



SNORGIDS

VOOR MANNEN VAN

40+





VEERTIG IS
VOOR EEN

**NIET OUD
REUZENSCHILDPAAD**



VOOR- WOORD

Sinds ik veertig ben maak ik me zorgen. Bijvoorbeeld over het schrijven van boekjes als dit. Dichters en wiskundigen maken toch hun beste werk voor hun veertigste? De Beatles waren voor hun veertigste al uit elkaar. Om over voetballers en topatleten maar te zwijgen. »

VOORWOORD

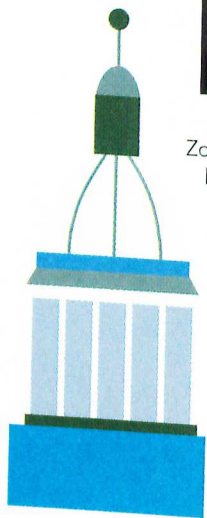


Zo rond het vijftiengste levensjaar zet de aftakeling in, en na je veertigste is er geen ontkomen meer aan.

De hersencellen verdorren, de longen verschrompelen, de haren verbleken en de tanden brokkelen af.

Het idee was dan ook om een boekje te maken om mannen die veertig worden

een beetje op te vrolijken. Aftakelen is niet leuk, dus laten we er dan in godsnaam maar met zijn allen om lachen. Een boekje met humor en relativering, om de pijn te verzachten. Maar ook met wetenschappelijke inzichten, over hoe je het aftakelingsproces kunt vertragen, om inhoud te kunnen geven aan de slogan: 'Veertig is het nieuwe dertig'. Maar toen ik begon met het zoeken op internet en het praten met wetenschappers, kreeg ik tot mijn verbazing optimistische dingen te horen over de fase die begint als je veertig wordt. Een man is niet rond zijn vijftiengste, maar juist rond zijn veertigste op zijn top. Okay, niet als het gaat om potsierlijke uitsloeverijen als discusswerpen, kogelslingeren of hoofdrekken, maar wel als het gaat om complexere vaardigheden als het bij elkaar scharrelen van genoeg voedsel voor je gezin of het oplossen van conflicten. In de uithoeken van het Amazonegebied zijn het niet de jagers van vijftieng maar de jagers van



veertig die de meeste buit binnen-slepen. Zij weten waar je de grootste vis vindt, hoe je een gerbil bij zijn staart pakt, hoe je een sidderaal laat schrikken en hoe je een aap uit de boom praat. Ook als je kijkt naar vaardigheden als het maken van gereedschap, het bemiddelen tussen ruziënde clans, en het vertellen van inspirerende verhalen, zijn het de mannen 'van een zekere leeftijd' die uitblinken. Holle clichés als 'Het leven begint bij veertig', blijken minder hol dan ik dacht. Een veertiger weet waar hij goed in is. Zijn hersenen zijn volledig rijp. De tijd is voor hem gekomen om op te staan en te laten zien wat hij waard is. Veertig het nieuwe dertig? Dat mochten die dertigers willen.

Gerard Janssen



JE WEET DAT
JE VEERTIG
BENT ALS:

JE VINDT
DAT DE MTV
AWARDS
AANSTOOT-
GEVEND ZIJN



INHOUD



16 GEFELICITEERD! JE BENT 40+

Nee, het is geen cliché. Het leven begint écht op je veertigste. Niks aftakelen vanaf je 25ste, rond je veertigste is de communicatie tussen de verschillende hersengedeelten op z'n best.



26 MIDLIFECRISIS BIJ APEN

Zelfs mensapen hebben last van een midlifecrisis. Een gesprek met de Engelse psycholoog Alexander Weiss, die onderzoek naar midlifecrisis bij primaten deed.



34 HET BREIN

Nog niet zo lang geleden dachten wetenschappers dat het brein rond het 25ste levensjaar piekte en daarna langzaam aftakelde. Maar met behulp van nieuwe technologieën zoals MRI, zien we dat er helemaal niet zo veel hersencellen sterven. Sterker: tot op hoge leeftijd kunnen er nieuwe hersencellen bijkomen.



46 HET WORDT NÓG BETER

Je persoonlijkheid blijft tot op latere leeftijd veranderen. En bij bijna iedereen volgens eenzelfde patroon: in de loop van de jaren word je een stuk vriendelijker, nauwkeuriger en emotioneel stabiel. Je persoonlijkheid rijpt gedurende de jaren, net als goede wijn.

56 HET VEERTIGERSBUIKJE

Een veertiger heeft twee duidelijk zichtbare problemen: wat hij op z'n hoofd verliest aan haar, krijgt hij er bij zijn buik weer bij aan vet. En het is nog niet zo eenvoudig om dat buikje er weer af te krijgen. Hoe komt het vet daar eigenlijk? En hoe kom je er weer vanaf?



64 TALKING ABOUT MY GENERATION

Als je tussen de 1970 en 1985 geboren bent, behoort je volgens de generatietheorie tot de 'pragmatisch generatie'. Generatie-expert Aart Bontekoning over de veertiger van nu: 'De veertiger van nu wil het op alle vlakken goed doen: in werk en privéleven. Hierbij hulp vragen is niet vanzelfsprekend.'



74 JAGEN

Onderzoek naar jager-verzamelaars laat zien dat jagers tussen de 35 en 40 meer buit mee naar huis brengen dan 25-jarige jagers die op de top van hun fysieke kunnen opereren. Ook blijken oudere mannen betere bemiddelaars, verhalenvertellers en organisatoren. Een interview met antropoloog Michael Gurven.

82 BEWEGING

Bewegen is nog beter voor ons dan aanvankelijk werd aangenomen. Niet alleen is het goed tegen hart- en vaatziekten, het werkt ook door op je brein. Een interview met Marieke van Heuvelen, sportwetenschapper aan de Rijksuniversiteit van Groningen.



92 JE ECHTE LEEFTIJD

Grote kans dat je je jonger voelt dan je bent. En dat je soms schrikt van oude klasgenoten: zie ik er ook zo oud uit? Je biologische leeftijd is dan ook totaal iets anders dan je chronologische leeftijd. Of je sociale, emotionele of psychologische leeftijd. Een overzicht.



100 MIDLIFE CRISIS

Bestaat de midlifecrisis eigenlijk wel? Mannen rond de veertig zijn juist vaak gelukkig. Ze weten wat ze waard zijn en zijn op de top van hun kunnen.

RUBRIEKEN

SIXPACK

GEBAREN DIE JE VROEGER NOG KON
MAKEN, MAAR NU ECHT NIET MEER

TEGELTJESWIJSHEDEN

DE VOORDELEN VAN VEERTIG ZIJN

JE WEET DAT JE VEERTIG BENT ALS...

VAN DIE TYPISCHE 40-ERS HOBBY'S





DE
VOORDELEN
VAN VEERTIG
ZIJN

- 1 Je hoeft je geen zorgen meer te maken of je in het eerste sportteam komt
- 2 Je kent de weg bij de bouwmarkt
- 3 Je hoeft de kapper niet meer te vertellen wat voor kapsel je wilt
- 4 Je hebt een goede fiets
- 5 Je niet-begrijpende blik ziet er veelbetekenend uit
- 6 Je comazuip-periode circuleert niet op internet
- 7 Je grijze haren lijken op de een of andere manier te suggereren dat je steeds slimmer wordt
- 8 Je kunt spannende verhalen vertellen over de tijd dat er nog geen mobiele telefoons waren

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.

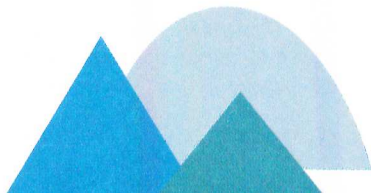
In romantische komedies spelen de veertigers een bijrol als vieze mannen in een midlifecrisis of sul in een slecht huwelijk. Als je oppervlakkig kijkt, is veertig een sombere leeftijd. In Amerika wordt bij de veertigste verjaardag vaak een 'over the hill party' gevierd, in een huis versierd met zwarte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

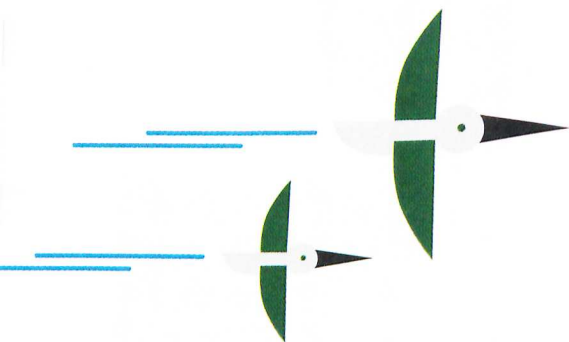


waarvan de meeste psychologen inmiddels denken dat die eigenlijk niet bestaat. Als er al reden voor een dip is, dan wordt die gecompenseerd door de positieve kanten van het zijn van een man in de veertig. Als je een gezonde menselijke levensloop wilt zien als een heuvel, dan is het geen heuvel die steil 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 geweldige 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