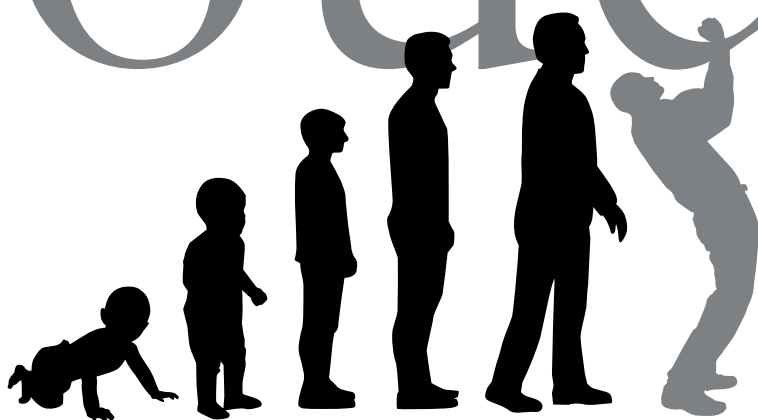


MARK NELISSEN

EINDELIJK  
Oud



Wat Darwin ons vertelt over  
het nut en de schoonheid  
van ouder worden

LANNOO

*Voor de vrouw die mij al een halve eeuw vergezelt  
op de wandeling naar de gouden leeftijd.*

**[www.lannoo.com](http://www.lannoo.com)**

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

**Omslagontwerp:** Studio Jan De Boer

**Vormgeving:** Studio Lannoo in samenwerking met Karakters

**Omslagillustratie:** Shutterstock

**Auteursfoto:** Frank Toussaint

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt en Mark Nelissen, 2017

D/2017/45/451 – ISBN 978 94 014 4419 4 – NUR 949

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

# Inhoud

<b>1 — Een warme boodschap</b>	<b>7</b>
<b>2 — Een voorgeschiedenis met vallen en opstaan</b>	<b>19</b>
<b>3 — Cultuur met oeroude wortels</b>	<b>51</b>
<b>4 — Ouder worden, hoe doe je dat?</b>	<b>67</b>
<b>5 — De kleuren van de tweede fase</b>	<b>99</b>
<b>6 — Jonger blijven en je leven verlengen, kan dat?</b>	<b>125</b>
<b>7 — Nooit te oud voor een potje seks</b>	<b>163</b>
<b>8 — Op zoek naar geluk</b>	<b>183</b>
<b>9 — De laatste zonsondergang</b>	<b>223</b>
<b>10 — Waar gaan we naartoe?</b>	<b>255</b>
Register	283



# 1

---

## Een warme boodschap

De avond had zich over Amsterdam neergevlid. Hij werd ontsierd door miezerige motregen. Een natte wind schuurde tegen het raam. Binnen hield de gezellige warmte van de zaal me gevangen, ik had geen zin om te vertrekken. Mijn lezing zat erop. Het publiek was erg geboeid geweest, de voorzitter van de uitnodigende vereniging had de vragenvloed moeten afbreken, anders waren we de nacht ingegaan. De toehoorders hadden al discussiërend de zaal verlaten. De secretaris en zijn vrouw waren druk in de weer met stoelen aan de kant te zetten, maar ik wilde de motregen nog niet trotseren. Ik nam meer tijd dan nodig was om mijn laptop en het daarbij horende materiaal los te koppelen en op te bergen. Mijn notities gleden tergend langzaam in mijn tas, de kabel van de projector werd met engelengeduld opgerold, alsof het millimeterwerk was. Het laatste restje water in het glas werd als een dure cognac gedronken. Doorgaans zijn mijn bewegingen energieke, maar nu liet ik de vermoeidheid spelen, plus mijn afkeer van het onaangename weer. De raamverduisteringen waren weer opengeschoven, zodat ik de druilregen rond een lamp zag miezeren. Er wachtte me nog een lange autorit naar Antwerpen. Mijn aarzelende uitstel om te vertrekken zou die afstand niet verkorten, maar ik had geen zin in haast.

Zoals na elke lezing was ik heerlijk moe, en tevreden. Ik koesterde niet alleen de warmte, maar ook de fascinatie van de zaal. De vragen na mijn uiteenzetting hadden getuigd van een grote interesse. Het onderwerp was voor het gros van de toehoorders ook nieuw: 'Een nieuw mensbeeld dankzij het darwinisme'. Ik had Darwins verhaal weer eens mogen vertellen en zo hun mensbeeld kunnen bijschaven. Het publiek had begrepen dat wij inzicht krijgen in onze afkomst door een evolutie die vele miljoenen jaren heeft geduurd. Ik had verteld hoe onze voorouders zich tien-

honderdduizenden jaren lang hebben aangepast aan hun omgeving. En dat wij allen die aanpassingen hebben geërfd, dat wij daardoor gedrag vertonen dat vandaag soms zinloos lijkt, maar in ons verre verleden in wezen een goede zaak was. Ik had de zaal een stel verrassende voorbeelden voorgehouden, ze veroorzaakten wijd open ogen en monden. Iedere keer weer geeft het me een goed gevoel als ik zoveel mensen kan bereiken en mag binnendringen in de bruisende ketel van hun zoekende brein. Ze zullen thuis nog lang nadenken over hun kennismaking met Darwins fantastische visie.

Het tafereel is al enkele jaren geleden en ik zou het me normaal gezien niet meer herinneren. De avond verschilde namelijk niet wezenlijk van alle andere lezingen. Maar deze zou me nog lang bijblijven. Tot vandaag staat die avond in Amsterdam in mijn geheugen gegrift alsof het de enige keer was dat ik voor een publiek stond. Aan de basis ligt één enkel zinnetje dat me na afloop werd toegefluisterd.

Precies als bij studenten na een college, zijn er altijd toehoorders die pas na de vragenronde bij me komen en ietwat stiekem nog een eigen vraag willen stellen. Ze generen zich voor de vraag, of vrezen dat hij kinderachtig is, of politiek incorrect, of dat het antwoord al gegeven is... Ook die avond waren er individuele vragenstellers, maar ook zij waren al vertrokken. Ik schrok: plots dook er in de hoek van de ondertussen leeggelopen zaal een heertje op. Hij verscheen als uit het niets. Stapje voor stapje kwam hij in beweging en liep schoorvoetend in mijn richting. Hij laveerde behoedzaam tussen de stoelen, die nog op de secretaris of zijn vrouw wachtten, tuurde rond om zeker te zijn dat hij niet gevolgd werd, en keek zo min mogelijk in mijn richting, alsof hij ook voor mij onzichtbaar moest blijven. Hij was op het eerste gezicht iets ouder dan ik, zeer oud dus, en klein van gestalte. Hij droeg een grijs pak, de kleur van zijn hele verschijning. Toen kwam het zinnetje.

‘Eh, professor...’, stamelde hij, ‘u hebt mij gemoedsrust bezorgd.’ Hij keek me niet in de ogen, maar volgde mijn handen die scrupuleus een kabel oprolden. Hij zag dus niet hoe mijn mond openviel van verbazing. Ik was verlamd, het noorden kwijt en kon niet meteen een woord uitbrengen. De zin, ook al werd hij stilltjes en bedeesd uitgesproken, weergalmde binnen mijn schedel. ‘U hebt mij gemoedsrust bezorgd!’ Mijn brein blokkeerde, want dit klopte niet. Kwam de man van een andere

lezing misschien? Van een priester? Of van een yogasessie? Of een zelfhulpgroep? Had hij wel begrepen dat ik over biologie had gepraat, over ons gedrag, over evolutie?

‘Eh... hoe bedoelt u?’ stotterde ik onhandig. ‘Hoe kan een... wetenschappelijke uiteenzetting... iemand gemoedrust brengen?’ Er volgde een pijnlijke stilte waarbij we beiden voelden dat we niet op dezelfde golflengte zaten.

‘Al vanaf uw eerste boek meneer, *De bril van Darwin*, voelde ik een rust over mij komen. En dat werd alleen maar versterkt door uw andere publicaties. En uw lezingen, ik heb er enkele gevolgd.’ Ik kon hem nog altijd niet helemaal volgen. Ik ben toch geen goeroe of pastoor of therapeut, alleen een koude wetenschapper. Nadat ik het grijze heertje deze bedenking op een verontschuldigende manier tegenwierp, bleek hij mij weer niet te begrijpen.

‘Ja maar, uw visie en analyses nemen toch angsten weg! U schetst een beeld van onze herkomst en evolutie. U verklaart waarom we ons zo gedragen en niet anders en u duidt dat vanuit onze voorgeschiedenis. Ik heb gaandeweg ingezien dat wij een toevallig resultaat zijn van de evolutie en dat wij onze kenmerken en eigenschappen erfdien van de soorten die ons zijn voorgedaan. Dat is toch... toch... geweldig!’ En het grijze aan zijn verschijning begon te tanen. Hij kreeg kleur. Er groeide enthousiasme in zijn stem.

‘Meneer, ik kan u echt niet volgen, ben ik bang. Ik hoor het graag dat u mijn boeken waardeert, en dat ze u overtuigd hebben, maar u sprak van “angsten wegnemen”. Wat heeft dat met de evolutietheorie, met Darwin te maken?’

‘Ach,’ repliceerde hij, ‘ik ben opgevoed met angsten: je wordt onophoudelijk in de gaten gehouden door een onzichtbaar wezen dat al je misstappen ziet, waar je ook bent, en vroeg of laat krijg je de rekening voorgeschoteld. Als je goed doet, mag je een beloning verwachten, maar dat neemt de angst voor de straffen niet weg. Die onzichtbare macht, tja, daar heb je geen vat op, je ziet of voelt of hoort die niet. Je moet er wel veelvuldig mee praten, bidden dus. En als je dat niet regelmatig doet, is ook dat een misstap. Anderen zeggen jou wat die oppermacht wil, zelf hoor je hem nooit. Nee, ik heb flink wat vrees gekend, ik ben er mee opgegroeid! Angst heeft al mijn doen en laten gestuurd!’

De arme man pauzeerde even, het hoofd gebogen, alsof hij even moest bekomen van zijn herinneringen aan de dreiging van hel en verdoemenis. En toen keek hij me aan, herwon zijn energie en ging verder.

‘Maar de verklaringen van de evolutietheorie, ja dat is heel andere koek! Ze zijn glashelder – zoals u zelf altijd zegt – en ze hebben helemaal geen bovennatuurlijke krachten nodig. Dingen zijn ontstaan door natuurlijke processen. Geen angsten meer, geen onzichtbaarheden, geen geduceerde dogma’s. U hebt geen idee, professor, hoe verlichtend het darwinistische inzicht is! En met verlichtend bedoel ik zowel het aanreiken van kennis als het bevrijden van een last. *De bril van Darwin* gaf hiervoor de eerste aanzet.’

In alle eerlijkheid begreep ik erg goed wat hij bedoelde met ‘hoe verlichtend het darwinisme is’ want ik heb het zelf ervaren. Niet op zijn leeftijd – die heb ik overigens nog niet bereikt – maar in mijn tienerjaren, toen ik zelf het darwinisme schoorvoetend leerde kennen en het voelde botsen met mijn katholieke opvoeding. Ik begreep mijn gesprekspartner steeds beter, maar ik schrok er wel van dat de ommekeer in zijn geloof alleen door mijn woorden op gang was gebracht. Ik heb op mijn website een missie omschreven, de roeping die ik heb om het prachtige verhaal van de evolutie – en vooral die van de mens – aan een zo breed mogelijk publiek mee te geven. Ik heb het recht niet om die schoonheid voor mezelf te houden, ik moet haar delen! Maar in die missie staat niets over rust brengen, angst wegnemen, zekerheid bieden. Als dat een neveneffect mag zijn van mijn schrijven, wordt de voldoening van gelezen te worden aanzienlijk groter. Ik oogst meer dan ik gezaaid heb, wat ben ik een rijk man!

Het zinnetje over de gemoedsrust van het grijze heertje helpt me niet alleen die avond in Amsterdam herinneren, het is ook de embryonale aanzet tot dit boek geweest. Gedurende de twee seconden waarin ‘u hebt mij gemoedsrust bezorgd’ werd uitgesproken, werd de kiem gelegd van wat u nu leest. Het zinnetje was als een zaadcel die een van de vele eicellen in mijn brein is binnengedrongen. Ik weet wel, er zitten geen geslachts-cellen in mijn hersenen, maar wel ideeën. Die liggen daar te rijpen zoals eicellen in een eierstok en ze wachten. Zoals een eicel ofwel kapotgaat ofwel bevrucht wordt door een zaadcel, zo gaat een idee verloren of wordt ze bevrucht door een andere gedachte, een suggestie, een voorval of een zinnetje...



De conceptie heeft ondertussen al vele jaren geleden plaatsgevonden en ik voel de neiging om van een monster van een olifantsdracht te spreken. Maar dat is niet zo. Het embryo is vele malen in winterslaap gevallen doordat er andere boeken werden geschreven. Andere eicellen voelden een zaadcel binnendringen en eisten voorrang in de baarmoeder van mijn brein. Daar is geen plaats voor twee- of meerlingen, er kan maar één idee worden uitgewerkt, tenminste tot volwassenheid. En dus worden andere embryo's het zwijgen opgelegd, worden ze aangemaand te rusten en worden hen betere tijden beloofd. Ooit! Voor het gemoedsrusteicelletje is 'ooit' nu eindelijk aangebroken. Het boek dat u in handen hebt, is het kind van een versmelting van twee ideeën: de darwinistische, evolutionaire visie aan de ene kant en de gemoedsrust en vreugde die je kunt ervaren door te weten en te begrijpen aan de andere kant.

Het onderhoud met het grijze heertje in Amsterdam werd intussen almaar gezelliger, maar werd abrupt onderbroken door de secretaris die ons door enkele lampen te doven duidelijk maakte dat we vriendelijk verzocht werden het pand te verlaten. Met een warme handdruk nam ik afscheid van hem en stapte de motregen in. Zou het heertje geweten hebben dat hij papa zou worden van een boek?

Dit alles klinkt alsof het boek geschreven is als reactie op een enkele uitspraak van een enkele man. Nee, natuurlijk niet, het is meer dan dat. Sinds die avond heb ik mijn antennes uitgestoken voor de link tussen weten enerzijds en zich goed voelen anderzijds, heb ik me opengesteld voor gelijkaardige opmerkingen. Ik merkte dat een heel aantal mensen me mailden met analoge opmerkingen, mensen die een houvast zochten en vonden in de wetenschappelijke kennis over onszelf. Het viel me steeds meer op dat niet alleen mijn oude toehoorder in Amsterdam en ikzelf gemoedsrust hebben gevonden door onze voorgeschiedenis te bekijken, er liepen nog meer lotgenoten rond!

En dus groeide de drang om deze boodschap uit te dragen naar meer mensen. Een boodschap die inhoudt dat het geluk te vinden is in kennis in plaats van bovennatuurlijke krachten. Geluk, vreugde, gemoedsrust... dat wil iedereen. Man en vrouw, blank en zwart, groot en klein, jong en oud... ieder van ons wil gelukkig leven, we streven er voortdurend naar. Het is een universeel gegeven, eigen aan elke mens waar ook ter wereld,

wanneer ook in onze geschiedenis. Maar de weg die je voor dat geluk moet bewandelen – of nog moet zoeken – is niet zo vanzelfsprekend.

Je kunt proberen je goed te voelen met gebak, met jenever, met coke, met Prozac, met yoga of mindfulness, met een godheid of een goeroe, met wat weet ik nog allemaal. Maar – en hopelijk beaamt u dit wanneer u de laatste bladzijde hebt gelezen – je kunt ook proberen te weten, te begrijpen, zo veel mogelijk de kennis te bevatten van wat er bestaat, jezelf in de eerste plaats. Weten waar dingen vandaan komen, begrijpen waarom je dit doet of dat voelt, hoe zaken in elkaar steken, wat de essentie is van een verschijnsel, het zijn allemaal ankers die een houvast geven. Niet alleen een houvast, ze kunnen ook schoonheid betekenen, ze kunnen je een goed gevoel geven, ze kunnen je gemoedsrust brengen. Wetenschappelijke analyse is spannender dan een thriller, maar schept ook een pure schoonheid die poëzie kan overtreffen. Inzicht verwerven, begrijpen en verbanden zien, kunnen uitgroeien tot de hoogste vorm van schoonheid.

## **Waarover zullen we het hebben?**

Ga ik me nu voor de rest van dit boek blijven bezatten aan de gedachte dat het darwinisme en de evolutionaire inzichten gemoedsrust kunnen brengen? Aan de schoonheid die wetenschap ons biedt? Toch niet. Ik weet niet precies hoe ik dat zou moeten doen. Het boek zou ook fenomenaal dik worden. Maar toen, in Amsterdam, zag ik iets in de ogen van het heerschap dat me die avond na mijn lezing kwam opzoeken, wat me trof, zonder dat ik het op dat ogenblik zelf besepte. Het drong pas later tot me door, in de auto op weg naar huis. De ogen van de man vertelden dat ze oud waren – gesprongen adertjes in het oogwit lieten niet veel aan de verbeelding over –, maar ook dat ze veerkrachtig waren, dat ze energie kenden, dat de man zich niet opzij liet zetten. In die ogen zag ik ouderdom, mooie ouderdom. Ik keek even in de achteruitkijkspiegel om me ervan te vergewissen of ik ook zulke ogen had. Dat was dom, niet alleen omdat ik de rijkdom van zijn ogen niet in de mijne vond, maar vooral omdat ik van mijn baanvak afweek en op een haar na een truck in de berm duwde.

In een interview zou George Bernard Shaw eens gevraagd zijn wat volgens hem het mooiste in de wereld is. Hij zou geantwoord hebben:

‘Jeugd is het mooiste ding in de wereld – en wat zonde dat die verspilld moet worden aan kinderen!’ Misschien is deze repliek ingegeven door jaloezie van de oudere, die niet meer tot zoveel dingen in staat is, althans lichamelijk. Maar onderhuids weerspiegelt ze het besef dat ouderdom ook mooi is, op een ander vlak.

Mooie ouderdom dus. Zou dat geen uitgelezen en welkom kader zijn om over gemoedsrust te schrijven en over de evolutionaire inzichten die ertoe leiden? En over de wetenschappelijke schoonheid? U en ik – ik vermoed dat de doorsnee lezer van dit boek al wel wat jaren op de teller heeft staan, dus mag ik ‘u en ik’ zeggen – vinden oud zijn niet per se vies, wij morren weleens in de ochtendspiegel, maar we willen onszelf niet meteen bij het huisvuil zetten. Anderen zouden dat soms wel willen doen: ‘de wereld is aan ons, jongeren, en ouderen moeten uit de weg, liefst verdwijnen.’ Eerlijk gezegd, dachten wij vroeger ook niet zo? Toch zouden niet alleen u en ik, maar iedereen de ouderdom anders moeten bekijken. Oud worden is niet vies, het is inherent aan leven, aan alle vormen van leven. Nieuw leven is jong en begint meteen aan een tijdreis naar oud, om ten slotte plaats te maken voor ander leven. De evolutie, die alle vormen van leven heeft voortgebracht, dus ook u en mij, zou niet hebben kunnen plaatsgrijpen zonder de dood. Dood is even inherent aan het leven als geboorte. We verafschuwen de dood, maar zonder haar zouden we niet leven: geen dood, geen leven. Ik kom daar later op terug, want ik wil het begin van dit boek niet ontsieren met een doodsgedachte. Maar ouderdom is de laatste fase, dus even eigen aan het zo geprezen leven.

Maar goed, de bedenkingen uit de vorige alinea mogen dan wel kloppen, ze zullen niet zomaar iedereen overtuigen. Laten we dus een boek maken om de stelling wat meer kracht bij te zetten, om uit te maken wat ouderdom in ons leven is, wat het precies betekent, en om de lezers – hopelijk zijn er toch ook jonge bij – enkele spetterende verrassingen te bezorgen. Jazeker, er komen dingen aan bod die u niet voor mogelijk hield. Ik maak me sterk dat straks niemand de ouderdom nog bij het huisvuil zal willen zetten. Misschien zal de jonge lezer zelfs hopen dat hij of zij maar snel lid mag worden van de club van de grijsjarigen... Hoewel, dat zal wel wat overdreven zijn.

De grote Johann Wolfgang von Goethe – gewoon Goethe voor de vrienden – heeft eens iets gezegd wat ongeveer zo klinkt: ‘Het is geen kunst om oud te worden, wel om het te dragen.’ Ik durf deze grote schrijver niet tegen te spreken, maar ik vind zijn visie hier toch vrij zwartgallig. Ouderdom hoeft je niet te dragen, ook al is het niet altijd voor iedereen even gemakkelijk – ziekte en tegenslagen kunnen het leven zwaar maken. Maar ouderen zijn gelukkiger dan men denkt, ja zelfs gelukkiger dan jongeren! En vooral, ze zijn waardevoller. Daarover zullen we het hebben.

Bovendien wil ik iets bereiken. Ik wil de oudere lezer niet zomaar wat vertellen. Ik wil dat hij of zij na de laatste pagina een rijper en rijker zelfbeeld heeft. Met het toenemen van de leeftijd wordt het namelijk ook een gevecht om een mooi zelfbesef en een positieve eigenwaarde te behouden. Zij die al flink wat grijze haren tellen, neigen snel naar de gedachte dat ze waardeloos zijn geworden en onze samenleving versterkt die gedachte maar al te vaak. Dat is geheel ten onrechte. Ik wil met dit boek de senioren hun waardigheid teruggeven, ze laten inzien dat ze misschien wel een ander zelfbeeld mogen hebben, maar daarbij moeten beseffen dat hun waarde niet gedaald is ten opzichte van hun jeugd. Ze is gestegen. Dat moet de eigenwaarde van de oudere doen toenemen. Die opdracht geef ik mezelf.

Laten we eerst even iets duidelijk maken: dit is geen medisch handboek om de kwaaltjes van de grijze dagen in ons leven te verlichten. Dit is ook niet het zoveelste boek dat u wil uitleggen hoe u langer kunt leven. Alle goede intenties van vele auteurs ten spijt is het nog nooit aangetoond dat je je leven aanmerkelijk kunt verlengen. Je kunt natuurlijk wel stoppen met roken, gezonder gaan eten – wat is dat eigenlijk? – meer bewegen, geen zelfmoord plegen... waardoor je er wat goede jaren verkrijgt, maar echt veel ouder worden dan je biologische klok bepaalt, dat is toekomstmuziek. Ik zal er later nog uitgebreid op terugkomen. Nee, we kiezen een andere benadering van het ouder worden, we leveren het inzicht dat er meer rijkdom zit in de grijze haren dan we vandaag denken en voelen.

O, er bestaat natuurlijk nog wel wat respect voor de bejaarde of pre-bejaarde. Ik las onlangs in de krant dat betogende gepensioneerden in Athene erg onheus zijn behandeld: de oproerpolitie had traangas ingezet om de demonstranten uit elkaar te jagen. Hun optocht was evenwel erg vreedzaam en wellicht verantwoord: ze protesteerden tegen de verminde-

ring van hun pensioen – dat al niet zo hoog was – en tegen verhoging van de belastingen. De oudjes stoven uit elkaar en vluchtten hoestend weg voor de gaswolken. Laten we eerlijk zijn, het krantenbericht meldt ook dat de gepensioneerden ‘een politiebus aan het wankelen’ brachten, dat mag natuurlijk ook niet. Maar het protest tegen het gebruik van traan-gas was groot: niet alleen de omstanders riepen er schande van, ook de media uitten hun verontwaardiging en zelfs enkele ministers, waaronder de premier, waren ‘uitermate geërgerd’ en zeiden dat dit niet meer mocht gebeuren.

Als ditzelfde tafereel zou gebeuren met jongere mensen, dan zou het protest achterwege blijven of toch veel milder zijn. Het illustreert dat de ouden van dagen en zij die het aan het worden zijn, toch wel respect krijgen. Ze zijn – wat dat betreft – een beetje als kinderen: ook tegen hen mag je geen geweld gebruiken. Kinderen en ouderen mag je niet slaan, bij de anderen ga je je gang maar...

Als we het dan toch hebben over respect voor grijsaards, het wordt ook op hoger niveau afgedwongen. In 2014 tekenden regeringen van over de hele wereld in de Economische en Sociale Raad van de Verenigde Naties een resolutie die leeftijdsdiscriminatie aanklaagt. En de VN heeft 1 oktober uitgeroepen tot de Internationale Dag van de Ouderen. Daarmee wil men zich verzetten tegen leeftijdsdiscriminatie door de aandacht te vestigen op de negatieve beelden, stereotypen en misvattingen over oudere mensen en veroudering. Vooroordelen over ouderen en ouderdom leiden immers vaak tot leeftijdsdiscriminatie en kunnen zelfs ontsporen in verwaarlozing en mishandeling van ouderen! De discriminatie zien we in heel wat samenlevingen en ze komt tot uiting in het beleid en in de media, waar ouderen amper aan bod komen.

Uit genoemde resolutie blijkt dat er ook op hoog niveau aandacht is voor de wereldwijde onheuse bejegening van oudere mensen, maar het is wel betreurenswaardig dat dergelijke initiatieven nodig zijn en dat oudere mensen niet de plaats in de maatschappij krijgen die ze verdienen.

Hoe zou dat toch komen? In veel tribale samenlevingen is de oude man – en soms ook de oudere vrouw – een bron van wijsheid en ervaring, die graag geraadpleegd wordt. Zijn woorden worden als heilig gezien. Maar elders, zeker in onze westerse samenleving, is de discriminatie van de oudere frappant. Bij ons worden cultuur en kennis niet meer mondeling

overgedragen, de oudere wordt niet meer geraadpleegd en dus wordt hij niet meer herkend en erkend als een schatkamer van wijsheid. Het is de prijs van de technologische vooruitgang.

In het Westen kijken jongeren tamelijk negatief tegen ouderdom aan. Ik weet niet zeker hoe dat komt, maar ik moet terugdenken aan mijn grootvader. Het was een erg lieve man, maar iedere keer dat ik als jongeling met hem sprak, zag ik zijn kale hoofd, de bloedvaten die bovenop zijn handen leken te liggen, de bruine vlekken in zijn huid, de traagheid waarmee hij opstond uit zijn stoel en door de kamer liep... Eerlijk gezegd: het maakte me wat bang. Onbewust vertelde mijn brein me dat een mens zo niet is of zo niet moet zijn: je moet veel haar hebben en een gave, strakke huid, je moet uit je stoel opspringen en kweik bewegen... Grootvader was geen normaal mens. Grootmoeder ook niet. En alle opa's en oma's in de straat niet. Ze waren een beetje freaky. Zo wil ik niet zijn, zo wil ik niet worden. *Et voilà*, daar zit misschien een bron van de discriminatie van ouderen: jongere mensen zijn bang dat ze zo zullen aftakelen, ze willen de eindfase niet zien, die is beangstigend. Ontwijk de oudjes dus maar.

Er is meer dan dat. Misschien zien we hierin niet alleen de angst om oud te worden, maar ook om dat stadium al bereikt te hebben. We doen er alles aan om jonger te zijn of om jonger te schijnen. Nadat hij met pensioen was gegaan, zat mijn grootvader vele uren per dag in zijn stoel, gedaan met werken! Hij genoot van de waardering voor de jarenlange arbeid die hij voor de samenleving had geleverd. Vandaag echter betekent het pensioen geen rust meer. De gepensioneerde wil en moet actief zijn, moet reizen, moet lid worden van verenigingen, moet steeds nieuwe vrienden maken. Hij moet ervoor zorgen dat het beeld van de bejaarde in de ochtendspiegel zo snel mogelijk vergeten wordt: ik ben helemaal niet oud, dat is maar schijn. Angst en ouderdom, het zijn twee woorden die elkaar te vaak opzoeken. Dit boek probeert daar wat aan te doen. Het doet een poging de angst om te smeden tot gemoedsrust, ja zelfs tot geluk. We zullen op het einde een andere kijk hebben op het ouder worden, zowel voor wat onszelf als anderen betreft.

Vooraleer we van wal steken, moeten we nog even duidelijk stellen wie oud is. Vanaf welke leeftijd is dat het geval? Misschien denkt u: je bent zo oud als je jezelf voelt. Maar in de voorliggende context kunnen we daar niets mee. Ik wil een ander licht laten schijnen op de ouderdom van

de mens en moet dus een algemeen geldende definitie volgen. Oud zijn betekent... tja, ik weet het niet. Ik zal een boek moeten schrijven over iets dat ik niet kan definiëren. Een twintigjarige is jong, dat is duidelijk, een negentigjarige is oud, dat is duidelijk. Maar waar is de overgang? Wanneer is water warm? Wanneer is het donker? Wanneer ben je rijk?

Het is altijd leuk om het woordenboek er eens bij te halen, Van Dale bijvoorbeeld, en te kijken welke definitie daar wordt gegeven. Als je opzoekt wat 'middelbare leeftijd' betekent, lees je onder meer: 'Niet meer jong, en nog niet oud, ca. 40-60 jaar oud'. *Voilà*, nu weten we het, vanaf zestig ben je oud. Natuurlijk weet ik wel dat we dit niet strikt moeten nemen, en dus is de onduidelijkheid niet opgeklaard. Maar geen paniek: we weten allen wat we met het begrip 'oud' bedoelen. De onmogelijkheid om het precies te omschrijven komt vooral doordat er een zeer geleidelijke overgang bestaat naar de ouderdom – je vloeit er stilaan in, langzaam maar zeker.

Ouderdom is bovendien een bijzonder rekbaar begrip. Op de arbeidsmarkt is een vijftigjarige oud, op de petanquebaan voor het rusthuis is hij een groentje. Kort nadat ik met emeritaat was gegaan, schrok een tachtigjarige collega zich te pletter: 'Jij al met emeritaat? Zo'n snotjongen!' Toen ik nog een tiener was, zongen de Beatles '*When I get older, losing my hair, many years from now ... when I'm 64!*' Ziezo, vierenzestig jaar is behoorlijk oud! En daar kon ik best inkomen, toen ik zelf zestien jaar was. Vandaag ligt mijn vierenzestigste alweer eventjes achter mij en begin ik nog maar net met oud worden. Een collega van me is halverwege de zeventig. Hij zegt dat de laatste vijftien jaar het hoogtepunt zijn van zijn leven en dat dit nog niet over is. Hij wil zich pas oud beginnen te voelen vanaf zijn vijfentachtigste. Anderzijds ken ik een dame die vanaf haar zestigste verjaardag besloot voortaan een bejaard, versleten en incapabel oudje te zijn. Om maar te zeggen: we spreken over een zeer rekbaar begrip, maar we weten wat we bedoelen.

Als je iets goed wilt begrijpen, moet je naar de essentie ervan zoeken, naar de oorsprong. Je moet je afvragen waar het vandaan komt en hoe het zich heeft ontwikkeld tot wat het nu is. Historici doen dat door soms eeuwen ver terug te gaan in de tijd, om de samenstelling van onze samenleving te doorgronden. Chemici proberen een stof te begrijpen door af te dalen tot op het niveau van de molecule, of verder tot het atoom. Biologen gebruiken de evolutietheorie van Darwin om het bestaan van alle

vormen van leven te verklaren. Dat zullen we hier ook proberen. We leggen ons onderwerp, de ouderdom, op de dissectieplank van de evolutiebiologie en analyseren hem tot op het niveau van de molecule. Oké, dat is een verdraaide beeldspraak. Zij roept namelijk weer het beeld op van de droge bioloog die graag naar moleculen kijkt. Ik bedoel echter dat we trachten de essentie van het 'oud zijn' te doorgronden.



# 2

## Een voorgeschiedenis met vallen en opstaan

Er bestaat nogal wat leven op onze planeet. Vele miljoenen soorten bacteriën, schimmels, planten, dieren... het is zoveel dat biologen nog lang niet alles in kaart hebben gebracht. Er is evenwel één ding al wel grondig beschreven en verklaard: al dat leven is gevormd door het proces van evolutie. De theorie van dit allesomvattende proces is al in de negentiende eeuw helder te boek gesteld door Charles Darwin. Het wordt evenwel pas nu goed begrepen.

Elke bacterie, schimmel, plant, dier is het product van een evolutieproces. Dus ook wij. Wij zijn niet meer noch minder een diersoort dan de olifant, de witte haai of de schaamluis. Ook wij hebben een evolutionair verleden en gelukkig wordt dat vandaag zeer goed begrepen. De wetenschap vertelt zeer gedetailleerd waar we vandaan komen. Het is een geweldig verhaal! Ik bedoel met dit woord niet dat het om fictie gaat, ik gebruik 'verhaal' hier en verderop in de betekenis van een 'verslag van ware gebeurtenissen'. Het is zo fraai dat ik er een volledig boek aan gewijd heb: *Bloot toeval*. De lezer met interesse in onze verre voorgeschiedenis zal zijn gading in dat boek vinden. Het heeft dan ook niet veel zin om deze materie hier nogmaals in detail uit de doeken te doen: een summier overzicht is voldoende om het verdere verloop te kunnen volgen.

Sinds enkele miljarden jaren planten levende wezens, van eenvoudig tot complex, zich voort. Hadden ze dat niet gedaan, dan zouden wij niet bestaan. Immers, alle leven is heel erg eenvoudig begonnen, als een samenklontering van moleculen. Elk wezen stamt af van een ander wezen en is eruit ontstaan door voortplanting. Een olifant is niet uit de lucht komen vallen, maar is geboren uit een andere olifant, en die weer uit een

andere, en die weer... Zo kun je miljoenen jaren teruggaan, ja zelfs miljarden, en dan kom je bij het begin, bij het klompje moleculen. Als je dus teruggaat in de tijd, verschillen levende wezens grondig van deze die we vandaag kennen. Dat komt door evolutie.

Evolutie is het resultaat van voortplanting die niet helemaal eerlijk verloopt. Sommige wezens hebben meer kans om nakomelingen te krijgen dan andere. Vaak heeft dat te maken met betere eigenschappen om in leven te blijven. Er staan twee gazellen voor uw neus, de ene heeft lange, sterke poten en kan snel spurten, de andere heeft korte, zwakke pootjes en wandelt liever. U bent een leeuw. Welke van de twee gazellen zal zo dadelijk op uw bord eindigen, denkt u? Juist. De gazelle die het geluk heeft geboren te worden met de eigenschap snel te kunnen lopen, zal langer in leven blijven dan zijn minderbedeelde soortgenoot. Hij zal dus ook meer kalfjes kunnen krijgen, die meteen zijn goede eigenschappen erven. Na verloop van tijd zijn alle slechte sprinters uit de gazellepopulatie verdwenen. Die natuurlijke selectie maakt dat het een algemene regel wordt: gazellen kunnen snel lopen. Het dier dat voor uw neus stond, met zijn korte, zwakke poten, bestaat dan ook helemaal niet. Deze omschrijving van evolutie is erg kort door de bocht, maar nogmaals, u vindt meer informatie in *Bloot toeval*.

De ongelijke voortplanting verklaart het ontstaan en de verandering van alle mogelijke structuren bij levende wezens. De slurf van de olifant, de aders in de vleugels van de vlinder, de molecule die de bacterie tegen antibiotica verdedigt, de stekels van de cactus, het sluitmechanisme van de bladeren van het kruidje-roer-mij-niet en ga zo maar door. Maar ook gedragingen zijn structuren die door natuurlijke selectie kunnen worden gevormd. De zorg voor de jongen, de angst voor spinnen, de voorkeuren bij de keuze van een partner om zich voort te planten... allemaal evolutionaire structuren. Dat betekent uiteraard niet dat alle gedragingen evolutionair zijn gevormd. Er zijn – zeker in onze soort – massa's gedrags-elementen die aangeleerd zijn, die cultureel worden doorgegeven. Een van de leuke opgaven voor een gedragsbioloog, zoals uw dienaar, is juist het uitpuzzelen welke elementen in een gedrag evolutionair gevormd zijn, en welke cultureel. Dat is de fameuze *nature-nurturekwestie*. De evolutie- en gedragsbiologie leert ons al decennialang dat gedrag nooit het een of het ander is, het is steeds een mengeling van beide.