

'Dit is een essentieel boek voor de rest van je leven.' Daniel H. Pink, auteur van *Drive*

Daniel J. Levitin

Ouder worden met succes



Een neurowetenschapper onderzoekt
de kracht en potentie van onze levens

Uitgeverij Pluim



Daniel J. Levitin is prijswinnend neurowetenschapper en auteur. Hij is James MCGill emeritus professor in de psychologie en neurowetenschap aan de McGill Universiteit, gastonderzoeker aan UC Berkeley. Hij is de auteur van vier opeenvolgende internationale bestsellers, waaronder *Een opgeruimde geest* en *Ons muzikale brein*.

OUDER WORDEN MET SUCCES: VOORUITFRAGMENT

Daniel J. Levitin

OUDER WORDEN MET SUCCES

Een neurowetenschapper onderzoekt de
kracht en potentie van onze levens

Verschijningsdatum 26 maart 2020
Prijs ca. €27,99, 586 blz., paperback
ISBN 9789492928986
Ook verkrijgbaar als e-book.

Omslag Studio Loudmouth
Auteursfoto Arsenio Corôa
Vertaald door Carla Zijlemaker,
Jan de Nijs en Maarten Polman



daniel.levitin



@danlevitin



daniellevitinofficial

*Do not go gently into that good night,
Old age should burn and rave at close of day*

– Dylan Thomas

Toen ik jonger was, zag ik ouder worden vooral als een vorm van falen: een falen van het lichaam, van de geest en zelfs van de geestdrift. Ik zag mijn opa, die last had van kwaaltjes en pijntjes. Hij was ooit een trotse, onafhankelijke man geweest, maar tegen de tijd dat hij zestig was, kon hij amper nog een stevige klap met een hamer geven en al helemaal geen etiket op een doos crackers lezen zonder bril. Ik maakte mee dat mijn oma woorden vergat en ik moest huilen toen ze uiteindelijk niet meer wist welk jaar het was.

Op mijn werk zag ik mensen hun pensioenleeftijd naderen: de glans was uit hun ogen verdwenen, de hoop uit hun glimlach, en ze telden de dagen af tot het moment waarop ze de deur achter zich dicht konden trekken, met niet meer dan een vaag idee over wat ze zouden gaan doen met al die vrije tijd die voor hen lag, dag in, dag uit.

Maar nu ik zelf ouder word en meer tijd heb door-

gebracht met mensen die zich in het laatste kwart van hun leven bevinden, heb ik een andere kant van ouder worden gezien. Mijn ouders zijn nu halverwege de tachtig en staan nog altijd midden in het leven, met volop sociale contacten, spirituele ondernemingen, wandelingen in de natuur, en zelfs met nieuwe beroepsmatige projecten. Ze zien er ouder uit, maar ze voelen zich nog de persoon die ze dertig jaar geleden waren, en dat verbaast hen. Hoewel bepaalde vaardigheden minder zijn geworden, merken ze dat daar goede compenserende mechanismen voor in de plaats zijn gekomen – positieve veranderingen in stemming en perspectief, in combinatie met de enorme voordelen van ervaring. Ja, een oudere geest verwerkt informatie misschien langzamer dan een jongere, maar kan wel intuïtief de informatie van een heel leven combineren, en slimmere beslissingen nemen op basis van tientallen jaren leren van eigen ervaring. Een van de vele voordelen van ouder zijn is dat je minder bang wordt voor rampen, omdat je er daar al een paar van hebt meegemaakt die je goed hebt doorstaan. Ouderen weten dat ze kunnen rekenen op hun eigen veerkracht en die van anderen. Tegelijkertijd hebben ze zich verzoend met de gedachte dat ze waarschijnlijk niet zo lang meer zullen leven. Dat wil

niet zeggen dat ze graag dood willen, maar ze zijn er niet meer bang voor. Ze hebben een vol leven geleid en zien elke volgende dag als een kans om nieuwe ervaringen op te doen.

Hersenonderzoekers vermoeden dat de ouderdom chemische veranderingen in de hersenen tot stand brengt die het gemakkelijker maken om de dood te accepteren – om zich ermee te verzoenen in plaats van er bang voor te zijn. Als neurowetenschapper heb ik me vaak afgevraagd waarom sommige mensen beter oud lijken te worden dan andere. Is dat het gevolg van genen, persoonlijkheid, sociaaleconomische status of van dom geluk? Wat gebeurt er in de hersenen dat de veranderingen aanstuurt die we in verband brengen met ouder worden? Wat kunnen we doen om de cognitieve en fysieke vertraging waarmee ouder worden gepaard gaat af te remmen? Veel mensen gedijen prima na hun tachtigste, terwijl anderen zich lijken terug te trekken, als gevangenen van hun eigen ziektegeschiedenis, sociaal geïsoleerd en ongelukkig. Hoeveel controle hebben we over wat er van ons wordt en hoeveel is voorbestemd?

Door recent onderzoek op het gebied van ontwikkelingsneurowetenschap te combineren met de psychologie van individuele verschillen, stel ik met

Ouder worden met succes een nieuwe denkwijze voor over de laatste decennia van ons leven. Met gebruikmaking van verschillende disciplines toont dit boek aan dat ouder worden niet simpelweg een proces van verval is, maar een unieke ontwikkelingsfase die, net als de kinderjaren of de pubertijd, zijn eigen eisen stelt en zijn eigen voordelen kent.

In dit boek zal ik aantonen dat de vraag of we goed oud worden afhankelijk is van twee parallelle criteria:

(1) De combinatie van een aantal factoren die terugvoeren tot onze kindertijd;

(2) Onze reactie op stimuli uit onze omgeving en veranderingen in onze individuele gewoonten.

Dit prikkelende betoog kan de manier waarop we onze oude dag plannen, als individu, als gezinslid en als lid van een geïndustrialiseerde samenleving met een almaar stijgende levensverwachting, op zijn kop zetten. Het biedt keuzes die ons geestelijk soepel houden tot ver na ons tachtigste of negentigste, of misschien nog wel daarna. We hoeven niet kromgebogen en zonder verzet die zoete nacht van Dylan Thomas in te strompelen, we kunnen er ook een feestje van maken.

Twee van de docenten die ik op de universiteit had zijn inmiddels de tachtig gepasseerd en een is er nu zelfs boven de negentig. Ze zijn alle drie nog steeds actief en alert. Een van hen, Lewis R. Goldberg, die tijdens het schrijven van dit boek zesentachtig is, wordt gezien als de vader van de hedendaagse wetenschappelijke opvattingen over persoonlijkheid – het unieke geheel aan eigenschappen en kenmerken dat ons van elkaar onderscheidt, en dat het verloop van ons leven ingrijpend kan beïnvloeden. Hij heeft ontdekt dat persoonlijkheden kunnen veranderen: je kunt jezelf in elke levensfase verbeteren en gewetensvoller, vriendelijker en bescheidener worden. Dat is verbazingwekkend en maakt een einde aan tientallen jaren van speculatie. We zijn geneigd om persoonlijkheidskenmerken als bestendig en eeuwigdurend te zien, maar ze zijn kneedbaar. Bovendien wordt de mate waarin persoonlijkheidskenmerken ons gedrag bepalen beïnvloed door zowel de omstandigheden als ons verlangen om onszelf te verbeteren.

De keerzijde hiervan is helaas dat sommige stimuli en situaties ervoor kunnen zorgen dat je persoonlijkheid in negatieve zin verandert. Leren hoe je situaties, gewoonten en stimuli die je persoonlijkheid op een negatieve manier beïnvloeden kunt vermijden is

een cruciaal onderdeel van goed ouder worden. Het is belangrijk dat je goed begrijpt hoe deze potentiële kneedbaarheid van je persoonlijkheid bij het ouder worden werkt. Persoonlijkhedenveranderingen in negatieve zin komen in onze wereld helaas maar al te vaak voor. We kennen allemaal wel mensen die bitter, geïsoleerd of gedeprimeerd zijn geraakt toen ze ouder werden.

Dit is grotendeels cultureel bepaald. In de tijd waarin ik opgroeide, in de jaren zestig van de vorige eeuw, konden veel jonge mensen niet wachten tot ze de oudere generatie opzij konden schuiven. Ondanks alle tolerantie, vrede en liefde die de Woodstock-generatie predikte hadden we grote haast om onze ouders af te danken. We zongen *don't trust anyone over thirty* en we hadden net zo goed kunnen zingen *don't even pay attention to anyone over seventy*. Roger Daltry van The Who vatte het alom aanwezige gevoel van minachting jegens ouderen goed samen toen hij zong *I hope I die before I get old*. Mijn vrienden die in de jaren dertig en veertig van de vorige eeuw waren geboren, vertelden me verhalen over de vernederingen, vooroordelen en respectloosheid die mensen van mijn generatie hen toonden.

Ouder worden zoals dat eeuwenlang werd ge-

schetst in de media en in ons collectieve bewustzijn, ging gepaard met zowel fysieke als emotionele pijn, en in veel gevallen ook met sociaal isolement. Het fragieler worden van het lichaam, het afnemen van de intellectuele vaardigheden, het gezichtsvermogen en het gehoor weerhielden ouderen ervan een actieve rol te spelen in hun gemeenschap zoals ze dat eerder wel deden. Met pensioen gaan betekende het einde van je levensdoel en leek helaas ook het einde van je leven te bespoedigen.

Mijn opa, de eerste in zijn familie die aan een universiteit studeerde, en die daarnaast werkte om zijn geneeskundestudie te bekostigen, was een van de eerste radiologen van Californië, maar werd van de door hem opgerichte afdeling van zijn ziekenhuis naar huis gestuurd, alleen omdat hij vijfenzestig was geworden. Van wat we nu over diagnostische radiologie weten, was hij waarschijnlijk beter in zijn werk toen hij vijfenzestig was dan toen hij jonger was, omdat zoveel van dat werk afhangt van patroonherkenningscircuits in de hersenen die door ervaring alleen maar beter worden. Het gevoel van marginalisering en nutteloosheid dat mijn opa ervoer op zijn werk was het tegenovergestelde van wat hij thuis bij zijn familie kende – wij keken met liefde en bewondering naar hem en

waren er kapot van toen hij op zijn zevenenzestigste overleed. In een brief die hij aan zijn familie had geschreven voordat hij de operatie onderging die hem uiteindelijk het leven kostte, beschreef hij zijn grote verdriet over het ‘verlies aan respect’ dat hem ten deel was gevallen in het ziekenhuis. Ik heb altijd vermoed dat dit gebrek aan respect een zodanige impact had op zijn uithoudingsvermogen, zijn veerkracht en zijn gemoedstoestand dat een kleine complicatie bij een operatie hem fataal werd.

Ik wil expliciet laten zien wat er in de hersenen gebeurt wanneer we ons afgewezen of ondergewaardeerd voelen. Ons lichaam reageert op kwetsende gebeurtenissen, zowel psychologisch als fysiek, door het stresshormoon cortisol vrij te geven. Cortisol is erg nuttig om een vecht-of-vluchtreactie op te roepen – bijvoorbeeld als een tijger op het punt staat om je aan te vallen – maar het is minder nuttig als je te maken hebt met psychologische uitdagingen op de langere termijn, zoals verlies aan respect. De door het cortisol opgewekte stressreactie reduceert de functie van het immuunsysteem, het libido en de spijsvertering. Dat is de reden waarom je last van je maag kunt krijgen als je gestrest bent. Het is logisch dat je vecht-of-vluchtreactie dit doet: je hebt alle middelen nodig om op

de tijdelijke situatie van een directe dreiging te kunnen reageren. Maar de psychologische druk die het gevolg is van persoonlijke conflicten die niet worden opgelost kan maanden- of jarenlange psychologische stress opleveren. Als je daarentegen actief en enthousiast aan het leven deelneemt, stijgt de hoeveelheid stemmingsverbeterende hormonen als serotonine en dopamine in je lichaam, en dat geldt ook voor de hoeveelheid NK- (natural killer) en T-cellen (lymfocyten), die ons immuunsysteem versterken en de mechanismen voor celreparatie bevorderen. Mijn oma, de rest van de familie en ik hadden misschien veel langer van mijn opa's aanwezigheid kunnen genieten als er geen stressoren in het spel waren geweest.

Dertig jaar later: mijn eigen vader, een zakenman, werd toen hij tweeënzestig was sterk aangemoedigd om met pensioen te gaan en plaats te maken voor een jongere collega. Net als zijn vader voelde hij zich afgedankt en dat knaagde aan zijn gevoel van eigenwaarde. Zijn sociale wereld kromp, hij begon fysieke kwaaltjes te ontwikkelen en hij raakte gedeprimeerd. Maar in die tijd – 1995 – was het tij al aan het keren. De samenleving en de werkgevers stonden meer open voor het Oosterse idee dat ouderen niet alleen van waarde zijn, maar misschien zelfs van grotere waar-

de. Mijn vader zette zijn voelsprietten uit en kreeg het aanbod om les te geven aan de Marshall School of Business van USC. Al snel gaf hij een volledig dienstverband van vier colleges per semester. Dat was vijftientig jaar geleden. Mijn vader heeft net een verlenging van zijn contract getekend van vier jaar, tot zijn negenentachtigste. De studenten zijn dol op hem omdat hij zijn praktijkervaring kan delen zoals jongere docenten dat niet kunnen. En trouwens, die depressie en de fysieke pijntjes namen drastisch af toen hij eenmaal zinvol werk deed.

Over *Ouder worden met succes*:

‘Voorspellingen doen is gevaarlijk, maar één ding weet ik zeker: morgen zijn jij en ik ouder dan vandaag. En daarom hebben jij, ik en iedereen die we kennen dit bijzondere boek nodig. Daniel Levitin biedt een nieuw perspectief op ouder worden, met de nauwkeurigheid van een wetenschapper en de flair van een echte verteller. Hij ontkracht het idee dat ouder worden onlosmakelijk samenhangt met kwaaltjes en ellende, en biedt ons in plaats daarvan een schat aan praktisch, bewezen advies voor een langer en beter leven. *Ouder worden met succes* is een noodzakelijk boek voor de rest van je leven.’

– Daniel H. Pink,
de auteur van *Drive* en *Het juiste moment*

‘De breedte van dit boek is indrukwekkend. Uitstekende populaire wetenschap ten dienste van het afweren van de ouderdom.’

– *Kirkus*

‘Ik heb dit boek nu nodig. Jij hebt dit boek waarschijnlijk nu nodig. Levitin vervlecht prachtig harde wetenschap met subtielere, subjectieve factoren van verandering – medeleven, vriendschap, de verlossende kracht van werk – tot een verfrissende gids voor diegenen onder ons die het voorlaatste stadium van het leven succesvol willen navigeren.’

– Rosanne Cash,
viervoudig Grammy-winnaar, songwriter en auteur

HOE OUDER, HOE BETER

In *Ouder worden met succes* geeft neurowetenschapper Dr. Daniel J. Levitin een nieuwe benadering om na te leren denken over ouder worden. Hij geeft inzicht in hoe onze levensstijl bepaalt hoe we het ouder worden ervaren, en hoe we er dus zelf controle over kunnen uitoefenen. Daarnaast geeft hij talloze praktische tips over wat je in elke levensfase kan doen om prettiger oud te worden. We hoeven ouderdom niet langer te beschouwen als een periode van aftakeling, maar als een levensfase als alle andere, waarin bepaalde gaven door jaren van oefening veel beter ontwikkeld raken.



Een noodzakelijk boek
voor de rest van je leven.