

Hoe ouder hoe gekker

Hoe ouder

Carl Honoré

hoe gekker

*Zoveel mogelijk profiteren
van ons langere leven*

Vertaald door Ans van Kersbergen

LEMNISCAAT

Voor Maurice en Danielle

Copyright © Nederlandse vertaling: Ans van Kersbergen

Nederlandse rechten Lemniscaat b.v., Rotterdam 2019

ISBN 978 90 477 1107 0

Published by arrangement with

Copyright © Carl Honoré 2018

Oorspronkelijke titel: *Bolder. Making the Most of Our Longer Lives*

Omslagontwerp: Ab Bol

Binnenwerk: Marc Suvaal

Druk- en bindwerk: Wilco, Amersfoort

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Dit boek is gedrukt op milieuvriendelijk, chloorvrij gebleekt en verouderingsbestendig papier en geproduceerd in Europa, waardoor onnodig milieuverontreinigend transport is vermeden.

Age is an issue of mind over matter.

If you don't mind, it doesn't matter.

– Mark Twain

Inhoud

INLEIDING – Birthday Blues	9
1. Hoe oud worden uit de tijd raakte	23
2. Bewegen: <i>in corpore sano</i>	39
3. Creëren: Nooit te oud om te leren	59
4. Werk: Oude handen aan dek	75
5. Image: Ouder worden krijgt een nieuw gezicht	99
6. Technologie: iAGE	119
7. Geluk: Minder zorgen, meer plezier	129
8. Verleiden: Swipe naar rechts	147
9. Liefde: Het hart heeft geen rimpels	165
10. Geven: Help anderen	181
11. Contact: Samen bereiken we meer	195
TOT SLOT – De tijd is rijp	217
Dankwoord	230
Verder lezen	232
Noten	234

Birthday Blues

Hope I die before I grow old.

– Pete Townshend, 'My Generation'

Ik hol al tientallen jaren met een stick achter een bal aan. Hockey is zoveel meer dan mijn favoriete sport: een slopende work-out, een kans om mijn vrienden te zien en een verbinding met mijn Canadese afkomst. Het is ook een manier om te negeren dat ik ouder word. Zolang ik hockey, hoef ik nog niet na te denken over mijn leeftijd en wat ouder worden inhoudt. Waar zou ik me zorgen over maken als ik me, elke keer dat de bal mijn stick raakt, ook steeds een tiener voel?

Tot dat toernooi in Gateshead, een fabrieksstad in Noord-Engeland.

We speelden de kwartfinale, de tijd raakte op en mijn team kon de tegenstander die we het jaar daarvoor nog hadden ingemaakt, maar niet klein krijgen. Ik voelde dat onze ploeg steeds nerveuzer en woedender werd. Maar in de laatste minuut van de wedstrijd, toen een beslissing via strafballen dreigde, voerde ik een van de lastigste manoeuvres in het hockey uit.

Om het spel te hervatten laat de scheidsrechter de bal tussen twee rivaliserende aanvallers vallen. Deze 'face-off' is een proeve van kracht, evenwicht, reflexen, oog-handcoördinatie en denksnelheid. Het doel is balbezit. Direct scoren na een face-off is zeldzaam, maar in die kwartfinale deed ik dat; ik mepte de bal vanaf vijf meter in de lage hoek van het net, voor iemand zich verroerde. Mijn tegenstander in de face-off onderdrukte een vloek. De verslagen keeper smeedt zijn stick geërgerd op de grond. Mijn team ging door naar de halve finale – en ik was in de wolken.

Na het laatste fluitsignaal waren er omhelzingen en high fives, en met de beelden van het doelpunt nog in gedachten liep ik de kleedkamer in. Daar, achter een enorme hoop vochtige, vieze hockeykleding zat een

toernooicommissaris op een laptop de profielen van de teams te bekijken en leeftijden te vergelijken. De jongste speler was zestien. De oudste? ‘Dat ben jij, jongen!’ riep hij, een tikkeltje te vrolijk. ‘Jij bent de oudste speler van het hele toernooi!’

Achtenveertig jaar was ik destijds, met bijkomend grijs haar en kraaienspootjes. Toch kreeg ik het Spaans benauwd van dat nieuws.

Het scoren van een flitsend doelpunt waarmee we de kwartfinale wonnen, werd onmiddellijk overschaduwd door een beangstigend rekensommetje: er waren 240 spelers in het toernooi en die waren allemaal jonger dan ik. In een fractie van een seconde was ik veranderd van goalgetter in grootvader.

Bij het verlaten van de kleedkamer begon ik de andere spelers op het toernooi eens wat beter te bestuderen: zie ik eruit alsof ik hier niet meer hoor? Lachen ze me uit? Ben ik de hockeyequivalent van die vent van vijftig met een twintigjarige vriendin? Moet ik een rustiger hobby kiezen? Bingo, misschien?

We krijgen er allemaal een keer mee te maken: dat ijzige, verpletterende moment dat je je plotseling oud voelt. Je geboortedatum, ooit wat cijfers in een paspoort, verandert in een sneer, een memento mori, een heimelijk bewijs dat je op je retour bent, onverbiddelijk op weg naar elastische taillebanden en de schommelstoel. Het leven zoals je het kent, zoals je het wilt, is voorbij. Je begint je bezorgd af te vragen wat bij je leeftijd past. Is deze kleding te jong voor me? Dit kapsel, deze baan, deze partner, deze muziek, deze sport? Wat zulke gedachten op gang brengt, kan van alles zijn: een verjaardag waarop je een mijlpaal bereikt, een ziekte of blessure, een afwijzing in de liefde, een gemiste promotie op je werk, de dood van een van je dierbaren. Bij mij begon het toen ik werd uitgeroepen tot de oudste speler van het hockeytoernooi.

Maar bij nader inzien is er ook een zonnige kant: nog nooit leefden we zo lang dat we scorende grootvaders konden worden. In de twintigste eeuw is onze levensverwachting pijlsnel omhooggeschoten. Door de verbetering van voeding, gezondheid, technologie, sanitaire voorzieningen, de waterkwaliteit en medische zorg, het feit dat we minder roken en meer verdienen, kunnen we langer blijven leven. Wereldwijd is de levensverwachting bij geboorte verdubbeld van 32 jaar in 1900 tot de

huidige 71,4 jaar, terwijl de levensverwachting in de rijke landen zelfs is gestegen tot boven de 80 jaar. In 1963 besloot men in Japan iedere inwoner die honderd werd een *sakazuki*, een zilveren sakeschotel, cadeau te geven. In 2015 kwam er een einde aan die traditie, omdat te veel Japanners inmiddels honderd worden.

Daarmee wil ik niet zeggen dat niemand in het verleden een hoge leeftijd bereikte. De gemiddelde levensverwachting was vroeger zo laag omdat de kindersterfte zo hoog was. Als je in het pre-industriële tijdperk de volwassenheid bereikte, lag je levensverwachting een stuk hoger. Documenten maken aannemelijk dat maximaal acht procent van de inwoners van het Romeinse Rijk ouder werd dan zestig jaar, en dat meer dan tien procent van de bevolking van Engeland, Frankrijk en Spanje in de zeventiende en achttiende eeuw zo oud werd. Isaac Newton overleed op 84-jarige leeftijd. Van tijd tot tijd verschenen er zelfs berichten over een enkele hoogbejaarde. Engeland raakte in de ban van Thomas Parr, een landarbeider die in 1635 stierf en had gezegd 152 jaar oud te zijn. Ondanks beweringen dat hij zijn geboortedatum had verward met die van zijn grootvader, verslond het Engelse publiek de verhalen over zijn spartaanse dieet ('bijna ranzige kaas en melk in welke vorm dan ook, grof en hard brood en weinig drinken, doorgaans zure wei') en zijn kleurrijke liefdesleven, waaronder boetedoening voor overspel en het verwekken van een buitenechtelijk kind toen hij de honderd al gepasseerd was. Zijn roem was zo groot dat 'de Oude Parr' door Van Dijck en Rubens werd geportretteerd en werd begraven in Westminster Abbey.

Hoewel niemand ook maar in de buurt is gekomen van de leeftijd die Parr naar eigen zeggen had, is de stijgende levensverwachting volgens welke maatstaf dan ook een enorme sprong voorwaarts, een indrukwekkend monument voor het menselijk vernuft, een reden tot feest – en toch voelt het vaak niet zo. Hoe komt dat? Vooral omdat onze houding ten aanzien van ouder worden geen gelijke tred heeft gehouden met de demografische luxe die zich voor ons ontvouwt. In plaats van een fles champagne open te trekken om te proosten op al die extra levensjaren, blijven we volharden in het idee dat ouder worden *niet fijn* is. In plaats van te genieten van onze heldhaftige hockeyoverwinningen, maken we ons vreselijk druk over onze kalende hoofden.

Kijk maar hoe de stijgende levensverwachting, naast klimaatverandering en economische ongelijkheid, in het maatschappelijk debat stelselmatig wordt voorgesteld als een negatieve trend. Berichten in de media dat er wereldwijd nu al meer dan 450.000 honderdjarigen zijn, of dat er binnenkort meer mensen boven de 65 dan onder de 5 jaar zullen zijn, worden voortdurend doorspekt met uitdrukkingen als ‘grijze tsunami’ en ‘tikkende tijdbom’. De onheilsprofeten waarschuwen dat al dat lange leven zal leiden tot economische neergang, een tekort aan arbeidskrachten, ondermijning van het fiscale stelsel, kelderende aandelenmarkten, ineenstorting van de verzorgingsstaat, een strijd tussen generaties en het einde van de innovatie. Als we de strenge regelgeving omtrent euthanasie niet versoepelen, waarschuwen ze, raken we bedolven onder incontinentie oudjes die almaar zeuren dat het leven vroeger beter was.

Vergelijkbare angsten overvallen onszelf bij het ouder worden. Wanneer heb je voor het laatst iemand ontmoet die zich erop verheugde veertig of vijftig te worden, laat staan zestig of zeventig? Weliswaar kan het bereiken van de tachtig of negentig een trots gevoel geven, maar voor het zover is, wekt alleen het idee al dat je ouder wordt vooral angst, verachting of zelfs weerzin op. We houden vast aan het idee dat ouder worden een vloek is, dat we na een zekere verjaardag minder aantrekkelijk, productief, gelukkig, energiek, creatief, gezond, ruimdenkend, lief, sterk, zichtbaar, nuttig, kortom: minder onszelf zullen zijn.

Overall is de boodschap hetzelfde: jonger is beter. Op verkeersborden worden ouderen kromgebogen en met een wandelstok afgebeeld, en de cosmetica-industrie brengt ‘anti-age’-producten op de markt alsof ouder worden een ziekte is. Het valt tegenwoordig niet mee om een verjaardagskaart voor volwassenen te vinden waarop de gelukwensen niet vergezeld gaan van medelijden en licht spottende opmerkingen. Zo zag ik op een kaart een vrouw die als in een slechte horrorfilm terugdeinsde onder de woorden ‘Goeie genade, je bent dertig!!’

Het idee dat oud zijn zwaar klote is, zit ingebakken in onze spreektaal. Iets vergeten is een ‘seniorenmoment’ en ‘je een jaartje ouder voelen’ houdt in dat je pijn hebt en je zwak en minderwaardig voelt. Complimenten ondermijnen we door er ‘voor je leeftijd’ aan toe te voe-

gen en we noemen zestig het nieuwe veertig, of vijftig het nieuwe dertig, alsof het bereiken van de vijftig of zestig eerder iets is wat je moet vermijden dan iets waar je naar moet streven. Of bedenk eens hoe gemakkelijk we gebruikmaken van het ‘nog’-syndroom als we het over ouderen hebben. We zeggen: hij werkt nog, ze vrijen nog, ze is nog zo kien, alsof betrokkenheid bij de actualiteit na een zekere leeftijd een klein wonder is. Het woord ‘oud’ is zo venijnig dat de actrice Judy Dench het gebruik ervan bij haar thuis heeft verboden.¹ ‘Rijp’ en ‘pensionering’ staan ook op haar lijstje met verboden woorden. ‘Ik wil die oude woorden niet,’ verklaarde ze kort na haar tachtigste verjaardag.

Zelfs groepen die gezond ouder worden propageren, worstelen met het vinden van de juiste bewoordingen. Jonathan Collie, medeoprichter van het in Londen gevestigde *The Age of No Retirement*, moet telkens weer dezelfde horde nemen als hij een persbericht op papier zet of een interview geeft. ‘Het probleem is dat de twee woorden die je moet gebruiken “leeftijd” en “oud” zijn, maar zodra je die noemt, verliest iedereen zijn belangstelling,’ aldus Collie. Laura Carstensen, oprichtster en directeur van het Stanford Center on Longevity in de Verenigde Staten, loopt tegen hetzelfde probleem aan. ‘Ik probeer al zo’n veertig jaar om mensen over te halen het woord “oud” op een trotse manier te gebruiken, maar het is me tot nu toe nog nooit gelukt,’ zegt ze. ‘Sterker nog, zelfs ik vermijd het woord “oud” tegenwoordig uit angst om iemand te kwetsen.’

Terugschrikken voor veroudering is niets nieuws. In de klassieke oudheid spotten Griekse en Romeinse dichters en toneelschrijvers meedogenloos met ouderen. Aristophanes schilderde hen af als zwak, zielig en geneigd tot gênante erotische begeerten, en van Plautus is het cliché van de vieze oude man afkomstig. Bejaarde hoorndragers bevolken de werken van middeleeuwse schrijvers als Boccaccio en Chaucer. Meer dan twee eeuwen geleden ontdekte Samuel Johnson, de samensteller van het eerste Engelse woordenboek, een maar al te bekend vooroordeel tegen verouderende hersenen.² ‘De meeste mensen hebben de nare neiging te veronderstellen dat de verstandelijke vermogens van een oude man in verval zijn geraakt,’ schreef hij in 1783. ‘Als een jongeman of iemand van middelbare leeftijd bij het verlaten van een gezelschap niet meer weet

waar hij zijn hoed heeft gelaten, betekent het niets; maar als een oude man hetzelfde overkomt, zegt men schouderophalend: “Ach, zijn geheugen gaat achteruit”.’

Is er sindsdien iets veranderd? Ja, maar niet ten goede. De afkeer van ouder worden – of er alleen maar ouder uitzien – is groter dan ooit. We besteden tegenwoordig jaarlijks 250 miljard dollar aan anti-verouderingsproducten en -diensten.³ Twintigers laten zich voor sollicitatiegesprekken behandelen met Botox en haarimplantaten en zelfs tieners ondergaan cosmetische ingrepen om hun uiterlijk ‘wat op te frissen’.

Soms krijg je het gevoel dat het jachtseizoen op iedereen boven een bepaalde leeftijd is geopend. Toen onderzoekers van de Yale School of Public Health naar Facebook-groepen zochten die waren opgericht om het over ouderen te hebben, vonden ze er 84, met in totaal 25.489 volgers.⁴ In alle groepen, één uitgezonderd, werden voortdurend denigrerende clichés gebruikt. Op de beschrijvingen van hun sites pleitte meer dan een derde ervoor om ouderen te verbieden auto te rijden, te winkelen en andere openbare activiteiten te verrichten. Een gebruiker kwam met een definitieve oplossing voor senioren: ‘Iedereen boven de 69 moet meteen voor het vuurpeloton.’

Al gaan weinigen zo ver om executie of euthanasie verplicht te stellen, het bekritisieren van ouderen lijkt tegenwoordig de normaalste zaak van de wereld te zijn geworden. Na het Brexit-referendum in 2016, toen de overgrote meerderheid van de oudere inwoners van het Verenigd Koninkrijk voor het verlaten van de Europese Unie had gestemd, suggereerden enkele commentatoren om mensen boven de 65 het stemrecht te ontnemen. In dezelfde geest beweerde Mark Zuckerberg, de oprichter van Facebook, ooit in een lezing op Stanford University dat ‘jonge mensen gewoon slimmer zijn’. Nadat Melissa Etheridge was geprezen omdat ze na een chemokuur met haar kale hoofd op de rode loper bij de Grammy Awards was verschenen, klaagde ze over de sociale druk om haar haar te verven: ‘Voor het oog van de hele wereld kan ik kaal zijn, maar niet grijs.’

Zelfs academici die veroudering bestuderen, voelen die druk. Neem bijvoorbeeld Debora Price, hoogleraar sociale gerontologie aan de universiteit van Manchester. Tijdens onze ontmoeting in een café aan de

Theems in Londen, spreekt ze vlot en overtuigend over allerlei aspecten van ouder worden, totdat ze bij een onderwerp begint te aarzelen: haar. Price is begin vijftig en brunette dankzij regelmatige bezoeken aan de kapper. ‘Ik zou vol vuur willen zeggen dat ik nooit zwicht voor het gebruik van wat voor anti-verouderingsmiddel dan ook, en toch laat ik mijn haar verven. Dat doe ik alleen, dat staat echt buiten kijf, om jonger te lijken,’ zegt ze, enigszins gegeneerd. ‘Het hoort allemaal bij de anti-verouderingscultuur die alomtegenwoordig is – zelfs onder gerontologen.’

Ik maak zelf deel uit van die cultuur. Toen ik een jaar of 20 was, bekeek ik iedereen boven de 35 automatisch met een mengeling van minachting en afkeer. Ik herinner me mijn spottende glimlachje toen Martin Amis in *London Fields* opmerkte dat ‘de tijd zijn eeuwenoude werk doet: zorgen dat iedereen er waardeloos uitziet en zich ook zo voelt’. Met gretig leedvermaak verslond ik John Updikes portret van Rabbit, die wegglijdt in de vertwijfeling van de middelbare leeftijd, met zijn ‘dikke taille en behoedzame, gebogen gang, (...) tekenen van zwakte, een zwakte die nauwelijks afwijkt van anonimiteit’. Ik heb ‘My Generation’ van The Who gezongen en met wreed plezier meegebruld: ‘I hope I die before I get old.’ Nu ik bijna vijftig ben, zit ik volledig in de ontkenning en probeer ik op alle mogelijke manieren voor mijn omgeving – en mezelf – te verhullen dat ik ouder word. Mijn geboortjaar weglaten op Facebook? Check. Leven met een wazig zicht om maar geen leesbril te hoeven dragen? Check. Mijn haar kort houden om te maskeren dat ik grijs word? Check. Hoe lang zou het nog duren tot ik, net als Nora Ephron, baal van mijn hals?

Soms grenst mijn leeftijdsangst aan het absurde. Pasgeleden kon ik in een ijzerhandel de kleine lettertjes op een gloeilamp niet lezen. Toen ik een hele tijd had staan turen, besloot ik hulp te vragen. Er stonden meerdere twintigers in de buurt die de tekst in een fractie van een seconde hadden kunnen lezen, maar op de een of andere manier kon ik mezelf er niet toe zetten het hun te vragen: ik schaamde me te erg. En dus liep ik rond tot ik een oudere dame ontdekte met een bril op haar neus.

Zulke trucjes lijken onschuldig, al zijn ze een beetje meelijwekkend. Misschien heb je ook weleens zoiets gedaan. Maar eigenlijk zijn ze helemaal niet onschuldig. Kleine beslissingen, zoals de mijne in die winkel, zoals die van Price telkens als ze een afspraak maakt met de kapper,

komen neer op een groot probleem: het zijn kleine daden van bedrog en ontkenning, onvoorbereide micro-aanvallen, zuchten van overgave die het culturele dictaat bevestigen dat ouder worden een beschamend spel is dat altijd eindigt in verlies en verval.

Natuurlijk heeft ouder worden echte nadelen. Als je de gevleugelde wagen van de tijd in volle vaart hoort naderen, kun je een existentiële schok van jewelste krijgen. Hoeveel boerenkool je ook eet, hoeveel uur pilates je ook doet, na verloop van tijd gaat je lichaam minder goed functioneren en verliezen je hersenen hun alertheid. Het wordt ook waarschijnlijker dat je wordt geconfronteerd met een ernstige ziekte of het overlijden van dierbaren. Toch is onze giftige visie op veroudering misschien nog wel de grootste schaduwzijde. Daardoor zijn we veroordeeld om ons een groot deel van ons leven ellendig te voelen over onze leeftijd, en wordt onze horizon ingeperkt. Denk alleen maar eens aan alle niet-gemaakte reizen, ongebruikte capaciteiten, al het niet-geleefde leven dankzij het stemmetje in ons hoofd dat fluistert: 'Hier ben je te oud voor.' Een sombere kijk op ons latere leven kan zelfs een *self-fulfilling prophecy* worden. Uit onderzoek blijken ouderen slechtere resultaten te behalen in geheugen-, hoor- en evenwichtstests, en langzamer te lopen als ze negatieve informatie over ouder worden hebben gekregen.⁵

Ik vraag me af of mij iets soortgelijks is overkomen bij dat hockeytoernooi. Nadat mijn status als lokale opa was onthuld, ging ik slechter spelen. Ging ik spelen zoals een ouder iemand naar mijn idee zou spelen? Ging ik te veel mijn best doen? We zullen het nooit weten. Maar nadat mijn team in de halve finale had verloren, eindigde ik het toernooi met een veel waardevoller geschenk dan een hockeybeker. Ik ging ervandaan met een opdracht: leren hoe ik beter ouder kon worden én me beter kon voelen over mijn leeftijd.

Dat is misschien minder naïef dan het lijkt. Waarom? Omdat je je, zodra je de clichés terzijde schuift, realiseert dat het leven na je dertigste geen ellendige neergang naar gebrekkigheid is. Verre van dat. Denk eens aan je eigen familie- en vriendenkring. Raakt iedereen die je kent reddeloos in paniek wanneer ze geen avontuurlijke vakantie meer kunnen boeken? Welnee. Zelf ken ik talloze mensen van in de veertig, vijftig, zestig en ouder die volop genieten. Mijn ouders, 77 en 83, hebben

de tijd van hun leven – ze reizen, koken, sporten, gaan uit, studeren en werken wanneer ze er zin in hebben.

Het idee dat ouderen een last zijn en niets te bieden hebben, is duidelijk absurd. De geschiedenis telt talloze mensen die in hun latere leven geweldige dingen hebben gedaan. Drie eeuwen nadat Michelangelo op 74-jarige leeftijd de fresco's in de Cappella Paolina had voltooid, presenteerde Giuseppe Verdi zijn mooiste komische opera, *Falstaff*, op zijn 79ste. De architect Frank Lloyd Wright was 91 toen hij het Guggenheim Museum in New York voltooide. Georgia O'Keeffe maakte schitterende kunst toen ze de negentig al was gepasseerd en Stanley Kunitz werd Poet Laureate van de Verenigde Staten op zijn 95ste. Filosofen als Kant, Gorgias en Cato schreven hun beste werk op hun oude dag. Dus wie is er nou slimmer, Zuckerberg?

Tegenwoordig zijn er volop mensen die uitzonderlijke dingen doen ondanks het feit dat ze, zoals een Engelse uitdrukking luidt, 'de verkeerde kant' van de vijftig hebben bereikt. Clint Eastwood won zijn eerste Oscar voor beste regie toen hij 62 was, en zijn tweede op zijn 74ste. Mary Robinson strijdt als zeventiger voor klimaatgerechtigheid. Jane Goodall is de tachtig gepasseerd en reist de hele wereld over om voor volle zalen lezingen te geven over haar werk met chimpansees in Tanzania. De negentigste verjaardag van Warren Buffett, een internationaal succesvol investeerder, is in aantocht. Sir David Attenborough maakt prijswinnende natuurdocumentaires en koningin Elizabeth II bezoekt meer dan vierhonderd evenementen per jaar – beiden zijn de negentig gepasseerd.

De grenzen van wat we, lang na de eerste bloei van ons leven, kunnen presteren zijn verlegd. Veertig- tot vijftigjarige amateurs lopen de marathon van Londen tegenwoordig sneller dan twintigers.⁶ In 2016 beviel een 72-jarige Indiase vrouw na een vruchtbaarheidsbehandeling van een gezond jongetje. Een jaar later sprong een D-day-veteraan van vierenhalve kilometer hoogte uit een vliegtuig, waarmee hij de oudste skydiver ooit werd. Hij was 101. Tegelijkertijd stijgt ook het IQ in alle leeftijdsgroepen gestaag, inclusief dat van negentigjarigen. 'Het goede nieuws is dat het nooit eerder zo prettig was om een oudere te zijn,' zegt Esme Fuller-Thomson, directeur van het Institute for Life Course and

Ageing van de universiteit van Toronto. Zelfs in de taal zien we deze positieve trend weerspiegeld. In de veertiende eeuw schreef Dante dat 46 het begin van de ouderdom markeerde. In 2017 stelden het Genootschap voor Geriatrie en het Genootschap voor Gerontologie van Japan voor om de leeftijd waarop iemand als *rojin* of oud wordt beschouwd, te verhogen van 65 naar 75 jaar.

De energieke pogingen om ouder worden te verwelkomen als een voorrecht in plaats van een straf beginnen op een beweging te lijken. Overall ontstaan groepen, zoals Age Demands Action, dat nu al in zestig landen actief is, om ons te helpen zoveel mogelijk te profiteren van onze langere levens. Ook regeringen beginnen actie te ondernemen. Om de barrières en vooroordelen tussen jong en oud uit de weg te ruimen, moedigt het Franse ministerie van Onderwijs leraren aan om het hele schooljaar door gezamenlijke projecten voor verschillende generaties op te zetten. Om een leven lang leren te stimuleren, geeft Singapore tegenwoordig aan elke inwoner van boven de 25 geld voor een opleiding of een cursus aan de universiteit. De Wereldgezondheidsorganisatie heeft de tien jaar tussen 2020 en 2030 uitgeroepen tot het allereerste Decennium voor Gezond Ouder Worden.

Anderen nemen in hun eentje de fakkel over. De actrice Jane Fonda, inmiddels in de tachtig, voert campagne om zoveel mogelijk te profiteren van wat zij ‘het derde bedrijf’ van het leven noemt. Sinds de publicatie van *This Chair Rocks: A Manifesto Against Ageism* (2016) heeft Ashton Applewhite, een sprankelende Amerikaanse schrijfster en activiste, wijd en zijd lezingen gehouden, uiteenlopend van een TED-presentatie tot een voordracht in de Verenigde Naties. Ik kwam haar voor het eerst op het spoor toen ik twijfelde of ik wel een boek wilde schrijven over de omwenteling in ons denken over langer leven. Ik was bang dat een boek over ouder worden deprimerend, saai en onsexy zou zijn; dat er te weinig goeds over ouder worden te melden zou zijn om het slechte nieuws te compenseren; dat ageren tegen de jeugdcultus een vruchteloze onderneming zou blijken. Omdat ik een stimulans nodig had, maakte ik een afspraak om langs te gaan bij Applewhite thuis in Brooklyn.

Op een frisse winterochtend tref ik haar voor haar huis aan, waar ze foto’s staat te maken van de politiek getinte graffiti op een paar schut-

tingen aan de overkant van de straat. De volgende dag zal ze meelopen in een demonstratie voor vrouwenrechten. Met haar korte krulhaar, vlotte tong en meedogenloze humor herinnert ze me aan mijn eerste baas. Ik mag haar meteen. Aan de keukentafel in haar woning, propvol boeken en dossiermappen, drinken we eerst rustig een groene smoothie (we zijn tenslotte in Brooklyn). Met een gestage stroom argumenten laat ze niets heel van mijn twijfels. ‘Hoe langer je over ouder worden nadent, hoe boeiender het wordt,’ zegt ze. ‘Ouder worden lijkt op verliefdheid of het moederschap: het is moeilijk, complex en prachtig. Het gaat over hoe we ons leven leiden, over hoe we in de samenleving staan en met elkaar omgaan, en wat is er nou interessanter dan dat?’

Oké, dat wil ik wel geloven. Maar hoe zit het met het overwinnen van de afkeer voor ouder worden die al sinds een ver verleden overheerst? Hoe voelt dat en kan het eigenlijk wel? Applewhite knikt. ‘Als je die benauwende, door de cultuur aangeleerde angst voor ouder worden eenmaal kwijt bent, ziet alles wat met ouder worden te maken heeft er een stuk beter uit, echt,’ zegt ze. ‘Maar makkelijk is het niet.’

Niet makkelijk is niet hetzelfde als onmogelijk. Een belangrijke reden voor optimisme is dat de handleiding ‘Leefregels voor elke leeftijdscategorie’ overal ter wereld enthousiast verscheurd wordt door mensen die verkiezen hun leven onder hun eigen voorwaarden te leven. Ze zeilen de wereld rond als veertiger, gaan terug naar school als vijftiger, beginnen een bedrijf of gezin als zestiger, lopen een marathon als zeventiger, werken als model of voeren politieke acties als tachtiger, worden verliefd als negentiger, maken kunst als honderdjarige. Daardoor wekken ze verwachtingen over wat we met ons langere leven kunnen doen en maken ze korte metten met de gemeenplaats dat vergrijzing een last is voor de samenleving.

Ook zijn ze het levende bewijs dat we steeds minder worden bepaald en beperkt door onze chronologische leeftijd. Hoe je denkt, praat, eruitziet, beweegt, sport, danst, je kleedt, reist en speelt, is tegenwoordig belangrijker dan je geboortedatum. In de toekomst zul je eerder worden getypeerd door de keuzes die je maakt dan door je leeftijd: de boeken die je leest, de televisieprogramma’s die je bekijkt, de muziek waar je naar luistert, het voedsel dat je eet, de mensen van wie je houdt, de politieke

ideeën die je aanhangt en het werk dat je doet. Deze verandering sluit naadloos aan bij de bredere culturele verschuiving naar diversiteit en persoonlijke vrijheid. Tegenwoordig tonen we onze seksuele oriëntatie en genderidentiteit op manieren die nog niet zo lang geleden ondenkbaar waren. Het taboe op ouderdom is het volgende dat doorbroken kan worden. In het Future of Humanity Institute van de universiteit van Oxford onderzoeken vooraanstaande geleerden in de wiskunde, filosofie en natuurwetenschappen de grote vraagstukken waarvoor de mensheid zich geplaatst ziet. De directeur van het instituut, Nick Bostrom, is van mening dat de chronologische leeftijd zijn tijd heeft gehad: ‘Wat belangrijk is, is niet hoeveel jaar je hebt geleefd, maar waar je staat in je leven, hoe je over jezelf denkt en wat je kunt en wilt doen.’⁷



Enkele dagen na mijn ontmoeting met Applewhite bezoek ik de Cho Heng Mihoen-fabriek in Thailand. Dit uitgestrekte complex van vijftien hectare aan de rand van Bangkok produceert jaarlijks een hoeveelheid rijstbloem en mihoen ter waarde van honderd miljoen dollar. Maar het staat vooral bekend om zijn personeel, dat hier blijft werken tot de dood of arbeidsongeschiktheid tussenbeide komt. De oudste werknemer is een onderhoudsmanager die als een pauw rondparadeert met woest geverfd haar en de nieuwste iPhone aan zijn broekriem. Hij is 86. Het beleid om oudere werknemers in dienst te houden, bijna een eeuw geleden uitgestippeld door de oprichter van de fabriek, is zo succesvol dat regeringsambtenaren, met de snelle veroudering van de bevolking in het achterhoofd, Cho Heng als voorbeeld nemen voor andere bedrijven. Aan het einde van mijn bezoek praat ik even met Darunee Kramwong, een 73-jarige schoonmaakster die al vier decennia bij het bedrijf werkt. Als een schoolmeisje dat wacht op een gesprek met de hoofdonderwijzer zit ze kalm en aandachtig op de rand van een bank in de vergaderzaal. Met haar delicate gelaatstrekken en gelukzalige glimlach heeft ze het soort charisma waarvan fotografen van de *National Geographic* slappe knieën krijgen. Van haar zachte, krachtige stem, waarin af en toe ironie doorklinkt, begin ik een beetje te zwijmelen.

Kramwong begon in de productielijn en werd daarna overgeplaatst naar het team dat de hightech laboratoria van de fabriek schoonmaakt, en dat doet ze nog steeds, zes diensten van acht uur per week. Haar kinderen willen dat ze met pensioen gaat, maar ze houdt te veel van haar werk bij Cho Heng. ‘Ik ben goed in mijn werk, omdat ik de laboratoria uit-en-te-na ken, ik weet wat ik wel en niet moet schoonmaken,’ zegt ze, waarbij ze wat meer rechtop gaat zitten. ‘Mijn familie wil dat ik thuis blijf, maar ik wil elke dag blijven werken, omdat ik liever dingen doe, actief blijf, vrienden zie, geld verdien, anderen help. Ik vind het gewoon heerlijk om naar de fabriek te gaan.’

Als ik vraag of ze door haar leeftijd op een of andere manier problemen ondervindt of zich belemmerd voelt, kijkt Kramwong me aan met dezelfde mengeling van verbazing en medelijden waarmee ze vroeger misschien een misvormde noedel op de lopende band bekeek. Integendeel, zegt ze. Ze is juist trots op haar 73 jaren. Ze voelt dat ze erbij hoort in de fabriek, en is vereerd dat jongere collega’s haar om raad vragen over het werk en de liefde. ‘Ze zijn als broers en zussen voor me. Soms noemen ze me plagerig “Oma”, maar dat kan me niet schelen, want ik ben ook oud genoeg om hun grootmoeder te zijn!’ Ze lacht zo hartelijk, zo oprecht dat iedereen in de zaal vanzelf meelacht. Ik betrap mezelf op de gedachte: ‘Als je zo voelt op je 73ste, laat dan maar komen.’



Ouder worden is de gewoonste zaak van de wereld: over twaalf maanden zijn we allemaal een jaar ouder. Tenzij er een wetenschappelijke doorbraak komt van kolossale omvang, zal dat niet veranderen. Wat wel kan veranderen, is *hoe* we ouder worden en *hoe* we daar tegenaan kijken.

Met dit boek beoog ik het Kramwong-effect onder de knie te krijgen: ouder worden te begrijpen en te omarmen. Ik wil laten zien hoe onze hogere levensverwachting eerder een zegen dan een last kan zijn, en helder krijgen wat we allemaal, alleen en samen, kunnen doen om ouder worden prettiger voor iedereen te maken.

Daartoe zullen we de wereld over reizen om te leren van de ervaringen van mensen die hun leven in elke levensfase inrichten zoals ze dat

zelf willen en daardoor laten zien dat we veel te veel waarde hechten aan jong zijn. In Polen zullen we op de dansvloer staan met een dj van in de tachtig, we ontmoeten graffitikunstenaars van middelbare leeftijd in Spanje en gaan naar de eerste Miss Senior Universe verkiezing in Las Vegas. We ontmoeten een gamer van in de tachtig en trotseren met een oudere buschauffeur het verkeer in Bangkok. We bezoeken studenten die in een woonzorgcentrum in Nederland wonen, een zeventiger die jonge fashionistas in New York kleermakerssoefjes bijbrengt en de tachtiger achter een recyclingrevolutie in Beiroet. We trekken zelfs een zogenaamd ‘verouderingspak’ aan om te voelen hoe het is om een ouder lichaam te hebben.

Dit boek is ook een persoonlijke reis. Aan het einde daarvan wil ik me over mijn leeftijd geen zorgen meer maken. Ik wil me goed voelen als ik in de spiegel kijk, als ik in een winkel om hulp vraag bij het lezen van de kleine lettertjes, als ik hockey tegen mensen die jong genoeg zijn om mijn kinderen te kunnen zijn. Ik wil meer van wat Kramwong heeft.

Kortom, het is mijn doel om niet meer op te zien tegen ouder worden – en misschien kan ik me er zelfs op gaan verheugen. Is dat te veel gevraagd? Ga mee op ontdekkingsreis.