



Leeftijd, dat is de tijd die je hebt geleefd

LEEF TIJD LOOS De vader van *Mariët Meester* is 92. Vaak ligt zij al uitgeteld op de bank als hij vertelt wat hij vandaag weer heeft gelezen, gedaan en ontdekt.

Illustratie **Jasmijn van der Weijden**

Mijn vader is 92, hij rijdt in een rode kampeerbus. Ondanks zijn verdriet om het overlijden van mijn moeder is hij 's zomers toch weer door Nederland gaan zwerven. Vouwfiets mee, smartphone mee, museumkaart mee, stapel boeken mee: ook dit jaar heeft hij gouden tijden beleefd. Meer dan vier maanden, van eind mei tot en met de eerste week van oktober,

heb ik iedere avond een telefonisch verslag gekregen van al het moois dat hij nu weer had meegemaakt. Natuurlijk heb ik hem tijdens zijn trektocht ook een paar maal in levende lijve ontmoet, zodat ik een geweldige foto heb kunnen scoren.

Toen hij een keer bezig was naar zijn kampeerbus te lopen, had hij geen zin in een omweg en zwaaide zijn been over een hek van draad waaraan een bordje 'Verboden toegang' hing. Op de foto is een man te zien met een randje wit haar en een getrimde witte baard, die op één tanig, in een korte broek gestoken been balanceert, terwijl het andere hoog in de lucht boven de draad met het verbodsbord zweeft. Ook zijn armen, nog gebruinder dan zijn benen, zwaait hij atletisch naar boven. Op de achtergrond wacht in een weids landschap zijn rode woninkje op wielen, met eraan de vouwfiets, een ding zonder versnellingen, laat staan met een elektromotor.

Trots op mijn vader plaatste ik de foto met een korte tekst op Facebook. In een mum van tijd verschenen er opgestoken duimpjes en bewonderende hartjes onder, in totaal zo'n 450. Ook regende het commentaren als 'prachtig', 'geweldig', 'wat stoer', 'wat fit', 'benijdenswaardig', 'een levensgenieter', en zelfs 'ik hou van jouw papa'. De wat uitgebreidere zinnenetjes die door mijn Facebook-vrienden onder de foto werden gezet, eindigden over het algemeen met uitroeptekens. 'Dat is geen afhankelijk oudje!' vond iemand, anderen schreven: 'Een beter voorbeeld kan ik me niet wensen!', 'Wat een heerlijk voorbeeld zo iemand!!!'

Wel zéér enthousiast

Over de teneur van de reacties heb ik lang nagedacht. De foto was mooi, dat is zeker, maar deze commentaren waren wel zéér overvloedig en zéér enthousiast, alsof ik ten diepste iets had geraakt. Zelf ben ik aan de vitaliteit van mijn ouders gewend. Na hun tachtigste toeterden ze nog woeste plannen in het rond en gingen er telkens vandoor in hun bus.

Toen hun zoon overleed, mijn oudste broer, kreeg mijn moeder een knauw en

begon in snel tempo te dementeren. Ze werd 'slechts' 86. Mijn vader heeft zich weten te herstellen. Vaak lig ik al uitgeteld op de bank als hij tijdens ons avondlijke telefoontje begint op te sommen in welk boek hij die dag heeft gelezen, welke bezienswaardigheden hij heeft ontdekt en hoe ver hij heeft gewandeld of gefietst. Zijn dagelijkse doel is 3.000 stappen - en als het even kan een ster op de stappenteller.

Allemaal hebben we zo onze rolmodellen, al is het alleen via ons beeldscherm. Hedy d'Ancona, Hans van Manen, Cees Nooteboom, Charlotte Mutsaers: het barst van de mensen die sprankelen, die onafhankelijk van hun leeftijd een geweldige creatieve kracht tentoonspreiden.

Vanwaar dan toch die uitroeptekens onder de Facebook-foto, vanwaar dat extreme enthousiasme? Dragen mensen een peilloze angst voor de aftakeling met zich mee? Beklijven de andere beelden die ons worden voorgezet een stuk meer in onze geest? In het nieuws en in de reclame worden ouderen in het gunstigste geval getoond als een soort die we vertederend moeten vinden, schattig, die we toespreken op een zeker toontje. In het ongunstigste geval komen er rollators, hulpverleners en termen als 'eenzaamheid' aan te pas, en niet te vergeten muziek van Frans Bauer.

Zodra ouderen eenmaal in een tehuis zijn beland, schijnen ze bij dergelijke klanken weer helemaal op te leven. Maar mijn moeder, die haar laatste twee maanden in zo'n tehuis heeft moeten doorbrengen, hield daar totaal niet van. Verder voldeed haar smaak evenmin aan het vooroordeel: toen we haar kamer inrichtten, plaatsten we er een strakke, knalrode bank.

Leeftijdscriminatie

Een paar jaar geleden publiceerde *The New Yorker* een lang artikel over *ageism*, leeftijdsdiscriminatie. De auteur, Tad Friend, schreef dat leeftijdsdiscriminatie wel een van de raarste manieren van discrimineren is. Net als bij racisme en seksisme draait het bij leeftijdsdiscriminatie om een 'Ander' van wie je het doet voorkomen dat hij totaal van jezelf verschilt.

Je huidskleur of je geslacht kun je alleen met heel veel inspanning veranderen, maar het absurde en grappige aan leeftijdsdiscriminatie is dat je een verschil suggereert tussen jezelf en een groep die ooit, nog niet eens zo heel lang geleden, geen 'Ander' is geweest, maar precies zoals jij was. En om het nog gekker te maken zul je - als het meezit - ook nog eens precies zo gaan worden.

Iemand die zich aan leeftijdsdiscriminatie schuldig maakt, beledigt dus zijn toekomstige zelf. Waarschijnlijk is dat een overlevingsstrategie, want zet je oudere mensen apart, soms zelfs letterlijk, dan hoef je niet zo na te denken over je eigen sterfelijheid. Door leeftijdsdiscriminatie probeer je te behulp van een verzinsel een verlamdend feit van je af te schudden. Jou zal het niet gebeuren, heus niet.

Maar wat betekent het woord 'leeftijd' nu eigenlijk? In feite is het niet meer dan 'de tijd die je hebt geleefd'. 'Leeftijd' is gewoon het aantal keren dat je in onze tijdrekening je verjaardag hebt gevierd, zonder subjectieve lading. Het probleem is alleen dat anderen geneigd zijn er wel een lading aan te geven, ze gebruiken het om je te definiëren. Wordt er iemand geïnterviewd in de krant, dan staat er achter zijn of haar naam stevast een getal, alsof we dat houvast nu eenmaal nodig hebben, alsof we anders te veel in verwarring zouden raken. Is iemand jong, dan denkt hij vast ook jong. Is iemand oud, dan denkt hij vast oud.

Zelf streef ik naar leeftijdloosheid. Ik heb het een en ander opgestoken van de onconventionele levenslessen in het boek *Praktisch verstand* van Theo Kars, zoals een zinnetje onder de kop 'Ouderdomsverschijnselen herkennen', dat zich in mijn hoofd is gaan vastzetten: 'Organische luiheid verdwijnt soms al wanneer je jezelf een tijd methodisch tot actie dwingt.'

In een ander handboek, *De strijd tegen de tijd*, heeft Kars onthuld welke preparaten hij slikte en welke behandelingen hij onderging om maar jeugdige te blijven lijken, waaraan ik dan weer geen voorbeeld wil nemen. Voor mij is leeftijdloosheid vooral iets innerlijks, iets dat te maken

heeft met een zekere gratie. Leeftijdloze mensen willen niet *hotter than my daughter* zijn. Ze kennen hun sterke punten en passen hun uiterlijke verschijning op subtiële wijze aan. Gelukkig gaan de ontwikkelingen op dat vlak de goede kant uit: werd een vrouw van zestig vroeger al bijna afgeschreven, tegenwoordig leidt ze in kleurrijk pak een bedrijf.

Uit de buurt blijven

Ik hou van leeftijdloosheid. Bij mensen die er overduidelijk een leeftijd op nahouden, blijf ik het liefst een beetje uit de buurt. Ze gaan op de eerste dag na hun vijftigste verjaardag naar de vijftig-plus bioscoop, menen te moeten gaan stemmen op een ouderenpartij en roepen te pas en te onpas 'ik ben ook al 63', 'ik ben ook al 82'. Soms is de betreffende verjaardag dan zelfs nog niet eens geweest, ze nemen er alvast een voorschot op.

Voor mij zijn de leukere figuren degenen die, wanneer je naar hun leeftijd vraagt, echt even moeten nadenken, eigenlijk hebben ze geen idee. Mijn moeder vertelde me eens dat ze zich van binnen niet veel anders voelde dan toen ze jonger was.

Mijn vader heeft ondertussen zo zijn eigen overlevingsstrategieën. Hij komt uit een sterk geslacht, dat heeft hij gratis meegekregen. Toen hij al tegen de tachtig liep, had hij nog een moeder. Maar hij doet er ook het een en ander voor. Zo spendeert hij iedere ochtend exact zeventien minuten aan een reeks gymnastiek-oefeningen. In een poging ook mij ertoe aan te zetten, heeft hij me een handgeschreven briefje toegespeeld waarop staat hoe het moet: 30x armen zwaaien, 2x10 keer benen zwaaien, 35x handen in de zij zwaaien, 10x rekken naar de grond en met de schouders draaien, 25x benen heffen, 20x armen in- en uitzwaaien (benen, voor, boven en opzij, als boksen, met in iedere hand een steen), 10x diep inademen (neus), uitademen mond. Net als je denkt dat je alles hebt gehad, staat onder aan de opsomming: alles herhalen, 5x per oefening minder.

Beweging hoort dus bij mijn vaders geheimen. Dat wil ook wel eens misgaan.

Eerst had hij een damesfiets die te zwaar voor hem was, zodat hij het bakbeest niet kon houden toen hij op een slecht onderhouden fietspad zijn evenwicht verloor. Hij belandde in een greppel. Nadat hij per ambulance was afgevoerd, bleek hij gebroken ribben en een gebroken sleutelbeen te hebben.

Tijdens de sombere revalidatieperiode die erop volgde, dacht hij nooit meer te kunnen fietsen, totdat het vouwfietsje een uitkomst bleek. Mocht hij uit balans raken, dan is hij zo met zijn voet op de grond. Van mensen op elektrische fietsen begrijpt hij niets. „Die willen alleen maar kilometers maken, ik zie ze nooit afstappen om iets te bekijken.”

Mijn vaders voedingspatroon speelt bij zijn conditie waarschijnlijk ook een rol. Hij eet vrijwel geen vlees en wel veel fruit, vijf stuks per dag, waarvan drie uitgeperste sinaasappels. Iedere dag kookt hij zelf een eenvoudige maaltijd. Doet hij dat in de kampeerauto, dan staat de brandspuit binnen handbereik. Ook op andere vlakken handelt hij weloverwogen. Zowel thuis als onderweg zorgt hij voor schone, zo smaakvol mogelijke kleding.

Zijn nieuwsgierige geest speelt ook mee. Zat ik me de afgelopen maanden zorgen te maken over alles waarover iedereen zich zorgen maakt, kreeg ik aan de telefoon een verhaal over voorbijvarende vrachtschepen op de Rijn. Foto's van sculpturen, paddenstoelen, landschappen en vreemde verschijnselen werden per app naar me toe gemित्रailleerd, en niet alleen naar mij, ook naar mijn jongste broer, diens kinderen, de andere kleinkinderen en nog enkele dierbaren.

Tot slot: een zekere eigengereidheid is ook nooit weg. Liever niet naar je dochters adviezen luisteren, behalve misschien wanneer ze zijn verpakt in donzige, fluwelen bewoordingen die van een fietszadel met een prostaatvriendelijke uitsparing een luxe hebedding maken dat alleen wielrenners kennen.

En natuurlijk beseffen dat iedere dag je laatste kan zijn. Mijn vader accepteert dat. Al is hij wel alvast zijn bus aan het voorbereiden voor volgend jaar.

Iemand die zich schuldig maakt aan leeftijdsdiscriminatie, beledigt zijn toekomstige zelf