



Oud genoeg om beter te weten

Ouder worden is een gave. DOOR MARIANNE LAMERS

JANE MILLER, DE 78-JARIGE ENGELSE schrijfster van *Crazy Age: Thoughts on Being Old*, moet er niet aan denken om weer twintig te zijn. Ze vindt het prettig om de leeftijd te hebben die ze nu heeft: 'Ik vind dat net zo prettig als toen ik veertig was en een heel stuk prettiger dan toen ik nog jong was.'

Voor een dame van 78 is ze opmerkelijk actief en gezond: ze is vrijwel nooit ziek, zwemt iedere ochtend twintig baantjes en leest iedere dag uit werken van schrijvers als Poesjkin, Tolstoj en Tsjechov, in het Russisch. Miller is 54 jaar getrouwd met dezelfde man – de oprichter en voormalig redacteur van de *London Review of Books*. Hoewel ze nu vaker dingen vergeet, haar

hersenen steeds meer aanvoelen als een 'overvolle prullenmand' en haar seksuele verlangens net als haar jeugdige uiterlijk tot het verleden behoren, is ze toch meer opgelucht dan verdrietig.

Het is geen geheim dat de maatschappelijke en culturele druk om jong en vitaal te blijven groot is. Maar er is een tegenbeweging. In de literatuur en de wetenschap zijn er steeds meer mensen die beweren dat ouder worden oké is en zelfs gunstig kan zijn. Ze gaan zelfs nog een stapje verder: proberen we het verouderingsproces kunstmatig te voorkomen of te vertragen, dan zouden we zelfs veel kostbare ervaring verliezen. Ouder worden geeft je namelijk ook de mogelijkheid door een interessant

en waardevol psychologisch proces te gaan en je bewust te worden van andere aspecten van het leven dan in je jonge jaren. Door aan het ouderdomsproces te willen ontkomen door het slikken van hormonen of het strak laten trekken van een oud vel, blokkeer je een spiritueel proces dat je als mens nodig hebt om volledig tot groei te kunnen komen.

DAT IS ZEKER HET GEVAL VOOR Miller, een voormalige lerares Engels, wier boek over de leuke kanten van ouder worden gaat en waarin zij haar eigen leven onder de loep legt. Een bevrijding was het niet meer willen van dingen. 'Nieuwe kleren wilde ik vroeger

altijd wel aanschaffen, maar ik kan me er tegenwoordig nauwelijks meer toe zetten om te shoppen.' Als ze dan in een zeldzaam geval een poging onderneemt en een winkel binnenstapt, wordt ze direct onrustig en zelfs wanhopig: 'Er is geen plek om te zitten, er is niets te willen en absoluut niets te kopen.'

Miller vertelt dat ze soms zo druk was met het willen van dingen, mensen en liefde, dat ze stopte met het echt kijken naar dingen. 'Bomen, vogels en gebouwen vielen me niet eens meer op', vertelt ze. 'Ik voel me gelukkiger, makkelijker en lichter zonder al die verlangens.'

Haar leeftijd heeft haar ook een aantal nieuwe dingen laten ontdekken. Haar vrienden, bijvoorbeeld: 'Vriendschap

het zelf dus ook.'

Miller zou een goede *casestudy* zijn geweest voor het boek *New Frontiers in Resilient Aging, Life-Strengths and Well-Being in Late Life*. Dit boek is samengesteld door Prem Fry, die als hoogleraar psychologie verbonden is aan de Canadese Trinity Western University, en Corey Keyes, werkzaam als socioloog aan de Emory University van Atlanta in de Verenigde Staten. Zij leggen uit welke factoren belangrijk zijn voor een gelukkige oude dag. Dat je veerkracht zou afnemen naarmate je ouder wordt, is volgens de auteurs een misvatting. Mits je voldoet aan een aantal voorwaarden, valt er ook voor ouderen nog genoeg te genieten van het leven.

Fry noemt een aantal 'psychosociale

'Een doel in het leven dient als tegengif voor zinloosheid, depressie en lijden,' zegt hij. Fry onderstreept hiermee het belang van goede sociale relaties en een zogeheten 'interpersoonlijke afhankelijkheid' en noemt ook de mate van fysieke mobiliteit, die zou kunnen leiden tot een grotere maatschappelijke participatie.

Leg nu het leven van Miller naast deze bevindingen. De stabiele, warme familie en vriendenkring waarmee Miller zich omringd weet, geven haar leven betekenis. Haar schrijverschap (vooral over vrouwen en onderwijs en de relatie tussen die twee) maakt dat zij zich verbonden blijft voelen met de samenleving en geeft haar een duidelijke taak en doel in het leven. Haar rol als echtgenote en moeder is veranderd,

'Het moment dat mijn eigen kinderen ter wereld kwamen, was er een van onvervalst geluk, maar ik was ook altijd bang dat hen iets zou overkomen. Mijn kleinkinderen kon ik meemaken vanuit een bevoorrechte positie. Ik was niet verantwoordelijk voor hun opgroeien noch schuldig aan wat niet goed ging'

JANE MILLER, AUTEUR VAN *CRAZY AGE: THOUGHTS ON BEING OLD*

verwelkte toen ik nog werkte. Nu bloeit zij meer dan ooit.' Een ander gevoel van bevrijding komt voort uit het zijn van grootouder. 'Het moment dat mijn eigen kinderen ter wereld kwamen, was er een van onvervalst geluk, maar ik was ook altijd bang dat hen iets zou overkomen. Mijn kleinkinderen kon ik meemaken vanuit een bevoorrechte positie, niet verantwoordelijk voor hun opgroeien noch schuldig aan wat niet goed ging.'

Ook is er meer rust: 'Je hoeft niets meer en dus is er ook geen frustratie meer.' Het gevoel van een dreigend einde geeft vorm en urgentie aan haar dagen, zegt ze. 'De filosoof Bernard Williams schreef ooit: "De dood geeft zin aan het leven."' Zo voel ik

hulpbronnen' die tevredenheid, veerkracht en een lang gelukkig leven positief zouden beïnvloeden: een spirituele of religieuze bron om aan vast te houden, stabiliteit in de familie, een actieve maatschappelijke betrokkenheid en een grote toewijding om bepaalde taken in het leven uit te voeren. Maar ook het behoud van continuïteit van (vorige) rollen, een onbevangen gevoel van eigenwaarde en de hoeveelheid tijd die nog rest in de toekomst noemt hij als belangrijke middelen om de veerkracht op peil te houden.

Fry stelt verder dat een gevoel van persoonlijke betekenis en het vinden van een duidelijk doel in het leven belangrijk is voor het functioneren van die veerkracht.

maar is er nog steeds en er is zelfs een rol bijgekomen: die van grootmoeder.

Door te berusten in haar ouderdom en een naderende dood, behoudt zij een onbevangen visie over de hoeveelheid tijd die haar nog rest. Haar dagelijkse baantjes in het zwembad houden haar fysieke mobiliteit op peil, de boeken waarmee ze zich omringt, stillen haar intellectuele honger. Ze volgt graag het goede voorbeeld van een vriend: 'Hij is nu 45 en vertelde me onlangs zijn geheim voor een tevreden leven. Hij is blij met de leeftijd die hij nu heeft en herinnert zich niet de hele tijd aan het feit dat hij over vijf jaar vijftig is.' Leven in het nu dus, en nog belangrijker: accepteren wat er is: 'Tegen jezelf zeggen dat dit het





JANE MILLER THUIS, MET HAAR KLEINKINDEREN: 'HET GEVOEL VAN EEN DREIGEND EINDE GEEFT VORM EN URGENTIE AAN MIJN DAGEN'.

nu is en alles wat het ooit zal worden, is ook troostend.'

Natuurlijk accepteert niet iedereen het ouderdomsproces zo enthousiast en succesvol als Miller. *Amortals* ontkennen alles wat maar met ouder worden of met de dood te maken heeft, volgens Catherine Mayer, journalist en auteur van *Amortality: The Pleasures and Perils of Living Agelessly*. De manier waarop we ouder worden en waarop we leeftijd waarnemen, is volgens Mayer radicaal veranderd. Ze verzond de term 'amortal' om het fenomeen van een leeftijdloos leven te beschrijven.

Amortals, zegt Mayer, zijn de babyboomers die zich verzetten tegen het ouder worden, die geen last meer hebben van het wakend oog van de kerk en die zich gesterkt voelen door een langere levensverwachting en een betere gezondheidszorg waarin veel meer mogelijk is: met plastische chirurgie, Viagra en hormonen

kom je als amortal een heel eind. Bekende voorbeelden zijn volgens Mayer Madonna, American Idol-jurylid Simon Cowell en de Franse president Nicolas Sarkozy, allemaal amortals die er op latere leeftijd nog jong uitzien en zich naarmate ze ouder worden nog jonger gaan kleden. Gezamenlijke kenmerken: hun leven is emotioneel net zo chaotisch als hun financiële planning en ze leven van hun late tienerjaren tot aan hun dood op dezelfde manier, doen dezelfde dingen en consumeren hetzelfde.

De amortals zijn volgens Mayer een reactie op de enorme invloed die leeftijd is gaan krijgen in onze samenleving. Ben je 25 en weet je nog steeds niet wat je wilt in het leven, dan mag je wel eens opschieten. De veertig gepasseerd? Dan mag je wel eens een minder uitbundig leven gaan leiden en je wat soberder gaan kleden. Verlies je op je vijftigste je baan, dan kun je het op de arbeidsmarkt wel vergeten. Mayer, die

zichzelf ook beschouwt als amortal, ziet leeftijdloosheid dan ook als een positieve ontwikkeling: 'Amortals werken langer door en blijven op latere leeftijd nog steeds actief. Dat zou de druk op de gezondheidszorg en het stijgende aantal pensioenen kunnen verlichten. En natuurlijk gaan zij voorop in het aanvechten van de leeftijdsdiscriminatie.'

Je afvragen of dat wat je doet en hoe je eruit ziet wel past bij de leeftijd die je hebt, zal binnenkort tot het verleden behoren, voorspelt Mayer. Ze krijgt daarin gelijk van het Future of Humanity Institute, een multidisciplinair onderzoeksinstituut van de Oxford Universiteit, die stelt dat het in de toekomst niet meer zal gaan om hoe oud je bent, maar waar je bent in je leven, hoe je denkt over jezelf en wat je bereid bent om te doen. Dit zou volgens Mayer wel eens ingrijpende gevolgen kunnen hebben, zowel voor de samenleving



AUBREY DE GREY VAN DE SENS
FOUNDATION (STRATEGIES
FOR ENGINEERED NEGLIGIBLE
SENESCENCE) VINDT HET ONZIN DAT
OUDER WORDEN OOK VOORDELEN
MET ZICH MEE KAN BRENGEN.

Op zoek naar Methusalem

Hoe de wetenschap het verouderingsproces probeert tegen te gaan.

WAT BETREFT DE ONTKENNING VAN ouderdom, krijgen de ammortals ook steeds meer steun uit wetenschappelijke hoek. Volgens de Engelse gerontoloog Aubrey de Grey is veroudering geen natuurlijk proces, maar een ziekte en dus ook te genezen. Het middel waarmee die ziekte te genezen is, heeft De Grey de naam SENS gegeven (Strategies

for Engineered Negligible Senescence). Dit is een gemanipuleerde, verwaarloosbare, biologische aftakeling die wordt veroorzaakt door ouderdom. Met zijn 47 jaar en lange baard is De Grey het tegenovergestelde van de strak getrokken, perfecte amortal. Maar het gaat hem dan ook niet om uiterlijk, maar om het uitbannen van ouderdomsziekten. Met zijn

verjongen. Als je dit proces blijft herhalen, zou je je leven dus wel eeuwig kunnen blijven verlengen zonder dat dit ooit tot de dood leidt.

Collega's zijn vooral sceptisch over het tempo waarin De Grey ouderdom denkt te 'genezen'. Volgens De Grey moet het binnen één generatie mogelijk zijn de mens 150 jaar

Methuselah-fonds (de Bijbelse figuur Methusalem zou 969 jaar geworden zijn), dat De Grey heeft opgericht om onderzoek naar levensverlenging te stimuleren en financieren, verkent de voormalig computerwetenschapper de mogelijkheid het verouderingsproces om te keren door genetische manipulatie van stamcellen.

Concrete bewijzen heeft De Grey nog niet. Het enige resultaat dat de wetenschapper tot nu heeft behaald, is het verlengen van de levensverwachting van muizen. De wetenschapper Andrzej Bartke kreeg het met geld van het Methuselah-fonds voor elkaar om een muis 1819 dagen te laten leven, waar een muis in het laboratorium normaal zo'n 730 dagen leeft. Zo'n groot aantal dagen is volgens de wetenschapper te vergelijken met een mens die 180 of 200 jaar oud wordt.

De muis kon zo oud worden, omdat hij door Bartke op een extreem streng dieet werd gezet. Hij kreeg een dieet dat de meeste mensen waarschijnlijk niet zou aanspreken: bijna geen calorieën en suikers, omdat die stoffen de kans op ziekte sterk zouden verhogen. De muis kon daarnaast extra lang gezond blijven omdat de onderzoeker met speciale technieken zorgde dat zijn organen minder suikers aanmaakten. De vergelijking die De Grey maakt, is die van het menselijk lichaam met een auto. Als een soort automonteur zoekt De Grey manieren om de slijtage van de motor door veel rijden (de ouderdomsschade van ons lichaam) te herstellen. Mensen die nog in een goede gezondheid verkeren, wil hij niet laten verouderen, maar op tijd

oud te laten worden. Zelf doet hij niet veel om zijn verouderingsproces te vertragen: 'Ik mag mezelf genetisch gelukkig prijzen, kan eten en drinken wat ik wil en hoef niet eens veel aan sport te doen. Ik blijf jong voor mijn leeftijd, zelfs zonder medicatie.'

Dat ouder worden ook voordelen met zich mee kan brengen, noemt De Grey complete onzin: 'Het is een van de laffe spelletjes die mensen met zichzelf spelen om het verouderingsproces uit hun hoofd te zetten.' Met het ouder worden, komen onherroepelijk ook de ouderdomsziekten om de hoek kijken en daar is dan niets spiritueels of waardevols aan: 'De ervaring van het ziek worden op latere leeftijd is niet meer waard dan dezelfde ervaring op jongere leeftijd. Ik zie niet veel mensen die ziek worden alleen maar om van dat spirituele proces te kunnen gaan genieten.'

Hier is David Stipp, auteur van *The Youth Pill: Scientists at the Brink of an Anti-Aging Revolution*, het helemaal mee eens: 'Het lijden dat deze ziekten bij jezelf en je dierbaren veroorzaakt, maakt je niet spiritueel bewuster.' Hij is geen voorstander van de radicale levensverlenging die wetenschappers als De Grey voorstaan, maar gelooft wel in geneesmiddelen die een bescheiden vertraging van vijf à tien jaar hebben op het verouderingsproces zelf.

Stipp brak in 2006 door met zijn ontdekking dat resveratrol -een chemische verbinding die ook voorkomt in rode wijncelschade tegen zou gaan. Een zeer nuttige ontdekking volgens Stipp, ook omdat het aantal ouderen in de wereld steeds groter wordt: 'Daarmee wordt ook de last van ouderdomsziekten steeds groter. Vrijwel ieder land zal in de nabije toekomst te maken krijgen met grote economische en sociale problemen.' De enige manier waarop we deze ongelukkige trend kunnen keren, is volgens Stipp door het ontwikkelen van nieuwe antiverouderingsmedicijnen: 'Maar die is alleen maar mogelijk als we als samenleving erkennen hoe ver de verouderingswetenschap is gevorderd in de afgelopen jaren en als we daar ook voldoende financiële middelen voor inzetten.' | M.L.

als voor iedere inwoner: 'De verwachtingen die een overheid heeft van haar burgers die op een bepaalde leeftijd zijn en de manier waarop bedrijven denken over het gedrag van consumenten, zijn dan beide verouderd.' Amortality draagt echter ook risico's met zich mee, zegt Mayer, zeker wanneer amortals het idee hebben dat ze niet hoeven te veranderen en de fysieke realiteit van het ouder worden niet met elkaar kunnen verenigen. 'Het negeren van ouder worden zal eerder leiden tot een ongelukkig of depressief gevoel', zegt ze. Dat negeren uit zich in twee dingen: 'Of amortals doen te veel, om maar niet aan dat ouder worden herinnerd te worden of ze doen te weinig, ervan uitgaande dat ze kunnen blijven genieten van ongezonde gewoonten. Ze denken zich daadkrachtig in plaats van het te zijn.' Positieve kanten aan het ouder worden zijn er niet, vindt Mayer,

aspecten van het ouderdomsproces op een meer doordachte manier te onderzoeken, dan wanneer we worstelen met verschrikkelijke ouderdomsziekten tijdens een groot deel van onze latere leven, zoals velen nu doen.' Mits je als mens gezond blijft, is ouder worden volgens Stipp een geschenk.

Honderdjarige mensen zijn volgens Stipp een goede illustratie van het feit dat verlenging van je leven een positief effect kan hebben op dat spirituele proces: 'De honderdjarigen die ik heb gekend, zijn de meest fantastische en spiritueel zelfbewuste mensen die ik ooit ontmoet heb. Ze hebben de neiging om zeer veerkrachtig en goedgehumeurd te zijn en hun liefde voor het leven vind ik heel inspirerend.'

Het negeren van het ouder worden is voor een korte periode mogelijk. Dankzij de doorlopende wetenschappelijke en medische vooruitgang wordt deze periode

'Je afvragen of dat wat je doet en hoe je eruit ziet past bij de leeftijd die je hebt, zal binnenkort tot het verleden behoren'

CATHERINE MAYER, AUTEUR VAN *AMORTALITY: THE PLEASURES AND PERILS OF LIVING AGELESSLY*

die het ouder worden ziet als een fysiek proces waarin steeds meer sprake is van celbeschadiging. Blijven mensen gezond, dan ziet ze wel voordelen in de ervaring en rijpheid die het proces met zich meebrengt: 'Sommige mensen krijgen dan de gelegenheid om zich op hun gemak te leren voelen in hun eigen lichaam.'

Wetenschapsjournalist David Stipp, auteur van *The Youth Pill: Scientists at the Brink of an Anti-Aging Revolution*, gelooft wel dat er spirituele aspecten aan het verouderingsproces zitten die een heel belangrijk deel zijn van de levensreis. Niet blokkeren dus, dat ouder worden, maar een beetje vertragen om het nog langer en bewuster mee te maken mag best: 'Het zal ons alleen maar helpen om de spirituele

steeds een stuk verlengd. Maar zelfs de meest toegewijde amortals moeten vroeg of laat hun sterfelijkheid onder ogen zien. Hoe groter de weerstand daartegen, des te groter de schok en depressie zijn op het moment dat de onvermijdelijke tekens van een oudere leeftijd tevoorschijn komen. Maar de acceptatie van het verstrijken van de tijd betekent geen complete overgave. Naarmate onze levensduur langer wordt, kunnen we niet minder maar meer fases van het leven beleven en vieren. En wie weet, misschien begint het leven pas echt op je tachtigste... ■

MARIANNE LAMERS is zelf nog maar net de dertig gepasseerd, maar vond tot haar grote schrik onlangs haar eerste grijze haar.