

Arthur C. Brooks

HET BESTE KOMT NOG

**HOE JE JEZELF KUNT VERNIEUWEN
EN INSPIREREN IN DE TWEEDE HELFT
VAN JE LEVEN**

(FROM STRENGTH TO STRENGTH)



Inleiding

De man in het vliegtuig die mijn leven veranderde

‘Het is níét waar dat niemand je meer nodig heeft.’

Deze geïrriteerde woorden waren afkomstig van een oudere vrouw die tijdens een late vlucht van Los Angeles naar Washington D.C. achter me zat. Het was donker en stil in het vliegtuig en de meeste mensen sliepen of keken naar een film. Ik was op mijn laptop aan het werk en probeerde naarstig iets af te ronden wat ik inmiddels volledig ben vergeten, maar wat indertijd van cruciaal belang leek te zijn voor mijn leven, geluk en toekomst.

Een man van wie ik aannam dat het haar echtgenoot was, reageerde met een bijna niet te verstaan gemompel.

‘O, het zou niet beter zijn als je dood was, zeg dat nou niet,’ zei de vrouw.

Ondertussen was mijn aandacht volledig getrokken. Ik was niet van plan af te luisteren, maar onwillekeurig gebeurde het toch. Als mens voelde ik met ze mee, als sociaal wetenschapper was ik beroepsmatig geïnteresseerd. In gedachten schiep ik een beeld van de echtgenoot. Ik stelde me iemand voor die zijn hele leven in relatieve onbekendheid hard had gewerkt, iemand die teleurgesteld was dat zijn dromen niet waren uitgekomen; misschien de loopbaan die hij nooit had nagestreefd, de opleidingen die hij nooit had gevolgd of het bedrijf dat hij nooit had

opgericht. Ondertussen, zo stelde ik me voor, moest hij met pensioen en werd hij afgedankt als het nieuws van gisteren.

Na de landing ging het licht aan en kon ik eindelijk een blik op de ongelukkige man werpen. Ik schrok, want ik herkende hem. Hij was heel bekend, beroemd zelfs. Op dat moment was hij halverwege de tachtig en hij was algemeen bekend geweest als held, om zijn moed, vaderlandsliefde en verdiensten van tientallen jaren geleden. Ik had hem sinds mijn jeugd bewonderd.

Toen hij mij door het middenpad van het vliegtuig passeerde, werd hij door de passagiers herkend en steeg er een eerbiedig gemompel op. Staand in de deuropening van de cockpit herkende de piloot hem en zei, terwijl hij mijn gedachten verwoordde: ‘Meneer, ik heb u al bewonderd sinds ik een klein jongetje was.’ De oudere man – die kort daarvoor blijkbaar dood had gewild – straalde vanwege de erkenning van zijn grote verdiensten uit het verleden.

Ik vroeg me af wat een betere beschrijving van de man was: degene die daar nu blij en trots stond te stralen of degene die twintig minuten eerder zijn vrouw vertelde dat hij dood wilde?

In de daaropvolgende weken kon ik de cognitieve dissonantie van het tafereel maar niet uit mijn hoofd krijgen.

Het was in de zomer van 2012, kort na mijn achtenveertigste verjaardag. Ik was niet wereldberoemd, zoals de man in het vliegtuig, maar mijn professionele leven stond er behoorlijk goed voor. Ik was voorzitter van een prominente denktank in Washington D.C., waarmee het prima ging. Ik had enkele bestsellers geschreven. Er kwamen mensen naar mijn lezingen. Mijn columns stonden in *The New York Times*.

Ik had een lijst gevonden die ik acht jaar eerder, op mijn

veertigste verjaardag, had opgesteld, met daarop mijn professionele doelen, die me, indien verwezenlijkt, voldoening zouden geven (daar was ik van overtuigd). Ik had ze allemaal gehaald of overtroffen. En toch... was ik niet al te tevreden of gelukkig. Ik had wat mijn hartje begeerde, of in elk geval wat ik me daarbij had voorgesteld, en toch bracht het me niet de vreugde die ik voor ogen had gehad.

En zelfs als ik er wél tevreden over was, zou ik die tevredenheid dan eigenlijk wel kunnen laten voortduren? Ook al ging ik zeven dagen per week, twaalf uur per dag zo door, wat met mijn tachtigjarige werkweek in feite het geval was, dan nog zou mijn vooruitgang op enig moment vertragen en stilvallen. Vaak dacht ik dat de vertraging al was ingezet. En wat dan? Zou ik uiteindelijk op mijn leven terugkijken en tegen mijn lankmoedige vrouw Ester zeggen dat ik evengoed dood kon zijn? Was er een manier om van de tredmolen van het succes af te stappen en de onvermijdelijke professionele achteruitgang op elegante wijze te accepteren? Misschien zelfs in een kans om te zetten?

Hoewel het persoonlijke vragen waren, besloot ik om ze te benaderen als de sociale wetenschapper die ik ben en ze als een onderzoeksproject te behandelen. Het deed onnatuurlijk aan, als een chirurg die zijn eigen blindedarm verwijdert. Toch heb ik mij er vol overgave op gestort en ben ik de afgelopen negen jaar bezig geweest met een persoonlijke zoektocht om een gevreesd vooruitzicht te veranderen in een kans op vooruitgang.

Ik verdiepte me in allerlei literatuur, van mijn eigen vakgebied in de sociale wetenschappen tot aanverwant werk in de hersenwetenschappen, filosofie, theologie en geschiedenis. Ik sloeg er biografieën op na van enkele van de succesvolste mensen ooit. Ik dompelde mezelf onder in het onderzoek naar men-

sen die naar uitmuntendheid streven en interviewde honderden leiders, van staatshoofden tot eigenaren van ijzerwinkels.

Ik stuitte op een verborgen bron van leed die niet alleen wijdverbreid was, maar bijna universeel onder mensen die het in hun loopbaan goed hebben gedaan. Ik ging het de ‘vloek van de strever’ noemen: mensen die ernaar streven om uitmuntend te zijn in wat ze doen, vinden hun onvermijdelijke achteruitgang uiteindelijk angstaanjagend, hun successen steeds minder bevredigend en hun relaties gebrekkig.

Het goede nieuws is dat ik ook ontdekte waar ik naar op zoek was: een manier om aan de vloek te ontsnappen. Systematisch ontwikkelde ik een strategisch plan voor de rest van mijn leven, waardoor ik de kans kreeg op een tweede helft van de volwassenheid die niet alleen niet zou teleurstellen, maar ook gelukkiger en zinvoller zou zijn dan de eerste.

Al snel drong echter tot mij door dat het niet volstond om het bij het maken van een plan voor mijn eigen leven te laten. Ik moest het ook aan anderen vertellen. De geheimen waarop ik stuitte, waren beschikbaar voor iedereen die een vreugdevol en zinvol leven wilde leiden, en bereid was om het werk te verzetten dat daarvoor nodig was. Maar anders dan in de wereld die we in een eerdere fase van het leven hebben proberen te veroveren, ging het hier niet om een wedstrijd met prijzen. Want we kunnen allemaal slagen en allemaal gelukkiger zijn. Vandaar dat ik dit boek voor jou, mijn medestrever, heb geschreven.

Uit het feit dat je dit boek hebt opgepakt, leid ik af dat je hoogstwaarschijnlijk met hard werken, enorme offers en compromisloze excellentie succesvol bent geweest. (En laten we eerlijk zijn, waarschijnlijk kwam hier ook een behoorlijke hoeveelheid geluk bij kijken.) Je verdient veel lof en bewondering

en die zal je vast wel hebben gekregen. Je weet echter al te goed dat je dit feestje niet eeuwig kunt laten voortduren en misschien heb je de tekenen zelfs al opgemerkt, die erop wijzen dat er een einde aan komt. Helaas heb je nooit veel aandacht geschonken aan het eind van het feestje, zodat je slechts een enkele strategie hebt: je probeert het gaande te houden. Je ontkent de verandering en werkt harder.

Maar dat kan alleen maar op ellende uitlopen. In mijn vakgebied van de economie kennen we ‘de wet van Stein’, genoemd naar de vermaarde econoom Herbert Stein uit de jaren zeventig van de vorige eeuw: ‘Als iets niet eeuwig kan doorgaan, zal het stoppen.’¹ Dat ligt voor de hand, nietwaar? Nou, als het om hun eigen leven gaat, negeren mensen die wet altijd. Maar bij je professionele succes negeer je het op eigen risico. Je zult steeds verder achterop raken en de goden vervloeken.

Toch is er ook een andere weg: in plaats van dat je de verandering van je capaciteiten ontkent, kun je ervoor zorgen dat de verandering zelf een bron van kracht wordt. In plaats van dat je probeert de achteruitgang uit de weg te gaan, kun je die overstijgen door te zorgen voor een nieuw soort succes, beter dan wat de wereld belooft, zonder een neurose en verslaving te veroorzaken; voor een diepgaander soort geluk dan je eerder had; en, al doende, voor ware betekenis in het leven, misschien wel voor het eerst. In dit boek leg ik uit hoe. Mijn leven is erdoor veranderd en ook het jouwe kan erdoor veranderen.

Al is een waarschuwing op zijn plaats: deze weg gaat in tegen een groot deel van je streversinstincten. Ik zal je vragen om je zwakheden niet te ontkennen, maar om ze juist te omarmen zonder je ertegen te verzetten. Om enkele dingen in je leven los te laten waar je hard voor hebt gewerkt, maar die je nu in de weg staan. Om delen van het leven te aanvaarden waar je geluk-

kig door zult worden, zelfs als je er niet speciaal door wordt. Om de achteruitgang, en zelfs de dood, moedig en met vertrouwen onder ogen te zien. Om de relaties weer op te pakken die je op de lange weg naar werelds succes hebt verwaarloosd. En om de onzekerheid van een verandering aan te gaan, die je juist met zoveel inspanning hebt proberen te vermijden.

Daar is niets gemakkelijks aan, want het valt niet mee om een oude strever nieuwe trucs te leren! Het kost veel moeite om ideeën te accepteren die vreemd zouden hebben geleken toen je er alles aan deed om in je wereldse roeping echt geweldig te zijn. Maar ik beloof je dat de beloning de moeite waard zal zijn. Jij en ik kunnen jaar in, jaar uit gelukkiger worden.

Het beste komt nog.

**HET BESTE
KOMT NOG**

1

Je professionele achteruitgang is (veel) dichterbij dan je denkt

Wie zijn de vijf grootste wetenschappers ooit? Over dat soort vragen discussiëren mensen in de nerdy uithoeken van het internet waar je waarschijnlijk niet komt, en ik ben niet van plan je ernaartoe te brengen. Maar hoe weinig je ook van wetenschap weet, jouw lijst zal vast Charles Darwin bevatten. Hij wordt tegenwoordig gezien als iemand die ons begrip van de biologie volledig en blijvend heeft veranderd. Zijn invloed was zo groot dat zijn roem sinds zijn dood in 1882 nooit is afgenomen.

En toch vond Darwin aan het eind van zijn leven dat zijn loopbaan een mislukking was.

Laten we teruggaan in de tijd. Darwins ouders wilden dat hij een geestelijke werd, een carrière waar hij weinig voor voelde en weinig aanleg voor had. Als zodanig was hij een zwakke leerling. Zijn ware liefde was de wetenschap, waar hij zich gelukkig en springlevend bij voelde. Vandaar dat het de kans van zijn leven was – later noemde hij het ‘de belangrijkste gebeurtenis van mijn leven’ – toen hij in 1831, op tweeëntwintigjarige leeftijd, werd uitgenodigd om mee te varen met *The Beagle*, een wetenschappelijke onderzoeksreis rond de wereld op een zeilschip. De daaropvolgende vijf jaar verzamelde hij aan boord van het schip exotische planten en dierenmonsters,

die hij tot fascinatie van wetenschappers en het grote publiek terugstuurde naar Engeland.

Het was zo indrukwekkend dat hij er behoorlijk bekend door werd. Maar toen hij op zevenentwintigjarige leeftijd naar huis terugkeerde, ontstak hij een wetenschappelijk vuur met zijn theorie van de natuurlijke selectie: het idee dat soorten in de loop van de generaties veranderen en zich aanpassen, waaraan we na honderden miljoenen jaren de veelheid aan planten en dieren hebben te danken. In de daaropvolgende decennia werkte hij de theorie uit en publiceerde die in boeken en essays, terwijl zijn reputatie gestaag groeide. In 1859, op vijftigjarige leeftijd, publiceerde hij zijn magnum opus en kroon op zijn werk, *Het ontstaan van soorten*, een bestseller waarin hij zijn theorie van de evolutie uit de doeken doet, die hem tot een begrip maakte en de wetenschap voor altijd veranderde.

Vanaf dat moment stagneerde de creativiteit van Darwins werk echter: met zijn onderzoek stuitte hij op een muur en hij slaagde er niet in om met nieuwe doorbraken te komen. Rond die tijd ontdekte een Tsjechische monnik genaamd Gregor Mendel wat Darwin nodig had om zijn werk voort te zetten: de theorie van de genetica. Jammer genoeg werd Mendels werk in een onbekend Duits wetenschappelijk tijdschrift gepubliceerd en kreeg Darwin het nooit onder ogen. Daar kwam bij dat Darwin niet de wiskundige of taalkundige vaardigheden had om het te begrijpen (hij was immers een ongemotiveerde student geweest). Hoewel hij op latere leeftijd talloze boeken schreef, verrichtte hij weinig pionierswerk meer.

In de laatste jaren van zijn leven was Darwin nog altijd heel beroemd – na zijn dood werd hij zelfs als nationale held in de Westminster Abbey begraven – maar hij was steeds minder tevreden over zijn leven en vond zijn werk onbevredigend en

niet origineel. ‘Op mijn leeftijd heb ik niet de moed of de kracht om een jarenlang onderzoek te beginnen, terwijl dat het enige is waar ik plezier in heb,’ bekende hij aan een vriend. ‘Ik heb alles om gelukkig en tevreden te zijn, maar het leven is voor mij heel saai geworden.’²

Naar de maatstaven van de wereld was Darwin succesvol, terwijl zijn eigen maatstaven hem hadden verslagen. Hij wist dat hij volgens alle wetten van de wereld alles had om ‘gelukkig en tevreden’ te zijn, maar bekende dat zijn roem en fortuin hem niets meer deden. Alleen door vooruitgang en nieuwe successen zoals hij die voorheen met zijn werk had gekend, kon hij worden opgevrolijkt, terwijl hij daartoe niet meer in staat was. Met als gevolg dat hij tijdens zijn achteruitgang was veroordeeld tot ongelukkigheid. Voor zijn dood op drieënzeventigjarige leeftijd nam Darwins neerslachtigheid naar verluidt niet af.

Ik zou hier graag hebben verteld dat Darwins achteruitgang en ongelukkigheid op hogere leeftijd even zeldzaam waren als zijn verdiensten, maar dat is niet het geval. In feite was Darwins achteruitgang volledig normaal en lag die helemaal op schema. En als jij, net zoals Darwin, hard hebt gewerkt om uit te munten in wat je doet, zul je vrijwel zeker een vergelijkbaar patroon van achteruitgang en teleurstelling ervaren. En het zal veel, veel eerder komen dan je denkt.

De opmerkelijk vroege achteruitgang

Behalve als je de truc van James Dean toepast – ‘leef snel, sterf jong en laat een goed uitzienend lijk achter’ – weet je dat de professionele, lichamelijke en geestelijke achteruitgang onvermijdelijk is. Alleen denk je waarschijnlijk dat het nog heel, heel lang zal duren.

Je bent niet de enige die dat denkt. De meeste mensen gaan er impliciet van uit dat de veroudering en de effecten daarvan op beroepsmatige prestaties zich in de verre toekomst zullen afspeelen. Deze houding verklaart allerlei grappige onderzoeksresultaten. Toen in 2009 bijvoorbeeld de vraag werd gesteld wat ‘oud zijn’ betekende, antwoordden de meeste Amerikanen: ‘Vijfentachtig worden.’³ Met andere woorden, de gemiddelde Amerikaan (die negenenzeventig wordt) sterft zes jaar voordat hij oud wordt.

In werkelijkheid zet de achteruitgang in vrijwel elk hooggekwalificeerd beroep ergens tussen eind dertig en begin vijftig in. Sorry, ik weet dat dit pijn doet. En het wordt nog erger: hoe succesvoller iemand op het hoogtepunt van zijn loopbaan is, hoe uitgesprokener het verval lijkt te zijn als het eenmaal is ingezet.

Je zult mij natuurlijk niet zomaar op mijn woord geloven. Laten we daarom maar eens naar de bewijzen kijken.

We beginnen met het duidelijkste, vroegste verval; dat van atleten. Degenen die aan een sport doen waar explosieve kracht of sprintvermogen voor nodig is, presteren tussen hun twintigste en zevenentwintigste op hun best, terwijl degenen die aan duursport doen wat later pieken, maar nog altijd als jongvolwassenen.⁴ Dat is niet verrassend, want niemand verwacht dat een serieuze atleet tot op zestigjarige leeftijd competitief blijft, en de meeste atleten met wie ik voor dit boek sprak (er zijn geen studies waarin mensen wordt gevraagd wanneer ze lichamelijk achteruit denken te zullen gaan, dus ben ik dat op informele wijze zelf gaan doen) namen aan dat ze tegen hun dertigste op zoek moesten naar ander werk. Dat gegeven vinden ze niet leuk, maar ze zien het over het algemeen wel onder ogen.

Bij wat we tegenwoordig ‘kenniswerkers’ noemen – de meeste mensen die dit boek lezen, vermoed ik – is het een heel ander

verhaal. Onder mensen met een beroep waarvoor ideeën en verstandelijke vermogens nodig zijn, in plaats van atletische vaardigheden en een forse hoeveelheid lichaamskracht, verwacht vrijwel niemand voor de zeventigste verjaardag achteruit te gaan; sommigen nog later dan dat. Maar anders dan atleten, zien ze de werkelijkheid níét onder ogen.

Neem wetenschappers. Benjamin Jones, hoogleraar strategie en ondernemerschap aan de Kellogg School of Management van de Northwestern University, heeft jarenlang onderzoek gedaan naar wanneer mensen de grootste kans maken om prijswinnende wetenschappelijke ontdekkingen en belangrijke uitvindingen te doen. Met een blik op belangrijke uitvinders en Nobelprijswinnaars tot meer dan honderd jaar geleden, komt Jones tot de conclusie dat de meest voorkomende leeftijd voor grote ontdekkingen eind dertig is. Hij laat zien dat de waarschijnlijkheid van een grote ontdekking op een leeftijd van in de twintig tot in de dertig gestaag toeneemt en vervolgens op een leeftijd van in de veertig, vijftig en zestig dramatisch afneemt. Er zijn natuurlijk uitzonderingen. Maar de kans op een grote innovatie op zeventigjarige leeftijd is ongeveer gelijk aan die op twintigjarige leeftijd: ongeveer nul.⁵

Dat feit was voor Paul Dirac, winnaar van de Nobelprijs voor Natuurkunde, ongetwijfeld de inspiratie voor het schrijven van een enigszins weemoedig gedicht over de leeftijd als vloek van elke natuurkundige. Het eindigt met de volgende regels:

*Hij kan beter dood dan levend zijn
als hij de dertig eenmaal is gepasseerd.*

Dirac won de prijs toen hij eenendertig was, voor werk dat hij halverwege de twintig had verricht. Tegen zijn dertigste verjaar-

dag had hij een algemene theorie van het kwantumveld ontwikkeld, het terrein waarin hij (op vierentwintigjarige leeftijd) in Cambridge was gepromoveerd. Op zijn achtentwintigste schreef hij *The Principles of Quantum Mechanics*, een leerboek dat ook tegenwoordig nog in gebruik is. Op zijn dertigste was hij hoogleraar in Cambridge. En daarna? Hij was een actieve geleerde en kwam met enkele doorbraken. Maar die waren niet te vergelijken met die van zijn vroege jaren. Vandaar het gedicht.

Natuurlijk zou het bij Nobelprijswinnaars anders kunnen zijn dan bij gewone wetenschappers. Samen met een co-auteur dook Jones dieper in de data van onderzoekers in de natuurkunde, scheikunde en geneeskunde met veelgeciteerd werk, patenten en verschillende prijzen. Ze concludeerden dat de beste prestaties op een latere leeftijd werden geleverd dan in het verleden, voornamelijk omdat de kennis die nodig is om geavanceerd werk te doen in de loop van de jaren zozeer is toegenomen. Toch ligt de piek, sinds 1985, niet op een hoge leeftijd: voor natuurkunde vijftig; scheikunde zesenvieftig en geneeskunde vijfenveertig jaar. Daarna daalt de innovatie snel.

In andere kennisgebieden geldt eenzelfde basispatroon. Voor schrijvers zet de achteruitgang in tussen de veertig en vijfenveertig.⁶ Financiële deskundigen bereiken hun prestatiepiek tussen de zesendertig en veertig.⁷ Of neem artsen, die in de dertig lijken te pieken, waarna de vaardigheden met het verstrijken van de jaren snel afnemen.⁸ Het is min of meer geruststellend om een arts te hebben die mensen van mijn leeftijd aan *Marcus Welby, M.D.** doet denken. In een recent Canadees onderzoek werd echter gekeken naar 80 procent van de anesthesisten in het land en naar de rechtszaken die in een periode van tien jaar door

* Noot van vertaler: een Amerikaanse drama-doktersserie met een arts van boven de zestig.

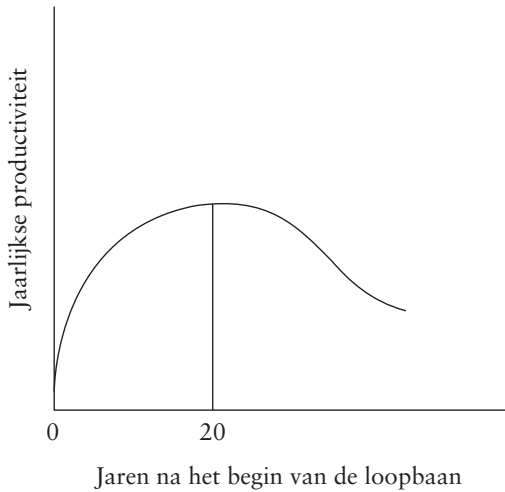
patiënten tegen hen werden gevoerd. De onderzoekers ontdekten dat artsen van boven de vijftig een 50 procent grotere kans hebben om schuldig te worden bevonden aan wanpraktijken dan jongere artsen (onder de eenenvijftig).

Voor wat betreft de piekleeftijd vormen ondernemers een interessante casus. Oprichters van techbedrijven worden als twintiger vaak heel beroemd en vergaren een enorm fortuin, maar tegen hun dertigste beginnen velen van hen creatief af te takelen. De *Harvard Business Review* heeft gemeld dat oprichters van ondernemingen met meer dan een miljard dollar aan durfkapitaal meestal tussen de twintig en vierendertig jaar oud zijn. Ze ontdekten dat maar weinig oprichters ouder zijn. Andere wetenschappers bestrijden deze bevinding en beweren dat de gemiddelde leeftijd van de oprichters van de meest snelgroeiende start-ups in feite vijfenveertig is.⁹ Maar het punt blijft hetzelfde: op middelbare leeftijd daalt het vermogen om te ondernemen. Zelfs volgens de meest optimistische schattingen is slechts ongeveer 5 procent van de oprichters boven de zestig.

Dat patroon beperkt zich niet tot kenniswerk. In geschoold werk, van politie tot verpleging, treedt er eerder een merkbare leeftijdgerelateerde achteruitgang op dan mensen denken. Bij technici en kantoorpersoneel worden de piekprestaties van vijfendertig tot vierenveertig jaar geleverd. Bij halfgeschoolde montagemedewerkers en postsorteerders is dat vijfenveertig tot vierenvijftig.¹⁰ De leeftijdgerelateerde achteruitgang van luchtverkeersleiders is zo groot – en de consequenties van achteruitganggerelateerde fouten zo afschrikwekkend – dat de verplichte pensioenleeftijd zesenvijftig is.¹¹

De achteruitgang is zo voorspelbaar dat een wetenschapper een griezelig nauwkeurig model heeft gemaakt om die voor specifieke beroepen te voorspellen. Dean Keith Simonton van

de University of California, Davis, bestudeerde het patroon van professionele achteruitgang bij mensen in creatieve beroepen en ontwierp een model dat een schatting maakt van de vorm van de loopbaan van de gemiddelde persoon. Hij paste de curven toe op gigabytes aan gegevens en kwam uit op een grafiek die eruitziet als figuur 1.



Figuur 1. Gemiddelde werkproductiviteit na het begin van de loopbaan voor creatieve en wetenschappelijke loopbanen¹²

Gemiddeld doet de piek van een creatieve loopbaan zich ongeveer twintig jaar na het begin van de loopbaan voor, vandaar de bevinding dat mensen meestal ergens tussen hun vijfendertigste en vijftigste achteruit beginnen te gaan. Maar dat is het gemiddelde van vele vakgebieden en Simonton vond behoorlijk wat variatie. Zo heeft hij ook naar de ‘halfwaardetijd’ van veel beroepen gekeken, de leeftijd waarop de helft van het werk is

geproduceerd. Die zou gemiddeld min of meer overeenkomen met het hoogste punt in de grafiek. Bij de romanschrijvers klopt de halfwaardetijd van twintig behoorlijk goed, over het algemeen verrichten ze de helft van het werk voor 20,4 jaar na het begin van hun carrière en de helft daarna. Met 21,7 komen ook wiskundigen hier dicht bij in de buurt. Wat eerder zijn de dichters, met een halfwaardetijd van 15,4 jaar. Wat later zijn de geologen, met 28,9 jaar.

Laten we even stilstaan bij wat dit betekent. Stel dat je bij een kwantitatief vakgebied betrokken bent; je bent bijvoorbeeld data-analist. Als je je opleiding voltooit en op je tweeëntwintigste met je loopbaan start, zul je je professionele piek op vierenveertigjarige leeftijd bereiken en vervolgens constateren dat je vaardigheden achteruitgaan. Stel nu dat je een dichter bent, die op vijfentwintigjarige leeftijd net meester in de schone kunsten is geworden. De gegevens van Simonton tonen dat je op ongeveer veertigjarige leeftijd door de helft van het werk heen bent dat je in je leven zult verrichten en dat je productiviteit daarna afneemt. Als je geoloog bent, zal je piek daarentegen dicht bij je vierenvijftigste liggen.

Ik heb de vroegtijdige achteruitgang zelf ervaren

Toen ik met dit onderzoek begon, wilde ik vooral graag zien of de patronen van achteruitgang van toepassing waren op musici, vooral op klassieke musici. Er zijn enkele beroemde voorbeelden van klassieke musici die maar door blijven gaan en tot op hoge leeftijd optreden. In 1945 sloot de contrabassist Jane Little zich op de jeugdige leeftijd van zestien jaar aan bij het Atlanta Symphony-orkest. Eenenzeventig jaar later ging ze op zevenentachtigjarige leeftijd met pensioen. (Eigenlijk ging ze niet echt met

pensioen: ze stierf tijdens een concert op het podium, terwijl ze ‘There’s No Business Like Show Business’ speelde.)¹³

Maar Jane Little is niet de regel; de meeste mensen gaan veel eerder met pensioen. En misschien komt het pensioen wel te laat. Uit enquêtes blijkt dat klassieke musici op hun best presteren als ze in de dertig zijn. Jongere spelers klagen vaak dat de beste plekken met een vaste aanstelling worden ingenomen door oudere spelers – orkesten hebben vaak vaste aanstellingen, zoals dat ook bij universiteiten het geval is – die blijven hangen tot lang nadat ze over hun hoogtepunt heen zijn. Het probleem is dat de oudere muzikanten de achteruitgang vaak niet kunnen toegeven, zelfs niet bij zichzelf. ‘Het is heel moeilijk om toe te geven dat het tijd is,’ zei een achtenvijftigjarige hoornist in het Pittsburgh Symphony Orchestra. ‘We zijn meesters in de ontkenning. We zijn succesvol geweest omdat we ons weigeren neer te leggen bij de overweldigend kleine kans dat we het in ons beroep zullen maken, zodat ontkenning aan het begin van onze ontwikkeling positief is.’¹⁴

Die hoornist, dat was ik niet. Maar in een parallel leven had dat wel zo kunnen zijn.

In feite had ik als kind maar één doel: de beste hoornist van de wereld zijn. Ik oefende mijn hoorn slaafs, vele uren per dag en speelde in elk ensemble dat ik maar kon vinden. Op de muur van mijn slaapkamer hingen ter inspiratie foto’s van beroemde hoornspelers. Ik bezocht de beste muziekfestivals en kreeg les van de beste docenten die in Seattle voor een kind uit de lagere middenklasse beschikbaar waren. Ik was altijd de beste speler en zat op de eerste stoel.

Een poos meende ik dat mijn jongensdroom uit zou komen. Op negentienjarige leeftijd verliet ik de universiteit voor een baan als professionele musicus in een rondreizend kamer-

muziekensemble. We speelden honderd concerten per jaar, reden in een grote bestelwagen het hele land door. Ik had geen ziektekostenverzekering en als ik de huur moest betalen was het altijd spannend, maar op eenentwintigjarige leeftijd had ik alle vijftig staten en vijftien landen gezien, en albums gemaakt die ik nu en dan op de radio hoorde. Ik droomde ervan om als twintiger in de klassieke muziek op te klimmen, binnen een paar jaar bij een topsymfonieorkest te komen en vervolgens solist te worden, wat voor een klassiek musicus de meest verheven baan is.

Maar toen ik begin twintig was, gebeurde er iets merkwaardigs: ik werd slechter. Tot op de dag van vandaag weet ik niet waarom. Mijn techniek ging achteruit, zonder dat ik er een verklaring voor had. Niets hielp. Ik bezocht beroemde docenten en oefende meer, maar ik kon niet terugkeren naar hoe ik was geweest. Stukken die gemakkelijk te spelen waren geweest, werden moeilijk; stukken die moeilijk waren geweest, werden onmogelijk.

Het ergste moment in mijn jonge, maar kwakkelende loopbaan was misschien wel in Carnegie Hall in New York. Tijdens een korte toespraak over de muziek die ik zou spelen, stapte ik naar voren, verloor mijn evenwicht en tuimelde van het podium het publiek in. Op de terugweg naar huis bedacht ik somber dat het vast een boodschap van God was.

Of hij nu van God kwam of niet, ik luisterde er niet naar. Ik wist niet anders dan dat ik 'een geweldige hoornist' zou zijn. Ik zou liever zijn doodgegaan dan hebben opgegeven.

Ik worstelde nog negen jaar door. Op mijn vijfentwintigste kreeg ik een baan in het stedelijk orkest van Barcelona, waar ik meer ging oefenen, maar slechter ging spelen. Na een paar jaar vond ik een baan als docent aan een klein conservatorium

in Florida, terwijl ik op een wonderbaarlijke ommekeer hoop- te die nooit is gekomen.

Toen ik me realiseerde dat ik mij tegen een verkeerde keuze moest indekken, keerde ik zonder het aan iemand anders dan mijn vrouw te vertellen (ik schaamde me) via afstandsonderwijs terug naar de universiteit. Zonder ooit een professor te ontmoeten en een stap in een collegezaal te zetten, behaalde ik een maand voor mijn dertigste mijn bachelor in de economie. Voor mij hield het afstuderen in dat ik op mijn slippers naar de brievenbus liep om mijn diploma eruit te halen. NIET VOUWEN stond met grote letters op de enveloppe. Hij was gevouwen.

In het geheim vervolgde ik 's nachts mijn studie en behaalde een jaar later een mastergraad in de economie. Ondertussen was ik steeds blijven oefenen en geld blijven verdienen als muzikant, tegen beter weten in hopend dat mijn vaardigheden zouden terugkeren.

Dat gebeurde niet. En dus gaf ik op mijn eenendertigste mijn nederlaag toe: ik zou mijn kwakkelende muzikale loopbaan nooit meer op de rails krijgen. Maar wat moest ik dan met mijn leven? Aarzelend begon ik in het familiebedrijf. Mijn vader was academicus; zijn vader was academicus. Ik nam afscheid van mijn muzikale aspiraties en begon aan een promotieonderzoek.

Het leven gaat door, nietwaar? Min of meer. Nadat ik mijn onderzoek had afgerond, werd ik universiteitsprofessor in sociaalwetenschappelijk onderzoek en onderwijs, werk dat ik met heel veel plezier deed. Maar ik dacht nog elke dag aan mijn eerste en ware roeping. Zelfs tegenwoordig droom ik nog geregeld dat ik op het podium ben. Ik kan het orkest horen en zie het publiek. Ik bevind mij in een gelukzalige muzikale flow,

speel beter dan ooit... en word wakker terwijl ik mij herinner dat mijn jeugdaspiraties nog slechts fantasieën zijn.

In werkelijkheid ben ik gelukkig. Ik weet ondertussen dat mijn achteruitgang eraan zat te komen en dat die bij mij alleen maar een jaar of twintig eerder kwam dan gewoonlijk het geval is. Ik was dus op tijd in staat om hem op te vangen, zodat ik een nieuwe wending aan mijn leven kon geven en ander intellectueel werk kon doen. Hoewel het me nog tot op de dag van vandaag moeilijk valt om over de pijn van de vroege achteruitgang te schrijven. Ik zwoer bij mezelf dat het me nooit meer zou overkomen.

Maar de data liegen natuurlijk niet: het zal wél weer gebeuren.

Waarom we achteruitgaan en wat voor invloed dat op ons heeft

Voor de meeste mensen is de achteruitgang niet alleen een onwelkome verrassing; hij is ook een groot raadsel. We leren al vroeg dat oefening kunst baart; uit veel onderzoek is ons bekend dat we het meesterschap kunnen bereiken door tienduizend uur, of een dergelijk hoog aantal, te oefenen. Met andere woorden, het leven kent een recept: hoe meer je iets doet, hoe beter je erin wordt.

Maar vervolgens gebeurt dat niet. Vooruitgang is niet een rechte lijn omhoog, zoals figuur 1 liet zien. Wat is dan de verklaring voor dat stuk dat omlaag buigt?

Volgens een oude theorie neemt de intelligentie in de loop van de jaren af. Onderzoekers vergeleken het ruwe cognitieve vermogen (IQ) van mensen van alle leeftijden en ontdekten dat jonge mensen het consequent beter doen dan oudere mensen.