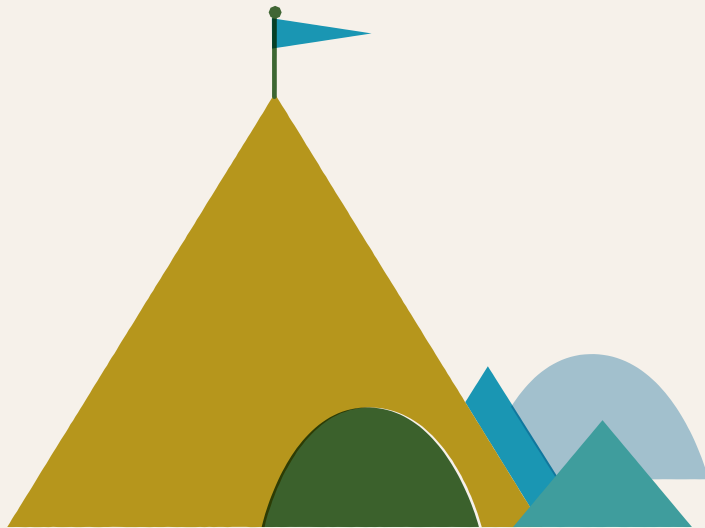


**GEFELICITEERD!  
JE BENT  
VEERTIG+**





# GEFELICITEERD! JE BENT VEERTIG+

ALS JE VEERTIG BENT, IS JE JEUGD VOORBIJ. DE WEG  
NAAR BENEDEN IS NU DEFINITIEF INGESLAGEN. ALS  
JE OPPERVLAKKIG KIJKT, IS VEERTIG EEN SOMBERE  
LEEFTIJD. MAAR ALS JE VERDER INZOOMT, ZIE JE  
DAT DE LEVENSFASE ROND JE VEERTIGSTE JUIST HEEL  
INTERESSANT IS. DIT IS GEEN PERIODE OM JE ZORGEN  
TE MAKEN, MAAR OM TOT BLOEI TE KOMEN.

Zo rond zijn veertigste begint een man te voelen dat hij niet meer zo explosief is als tien jaar geleden. Een sprintje trekken, over een muurtje springen of op een elegante manier de veters strikken, het gaat niet meer zo makkelijk. Regelmatig schiet er een gemene steek

door zijn onderrug of knie. Soms mijmert hij over hoe hij ooit van muziek genoot, over het enthousiasme over een wild idee en de energie die hij had om het meteen uit te werken en daarna tot diep in de nacht uit te gaan. Nu zet hij de muziek uit omdat hij te veel aan zijn

hoofd heeft, is hij om elf uur 's avonds te moe om ook maar iets te doen en als hij twee biertjes drinkt, heeft hij twee dagen lang een kater.

In romantische komedies spelen de veertigers een bijrol als vieze mannen in een midlifecrisis of sul in een slecht huwelijk. Als je oppervlakkig kijkt, is veertig een sombere leeftijd. In Amerika wordt bij de veertigste verjaardag vaak een 'over the hill party' gevierd, in een huis versierd met zwarte ballonnen.

## SLIMME BEKABELING

Kijk je gedetailleerder, of zoom je juist wat verder uit, dan blijkt het tegenovergestelde waar te zijn. Als je met psychologen, antropologen, sociologen en biologen praat, verschijnt een veel positiever beeld. Een man is

niet als een auto waarvan tegelijkertijd de motor begint te sputteren en de carrosserie begint te roesten. Hij is eerder te vergelijken met een auto waarvan het staal begint te roesten, de startsnelheid afneemt, maar alle andere motoronderdelen sterker en beter worden en de afstellingen en bekabeling slimmer worden. De spierkracht wordt minder, de brute denkkraft neemt af. Maar op minder in het oog springende punten wordt dit gecompenseerd doordat verschillende hersenengebieden steeds beter »



## INDRUK MAAK JE NIET DOOR DE MEESTE KNAKWORSTEN IN EEN UUR OP TE ETEN

samenwerken en er hersenfuncties zijn die sterker en sterker blijven worden, soms tot ver na het vijftigste levensjaar. Een mens heeft niet één ontwikkeling. Een levensloop is een optelsom van meerdere ontwikkelingen. Met kruipen ben je voor je eerste levensjaar al op je top, met lopen haal je op je zevende al een perfect niveau. Andere ontwikkelingen gaan veel langzamer. Als het gaat om overzicht, inzicht, ervaring en beslissingen nemen, bereik je je top pas na je veertigste. Bij de jager-verzamelaars in het Amazonegebied, zijn het niet de jonge mannen die de meeste buit bij elkaar jagen, maar de mannen van rond de veertig (zie pag. 74). Simpel gezegd zou je kunnen stellen dat alle vaardigheden die van pas komen met uitsloerijen en indruk maken op jonge vrouwen, iets achteruit gaan.

Een Olympisch zwempkampioen zul je niet meer worden. Maar alle vaardigheden die van pas komen bij het zorgen voor je nageslacht of andere mensen, het repareren van iets dat kapot is, het sussen van ruzies, het regelen van eten en drinken, zodat er genoeg is voor iedereen, worden alleen maar beter.

### KNAKWORSTEN

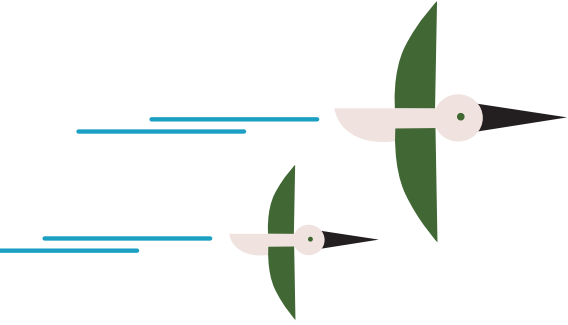
De tijd rond je veertigste is een overgangsfase. Indruk maak je niet door een kogel ver weg te slingeren of de meeste knakworsten in een uur op te eten. Het is tijd om je accenten wat te verleggen. Als het goed is, gaat deze omschakeling vanzelf. Anders zul je misschien even door een midlifecrisis heen moeten. Een midlifecrisis waarvan sommige biologen vermoeden dat die door hormonen bepaald wordt, maar

waarvan de meeste psychologen inmiddels denken dat die eigenlijk niet bestaat. Als er al reden voor een dip is, dan wordt die gecompenseerd door de positieve kanten van het zijn van een man in de veertig. Als je een gezonde menselijke levensloop wilt zien als een heuvel, dan is het geen heuvel die steil omhoog gaat en daarna weer steil naar beneden. Het is eerder een Tafelberg; een heuvel die omhoog gaat, dan een tijdje vlak blijft en daarna langzaam naar beneden gaat. En de top van de heuvel ligt niet, zoals je misschien denkt rond je dertigste, maar rond je veertigste.

### SUDOKU

Uit onderzoek blijkt dat de ontwikkeling van mensen individueel erg verschilt. Hoe ouder mensen worden, hoe »





## HET BREIN WORDT NIET LELIJKER ALS JE ER GOED VOOR ZORGT

duidelijker de verschillen. Sommigen blijven zich ontwikkelen tot ver na hun zeventigste en zijn op hoge leeftijd cognitief scherper dan een gemiddelde dertig- of veertigjarige. Anderen zijn op hun vijftigste al oud en afwezig. Een deel hiervan is erfelijk bepaald. Maar het blijkt ook dat mensen die zich blijven ontwikkelen tot ver na hun veertigste, meestal ook meer bewegen en cognitief en sociaal actief blijven.

Vanaf je veertigste is het dus belangrijk om het brein scherp te houden. Om er een schepje bovenop te gooien. Om je mentale gereedschap te gebruiken. Omgaan met andere mensen is ingewikkelder dan je misschien wel denkt, en scherpt het brein meer dan Sudoku. Piano leren spelen op je veertigste? Een geweldig idee.

Een vreemde taal leren? Je kunt het nog. En vooral: blijf bewegen. Het gebruiken van je spieren is een van de meest directe manieren om je brein te stimuleren. En geloof het of niet: zelfs je buikje kun je nog kwijtraken na je veertigste (zie pag 82).

### COMPLEX FENOMEEN

Het beeld van de baby die langzaam groter wordt en mooier totdat alleen de oren en de neusharen nog groeien, van vlinder tot rups, het is een vertekend beeld. Een beeld dat focust op de buitenkant van de mens. Het brein – het meest complexe fenomeen dat we tot nu toe in het heelal kennen – wordt niet lelijker als je er goed voor zorgt. Net als Bonzaiboompjes die je geeft wat ze nodig hebben, kunnen ze prachtige vormen aannemen. ●

JE WEET DAT JE VEERTIG BENT ALS

EEN MAN VAN  
MIDDELBARE  
LEEFTIJD EEN  
OUD-KLAS-  
GENOOT BLIJKT  
TE ZIJN



JE WEET DAT  
JE VEERTIG  
BENT ALS:

ANDEREN JE  
VREEMD  
AANKIJKEN  
ALS JE IETS  
'SICK' OF  
'EPIC' VINDT