
Een voltooid of gestold levensverhaal?

Bij het ter perse gaan van dit artikel zal de thematiek van het voltooide leven waarschijnlijk weer volop in de belangstelling hebben gestaan. De Commissie van Wijzen – ingesteld door Minister Schippers – is naar verwachting met een advies gekomen aangaande wettelijke mogelijkheden voor hulp bij zelfdoding in geval van een voltooid leven. Het onderzoek van Van Wijngaarden laat zien dat achter de term voltooid leven een gelaagde, vaak tragische werkelijkheid schuilgaat met een duidelijk sociaal-maatschappelijke kant. Met haar onderzoek gooit zij een ‘steen in de vijver van dit publieke debat’: slagen we er als samenleving in om ook de sociaal-maatschappelijke kant van voltooid leven op te pakken?

Els van Wijngaarden

DE TERM VOLTOOID LEVEN raakt steeds meer ingeburgerd in Nederland. Maar wat bedoelen we er eigenlijk mee? Duidt de term voltooid leven op een ervaringsfeit, op een persoonlijke keuze of is het een ethisch waardeoordeel? En als het een ethisch waardeoordeel is, waarover geldt dit oordeel dan: over het geleefde leven tot nu toe of juist over de huidige levenskwaliteit? Volgens ethicus Frits de Lange duidt de term ‘voltooid leven’ op een ethisch waardeoordeel over het geleefde leven tot nu toe, zo betoogt hij in een essay in *Trouw* (30 mei 2015). Voltooid leven is als het ware een normatieve terugblik: je leven is voltooid als je erin geslaagd bent om je levensverhaal tot een coherent en afgerond geheel te maken. De levensloop als project en voorwerp van rationele planning. En als het verhaal mooi en af is, dan beslist de zichzelf ontplooiende mens vervolgens weloverwogen om er op tijd ‘uit te stappen’, voordat de fase van aftakeling begint. De Lange is overigens kritisch over dit waardeoordeel en spreekt in dit verband ook wel van de mythe van de zelfvoltooiing.

Sinds het burgerinitiatief *Uit Vrije Wil* (2010) wordt de term ‘voltooid leven’ vaak gekoppeld aan mensen die ‘klaar zijn met leven’. Ze willen hun leven op een zelfgekozen moment beëindigen, omdat – in hun ogen – de kwaliteit van hun bestaan zodanig verslechterd is dat zij de dood verkiezen boven het leven: ze zeggen dan dat ze hun le-

ven voltooid vinden. Voltooid leven verwijst dan vooral naar een leven dat juist niet meer leefbaar is, dat het eigenlijk 'klaar is' en misschien dus ook maar beter beëindigd kan worden. Voltooid leven is daarmee een conditionele bepaling van de huidige levenskwaliteit geworden die – heel anders dan de term doet vermoeden – vooral een negatieve connotatie heeft.

Voltooid leven is een normatieve terugblik

De vraag wat ouderen nu eigenlijk *zelf* bedoelen als zij hun leven als 'voltooid' beschouwen, was in 2011 aanleiding om een promotieonderzoek naar deze thematiek op te starten. Het doel van deze studie was om vanuit een binnenperspectief het fenomeen voltooid leven beter te begrijpen. Deelnemers aan het onderzoek waren 25 Nederlandse wilsbekwame ouderen (met een gemiddelde leeftijd van 82 jaar) zonder terminale ziekte of (gediagnostiseerde) psychische aandoening. De deelnemende ouderen hadden een heel diverse levensbeschouwelijke achtergrond. Zij zijn geworven via de Nederlandse Vereniging voor een Vrijwillig Levensende (NVVE), Stichting de Einder, de Katholieke Ouderenbond (KBO) en de Protestants Christelijke Ouderenbond (PCOB). Drieëntwintig ouderen bleken lid van de NVVE.

Ons onderzoek laat zien dat de essentie van het fenomeen voltooid leven kan worden omschreven als een onvermogen en onwil om nog langer verbinding te maken met het leven. Dit proces van losraken en vervreemding (van de wereld, anderen en jezelf) levert permanente spanning en verzet op en het versterkt het verlangen om het leven te beëindigen. Deze ervaring van losraken en vervreemding is geëxpliciteerd in de volgende vijf thema's:

1. *Een diep gevoel van existentiële eenzaamheid*; zich afgescheiden voelen van anderen. Je hebt nog wel contacten, ook al worden

dat er steeds minder, maar het lukt niet meer om echt verbinding te maken. Het is alsof je door een omgekeerde verrekijker naar de wereld kijkt. Alles komt steeds meer op afstand.

2. *Het gevoel er niet meer toe te doen*; het leven gaat door, maar jij doet niet meer mee. Je staat aan de zijlijn. Je voelt een steeds grotere afstand tot de wereld om je heen. Ten diepste voel je je uitgerangeerd. Er zit niemand meer op jou te wachten.
3. *Een onvermogen tot zelfexpressie*; jezelf niet meer kunnen uiten op een voor jou zo kenmerkende wijze, een manier die bij je paste en die je zo dierbaar was. Soms omdat gebreken het verhinderen, soms ook omdat niemand er meer op zit te wachten. Maar langzamerhand verlies hierdoor ook jezelf.
4. *Geestelijke en lichamelijke moeheid van het leven*: sommige mensen waren gewoon heel erg moe, anderen waren het vooral spuugzat.
5. *Een innerlijke afkeer en weerstand ten aanzien van (gevreesde) afhankelijkheid*; het is een angst om afhankelijk te worden van anderen. Je weet niet zeker of ze straks jouw belangen wel goed behartigen en of je grenzen wel gerespecteerd worden. Maar ook een diepe onzekerheid en schaamte voor de aftakeling: je verliest de controle over je vaardigheden, over je lichaam en over jezelf. Je proeft steeds minder, je wordt incontinent, impotent, je weet niet zeker of je nog wel coherent formuleert.

Wat opvalt is dat alle bovengenoemde zaken haaks lijken te staan op het ideaal van de levensloop als project en voorwerp van rationele planning. De ervaringen van deze mensen zijn vooral tragisch. Allerlei zaken zijn hun ongevraagd en ongewild overkomen en vaak lijken ze hierdoor in een impasse terecht te komen. Hun leven gaat door, maar hun levensverhaal is voortijdig gestokt of zelfs gestold. Freeman noemt dit *narrative foreclosure*. Er is geen openheid meer naar de toekomst, geen enkele (hoopvolle) verwachting. Er is vooral onzekerheid, schaamte en angst. De wil om jezelf nogmaals opnieuw

uit te vinden ontbreekt. En het is niet alleen een kwestie van niet meer willen, maar ook van niet meer kunnen: het simpelweg niet meer kunnen opbrengen.

Geen openheid, verwachting, wel onzekerheid, schaamte en angst

Voltooid leven is een gelaagde thematiek met allerlei facetten; allereerst is er nadrukkelijk sprake van existentieel lijden, verlies van zingeving, een doel om voor te leven. Voltooid leven heeft daarnaast ook een duidelijke lichamelijke, fysieke kant die bijvoorbeeld tot uiting komt in de ervaren moeheid en de moeizame verhouding tot het lichaam dat aftakelt. Daarnaast hebben de ervaringen van ouderen ook een sociale kant. De uitingen van eenzaamheid, marginalisatie en gevoelens van onnut en 'tot last zijn' leggen pijnlijk bloot hoe deze ouderen hun plek in onze samenleving ervaren. Voltooid leven is dus veel meer dan een individuele evaluatie van iemands eigen leven. Het legt ook een maatschappelijk probleem bloot, namelijk dat mensen zich niet meer geïncorporeerd voelen.

In Nederland bestaat de neiging om snel een oplossing te zoeken voor problemen, zaken te expliciteren en te regelen. Zo ook bij de thematiek van het voltooide leven. Na het burgerinitiatief heeft de minister een Commissie van Wijzen ingesteld die afgelopen najaar de wettelijke mogelijkheden van hulp bij zelfdoding bij voltooid leven heeft onderzocht. Het advies is naar verwachting dit najaar (2015) gepubliceerd. Ik ben heel

benieuwd en hoop op een maatschappelijk debat dat verder gaat dan individuele rechten en belangen, maar ook vragen agendeert als: Hoe doen we recht aan de werkelijk geleefde ervaring van een mens met een voltooid leven? Wat is een humaan antwoord op deze ambivalente thematiek? Is er sprake van een vraag achter de vraag om hulp bij zelfdoding? Wat is goed ouder worden? En slagen we erin als samenleving om ook de sociaal-maatschappelijke kant van voltooid leven op te pakken?

Els van Wijngaarden doceert ethiek aan Hogeschool Windesheim. Daarnaast doet zij onderzoek naar voltooid leven aan de Universiteit voor Humanistiek. Het onderzoek wordt gefinancierd door de Nederlandse Organisatie voor Wetenschappelijk Onderzoek (NWO). In 2016 hoopt zij op dit onderzoek te promoveren. Zij studeerde religiestudies met een specialisatie geestelijke zorg in organisaties aan de Vrije Universiteit

Literatuur

- Freeman, M. (2000). When the story's over, in: M. Andrews, S.D. Slater, C. Squire & A. Treacher (Eds.), *Lines of Narrative: Psychosocial perspectives*. London & New York: Routledge.
- Lange, F. de (2015). Niemand weet wat voltooid leven is. *Trouw*, 30 mei 2015.
- Wijngaarden, E. J. van, C. J. Leget, & A. Goossens (2015). Ready to give up on life: The lived experience of elderly who feel life is accomplished and no longer worth living. *Social Science & Medicine*. doi:10.1016/j.socscimed.2015.05.015
- Wijngaarden, E. J. van, C. J. Leget, & A. Goossens (2015). Till death do us part. The lived experience of an elderly couple who chose to end their lives by spousal self-euthanasia. *The Gerontologist*. doi:10.1093/geront/gnv060

