

Healthy ageing door kunst

De ouder wordende mens heeft meer tijd om te genieten van kunst en cultuur. Draagt dit ook bij aan zijn gezondheid? Wanneer neemt de *ageing* het van de *health* over?

H *healthy ageing* is vooral een kwestie van zo lang mogelijk volwassen blijven. Dat wil zeggen: zelfstandig leven, voor jezelf zorgen, actief blijven en zelf keuzes maken. Dat past bij een samenleving waarin traditie minder bepalend is geworden voor de structuur van het dagelijks leven en de cultuur vooral op vernieuwing is gericht. De ‘meerkeuzemaatschappij’ (Breedveld et al. 2003) maakt het leven niet gemakkelijker; er wordt verondersteld dat vooral ouderen de toename van keuzes die de meerkeuzemaatschappij met zich meebrengt, niet aankunnen. Enerzijds omdat ze deel uitmaken van een generatie die in een nog sterk door tradities bepaalde wereld is opgegroeid, anderzijds omdat ouder worden nu eenmaal gepaard gaat met een geringer wordende bereidheid tot vernieuwing en verandering.

Beide opvattingen zijn hypothesen die maar beperkt standhouden. Zeker, de oudste generatie, de 5 procent van de bevolking die de 80 jaar ruim gepasseerd is, is in een meer traditionele wereld opgegroeid, maar ook met haar tijd meegegaan en heeft de veranderingen zelf mede bepaald. En met de leeftijd neemt de vanzelfsprekendheid van de aanvaarding van het nieuwste weliswaar af, maar het meegaan met de tijd draagt juist sterker het karakter van het maken van keuzes. In tegenstelling tot wat wel gedacht wordt, is aan het begin van de 21ste eeuw het verschil tussen de generaties en zeker tussen volwassenheid en ouderdom minder groot dan een halve eeuw geleden (Broek et al. 2010). Met name de fixering destijds van de pensioenleeftijd op 65 jaar heeft de overgang van volwassenheid naar ouderdom tot een soort waterscheiding gemaakt: aan de overkant, in de wereld van de gepensioneerden, is alles anders. Er wordt niet meer gewerkt en er wordt steeds meer voor je gezorgd.

Use it or loose it

Als idee heeft *healthy ageing*, zeker in de onvertaalde vorm, een veel bredere betekenis gekregen dan zelf als oudere actief werken aan het behoud van de gezondheid. In feite staat het voor een relativering van de betekenis van de kalenderleeftijd als leefstijlbepalende factor. Weer Angelsaksisch geformuleerd wordt *use it or loose it* het adagium, in het Nederlands te vertalen met ‘rust roest’. Dat klinkt passiever

dan het Engelse equivalent en dat is nu precies niet de bedoeling. Het geleidelijk gegroeide besef dat vermindering van activiteit sneller tot veroudering leidt dan veroudering tot vermindering van activiteit leek aanvankelijk vooral tot uiting gebracht te worden in blijven bewegen en zelf het huishouden verzorgen, maar mede door de economische crisis is ook blijven werken als vanzelf deel geworden van het concept van *healthy ageing*. De feitelijke pensioenleeftijd is in minder dan tien jaar van nauwelijks meer dan 60 tot 65 jaar opgeschoven en de formele pensioenleeftijd gaat langzaam omhoog: over tien jaar in ieder geval 67 jaar en als gevolg van de stijgende levensverwachting 70 jaar in 2045 (CBS 2014). Tegelijkertijd verandert ook het perspectief op het leven na pensionering. Meer mensen blijven werken na de formele pensioenleeftijd – van de mannen van 65-70 jaar inmiddels meer dan een op de vijf – en de maatschappelijke waardering daarvoor neemt toe. Soms is het financieel nodig om te blijven werken, maar veel vaker gaat het om het plezier in het werk zelf en in de omgang met collega’s, klanten of studenten.

Drang om te scheppen

Hoe verhoudt *healthy ageing* zich nu tot kunst? We vinden het gewoon dat kunstenaars zich van hun ouderdom weinig aantrekken en pas met hun werk stoppen als de handen, de geest, de oren of de ogen echt niet meer willen. Zelfs dan zijn het vaak anderen die hen daarop moeten wijzen. De drang om te scheppen of te spelen is bijna altijd groter dan de financiële noodzaak of de vraag van de markt (Klink 2005). Professionele sportbeoefening wordt al vroeg in het leven beperkt door de afnemende mogelijkheden van het lichaam, maar voor kunst geldt dat met uitzondering van de dans niet. Met de leeftijd nemen wel de individuele verschillen toe, die in de kunst meestal zichtbaar worden in het antwoord op de vraag of er nog van ontwikkeling in kwaliteit of originaliteit sprake is. Voor een kunstenaar staat *healthy ageing* gelijk met kunstenaar te kunnen blijven.

Aan de publiekscant ziet het er allemaal wat anders uit. Zeker het publiek van de gecanoniseerde kunsten is gemiddeld ouder (Broek 2013). Dat geldt in ieder geval voor het publiek in de zalen, want lang voor het daar zat, was het al liefhebber van deze muziek, dit toneel, dat →

oeuvre. Gebrek aan tijd door verplichtingen op het werk of in het gezin en beperkte financiële middelen ook juist in het spitsuur van het leven maakten de gang naar schouwburg, concertzaal, museum of zelfs bioscoop tot een zeldzame gebeurtenis. Dat verandert als de kinderen uit huis zijn en het werkende leven zijn einde nadert. Maar dit geldt alleen voor de mensen bij wie de belangstelling voor klassieke muziek, het grote toneel of moderne kunst in de jeugd al was gewekt, en het is een teken van *healthy ageing* wanneer deze zoveel jaren later als liefde terugkeert. Mensen die deze belangstelling nooit hadden, gaan er met het stijgen van de leeftijd niet ineens een liefde voor ontwikkelen.

Muziek beweegt mensen

Die liefde beperkt zich niet tot wat als kunst, gecanoniseerd of niet, gezien wordt. Het gaat in eerste instantie ook niet om de inhoud van het object, maar om de beleving van het subject. De suggestie dat juist hoge kunst een positief effect op de gezondheid zou hebben, is op weinig anders gebaseerd dan 19de-eeuwse *Bildungs*-idealen (Oderwald et al. 2011). Mensen luisteren naar muziek die zij mooi vinden, kijken naar afbeeldingen die ze aantrekkelijk vinden en lezen boeken die hen boeien. Dat zijn meestal niet de boeken uit de jeugd, zoals ook films van vroeger bijna altijd minder aanspreken dan de meest recente, terwijl juist muziek uit de adolescentie blijvend sterke emoties kan oproepen. Dit zijn bijna menselijke natuurwetten, los van de mate waarin de eigen smaak zich heeft ontwikkeld. De veel gesmade en in kunstbelevingsonderzoek vrijwel geheel genegeerde voorkeur voor simpele muziek, kitscherige schilderijen of sentimentele lectuur is niet alleen sociaal bepaald. Ook degene die dit soort depreciaties uitspreekt, blijft aangetrokken worden door wat hij of zij afwijst.

Muziek brengt letterlijk en figuurlijk mensen het meest in beweging. Dat geldt zowel voor het

zelf maken van muziek, in het bijzonder het samen zingen, als voor het luisteren naar muziek waar je van houdt. Muziek waar je niet van houdt of die je niet kent, ‘beweegt’ je alleen als er een dwingend ritme in zit. Na muziek is film, door muziek ondersteund op een manier die buiten de opera en de musical op het toneel onmogelijk is, het medium dat het meest emotionerend werkt. Dans en toneel hebben dat effect gemiddeld minder, literatuur nog minder en het minst geldt het voor de beeldende kunsten. In de symbolische wereld van de kunsten is het oor een krachtiger medium dan het oog, in de echte wereld van mensen is het eerder omgekeerd.

Waardevol zonder nuttig te zijn

Helemaal autonoom is de werking van kunst nooit. Er is altijd een wisselwerking met de kijker en de luisteraar. Dat geldt ook voor de gebouwde omgeving, voor het interieur en de verlichting van bijvoorbeeld ziekenhuizen en in bewust negatieve zin van gevangenissen, voor de aanleg van tuinen en parken, het ontwerp van kleren, geuren en haarstijlen, maar ook van auto's en gebruiksvoorwerpen, van eten en drinken. De werking wordt bepaald door smaak en die reflecteert de tijd en de sociale achtergrond, maar ook de ruimte die onze biologie biedt, alleen al omdat we niet alle kleuren kunnen zien noch alle geluiden kunnen horen. We hebben een genetisch bepaalde voorkeur voor wat jong, gaaf en gezond is, of wat er in ieder geval zo uitziet.

In een samenleving waarin in alle dagelijkse behoeften in meer dan ruime mate is voorzien, is veel plaats, tijd en geld beschikbaar voor producten die alleen symbolisch geconsumeerd kunnen worden. Een verschrikkelijk woord om een fantastische ontwikkeling te beschrijven, want fantastisch is het dat mensen van alle rang en stand de vrijheid en de middelen hebben om zich te omringen met wat ze mooi, spannend, ontroerend of ook onthutsend vinden, of dat nu hoge of lage kunst is. Naarmate ze ouder worden, hebben ze bevrijd van de zorgen om werk en gezin ook steeds meer de tijd te genieten van wat waardevol is zonder nuttig te zijn. Zolang dat lukt, is er sprake van *healthy ageing* en is er ook de hoop dat dit op zichzelf bijdraagt aan de gezondheid. Daar is minder bewijs voor (nodig)

De suggestie dat juist hoge kunst een positief effect op de gezondheid zou hebben, is op weinig anders gebaseerd dan 19de-eeuwse *Bildungs*idealen

dan voor de stelling dat kunnen genieten van wat mooi is in cultuur en natuur een uiting van gezondheid is. Wanneer de belangstelling voor hoe je er zelf uitziet, voor je omgeving en voor wat je altijd mooi hebt gevonden achteruitgaat neemt de *ageing* het van de *health* over. Dat zou zo lang mogelijk moeten worden uitgesteld. ●

Literatuur

- Breedveld, K. en A. van den Broek (2003) *De meerkeuzemaatschappij: facetten van de temporale organisatie van verplichtingen en voorzieningen*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Broek, A. van den (2013) *Kunstminnend Nederland? Interesse en bezoek, drempels en ervaringen*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Broek, A. van den, R. Bronneman-Helmers en V. Veldheer (red.) (2010) *Wisseling van de wacht: generaties in Nederland: sociaal en cultureel rapport 2010*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- CBS (2014) *Statistisch jaarboek 2014*. Den Haag: Centraal Bureau voor de Statistiek.
- Klink, P. van (2005) *Kunsteconomie in nieuw perspectief: rijkskunstbeleid beoordeeld*. Groningen: K's concern.
- Oderwald, A. en W. Schrover (2011) 'Wat heeft kunst de geneeskunde te bieden?' In: *Nederlands tijdschrift voor geneeskunde*, jrg. 155, A4189.