

## Waarom het leven sneller gaat als je ouder wordt

*Douwe Draaisma*

De tijd verglijdt steeds sneller, maar houdt nooit op. Denk aan een zandloper: de korrels schuren elkaar steeds gladder tot ze ten slotte bijna wrijvingsloos van het ene in het andere glas vloeien. Hoe ouder de zandloper is, hoe sneller hij loopt. Toch is de duur van een uur vandaag net zo lang als de duur van eenzelfde uur gisteren...

Het zijn vooral psychologische factoren die invloed hebben op onze (subjectieve) tijdsbeleving. De Franse filosoof-psycholoog Jean-Marie Guyau (1854-1888) ontwierp een interessante theorie over het menselijke tijdsbesef. De dragende analogie in zijn theorie over tijd is 'ruimte' zoals die zich aan ons voordoet. Tijdsbeleving is een kwestie van 'innerlijke optica'. Het geheugen ordent onze ervaringen in de tijd zoals een schilder de ruimte ordent met perspectief. Zodra de orde in ons geheugen wegvalt, is ook ons gevoel voor duur verdwenen. Guyau noemde een aantal factoren die van invloed zijn op die innerlijke optica van psychologische tijd. Duur en tempo hangen af van de intensiteit van onze gewaarwordingen en voorstellingen, hun afwisseling, hun aantal, het tempo waarin ze elkaar opvolgen, de aandacht waarmee ze worden beschouwd, de moeite die het kost om ze in het geheugen op te slaan en de emoties of associaties die ze bij ons opwekken. Maar dezelfde factoren kunnen ook schattingsfouten veroorzaken. Bijvoorbeeld: staande op de Wengeralp (Grindelwald/Wengen, Kleine Scheidegg) lijkt het alsof we maar een steen door de lucht hoeven te gooien om de gletsjers van de Jungfrau te raken, terwijl dat kilometers ver is...

Guyau's theorie toont aan dat de ruimtelijke verhoudingen van het perspectief ook gelden voor de schatting van langere perioden in ons leven. De schijnbare lengte van een periode is, erop terugkijkend, bepaald door hoeveel duidelijke en intense verschillen we waarnemen in de gebeurtenissen die we ons herinneren. Daarom lijken de jaren van de jeugd zo lang en die van de ouderdom zo kort. Ook twee andere wetenschappers – Proust en Mann - ontbinden de beleving van tijd in dezelfde factoren als Guyau. De intensiteit van emoties, hun aantal, de scherpte van herinneringen en verwachtingen, het effect van sleur of het juist opheffen daarvan: dit alles geeft aan psychologische tijd een eigen cadans en duur. Tijd versnelt en vertraagt, krimpt en rekt met wat er voorvalt in het bewustzijn.

Guyau's voorbeeld van het 'vallende straaltje zand' maakt nog iets anders duidelijk. Ons voorstellingsvermogen krijgt alleen greep op tijd door het in aanschouwelijke termen op te vatten. Dat wil zeggen: de taal van tijd is die van de ruimte. Voor, na en tussen zijn net als kort en lang markeringen op een denkbeeldige lijn van de tijd. In de westerse voorstellingen is dat een kaarsrechte lijn waarop we zo nauwkeurig mogelijk onze tijdseenheden afzetten, als de streepjes op een liniaal: elke seconde, elke minuut, elk uur even lang. Tijdsaanduidingen hangen vaak samen met ons lichaam: we zien uit naar iets dat in de toekomst ligt, terwijl gebeurtenissen in het verleden 'achter de rug zijn'. De toekomst is tijd die op je af komt, het verleden is tijd die je is gepasseerd. Losgemaakt van ons lichaam heeft de lijn van de tijd een vaste indeling: het latere tijdstip zit rechts, dat wat is gebeurd zit links van ons. Chronologie gaat altijd van links naar rechts. Voorbeelden: a) op de 'trap des levens' begint de jeugd links de trap te bestijgen en daalt de ouderdom rechts weer af; b) een pijl die op de toekomst is gericht, wijst altijd naar rechts. En behalve een richting heeft de alledaagse taal aan tijd ook een wisselende snelheid en elasticiteit gegeven: tijd kan kruipen of vliegen, versnellen, vertragen of stilstaan, krimpen, uitdijen, samentrekken, uitrekken, enz.

Beleving van tijd is en blijft dus altijd een subjectieve ervaring. Wie een antwoord zoekt op de vraag waarom het leven sneller lijkt te gaan naarmate we ouder worden, zal breder moeten kijken dan alleen naar zichzelf. In recente studies over tijd en geheugen zijn drie mechanismen geïdentificeerd die met de versnelling van de jaren in verband zijn gebracht: a) telescopie, b) reminiscentie en c) biologische klok.

- a) telescopie = we hebben in het algemeen de neiging om gebeurtenissen als recenter te dateren dan reëel is: 'wat vliegt de tijd'
- b) pas op het moment dat je je herinnering alleen met veel moeite kunt dateren zie je je eigen tijdwijzers aan het werk: herkenningspunten ('mijlpalen') laten de herinnering tussen twee steeds nauwere eindpunten heen en weer kaatsen ('o ja, het was net voordat... en net nadat... of tussen dat en dat in...'). Typische tijdwijzers zijn bv. 'mijn eerste ontmoeting met...' of 'de laatste keer dat ik...' Tijdwijzers wijzen dus niet alleen, ze lokken ook mijmeringen van de ouderdom naar zich toe. Dat het leven sneller lijkt te gaan naarmate je ouder wordt, is de onmiddellijk hieraan grenzende gedachte.
- c) in ons lichaam tikken tientallen fysiologische klokken. Kun je die langzamer of sneller laten lopen? Heerst er in je lichaam een standaardtijd? Gaan die klokken bij het ouder worden sneller of juist langzamer lopen? Een rondleiding door onze inwendige cycli leert dat de snelste ritmen worden aangetroffen in het zenuwstelsel. Minder hectisch zijn de cycli van de hersenactiviteit. Ergens tussen de snelste en traagste cycli tikt de enige klok die we kunnen horen en voelen: ons hart. Het lijkt er op dat naarmate we ouder worden de biologische klokken meer naar de ochtend verschuiven en dat dit ook gepaard gaat met een vertraging van het levenstempo. Hierin heeft de aanmaak van de neurotransmitter dopamine een belangrijk aandeel: een tekort aan dopamine kan ingrijpende problemen veroorzaken in de omgang met tijd. Het lijkt er op dat we met het toenemen van de jaren veranderen in een traag tikkende pendule: het raderwerk loopt niet onregelmatiger dan vroeger, het draait simpelweg te langzaam en doet dat vrij precies.

Late deze drie elementen (a, b en c) zich combineren tot een overtuigende verklaring voor het versnellen van de jaren in de ouderdom? Het eerlijke antwoord is: nee. Het meeste houvast bieden het reminiscentie-effect en de vertraging van de fysiologische klokken. Een zeventigjarige die onderzoekt of de afgelopen 5 jaar in zijn beleving sneller zijn gegaan dan vroeger, heeft de neiging die jaren niet te vergelijken met de jaren tussen zijn 40-45 of 55-60, maar met de 5 jaren van zijn middelbare school of jeugdijaren. Dat is een vergelijking van uitersten: je houdt een 'vol' deel van je geheugen naast een deel dat gebeurtenissen en de herhaling ervan geregistreerd heeft opgeslagen. Als vervolgens veel van de organische metronomen ook nog eens trager gaan slaan, kan de buitenwereld lijken te versnellen (en de binnenwereld vertragen). Een beeld tot slot. Aan het begin van zijn leven rent de mens nog kwiek langs de oever van een rivier, sneller dan de stroom. Rond het middaguur is zijn tempo al wat lager en loopt hij gelijk op met de rivier. Tegen de avond, als hij vermoeid raakt, versnelt de stroom en raakt hij achter. Ten slotte blijft hij stil en gaat liggen, naast een rivier die zijn loop vervolgt in hetzelfde, onverstoorbare tempo waarin hij al de hele dag heeft gestroomd.

(bron: Douwe Draaisma, *Waarom het leven sneller gaat als je ouder wordt. De geheimen van het geheugen*. Rainbow Paperbacks,, Amsterdam, 2007<sup>6</sup>, blz 238-267. ISBN 978 90 417 04641).

(samenvatting: Jan Simons)