
Kunst in het hart van het bestaan

Van kunst genieten en eraan deelnemen:
het kan tot op hoge leeftijd en vergroot niet
alleen het plezier in het leven, maar is ook
goed voor de gezondheid.

Paus Franciscus is 78 en werd op zijn 76ste gekozen voor zijn zware taak. Prinses Beatrix is iets jonger dan de paus en leidt een zeer actief leven. Koningin Elizabeth van het Verenigd Koninkrijk werd dit jaar 89 en bruist van de levenslust, activiteit en alertheid. Nog iedere dag houdt ze zich bezig met officiële stukken en openbare verplichtingen. Haar man is 94 en is nog recht van lijf en leden. Richard Strauss schreef zijn veelgeprezen werk *Vier Letzte Lieder* op zijn 84ste. Het aantal kunstenaars dat nog steeds werkt en zelfs hun beste werk voorbrengt op wat wordt beschouwd als de pensioengerechtigde leeftijd, is opmerkelijk. Denk maar aan Bridget Riley (beeldend kunstenaar, 84), Mario Vargas Llosa (schrijver en Nobelprijswinnaar, 79), Philip Glass (componist, 78), Michael Longley (dichter, 75), Clint Eastwood (regisseur, 85), Neil Young (singer-songwriter en musicus, 69), Judy Dench (actrice en schrijfster, 80), Maggie Smith (actrice, 80) of Ieoh Ming Pei (architect, 98). De meesten van ons kennen wel vergelijkbare personen in hun eigen omgeving. Dit toont aan dat leeftijd op zichzelf geen belemmering vormt voor uitvoerige betrokkenheid bij de wereld of om het eigen potentieel ten volle te verwezenlijken. Toch wordt de bewezen winst van de toenemende levensverwachting veelal over het hoofd gezien: ouderdom roept niet automatisch een positief beeld op.

Anders oud worden

We worden omringd door de vruchten van de moderne 20ste-eeuwse technologie. Tegelijkertijd worden we geconfronteerd met opvattingen en beelden omtrent leeftijd die niet meer van deze tijd zijn – en dat geldt voor zowel de jeugd als de ouderdom. Kinderen worden gezien als een onbeschreven blad en als volwassenen in de dop, ouderen als vaten vol reliëken uit het verleden, die wachten tot hun tijd gekomen is. Deze opvattingen over ouderdom gaan voorbij aan de realiteit van onze veranderende wereld. We houden nog steeds vast aan hoe we in onze jeugd dachten dat oud(er) worden eruitzag, en aan verwachtingen over leeftijd die we geërfd hebben van de generatie voor ons. Wat zien we? Iemand van 70 heeft wit haar, loopt krom en sloft voort met behulp van een wandelstok – gekrompen, als een schaduw van zijn of haar vroegere zelf.

Sommige ouderen lopen inderdaad krom, kunnen niet zonder hun wandelstok en zijn niet meer helemaal de persoon die ze vroeger waren. Maar dat geldt niet voor iedereen, en degenen op wie het wel van toepassing is, worden er niet door bepaald. Door dit beeld dat we van ouderen hebben, dreigen we hen een etiket op te plakken, en daardoor te betuttelen. We depersonaliseren hen door hen te zien als een amorfe groep, die alleen door (leef)tijd bij elkaar wordt gehouden. Vaak zijn ze hun context kwijt doordat ze los zijn geraakt van het volle leven dat achter hen ligt, en gaan wij met hen om alsof het kinderen zijn, hulpbehoevend, zonder stem.

De werkelijkheid is, uiteraard, anders. Het merendeel van de ouderen heeft nog veel gezonde jaren voor de boeg, leidt een actief en onafhankelijk leven en beschouwt deze fase van zijn leven als gelukkig en rijk. Wie alleen aan de chronologische leeftijd afmeet wat er mogelijk is, slaat de plank mis. Ouderen blijven langer onafhankelijk dan vroeger. Ze zijn zich bewuster van hun mogelijkheden en zien het belang van zingeving in hun leven. Belangrijk is bovendien dat zij hoogopgeleid zijn en meer tijd en geld te besteden hebben dan voorgaande generaties: dit is het nieuwe ouder worden.

Welzijn, kunst en het gezondheidsbeleid van de overheid

De waardering voor alle positieve kanten van het ouder worden moet echter niet onze blik vertroebelen voor het feit dat het aantal ouderen in het komende decennium zal groeien tot 20 à 25 procent van de bevolking in westerse landen, wat nieuwe uitdagingen opwerpt. Gezinssamenstelling, -opbouw en -dynamiek zijn wezenlijk veranderd. De afgelopen jaren hebben de zwakke plekken van het economische bestel aan het licht gebracht. De overheidsuitgaven liggen onder vuur en staan onder druk. Het voorkomen van ziekten, het aanmoedigen van een gezondere leefstijl en het stimuleren van preventieve strategieën zijn nieuwe prioriteiten. Overheden en beleidsmakers zetten welzijn boven aan hun beleidsagenda. Terugkerende thema's op het gebied van welzijn zijn actief blijven, een sociaal leven onderhouden en leren. Het is begrijpelijk dat in deze preventieve benaderingen geïnvesteerd wordt om de zorgbehoefte terug te brengen, of in ieder geval uit te stellen. →

Hier komt kunst om de hoek kijken. Regelmatige betrokkenheid bij kunst, of bij het culturele leven in ruimere zin, is niet alleen een bron van persoonlijke voldoening maar kan ook fundamenteel bijdragen aan het welzijn van individuen en gemeenschappen. Creatief zijn, actief bezig zijn, contacten onderhouden met anderen, het eigen potentieel ontdekken – ze hebben allemaal echte én meetbare voordelen. Onderzoek in landen als het Verenigd Koninkrijk, Australië, Canada en de Verenigde Staten toont aan dat kunstparticipatie een positief effect heeft op het fysieke en mentale welzijn van ouderen. Iedereen benadert kunst vanuit zijn of haar eigen, onderscheidende gevoelsleven en heeft een ander verwachtingspatroon. De een wil liever genieten als kijker of luisteraar, de ander kiest voor het aanknopen van sociale contacten, actief participeren en zijn of haar creativiteit ontplooiën. Kunst als creatieve therapie, het verleggen van persoonlijke grenzen: al deze aspecten hebben hun waarde laten zien.

Ik heb zelf kunnen zien hoe het zelfvertrouwen van ouderen toeneemt als ze zich met kunst bezighouden en hoeveel plezier ze eraan beleven. Ik luisterde naar de bekende Ierse componiste Elaine Agnew, die binnen een paar maanden een bonte groep ouderen wist om te vormen tot een solide koor. Ik hoorde hoe medisch specialisten in Belfast het weldadige effect van kunst op cliënten en op de medische staf in ziekenhuizen en zorginstellingen beschreven. Kunstparticipatie geeft betekenis aan het leven van ouderen, vernieuwt hun zelfbewustzijn en stimuleert zelfvertrouwen en eigenwaarde. Ze ontdekken nieuwe mogelijkheden, hebben een creatieve uitlaatklep en worden aangemoedigd tot levenslang leren. Dat betekent voor de gezondheid betere vooruitzichten, minder medicijngebruik, stress en vatbaarheid voor depressies en een grotere sociale betrokkenheid. Iedereen die zich bezig-

houdt met kunst voor ouderen zal deze positieve resultaten onderschrijven. Degenen die kunst hebben aangeboden aan ouderen met dementie – bijvoorbeeld het Nederlandse initiatief Care & Culture – zullen beamen dat het werkt. Deze verklaringen uit de praktijk worden ondersteund door onderzoeksresultaten van neurowetenschappers: mensen met dementie die in aanraking komen met muziek en zang, ondervinden daar aantoonbaar voordeel van.

Het overheidsbeleid lijkt soms niet in staat om het volledige potentieel van ouderen te verwezenlijken. Datzelfde geldt voor het belang van kunstparticipatie in alle leeftijdscategorieën. En het heeft zeker moeite met het onderkennen van de aanzienlijke bijdrage die kunstparticipatie kan leveren aan het verbeteren van het welzijn van ouderen. Deel van het probleem is dat er te simplistisch wordt gezocht naar een oorzakelijk verband tussen participatie en resultaat. Einstein leverde het waardevolle inzicht dat ‘niet alles dat telt, geteld kan worden’. We moeten dit in ogenschouw nemen als we de waarde van kunstparticipatie bij ouderen peilen. En zoals Leo Tolstoj schreef in *Wat is kunst* (1897): ‘Kunst is niet, zoals de metafysici zeggen, de manifestatie van een of andere geheimzinnige notie van schoonheid of God, maar een middel om mensen samen te brengen in eenzelfde stemming; onmisbaar voor het leven en het streven naar het welzijn van individuen en de mensheid.’

Kunst en de mensheid

Het zou geen verbazing moeten wekken dat er een nauw verband bestaat tussen het individu, de gemeenschap en kunst. Sinds het begin van de mensheid is zelfexpressie datgene wat ons tot mensen maakt. Dertigduizend jaar oude grot-schilderingen laten al de hechte band tussen de mensheid en kunst zien. We ervaren deze als we schilderen, spreken, muziek en theater maken, dansen, noem maar op. Een kind met een krijtje in zijn hand mag zijn verbeelding de vrije loop laten en begint aan een reis die van plezier naar kunst voert, net zoals een kind met een bal in zijn handen de reis maakt van plezier naar sport. Ook al is het zo dat de prille, fantasierijke openheid die we als kind hebben uitdooft, het staat buiten kijf dat we er allemaal, zonder uitzondering, als volwassene een cultureel leven op nahouden. En al variëren de keuzes die mensen

Kunstparticipatie geeft betekenis aan het leven van ouderen, vernieuwt hun zelfbewustzijn en stimuleert zelfvertrouwen en eigenwaarde

maken voor cultuur enorm en worden ze niet altijd op waarde geschat, elke keuze is waardevol en benadrukt bovendien het verband tussen kunst en onze menselijke natuur.

De Engelse auteur Philip Pullman zei dat ‘als je kinderen onderdak, liefde, eten en drinken en beweging ontzegt, ze onder je ogen sterven. Wanneer je ze echter kunst, muziek, verhalen en theater ontzegt, sterven ze van binnen en zie je er niets van’ (*The Guardian*, 30 maart 2004). Met ouderen is het precies zo. Kunst blijft nu eenmaal deel uitmaken van wat ze kunnen. Oudere mensen verliezen niet hun vermogen om te genieten, of om zich creatief met kunst bezig te houden. Het maakt daarbij niet uit of de actieve kunstparticipatie relatief beperkt blijft of juist heel sterk is. Omdat we er naar neigen om ouderen alleen te zien in hun huidige toestand, vergeten we dat ze vroeger lp’s kochten, naar concerten en het theater gingen, boeken lezen, galeries bezochten, architectuur bewonderden, op het toneel stonden, muziek maakten, verhalen schreven, schilderden, dansten, zongen en prachtige verhalen verzonnen voor hun kinderen en kleinkinderen. Ze hebben hun leven ten volle geleefd en doen dit nog steeds.

Natuurlijk, naarmate meer mensen langer blijven leven, worden er ook meer mensen ziek. De oudere mens wordt echter niet volledig bepaald door ziekte, en ziekte mag een oudere niet kwalificeren als iemand met minder toekomst dan verleden; dat zou het volstrekt onmogelijk maken om in actie te komen. Daarom moeten niet alleen overheden, maar wij allemaal manieren vinden om het complete spectrum van iemands interesses en potentieel te bekijken, ook al is het bewustzijn daarvan tijdelijk of eindig, zoals bij mensen met dementie. Het Alzheimer-project van het MoMA, *Meet me at MoMA*, levert inspirerende voorbeelden. Het museum biedt trainingen aan voor kunst- en zorgprofessionals om kunst toegankelijk te leren maken voor mensen met dementie. Dit heeft geleid tot projecten zoals *Onvergetelijk* in het Van Abbe-museum en *House of Memories* in het National Museum in Liverpool. We moeten de tegenomen levensverwachting, met alles wat daarbij komt kijken, niet langer als een probleem of kostenpost beschouwen, maar als een van de meest indrukwekkende prestaties van de 20ste eeuw in de ontwikkelde wereld.

In een radio-interview in 2014 zei de Ierse schrijver John Banville dat ‘de enige reden om kunst te maken het verschaffen van plezier is – en dat is een heel serieuze aangelegenheid’. Hij daagt ons – beleidsmakers, kunst- en zorgprofessionals – uit om die verantwoordelijkheid serieus te nemen, om de drang tot plezier die we allemaal in ons hebben, aan te spreken en om in te zien dat iedereen geraakt kan worden door en betrokken kan worden bij kunst en cultuur. Laten we ons realiseren dat dit plezier samenhangt met levenservaring – op welke leeftijd dan ook – en dit, ongeacht onze functie, een plekje geven in ons beleid en onze praktijk. ●

Vertaling uit het Engels: Roos Stamet-Geurs en Taalbureau JJ.