



ten have

LIESBETH WOERTMAN

Wie ben ik als niemand kijkt

Een andere kijk op de ouder
wordende vrouw

Inleiding

Na 51 jaren gewerkt te hebben, ging ik met pensioen. Ineens kreeg ik AOW en geld van het pensioenfonds. Van volop in de schijnwerpers staan naar de rand van de samenleving – van de ene op de andere dag. Ik was een bejaarde geworden. Dat vraagt om hogere levenskunst. Nu het verval en de ledigheid zich hebben aangediend, wordt het tijd om me te bezinnen. Wat is dit voor levensfase? Het loslaten van verschillende rollen geeft alle gelegenheid om me opnieuw af te vragen wie ik ben. En in het bijzonder: *wie ben ik als niemand kijkt?* Het is de grondvraag en de titel van dit boek.

Dit boek is geïnspireerd op deze nieuwe fase in mijn leven, en onderzoekt het leven van vooral de derde levensfase (na pensionering) en ook van de laatste, vierde levensfase (vanaf ongeveer 75 jaar). Ik schreef het in coronatijd, waarin veel gedacht en gesproken is over ouderen, meestal op een negatieve manier. Dat ouderen beschermd werden is mooi, maar ze mochten ook wel eerder sterven.

Met mij zijn er vele duizenden vrouwen die nu met pensioen zijn na een leven lang werken. De generatie vrouwen waartoe ik behoor, is de eerste die haar hele leven in loondienst heeft gewerkt en zich langdurig heeft ontwikkeld. We hadden niet alleen laagbetaalde banen, maar ook banen met macht, status en verantwoordelijkheden. In mijn geval begon mijn werkzame leven

toen ik veertien jaar was, als verkoopster bij Jamin. Ik beëindigde mijn loopbaan toen ik 66 jaar en vier maanden was, als hoogleraar psychologie. Het werk gaf structuur aan ons leven. Het verschaftte ons uitdaging. Hopelijk werden we gezien en gewaardeerd, en hebben we een positieve bijdrage geleverd aan de wereld. Wat hebben we gezaaid en wat zijn we kwijtgeraakt? Als er kinderen zijn, zijn die grootgebracht. Misschien zijn er kleinkinderen. Er zijn vaak ook nog ouders aan wie zorg wordt verleend, vooral aan moeders, nu vrouwen zo oud worden.

Al die veranderingen leiden ertoe dat we onze rol als dochter opnieuw moeten invullen, net als onze rol als moeder. Hoe geven we onze rol als grootmoeder vorm? Hoe gaat het met onze gezondheid? Hoe staat het met ons zelfvertrouwen en onze zelfwaardering? Gaat het ons lukken om aan deze levensfase een zinvolle invulling te geven? Daar lijkt de derde fase toch uitermate geschikt voor. Onze hogere levensverwachting vraagt ons om na te denken over de relatie tussen werken en vrije tijd, want eerst veertig jaar werken of in mijn geval meer dan vijftig jaar werken en dan fulltime consumeren lijkt me niet een gewenste levensloop. Wat kunnen we betekenen voor de samenleving? Wat is echt belangrijk, zo belangrijk dat we het graag willen doorgeven? De open ruimte die we nu hebben zal ook angst oproepen, onzekerheid en misschien keuzestress. Wat betekent het om vrouw te zijn in deze fase van ons leven? Waar denken we aan en waar dromen we van? Durven we nog te dromen in een samenleving die ouderen uitsluit?

Als we een jaar of zestig zijn, zijn we vaak al ver van huis gegaan en hebben we vele andere mensen ontmoet en ervaringen opgedaan die ons hebben beïnvloed. Mogelijk hebben we verschil-

lende kanten van onszelf leren kennen en zijn we daarin ook donkere stukken tegengekomen. Hebben we die nare ervaringen begraven en vormen die negatieve emoties een onzichtbaar korset of hebben we het lef ook de mindere kanten van onszelf te integreren in wie we zijn? Welke vrouwen zijn mij tot voorbeeld om dit complexe leven met zijn talrijke mogelijkheden en chaos en verdriet op een mooie manier te leven? Ik ga in dit boek op zoek naar mijn oermoeders, biologisch en sociaal, rolmodellen, voorbeelden van vrouwen die mij lieten zien hoe je buiten de traditionele beelden van vrouwen een gelaagd leven kunt leiden.

Als we goed voor ons lichaam hebben gezorgd, geeft dat allerlei voordelen op het gebied van gezondheid, maar ook meer tevredenheid over onszelf en de relaties met anderen. Wel is het een feit dat er dierbaren zijn overleden, relaties verbroken en dromen vervlogen. Hebben we ook in deze leeftijdsfase de warme blik nodig van andere mensen? Ik vermoed van wel. Als we een warme blik naar onszelf zouden kunnen richten, is er ook al heel wat gewonnen. En wat betekent het om 'ouder' te zijn, en wat is eigenlijk oud? Ik vind het een hele stap om mezelf een oudere vrouw te noemen, maar ik wil er ook niet aan meedoen om me jong te blijven noemen of leeftijdsloos. Ik ben het hartgrondig eens met Ad Bergsma, psycholoog en schrijver, die schreef dat altijd jong willen blijven een vorm van stagnatie is. De oudere vrouwen die ik ken en die mij tot voorbeeld zijn, vind ik prachtig. Zij hebben zich tot op hoge leeftijd ontwikkeld. Ik houd me aan hen vast, maar in de beeldvorming over oudere vrouwen is er nog een lange weg te gaan.

Hoe zit dat met die beeldvorming? Hoe zien we het lichaam van oudere vrouwen? Waar is de schoonheid in de derde levensfase

en daarna? Moeten we die ombuigen naar innerlijke schoonheid? Wat betekent het om een ouder lichaam te hebben in een tijd van geseksualiseerde, gefotoshopte en perfecte ideaalbeelden? Was dit wat we beoogden met seksuele vrijheid? Nee toch?! Het beeld van op het strand dansen met wapperende, lange haren, blote borsten en schaamhaar lijkt ontzettend ver weg. We lijken verdorie wel onvrijer geworden met onze opgespoten lippen, vergrote borsten en met ons gebotoxte gezicht dat moeilijk te lezen is. Ik wil begrijpen waarom de bevochten seksuele vrijheid van de jaren zestig en zeventig van de vorige eeuw, het tonen van ons blote lijf, veranderd is in een cosmetisch korset en waarom vrouwen onzekerder over hun lichaam zijn dan ooit. Hoe heeft dat kunnen gebeuren? Dat is een van de vragen waar ik een verhaal van probeer te maken. Niet een eendimensionaal verhaal, maar een zoektocht vanuit verschillende bronnen, langs kronkelige paden en hoogstwaarschijnlijk met een open einde, want we lijken maatschappelijk op een keerpunt aanbeland.

Schoonheid heeft altijd te maken met aantrekbaarheid, met aantrekkingskracht. Heeft schoonheid ook te maken met de blik van de ander? Jazeker, want we bevinden ons als individu in een web van relaties met jonge en oudere mensen, die ons een naam geven en die ons betekenis geven. Oudere mensen en een gerimpelde huid nodigen minder uit tot aanraking, maar wat als die mens begint te spreken, te bewegen, te dansen of op een andere manier echt aanwezig is in haar lichaam? Wat gebeurt er als we elkaar in de ogen kijken met volle aandacht? Dan vallen al die uiterlijkheden toch weg? Kijken voorbij de beelden vraagt tijd en aandacht. Dat levert heel veel op. Schuchter en tastend komen we in een nieuw gebied. We hebben elkaar nodig om onszelf te zien. We verouderen niet in het luchtledige, maar in een histo-

risch-culturele context die ons lichaam van betekenissen voorziet. Hoe verhouden we ons tot ons ouder wordende lichaam in een cultuur die gericht is op objectiverende, geseksualiseerde lichamen en digitale schoonheid van jonge mensen?

Tijdens mijn werkzame leven aan de Universiteit Utrecht heb ik veel onderzoek gedaan naar lichaamsbeelden, maar ik heb me niet eerder expliciet beziggehouden met het ouder wordende lichaam. Het wordt blijkbaar pas een onderwerp als je zelf in die fase van je leven komt. Oud, dat zijn de anderen. Vrouwen die net als ik jong waren in de jaren zestig en zeventig van de vorige eeuw, hebben of hadden gecompliceerde levens: multitaskend met werk, kinderen, opleiding en relaties, brekend met tradities en schuchter op het pad naar onbekend terrein. We vochten voor seksuele vrijheid, verbrandden bh's en wilden graag iemand op onszelf zijn, autonoom in onze beslissingen over lijf en leden. We wilden niet alleen zorgen voor anderen, maar ook voor onszelf. Nooit in de geschiedenis van vrouwen zijn we voor meer ingewikkelde keuzes komen te staan. Het vrouwbeeld werd laagder, digitaal en complexer en meer losgezongen van het feitelijke lichaam.

Jonge vrouwen leren vanaf hun puberteit dat er naar hen wordt gekeken en dat ze gewogen en beoordeeld worden. Kijken is nooit neutraal; weten dat er een blik op mij gericht is, maakt dat ik verander. We verinnerlijken de blikken van anderen. Dat geldt voor alle mensen van alle leeftijden, maar vooral voor jonge mensen. Zij worden over het algemeen onzeker doordat die nieuwe lichaamsvormen en heftige nieuwe gevoelens al door anderen beoordeeld worden, voordat ze van henzelf zijn. De meeste vrouwen hebben wel een jaar of twintig nodig om weer in hun

lichaam te wonen en niet meer zo afhankelijk te zijn van de blik van de ander. Dan kampen ze vaak nog wel met de verinnerlijkte, oordelende blik. Maar op een dag houdt het kijken met een *male gaze* op, en dat is ook raar. Want zijn we ineens niet meer aantrekkelijk? Bestaan we niet meer in de ogen van anderen? Wie zijn we dan nog? Als ons uiterlijk en seksueel aantrekkelijk zijn de belangrijkste dimensies van ons zelfbeeld zijn, hebben we het moeilijk met deze verandering. Vrouwen die uit meerdere bronnen kunnen putten, hebben het iets makkelijker in deze fase van hun leven.

Niet eerder in de geschiedenis bereikten zoveel vrouwen een hoge leeftijd. Tot ongeveer 75 jaar verkeert deze groep in een behoorlijk goede gezondheid. Hoe zien de verschillende levensfasen van vrouwen er eigenlijk uit? En hoe zit het met de laatste levensfase? Het Centraal Bureau voor de Statistiek gebruikt de term *grijze druk* om aan te geven dat er over tien jaar ruim twee miljoen 75-plussers zijn en een half miljoen 85-plussers. Velen van hen zullen lijden aan dementie. Mijn moeder (1932) woont in een woonzorgcentrum. Zij vindt dat haar leven klaar is, nog voordat het begonnen is. Een wrange constatering die me pijn doet. Door haar forse geheugenproblemen lijkt er alleen nog achteruitgang en verval te zijn, maar af en toe is er iets wat haar vreugde geeft, zoals de geboorte van een achterkleinkind. We verbannen onze ouder wordende en stervende mensen uit de gemeenschap, schreef Norbert Elias al in de jaren tachtig van de vorige eeuw, en dat doen we nog steeds.

Mijn moeder, ik, mijn zonen en mijn kleinkinderen vormen een familie van vier generaties. Dat is voor mij altijd zo geweest; ook toen ik kind was, leefden we in een clan van vier generaties. Dat

komt doordat we in de familie vroeg kinderen krijgen en relatief oud worden. Ook in de samenleving leven we met verschillende generaties in één wereld. Veranderingen gaan snel door de digitale revolutie. Dat leidt tot een tweedeling: er zijn mensen die mee kunnen met die veranderingen en mensen die dat niet kunnen of willen. Voor wie niet mee kan komen, kan het leven moeilijk worden. Als je bijvoorbeeld geen smartphone hebt, kun je niet bankieren, geen QR-code aanmaken of gebruikmaken van andere overheidsdiensten. Deze scheidslijn loopt door de generaties, maar treft vooral ouderen en arme mensen. Wordt er naar hen omgekeken? Zien we onszelf als onderdeel van generaties en van de hele mensheid op aarde? Of zien we alleen onszelf en zijn de anderen slechts decor?

En nu dapper op weg naar de laatste jaren van ons leven. Het is wonderlijk dat het perspectief zo is omgedraaid. We hebben nu meer verleden dan toekomst, terwijl eerder ons leven eindeloos leek. Hoeveel jaren er nog voor ons liggen, is een vraagteken, maar ouder worden gaat meestal geleidelijk en gaat samen met de ontdekking van je eigen sterfelijkheid. Ontdekking klinkt misschien wat raar; je weet allang dat iedereen doodgaat, maar dat is abstract. Het is fundamenteel anders als het jezelf betreft. Je zult daar op een of andere manier mee in het reine moeten komen, want het is echt een andere manier van in het leven staan om minder toekomst voor je te hebben. Het vanzelfsprekende gevoel dat je als kind had om eeuwig te leven, ben je als zestiger wel kwijt, maar dat levert ook de ervaring op dat je zuiniger met je tijd om moet gaan. Bewustere keuzes maken, je wereld wat kleiner maken en daardoor dieper genieten. Als we verantwoordelijkheid hebben genomen voor ons leven tot nu toe, zullen we dat ook in onze laatste levensfase doen. We zullen reflecteren op

onze gedachten en ons gedrag, en inzicht proberen te krijgen in wat we denken en doen. Wie op de toekomst gericht is, zal haar verleden makkelijker loslaten. Veel oude mensen zijn eenzaam doordat ze geen zinvolle bezigheden meer hebben, of mensen om hen heen verloren: hun partner, vrienden, soms een kind. Maar naast deze ervaringen van verval en verwijdering kan de ouderdom een uitgelezen periode zijn om vloeibaarder te worden. Tijd om de maskers te laten zakken en het ego langzaam te laten leeglopen.

De Duitse theoloog Martin Buber (2006) schrijft: ‘Met ieder mens is er iets nieuws ter wereld gebracht dat er nog niet was, een eerste en enig iets.’ Laat dat eens echt tot je doordringen, want daar ligt onze uniciteit. Wat een uitdagende en spannende tekst! Ieder mens doet ertoe, ieders leven is belangrijk. Uiteraard is die onbekendheid niet alleen maar spannend, maar ook eng, en wat een verantwoordelijkheid om zo autonoom te zijn! Onze uniciteit ligt niet kant-en-klaar te wachten, maar wordt pas zichtbaar in onze daden. De moed om je met iedere handeling in het onbekende te begeven en iets nieuws te beginnen, leerde ik van de filosofen Søren Kierkegaard en Hannah Arendt.

Het duale hokjesdenken verdeelt ons in wij-zij en ik en de anderen. Daar worden we geen fijnere mensen van. De voortschrijdende versplintering en opdeling in identiteiten lijkt me geen goede weg en zal de verdeeldheid tussen mensen doen toenemen. Ieder hokje, iedere identiteit sluit andere mensen uit. Laten we zoeken naar wat ons verbindt. Melancholie en kwetsbaarheid is wat ons als mensen verbindt. Het kapitalisme en haar marktdenken splijt ons en maakt dat we elkaar beconcurreren. Ik hanteer dan ook een relationeel mensbeeld en ga uit van een

zelf-in-relatie-tot-een-ander. Die ander kan een ander mens zijn of iets anders, zoals werk. We leren onszelf kennen via een ander en door wat we maken, wat we doen. In iedere fase van ons leven moeten we ons bezighouden met de vraag wie we zijn in relatie tot onze omstandigheden, omdat we altijd een mens in wording blijven, tot de dag van onze dood. Daar schuilt ook mijn hoop in.

Wij vallen nooit samen met diegene die we denken te zijn, we zijn altijd meer. We kunnen opnieuw geboren worden, ook in de ouderdom, zo leren we van Hannah Arendt. We kunnen ons heil zoeken in amusement of consumptie, wat de markteconomie graag wil, maar die zullen ons slechts eventjes bevredigen. Perfectie is een illusie; alles wat leeft is aan verandering onderhevig. Creativiteit, zelf scheppen en solidariteit met andere mensen zullen ons verder helpen en meer mens maken. Op YouTube staan *The Interpretation Classes* van Benjamin Zander. Hij leert jonge talentvolle musici op een nieuwe manier spelen. Minder perfect en met minder controle, om zo meer te voelen en minder ik te worden. Minder ik en meer wij. Zo geweldig dat jonge mensen dit wordt geleerd. Hoe kunnen we dit voorbeeld verbreden naar heel het onderwijs? Hoe kunnen we een leefomgeving voor ouderen creëren die het mogelijk maakt om meer te zijn?

Dit boek nodigt je uit om je kijk op schoonheid en identiteit te onderzoeken. Het wijst op een mentaliteit van vertragen en openheid die je nodig hebt om het verleden te integreren en het nieuwe te omarmen. In de wereld je bijdrage leveren én je innerlijke wereld serieus nemen – dus de integratie van de buiten- en de binnenwereld – is wat mij betreft het doel van de derde levensfase. Het anders-zijn, het vreemd zijn in jezelf onderzoeken,

zodat de wij-zij-splitsing opgegeven kan worden. De anderen, dat ben je zelf. Omgaan met verdriet en verlies en leren genieten van je wijsheid, authenticiteit en waardigheid. Je lichaam meer gaan bewonen en minder objectiveren, minder kijken en meer voelen.

Hopelijk vind je in dit boek handreikingen en ideeën om deze levensfase met open vizier tegemoet te treden en de beste tijd van je leven te hebben. Het mooiste komt het laatste, als je bereid bent om grootmoeder van alle levende wezens te worden. Hoe je dat wilt doen, is aan jou. En voor de duidelijkheid: je hoeft geen biologische grootmoeder te zijn. Het gaat om een houding van wij, van onderdeel zijn van een groter geheel en daar deel van durven uitmaken. Het gaat om dankbaarheid tonen aan alle mensen die bijgedragen hebben aan wie jij bent. Paradoxen verdragen en paradoxen leven. En zorgen voor genoeg ruimte, steeds opnieuw zorgen voor genoeg ruimte om op adem te komen. Een ware levenskunst.



Zij zullen in den ouderdom nog vrucht dragen,

Fris en groen zullen zij zijn.

Psalm 92:15



In dit boek gebruik ik vooral de zij-vorm, maar ik ga er tegelijkertijd van uit dat er genoeg mannen zijn die zich in de verhalen zullen herkennen.

Wie ben ik als niemand kijkt? gaat over de rol van schoonheid en identiteit in het leven van vrouwen boven de veertig. Vaak zeggen zij dat mannen steeds minder naar hen kijken. Het verdwijnen van deze *male gaze* doorbreekt oude concepten en opent nieuwe deuren. Naast verdriet en verlies komt er ook ruimte voor verwondering.

In haar boek doordenkt Liesbeth Woertman de fictie van het 'zelf' en de rol van het vrouwenlichaam in de oudere levensfasen.

'Dit boek nodigt je uit om je kijk op schoonheid en identiteit te onderzoeken. In de wereld je bijdrage leveren én je innerlijke wereld serieus nemen is wat mij betreft het doel van de derde levensfase. Omgaan met verdriet en verlies en leren genieten van je wijsheid, authenticiteit en waardigheid. Je lichaam meer gaan bewonen en minder objectiveren, minder kijken en meer voelen.'



Liesbeth Woertman (Wijk bij Duurstede) is emeritus hoogleraar Psychologie aan de Universiteit Utrecht. Zij promoveerde in 1994 op het onderwerp lichaamsbeelden. Eerder schreef zij *Je bent al mooi* en *Psychologie van het uiterlijk*.

www.uitgeverijtenhave.nl



9 789025 911027