanmerking voor schaamlipverkleining?'" *De Volkskrant*, 20 September, 2020.
- Van der Meide, Hanneke. "Het onthullen van ervaringen: Fenomenologie als kwalitatieve onderzoeksbenadering: deel I van een tweeluik," *Kwalon* 20, nr. 1 (2015): 21-28.

Van Manen, Max. “Fenomenologie: een kwalitatieve stroming met een verscheidenheid aan tradities,” *Kwalon* 10, nr. 1 (2005): 30-36.

Verhoeven, Nel. *Wat is onderzoek?* Amsterdam: Boom Uitgevers, 2018..

Vittersø, Joar. “The Most Important Idea in the World: An Introduction.” In: *Handbook of Eudaimonic Wellbeing*, ed. Joar Vittersø, 1-24. Basel, Switzerland: Springer, 2016.



Bijlage 1: Informatiebrief interviews

Geachte mevrouw,

Wat fijn dat u bereid bent mee te werken aan dit onderzoek. In deze brief licht ik toe wat het onderzoek inhoudt en hoe uw deelname aan dit onderzoek eruitziet.

Dit onderzoek vindt plaats voor de studie Religion, Health & Wellbeing aan de Rijksuniversiteit Groningen. Bij deze studie bestudeer ik hoe er in verschillende religies en culturen gekeken wordt naar zorg en gezondheid en hoe we deze perspectieven meer mee kunnen nemen in onze huidige biomedische focus. Hierbij komen vragen aanbod als: Wat houdt gezondheid precies in? Wat bedoelen mensen als ze zeggen dat hun leven niet meer 'waardig' is? Wie bepaalt wat waardig is? Hoe ver moeten kunnen gaan in het redden en of genezen van mensen?

In mijn masterscriptie richt ik me op perspectieven op goed ouder worden. Hierbij kijk ik specifiek naar zowel het hedendaagse perspectief van 'eudaimonisch' welzijn in de psychologie, als naar het perspectief op goed ouder worden dat de Romeinse filosoof Cicero 2000 jaar geleden schreef in een betoog aan een goede vriend. Het doel van dit onderzoek is om te achterhalen of Cicero mogelijk waardevolle toevoegingen zou kunnen hebben aan het huidige discours rondom welzijn op oudere leeftijd, en zo ja op welke gebieden.

Deelname aan dit onderzoek houdt in dat u meewerkt aan een persoonlijk interview. Dit interview zal ongeveer 45-60 minuten duren en zal via Skype plaatsvinden. Van het interview maak ik een geluidsopname. Deze opname maak ik omdat ik uw antwoorden dan nauwkeurig en op een rustig tempo kan uittypen. De opname van ons gesprek zal direct na het afronden van het onderzoek gewist worden. De transcripten van de gesprekken worden anoniem opgeslagen en in een beveiligde werkomgeving van de Rijksuniversiteit Groningen bewaard.

Deelname aan dit onderzoek is vrijwillig en u kunt zich op elk moment terugtrekken. U kunt dit gewoon bij mij aangeven en hoeft niet te zeggen waarom u niet (meer) wilt meedoen. Voelt u zich daarnaast vrij om ook tijdens het interview een pauze aan te vragen wanneer u hier behoefte aan heeft.

Mocht u nog vragen hebben, hoor ik deze graag.

Met vriendelijke groet,
Claartje van Westerveld

Masterstudent Religion, Health & Wellbeing aan de Universiteit Groningen

Email: c.m.van.westerveld@student.rug.nl

Mobiel: 06 24847503

Bijlage 2: Toestemmingsformulier



rijksuniversiteit
groningen

Formulier voor geïnformeerde toestemming inzake participantenonderzoek

GEÏNFORMEERDE TOESTEMMING

Ik (naam participant):

stem toe mee te doen aan een onderzoek dat uitgevoerd wordt door Claartje van Westerveld (06 24847503, c.m.van.westerveld@student.rug.nl).

Ik ben me ervan bewust dat deelname aan dit onderzoek over goed ouder worden en welzijn geheel vrijwillig is. Ik kan mijn medewerking op elk tijdstip stopzetten en de gegevens die verkregen zijn uit dit onderzoek terugkrijgen, laten verwijderen uit de database, of laten vernietigen. De onderzoeker draagt zorg voor een veilige dataopslag. Voor vragen over privacy-bescherming kunt u zich wenden tot de RUG-functionaris gegevensbescherming mr. A.R. Deenen (privacy@rug.nl).

1. Het doel van dit onderzoek is om te achterhalen of Cicero nog waardevolle toevoegingen zou kunnen hebben aan het huidige discours rondom welzijn op oudere leeftijd, en zo ja op welke gebieden. Deelname aan dit onderzoek zal meer inzicht geven omtrent het concept welzijn en welke aspecten van iemands leven essentieel zouden kunnen zijn om ook later in het leven een hoge mate van welzijn te ervaren.
2. Er zal mij gevraagd worden om aan de hand van de interviewvragen in gesprek te gaan met de twee genoemde perspectieven over welzijn op latere leeftijd: het perspectief uit de psychologie genaamd eudaimonisch welzijn en het perspectief over goed ouder worden dat Cicero beschrijft in Cato Maior de Senectute.
3. Het hele onderzoek zal ongeveer 45-60 minuten duren. Aan het einde van het onderzoek zal de onderzoeker uitleggen waar het onderzoek over ging.
4. De gegevens die verkregen zijn uit dit onderzoek zullen vertrouwelijk worden behandeld en kunnen daarom niet bekend gemaakt worden op een individuele identificeerbare manier. De gegevens worden anoniem gerapporteerd en zijn alleen voor de onderzoeker(s) beschikbaar.
5. De onderzoeker (of de contactpersoon) zal alle verdere vragen over dit onderzoek beantwoorden, nu of gedurende het verdere verloop van het onderzoek.

Datum:

Handtekening onderzoeker:

Datum:

Handtekening participant:

Bijlage 3: Vragenlijst interview

Achtergrondvragen

1. Wat is uw leeftijd?
2. Welke opleiding heeft u gedaan?
3. Wat voor werk of vrijwilligerswerk heeft u gedaan?
4. Wat zijn uw hobbies?
5. Hangt u een bepaalde religie of levensbeschouwing aan? (zo ja, welke religie of levensbeschouwing?)
6. Heeft u een partner (gehad)?
7. Heeft u kinderen? (zo ja, heeft u ook kleinkinderen?)
8. Heeft u broers of zussen?
9. In welke provincie woont u?

Welzijn

Wat betekent welzijn voor u?

Al u uw eigen welzijn een score zou moeten geven tussen de 1 en de 10 waarbij 10 de hoogste mate van welzijn is, welke score zou u dan geven? Waarom deze score?

In hoeverre heeft u het idee dat het beeld van welzijn verandert naarmate u ouder wordt, zeg maar vanaf uw 55^{ste} tot aan nu?

Wat is volgens u het beeld van welzijn dat uw leeftijdsgenoten hebben? In hoeverre wijkt dat beeld af van het beeld dat u zelf heeft?

Welke factoren of gebeurtenissen hebben volgens u grote invloed op iemands welzijn? Waarom deze factoren of gebeurtenissen? In hoeverre beïnvloeden deze factoren of gebeurtenissen uw eigen welzijn?

Cicero

De Romeinse filosoof Marcus Tullius Cicero schreef een betoog aan zijn vriend Atticus over ouder worden. Hiermee deed Cicero een poging om de ‘ouderdom’ en het ‘ouder worden’ te verdedigen tegen een aantal mythes. Zo zou de ouderdom mensen hun krachten ontnemen en daarmee een actieve rol in de samenleving ontzeggen. Cicero stelt dat je juist op latere leeftijd jezelf heel actief op kan stellen en veel voor anderen kan betekenen, bijvoorbeeld jongere mensen advies geven op allerlei gebieden. Wat denkt u hier zelf van? Wat betekent voor u een ‘actief leven’? Hoe belangrijk vindt u het om een actieve rol in de samenleving te houden? In hoeverre heeft u zelf een adviserende rol ten opzichte van anderen? (politiek)

De twee mythe die vaak te horen is, is het idee dat je lichamelijk verzwakt, aftakelt en daarom niks meer waard bent. Volgens Cicero is het juist goed dat je eigenwaarde niet meer (volledig) afhankelijk is van je fysieke kracht omdat geesteskracht veel belangrijker is.

Hoeveel waarde hecht u zelf aan het hebben van een sterk en jong lichaam? In hoeverre bent u het met Cicero eens dat geesteskracht belangrijker is dan fysieke kracht? Hoe uit deze geesteskracht zich volgens u? (leidinggevende rol, de kapitein van een schip)

Een derde mythe is dat je nergens meer kan genieten omdat je je lichamelijke genoegens kwijtraakt, zoals eten en seks. Dit lichamelijke plezier is volgens Cicero alleen maar problematisch omdat het ons egoïstisch maakt en ons belemmert om rationeel na te denken. Wat denkt u hiervan als u dit zo hoort? In hoeverre denkt u dat lichamelijke lusten schadelijk zijn? Wat zou u hierover tegen Cicero willen zeggen? Vindt u de genoemde mythe inderdaad een mythe of zit er wel een kern van waarheid in volgens u?

De laatste mythe is dat ouderdom pijnlijk is omdat je dichterbij de dood komt. Cicero stelt dat dat dan wel zo mag zijn, volgens hem is er geen enkele reden om bang te zijn voor de dood. Om goed oud te worden, moet je je volgens hem als het ware verzoend hebben met je sterfelijkheid / je dood. Denkt u dat dit klopt, hoe kijkt u aan tegen de dood? Waarom denkt u dat Cicero het zo belangrijk vindt om je te verzoenen met de dood?