

# **RHEE KUN HOO**

**Als je  
toch  
honderd  
wordt, kun  
je net  
zo goed  
gelukkig  
zijn**

## **LESSEN VOOR EEN LANG EN PLEZIERIG LEVEN**

(If You Live to One Hundred,  
You Might as Well Be Happy)



# Voorwoord

**D**it jaar ben ik zevenentachtig geworden. Nu kan iedereen in één oogopslag zien dat ik een oude man ben. Als ik loop, neem ik langzame, moeizame stapjes, alsof ik alle tijd van de wereld heb, mijn rug is krom en mijn haar is onmiskenbaar wit.

Acht jaar geleden ben ik uitgegleden op de trap en heb toen mijn hoofd gestoten. Terwijl ik viel, dacht ik dat het mijn einde was. Gelukkig was ik na een maand in het ziekenhuis weer hersteld. Toch voelt het alsof de dood sindsdien een stuk dichterbij is gekomen.

Montaigne schreef dat het je zal bevrijden als je kennismaakt met de dood, maar ik vind de dood nog steeds vreemd en... doodeng.<sup>1</sup> Maar ik begrijp nu wel dat de dood een onvermijdelijk deel van mijn leven is, en ik leef zo goed mogelijk terwijl ik probeer een beetje vrede te hebben met dit onwrikbare lot.

Elke ochtend stel ik me met gesloten ogen voor wat ik die dag ga doen en wie ik zal ontmoeten. Als ik dan de hele dag van de ene taak naar de andere fladder, worden gedachten aan de dood naar de achtergrond gedrukt en laten ze me tijdelijk met rust. Voor die momenten ben ik heel dankbaar.

Sinds mijn val ga ik steeds slechter zien met mijn ene nog goede oog. Sinds ik een oude man ben, heb ik er altijd op vertrouwd dat ik via de computer nog in contact stond met de wereld: luisteren naar online lezingen, meedoen aan activiteiten

van online community's en online praten met vrienden. Maar nu kan ik niet eens meer zelf mijn computer bedienen.

Ik had nog een hele stapel manuscripten liggen die af moesten, dus wendde ik me tot mijn kleinkinderen. Ik vroeg ze of ze me konden helpen door te typen terwijl ik dicteerde, en gelukkig wilden ze dat wel doen als een soort bijbaantje. De tijd die ik daardoor heb doorgebracht met mijn kleinkinderen heeft me geholpen het gezichtsverlies te verwerken. Je gezondheid gaat achteruit, maar als je besluit om het woordje 'ondanks' aan de omstandigheden te plakken, is er altijd wel een lichtpuntje te ontdekken. Probeer het maar eens. Een oud Koreaans gezegde luidt: je leert je tandvles te gebruiken in plaats van je tanden (이가 없으면 잇몸으로 산다).

Toen ik nog een jonge man was, geloofde ik dat ik door hard werken en een vaste overtuiging de meeste dromen kon waarmaken. Na bijna een eeuw weet ik echter dat onze wereld onredelijk en absurd is. Je kunt niet veel bereiken met enkel hard werken en niets doorstaat de tand des tijds. Daarom zou je kunnen zeggen dat het leven maar een trieste bedoening is, een proces waarbij je al je eigen zwakheden leert kennen.

Maar achter de wolken schijnt de zon. Het leed dat bij leven komt kijken, kan verlicht worden door de kleinste pleziertjes. Shin Young Bok, een beroemd Koreaans schrijver en activist, zei eens: 'Zelfs als je zwelgt in verpletterend verdriet waardoor je jezelf ter plekke zou willen begraven, blijft het grote mysterie van het leven dat zulk verdriet kan worden gelenigd door de kleinste pleziertjes die je je kunt voorstellen. Een golf van verdriet hoeft niet te worden gecompenseerd door even groot plezier.'<sup>2</sup>

Nu wil ik mezelf niet vergelijken met deze grote schrijver die twintig jaar van zijn leven in de gevangenis heeft doorgebracht, maar in wezen denk ik er net zo over. Het onverwachte plezier

van elke dag die je ten volste hebt beleefd, verstomt het gevoel van verlies en hulpeloosheid dat me soms kan overvallen als ik naar de jaren kijk die achter me liggen. Daarom zeg ik: je moet ervoor k  zen om een gelukkig leven te leiden. Het leven stort niet in zolang je die kleine momenten van plezier en lol bij je in de buurt weet te houden. Ze liggen altijd binnen handbereik.

Na het verschijnen van mijn eerste boek in Zuid-Korea, in 2013, heb ik vaak de kans gekregen om in contact te komen met mijn lezers. Ze wilden vaak weten hoe het me was gelukt om als zeventigplusser een bestsellerauteur te worden. Ze wilden weten hoe het me lukte om gemotiveerd te blijven, plezier te hebben en gezond oud te worden. Een van de meest gestelde vragen luidde dan ook: ‘Hoe komt het dat u zoveel plezier hebt?’ Ik geef altijd hetzelfde antwoord: ‘Heb ik ooit gezegd dat ik plezier heb? Ik zei dat ik plezier w  l hebben.’

Beste lezer, mijn leven ging niet van een leien dakje. Als jonge man werkte ik me dag en nacht kapot om de eindjes aan elkaar te kunnen knopen, ik kreeg een crisis te verwerken toen ik in de gevangenis zat, en later in het leger, terwijl ik vier kinderen had te voeden. Als psychiater heb ik me vrijwel mijn hele volwassen leven ingezet voor het verbeteren van de pas opgezette geestelijke gezondheidszorg in Zuid-Korea, waarbij ik voor grote en kleine uitdagingen kwam te staan. Al met al leidde ik een heel normaal leven, waarbij saai   dagen en onverwachte gebeurtenissen elkaar afwisselden. Nu ik een oude man ben, vecht ik tegen zeven verschillende kwalen, dus hoeveel plezier denk je dat ik nog in het leven heb?

Toch probeer ik overal de lol van in te zien. Ik maak er zelfs een spelletje van. Mijn leven was dan misschien niet zo vrolijk in de traditionele zin van het woord, maar het was wel een voortdurende zoektocht naar geluk.

Sommige lezers vroegen me hoe ik me voor lange tijd kon toeleggen op verschillende taken – vrijwilligerswerk, studie, wandelen en schrijven – zonder op te branden. Eerlijk gezegd was het geen vooropgezet plan. Als dat zo was, zou ik het nooit zo lang hebben uitgehouden. Mijn enige plan was dat ik zo lang mogelijk plezier wilde hebben in al die dingen, en ironisch genoeg was dat precies waardoor ik het zo lang heb uitgehouden. Als je ergens geen groot geluk in vindt, loopt het uit op een grote teleurstelling. Dagelijks plezier is echter gemakkelijk te vinden, en een opeenstapeling van dagelijkse pleziertjes kan uitmonden in groot geluk.

Meer dan vijftig jaar lang heb ik patiënten met geestelijke aandoeningen behandeld en lesgegeven aan geneeskundestudenten, en al die tijd heeft de volgende vraag me beziggehouden: wat zorgt voor al dat emotionele, psychische leed? Volgens mij zijn er twee hoofdoorzaken. De ene is spijt om het verleden, de andere is angst voor de toekomst. Beide zijn natuurlijk onvermijdelijk, maar allebei moeten ze in bedwang worden gehouden. Je kunt het verleden niet veranderen, of je nou spijt hebt of niet, en de toekomst kun je ook niet vermijden, of je er bang voor bent of niet. Erger nog, die twee hebben het voorzien op het plezier dat jij zoekt in het heden, op dit moment.

Als je 's nachts weleens wakker ligt, vol spijt en angsten, zie dat dan als een teken dat je je leven moet accepteren zoals het is. Teleurstellend of bevredigend, het is jouw leven. Wat kun je nu nog doen aan de fouten die je al hebt gemaakt? Heb je niet je uiterste best gedaan? Het wordt tijd dat je jezelf een welverdiend schouderklopje geeft en zegt dat je het goed hebt gedaan, dat het goed is zoals het is. Je denkt misschien dat je je erop kunt voorbereiden, maar het proces van ouder worden en verlies is onontkoombaar. Jazeker, het is belangrijk dat je je voorbereidt op wat

er komen gaat, maar als het je niet lukt om je nerveuze gedachten te kalmeren, loop je al het plezier in het heden mis.

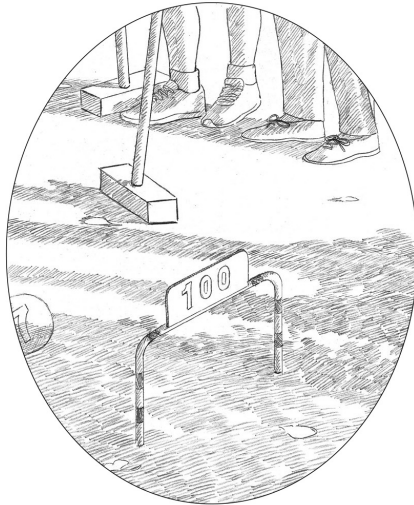
Onwetendheid veroorzaakt angst, en kennis is macht. Dit geldt voor het hele leven. Hoe meer je van het leven begrijpt, hoe beter je bent voorbereid op wat het leven nog voor je in petto heeft. Als je nu in die fase zit waarin je leert te begrijpen, dan hoop ik dat mijn boek je daarbij kan helpen. Naderhand zul je misschien beseffen, net als ik, dat je je leven hebt geleid volgens bepaalde zelf opgestelde regels, dat er een patroon zit in de manier waarop je hebt geleefd.

Uiteraard is dit mijn persoonlijke verhaal en ik wil niet al te veel generaliseren. Ik hoop dat dit boek een startpunt vormt, beste lezer, van waaruit je je eigen levenswijsheden zult ontdekken. Die regels, die je tijdens je hele leven verzamelt, zijn voor iedereen uniek, het zijn de beste gereedschappen die je nodig hebt om langs de uitdagingen van het leven te navigeren... gereedschappen die je al die tijd al aan het smeden was zonder het zelf te weten.



## DEEL 1

# DE KEIHARDE WAARHEID OVER OUDER WORDEN







# 1

## Niemand vindt het leuk om ouder te worden

**W**e kunnen het leven min of meer in vijf stadia onderverdelen: kindertijd, adolescentie, jongvolwassenheid, middelbare leeftijd en ouderdom. Elke overgang naar een volgend stadium gaat gepaard met angst en vrees, vanwege de onvermijdelijke onzekerheid, en daarom hebben we bepaalde overgangsrites bedacht; om de verandering van je rol aan te kondigen en de angst die daarmee gepaard gaat te leren aanvaarden. In het verleden waren de achttiende verjaardag, bruiloften en begrafenissen de belangrijkste overgangsrites, maar tegenwoordig kan het beginnen met studeren of de eerste echte baan ook een overgangsrite vormen.

Laten we eens kijken of er ook een overgangsrite voor oud worden bestaat. Ik kan er geen een bedenken. Vroeger was in Korea de zestigste verjaardag een bijzondere dag. Die werd groots gevierd. Nu gaan we gewoon door naar de zeventigste verjaardag, die ook vrij rustig wordt gevierd, als hij al wordt gevierd. Door al deze veranderingen wordt het lastig om te besluiten wat we nu eigenlijk 'oud' vinden. Het concept 'ouderdom' is in de loop der tijd namelijk zo getransformeerd dat er bij mij enige cognitieve dissonantie is ontstaan.

Ik had vroeger een hoogleraar tegen wie ik erg opkeek en met wie ik vrij close was. Toen hij met pensioen ging, kwam hij regelmatig voor zijn check-ups in het universitair medisch centrum waar ik werkte. Op een dag hoorde ik kabaal bij de ontvangstbalie van het ziekenhuis. Eerst negeerde ik het, omdat ik dacht dat er gewoon een probleempje was met een ontevreden patiënt, maar toen het uit de hand liep en er iemand begon te gillen, haastte ik me ernaartoe. Tot mijn grote verbazing trof ik daar mijn oude professor aan. Hij stond tegen de receptionist te schreeuwen. Ik nam hem snel mee naar mijn kantoor en vroeg hem wat er was gebeurd. Blijkbaar vond hij dat het personeel, dat hem niet eens herkende, hem niet genoeg respect toonde.

‘Ik ben hier emeritus hoogleraar...’

Als je met pensioen gaat en geen les meer geeft, zullen er steeds minder mensen op de opleiding rondlopen die je nog herkennen. Om de zoveel jaar ziet een opleiding er weer heel anders uit, vol met nieuwe studenten. Wie herkent er dan nog een emeritus hoogleraar, ongeacht zijn vroegere aanzien? Daarbij had hij niet eens lesgegeven aan de faculteit geneeskunde, maar aan een heel andere afdeling, dus je kon het het personeel van het ziekenhuis moeilijk kwalijk nemen.

Mijn oude hoogleraar had het duidelijk moeilijk met het accepteren van zijn nieuwe rol en plek in het leven. Ik was geschrokken van het onverwachte gedrag van een gerespecteerde wetenschapper, die ik ook bewonderde als mens. Nu ik zag hoeveel het deze geweldige man deed, werd me goed duidelijk dat de overgang naar ouderdom een hele uitdaging is. Die dag besloot ik, met mijn eigen pensioen niet al te ver meer in het verschiet, om als oude man door het leven te gaan als Rhee Kun Hoo, zonder al die titels van professor en doctor. Eigenlijk was dat een soort oefening in ouder worden.

Ik koos de metro als trainingsgebied. Ten eerste zijn de mensen in de metro onbekenden, dus kon het me niet veel schelen wat zij van me zouden denken. Omdat je in de Koreaanse cultuur je zitplaats moet afstaan aan een oudere, zou ik daar precies kunnen zien hoe oud mensen mij vonden. In de metro vermeid ik de zitplaatsen die speciaal bestemd waren voor ouderen en ging ik opzettelijk naast de gewone zitplaatsen staan. Ik keek om me heen en zag dat ik waarschijnlijk de oudste persoon in de wagon was. Voor me zat een jongeman en ik vroeg me af of hij zou opstaan om me zoals gebruikelijk zijn stoel aan te bieden. Maar hij bleef pontificaal zitten. We passeerden een aantal haltes. Hij deed zelfs zijn ogen dicht, alsof hij mijn blik wilde ontwijken. Hierdoor werd de uitdaging voor mij alleen maar groter: we zullen nog weleens zien hoe lang jij het volhoudt!

Eerlijk gezegd, beste lezer, kwam ik gewoonlijk niet eens in de buurt van die zitplaatsen speciaal voor ouderen en mensen die slecht ter been zijn. Ik vond altijd dat die waren bestemd voor mensen die ze echt nodig hadden. Ik vond ook nooit dat ik in de metro recht had op een zitplaats alleen maar omdat ik oud was, want ik had geen lichamelijke beperkingen. Als mensen mij hun stoel aanboden, vond ik ook niet dat ik, of een andere oudere, daar recht op had. Maar jeetje, toen ik eenmaal had besloten om te testen hoe men mij als oudere burger behandelde, begon het gedrag van deze jongeman me hoogst te irriteren. Ik ging pal voor hem staan en bleef daar staan tot ik mijn bestemming bereikte, terwijl mijn ogen vuur spuwden.

Als eerste experiment was het nogal schokkend, maar ik kon natuurlijk niet mijn mening baseren op één enkele ervaring, dus ik stapte nogmaals in de metro. Deze keer sprong er onmiddellijk een scholier overeind en hij zei: ‘Ga alstublieft hier zitten, opa.’

Opnieuw schrok ik. Hoezo, opa? Ik was net zo van streek als toen die jongeman niet was opgestaan. Een tikje ongemakkelijk zei ik tegen de scholier: 'Ik moet er bij de volgende halte al uit, dus ik blijf liever staan.'

Bij de volgende halte haastte ik me naar buiten, terwijl ik daar niet eens moest zijn. In mezelf mopperde ik: 'Wat ben ik hypocriet. Ik wil behandeld worden als een oudere, maar ik wil niet dat ze me opa noemen. Nou ja!'

Tot die dag had ik mezelf altijd gezien als een relaxed persoon die niet veel gaf om leeftijd, hiërarchie of autoriteit. Ik was toch altijd een antiautoritaire vader, vriendelijke ouderejaars en bescheiden arts geweest? Nu was ik ineens van streek geraakt door volkomen vreemden, omdat ik vond dat ze me niet behandelden op een manier die bij mijn leeftijd paste. Mijn wangen werden vuurrood van schaamte toen ik me dit realiseerde. Ik gedroeg me niet veel anders dan een puberjongen die vindt dat hij overal recht op heeft maar geen enkele verantwoordelijkheid neemt: ik wilde wel het respect dat bij mijn hoge leeftijd hoorde, maar ik wilde niet behandeld worden als een oude man. Dat was meten met twee maten! Vanaf die dag heb ik er hard aan gewerkt om dat standpunt te veranderen. Ten eerste was het volkomen toepasselijk om mij een opa te noemen, nu ik bijna met pensioen ging. In Zuid-Korea is het heel gangbaar om mannen van een bepaalde leeftijd met deze respectvolle en vriendelijke vorm aan te spreken. In Zuid-Korea spreekt men elkaar in formele situaties meestal aan met een professionele titel of leeftijdsaanduiding. Voor jongere mensen was ik inderdaad 'opa', of anders 'doctor'. Maar blijkbaar verzette ik me daartegen. Maar verzet of niet, ik kon er het ouder worden niet mee tegenhouden, en ik zou ook niet van de ene op de andere dag een stuk jonger worden. Ik moest het nu gaan accepteren. Als ik mijn leeftijd niet zou accepteren, zou

ik daar alleen mezelf mee hebben, en niemand anders. Immers, als ik mijn ouderdom niet accepteerde zou ik elke keer weer beledigd zijn als iemand opa tegen me zei.

Via dit soort omwegen heb ik mijn ouderdom leren omarmen. Gelukkig kan ik nu, na veel oefenen, glimlachen als jongere mensen me een zitplaats aanbiedt in de metro. Ik bedank ze dan. En als ze me niet hun stoel aanbieden, word ik ook niet meer boos. Ik neem dan maar aan dat ze heel erg moe zijn. Deze kostbare sereniteit heb ik verworven door het cruciale overgangsrитуeel voor het ouder worden: het accepteren van mijn leeftijd.

In mijn omgeving hebben veel mensen deze zogenoemde psychologische mazelen ervaren. Want, beste lezer, het is volkomen normaal om op zo'n tegenstrijdige manier van streek te raken; je wilt je nog niet oud voelen, maar tegelijkertijd wil je met gepast respect behandeld worden. Als je op een dag dit tegenstrijdige gevoel ervaart, neem het jezelf dan niet kwalijk, maar zie het als een overgangsrite. Na deze rite wacht je een vredig bestaan, dat belooft ik.

Michael Kinsley, een Amerikaanse politiek columnist, kreeg op tweeënveertigjarige leeftijd de diagnose parkinson en kreeg daardoor te maken met een veel sneller verouderingsproces dan de meeste andere mensen. In die periode van drastische veranderingen schreef hij zijn ervaringen van zich af, wat uitmondde in het boek *Ouderdom: een gids voor beginners*. In dat boek beschrijft Kinsley dat hij elke ochtend vóór het werk ging zwemmen. Op een ochtend komt hij een oude man tegen. Grinnikend vertelde de man aan Kinsley dat hij negentig jaar was.

‘Wauw, zo oud ziet u er niet uit!’ antwoordde Kinsley.

Zijn ego was gestreeld, hij zette zijn borst naar voren en vertelde: ‘Ik ben rechter geweest!’

Kinsley schreef dat het gezicht van de man hierna betrok,

omdat hij zelf begreep dat dit een compleet irrelevante opmerking was geweest. Het drong tot hem door dat hij het met deze opmerking had verprutst. Nu dacht deze vreemde precies datgene wat hij had willen vermijden: die ouwe heeft ze niet meer op een rijtje.

Volgens mij hebben we allemaal wel zo'n gênant moment meegemaakt. Ik ben daar geen uitzondering op. Toen ik jong was, vond ik de lange verhalen van mijn hoogleraren die begonnen met 'Vroeger...' altijd verschrikkelijk. Maar moet je mij nu zien: ik ben eigenlijk precies zo geworden! Toch heb ik altijd mijn best gedaan om me in te houden tegenover de jongere hoogleraren en collega's.

Stel je eens voor dat een groepje gepensioneerden voor de gezelligheid bij elkaar komt. Wat een vertoning! Onze gesprekken gaan voornamelijk over onze glorie-dagen in het verleden. En waarom? Dat zal ik je vertellen, beste lezer. We willen onze minder glorie-rijke huidige staat oppoetsen. Er bestaat een oud gezegde dat populair was onder Koreaanse vluchtelingen uit het Noorden tijdens de Koreaanse Oorlog: in het Noorden had ik altijd een gouden kalf bij me (이북에 살 때는 금송아지 메고 살았어). Al die opschepperij was natuurlijk alleen maar een manier om hun wonden te likken tijdens die financieel krappe periode.

Het populaire Koreaanse nummer 세상은 요지경 (in het Engels 'The World is a Wonderful World') van Shin Shin-ae toont hoe het verdeeld is in het leven, met de tekst over winnaars die in het leven zullen blijven winnen, terwijl verliezers zullen blijven verliezen. Als we eerlijk zijn, hebben de winnaars het makkelijk en de verliezers niet. De zogenaamde verliezers zullen het uiteraard moeilijk hebben met het accepteren van hun eigen minderwaardigheid. De overleden pionierende psycholoog Alfred Adler zag minderwaardigheid als motivatie om de onbevredigende huidige

staat te verbeteren. Het is dus niet altijd slecht om bepaalde verliezen te lijden, maar in het ergste geval kan het leiden tot een minderwaardigheidscomplex, wat weer leidt tot wanhoop over de eigen hulpeloosheid, gebrek aan motivatie of jezelf voor de gek houden als manier om de eigen minderwaardigheid te maskeren en zich tegenover anderen superieur te gedragen.

Het kapitalisme, en dit mag geen verrassing heten, vergroot gevoelens van minderwaardigheid en onzekerheid nog eens extra. Toen ik nog les gaf, kwam er eens een verkoper langs de deur van mijn kantoor. Hij verkocht encyclopedieën. De verkoper probeerde me over te halen om er een te kopen en hij zei dat een geleerde als ik, een gerespecteerd geleerde zelfs, deze serie Engelse encyclopedieën echt nodig had. Ik was er echter niet van overtuigd dat ik de hele serie zou uitlezen, en als dat wel het geval was, zou ik de boeken altijd in de bibliotheek kunnen lenen. Dus ik bedankte hem en zei dat ik geen geld bij me had. De verkoper gaf echter niet op en zei dat hij me kon voordragen voor een lening, als ik dat zou willen. Ik bleef nee schudden, en toen kwam de aap uit de mouw.

‘Maar professor! U zou zich moeten schamen dat u deze boeken niet hebt!’

Ja ja, deze man speelde in op mijn gevoel van minderwaardigheid. Ik antwoordde: ‘Jazeker, ik schaam me diep.’

Uiteindelijk staakte de verkoper zijn pogingen me over te halen en stak hij wanhopig zijn handen in de lucht. Op het laatst legde hij zelfs uit waarom hij zulke agressieve verkooptechnieken toepaste. Hij had een handboek waarin stond hoe hij mensen kon overhalen de encyclopedie te kopen en als dat niet lukte, was de allerlaatste tactiek om de trots van de persoon in kwestie te krenken. Stel dat ik die dag wel genoeg geld bij me had gehad? Ik vermoed dat ik dan wel had toegehaapt en later spijt zou hebben



gekregen van de aankoop. Zo zie je maar: een minderwaardigheidsgevoel is een heel sterke emotie.

Pas goed op voor dat minderwaardigheidsgevoel op latere leeftijd. Naarmate je ouder wordt, gaan veel dingen niet zoals jij het wilt. Ten eerste is die schitterende jeugdige gezondheid er niet meer. Met minder weerstand word je kwetsbaarder voor depressieve gevoelens. Je financiële toestand en sociale invloed zullen ook afnemen. Dit geldt vooral in een maatschappij als die van Zuid-Korea, waar zoveel waarde wordt gehecht aan labels. Bij welke studentenvereniging je zat, je opleidingen, je officiële en zakelijke titels; al die etiketten zijn er om mensen van elkaar te onderscheiden, om een hiërarchie te vormen. Het is daarom begrijpelijk dat gepensioneerden die in het verleden meer aanzien genoten het moeilijk vinden om hun nieuwe realiteit te accepteren zonder die etiketten die hen definiëren. Dat is waarschijnlijk ook de reden waarom sommige mensen nieuwe visitekaartjes laten drukken met al hun oude titels erop. In feite willen ze laten zien dat de bescheiden staat waarin ze nu verkeren vroeger heel anders is geweest.

Ik snap dat heus wel. Echt. Het is moeilijk om het leven te omarmen zoals het is, met alle veranderingen in de loop der tijd. Ja, we weten allemaal dat het moet, maar ons hart vindt het nog moeilijk te accepteren. Weigeren om je nieuwe realiteit te accepteren doet je echter geen goed, en een minderwaardigheidsgevoel kan leiden tot overdrijven. Iemand vraagt misschien overal om een vipbehandeling, enkel op basis van oude titels, steekt ongevraagd preken af tegen jongeren of vervloekt als ouwe zeurkous de hele wereld. Sommige mensen besteden een fortuin aan plastische chirurgie om zich te laten veranderen in hun jongere zelf, of ze nemen obsessief supplementen in en gebruiken allerlei heftige fitnessapparaten, tot ergernis van de mensen om hen heen.

Ouder worden is echter een lot waaraan je niet kunt ontsnappen. Uiteindelijk zijn we allemaal over ons hoogtepunt heen. Aan alle levensvormen komt een einde, en wij mensen zullen ook die aftakeling moeten meemaken. Opscheppen over je verleden verandert daar niets aan. Ook als je zwelgt in akelige gevoelens van minderwaardigheid kun je geen sympathie van anderen verwachten. Dit is de keiharde, maar natuurlijke waarheid over het leven. Het is gewoon stom en zinloos om in gevecht te gaan met je eigen oude ik.

Als iemand me zou vragen welke levensvaardigheid onontbeerlijk is, dan zou ik zonder te twifelen zeggen: *jung-gyeon* (정견 / 正見), de kunst om dingen te zien zoals ze zijn, jezelf te zien als wie je bent. Op latere leeftijd hebben we dit scherpzinnige zelfbewustzijn nodig. We moeten de fysieke aftakeling, het sociale terugtrekken, de financieel minder strijdbare zelf, recht aankijken. Als je daar boos om wordt, accepteer die boosheid dan. Je oude dag is geen straf. Je verleden was schitterend en je heden is goed zoals het is. Beste lezer, bevrijd jezelf van dat ontwrichtende gevoel van minderwaardigheid.