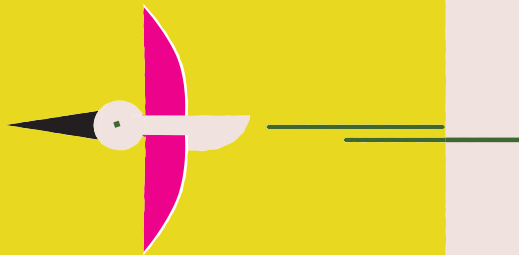
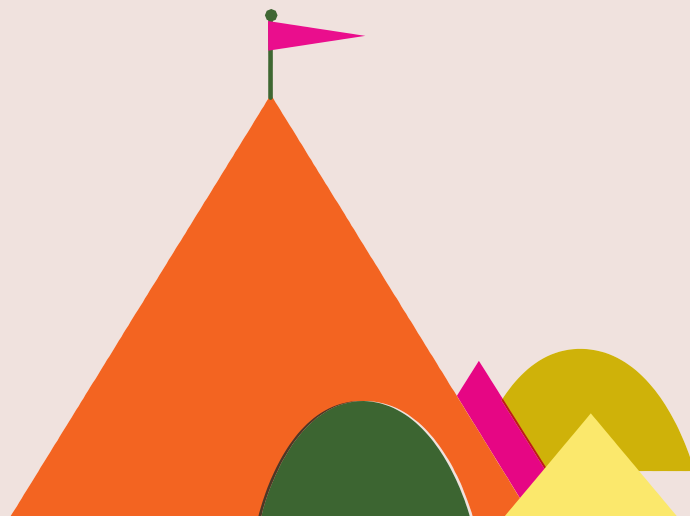
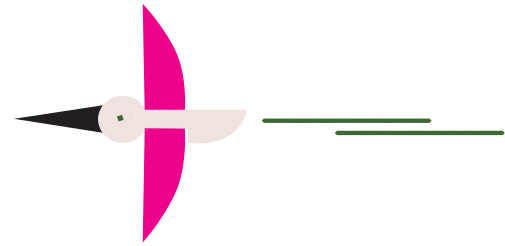


40



**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.

Mannen draaien zich niet meer zo vaak om als je langsloopt in je kekke jurkje. Als er een man onverwacht een praatje met je komt maken, noemt hij je 'u' of 'mevrouw' en heeft hij écht een vraag.

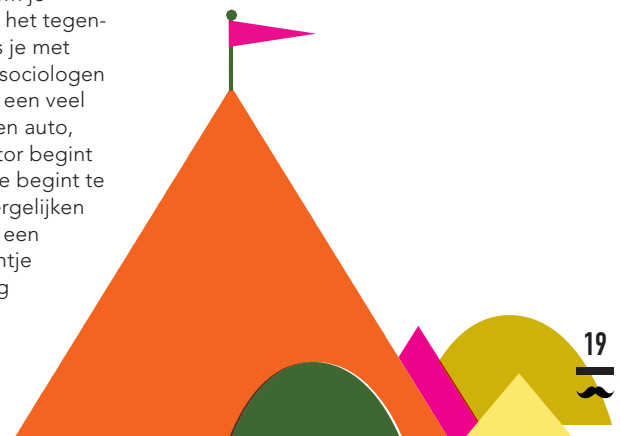
En die bikini, tja, moet je die nou wel of niet inruilen voor een badpak? Voor je gevoel dook je nog niet zo lang geleden met vriendinnen het nachtleven in en was je de volgende dag

weer aan het werk. Je kunt het je niet meer voorstellen, als je na twee wijntjes al met bonkende koppijn wakker wordt. Als je oppervlakkig kijkt, is veertig een sombere leeftijd.

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. Je bent geen auto, waarvan tegelijkertijd de motor begint te sputteren en de carrosserie begint te roesten. Je bent eerder te vergelijken met een vintage model waar een nieuwe motor in is gezet. Eentje met een slimmere bekabeling en betere afstellingen.

Je biceps gaan wat hangen (bingowings), je geheugen laat je soms in de steek, maar op minder in het oog springende punten compenseert je brein dit verval doordat verschillende hersengedeelten beter samenwerken en sommige functies sterker en »



INDRUK MAAK JE NIET MEER MET STRAKKE BILLEN, NAÏEF GESTUNTEL EN VERLEGEN GEGIECHEL

sterker 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 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 de oudere vrouwen die weten waar de mooiste bessen hangen en waar je de dikste wortels kunt uitgraven. Simpel gezegd zou je kunnen stellen dat alle vaardigheden die van pas komen bij indruk maken op mannen,

achteruit gaan. Een bikinimodel zal je niet snel meer worden, maar alle vaardigheden die van pas komen bij het zorgen voor je nageslacht of andere mensen, het verzorgen van wonden, het sussen van ruzies, het regelen van eten en drinken, zodat er genoeg is voor iedereen, worden alleen maar beter.

VERLEGEN GEGIECHEL

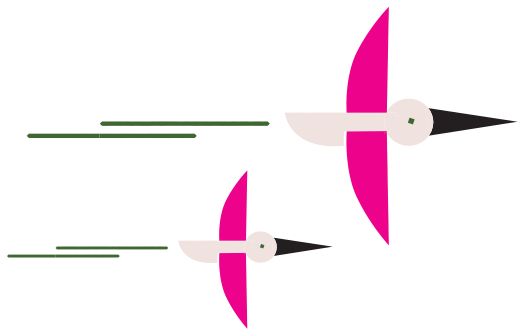
De tijd rond je veertigste is een overgangsfase. Indruk maak je niet meer met strakke billen, naïef gestuntel en verlegen gegiechel. Het is tijd om de accenten te verleggen. Als het goed is, gaat deze omschakeling vanzelf. Anders zul je misschien even door een dipje heen moeten. Maar je zult er goed uitkomen. Al was het maar omdat je – zonder dat je het in de gaten had –

beter bent geworden in het controleren van je emoties. 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 steil 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 duidelijker de verschillen. Sommigen blijven zich ontwikkelen tot ver na hun zeventigste en zijn op hoge leeftijd »





HET BREIN WORDT MOOIER ALS JE ER GOED VOOR ZORGT

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.

SCHEPJE BOVENOP

Vanaf je veertigste is het dus het 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 makkelijk. 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. 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. •

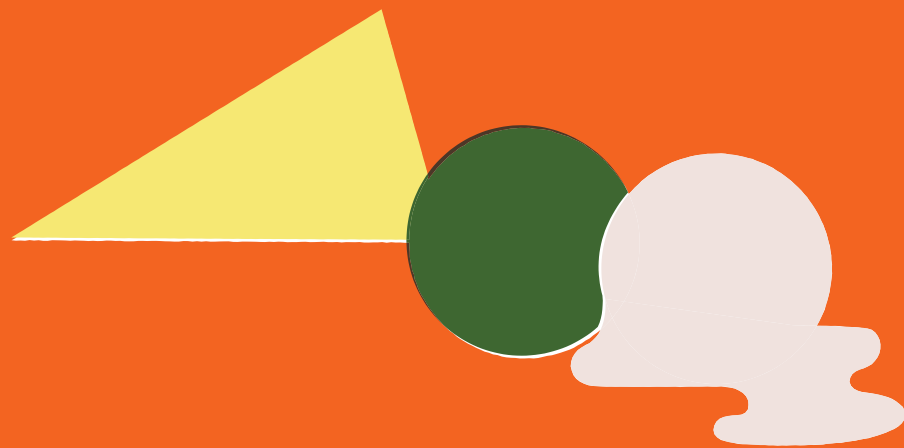
JE WEET DAT JE VEERTIG BENT ALS

JE STELSEL-
MATIG MET
'U WORDT
AANGESPROKEN





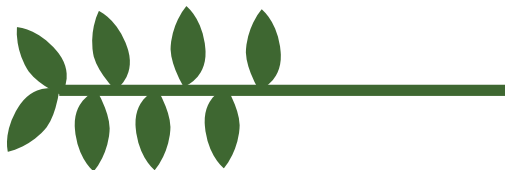
MIDLIFE CRISIS



MIDLIFE CRISIS VAN APEN

SOMMIGE VROUWEN KRIJGEN ROND HUN VEERTIGSTE
LAST VAN EEN ONRUSTIG GEVOEL. HET LEVEN IS
EINDIG, DE BILLEN HANGEN EN DROMEN ZIJN
NIET UITGEKOMEN.

Mensen rond de veertig zijn niet altijd heel erg blij als ze de balans van hun leven opmaken. Een midlifecrisis? Misschien wel, maar misschien heeft deze crisis een biologische oorzaak. Is niet de kip eerder, maar het ei. Misschien zijn mensen rond deze leeftijd niet ontevreden over hun leven omdat ze erover nadenken, maar gaan ze over het leven nadenken omdat ze ontevreden zijn, onder invloed van hormonen. Dit laatste is wat onderzoek van de Engelse psycholoog ALEXANDER WEISS en zijn medewerkers suggereert. Een studie bij 508 chimpansees en orang-oetans laat zien dat ook deze mensapen een dip hebben als ze halverwege hun leven zijn.



HOE DOE JE ONDERZOEK NAAR EEN MIDLIFECRISIS BIJ APEN?

‘We stelden de verzorgers, die de apen al lang kenden, vier vragen over het welbevinden van de apen. In hoeverre is een primate positief of negatief gestemd? Hoeveel plezier beleeft een dier aan sociale interacties? Is het succesvol in het bereiken van zijn doelen? De vierde vraag was: als de verzorger zelf de aap zou zijn, hoe goed zou hij zich dan voelen?’

KUN JE OP ZO'N MANIER WEL ONDERZOEK DOEN NAAR HOE APEN ZICH VOELEN?

‘Ik heb zelf ook wel eens niet-menselijke primaten in gevangenschap geobserveerd. Chimpansees, gorilla's of orang-oetans. Tevredenheid is natuurlijk een vaag begrip, maar ik kan bij chimpansees en orang-oetans duidelijk onderscheid maken tussen verschillende emotionele toestanden.’

WAT IS VOOR JOU DE BELANGRIJKSTE CONCLUSIE VAN HET ONDERZOEK?

‘Een midlifecrisis wordt meestal gezien als een menselijk probleem, maar ons onderzoek toont aan dat het misschien een breder »

