

Laura CARSTENSEN

Psychologe en eredoctor aan de KU Leuven

Beslist geen toeval dat in dit Europees Jaar van het Actief Ouder Worden en de Solidariteit tussen Generaties alle vijf eredoctoraten van de KU Leuven te beurt vielen aan wetenschappers die onderzoek doen over ouder worden. Onder hen de Amerikaanse psychologe Laura CARSTENSEN, oprichter van het Stanford Center on Longevity.

‘Mijn drijfveer? We kunnen het leven zoveel mooier maken’

Lieve WOUTERS

Met haar 58 lentes bereikt Laura CARSTENSEN zelf stilaan de leeftijd waarop mensen, blijkens haar eigen onderzoek, over het algemeen het gelukkigst zijn. De eredoctor ziet er ook stralend uit. Al geeft ze grif toe wat vermoeid te zijn na zo veel lezingen, recepties en interviews, met de jetlag nog in de benen. Terwijl de studenten buiten druk napraten over haar getuigenis, duiken de eredoctor en haar zoveelste vragensteller de aula weer in.

–Iedereen wil zich zo lang mogelijk jong voelen, maar eigenlijk zijn het de ouderen die te benijden vallen. Hoe verklaart u die paradox? Jongeren zijn ervan overtuigd dat hun studententijd de beste van hun leven zal blijken te zijn. Hoewel ze op die leeftijd heel wat psychologische problemen te verwerken krijgen, zijn ze ervan overtuigd dat het er in de toekomst niet beter op zal worden. Eigenlijk heb ik medelijden met hen. Als je zoveel toekomst voor je hebt liggen, kan dat beangstigend overkomen. Er is veel onzekerheid: „Zal ik een zielsverwant vinden? De job van mijn leven?”

Reclame doet ons geloven dat iedereen jong wil zijn. Aantrekkelijkheid speelt in onze westerse samenleving een heel belangrijke rol. Maar lichamelijke schoonheid en gezondheid maken op zich nog niet gelukkig. De grote meerderheid van de ouderen, zo blijkt uit onderzoek, wil niet terug naar de leeftijd van achttien, twintig jaar. Op zijn hoogst willen ze tien jaar jonger zijn dan hun huidige leeftijd.

–U bent al dertig jaar met dit thema bezig. Wat boeide u zo in het ouder worden toen u zelf nog een twintiger was?

Op mijn 21ste raakte ik zwaar gewond bij een verkeersongeval. Tijdens mijn maandenlange revalidatie op de afdeling orthopedie van een ziekenhuis ontmoette ik veel ouderen – heupprotheses, je kent dat wel. De verpleegkundigen vroegen me wat met hen te praten om voor wat afleiding te zorgen. Zo viel het me al gauw op hoe verschillend de oudere patiënten werden behandeld. Ze kregen een bemoedigend woord, maar vechten om hen weer fit te krijgen, zoals ze bij mij deden, was er niet bij.

Dat bracht me aan het denken. Is ouder worden enkel een biologisch proces of wordt het ook sociaal gestuurd? Na jaren onderzoek kan ik zeggen dat sociale con-



Carstensen: „Naarmate we ouder worden, investeren we meer in wat echt veel voor ons betekent.” © Jim Hammack

tacten in belangrijke mate mee bepalen hoe mensen ouder worden. Eerst ging ik ervan uit dat de verminderde sociale contacten depressief maakten en aldus veroudering in de hand werkten. Tot mijn verbazing bleek het net andersom: smallere netwerken leiden tot een grotere focus op die enkele familieleden en vrienden, wat mensen net gelukkiger maakt.

„We zien het grote geschenk van dertig jaar langer leven niet in en dat is vreselijk zonde”

–Welke andere factoren verklaren die gelukkige periode rond zestig, zeventig jaar?

Rond die leeftijd zijn mensen nog mobiel, vergaren ze nog altijd kennis (ook al neemt het kortetermijngeheugen af), hebben ze tijd en middelen om te genieten van het leven en te investeren in wat ze echt belangrijk achten. Rond hun tachtig jaar neemt

dat geluksgevoel af, maar het zakt nooit tot onder het niveau van vóór ze zestig werden.

Naarmate we minder toekomst vóór ons hebben liggen, worden we selectiever en gaan we meer investeren in wat sociaal en emotioneel veel voor ons betekent. We ontwikkelen levenskunst. Al die factoren samen maken ouderen tot wijze en emotioneel stabiele mensen die kunnen onderscheiden waar het op aankomt in het leven.

–Wat doen we als samenleving met die onvermoeide rijkdom?

Dat is het hem juist. We doen daar veel te weinig mee. In minder dan een eeuw is de levensverwachting bij ons gestegen met gemiddeld dertig jaar. Van onze voorouders kregen we deze enorme gift, maar we beschouwen hem als een last. Oudere werknemers worden de laan uitgestuurd. Ze krijgen de boodschap om zich ‘bezig te houden’ en geld uit te geven op de vrijetijdsmarkt.

Eigenlijk hebben we vandaag voor het eerst in de geschiedenis een samenleving met evenveel jongeren als ouderen. Als we

voortleven zoals we nu bezig zijn, met de babyboomgeneratie voor de deur, kan het niet anders of er komt een conflict tussen generaties van. De grootste uitdaging ligt dan ook op het culturele vlak: we moeten ons leven anders organiseren.

We zouden die dertig jaar niet aan de staart van ons leven moeten plakken, maar aanwenden om jonge ouders op de arbeidsmarkt te ontlasten. Zij zijn de minst gelukkige werkenden, niet omdat ze hun werk niet graag doen, maar omdat ze ook hun gezin niet tekort willen doen.

Langer werken dus, maar anders. De magie ontstaat waar jong en oud – in familiekring, op de werkvloer of in verenigingen – samen actief zijn.

–Uw gedrevenheid valt op. Waar komt die uit voort?

Uit verontwaardiging, vrees ik. Met die dertig jaar gaven onze voorouders ons de kans om het leven beter te maken op alle leeftijden, maar we zijn die volop aan het verkwanselen. We zien het grote geschenk van die dertig jaar niet in en dat is vreselijk zonde.