

RHEE KUN HOO

**Als je
toch ooit
doodgaat,
kun je
het maar
beter leuk
hebben**

**DE KUNST VAN GELUKKIG EN
VROLIJK OUD WORDEN**



Voorwoord van de auteur

Hoe wil je oud worden?

Er bestaat een gezegde dat je wel kunt zien hoe diep het water is, maar iemands diepste gedachten niet kunt doorgronden. Psychiater is een beroep waarbij je in de ziel van mensen kijkt. Men denkt weleens dat ik mensen kan doorgronden en ontzettend veel levenswijsheid heb omdat ik vijftig jaar lang psychiater ben geweest. Mijn uiterlijk, met een gepaste hoeveelheid rimpels en zilverkleurig haar, lijkt bij te dragen aan die misvatting.

Als mensen me dan vragen wat het geheim is van een goed leven, vinden ze mijn antwoord waarschijnlijk nietszeggend. Men vraagt bijvoorbeeld: 'Hoe komt u tegenwoordig de dag door?' Ze willen dan dat ik vertel dat ik op een bijzondere manier aan een doodgewone dag begin. Ik antwoord: 'Nadat ik 's ochtends mijn ogen heb opengedaan, zet ik de tv aan. Ik wil nog even blijven liggen en mijn ogen dichtdoen, zodat ik niet hoeft te denken aan wat me die dag allemaal te doen staat. Zo word ik langzaam wakker, terwijl ik naar het nieuws luister. Wanneer ik me klaarmaak om naar mijn werk te gaan, wordt mijn zware hart opeens lichter van dankbaarheid en vreugde als ik denk: de dag is begonnen.' Dit is een eerlijk antwoord. Nu ik de tachtig nader, leef ik elke dag met de

zorgen die het leven met zich meebrengt en moet ik mijn best doen om de dagelijkse routine niet beu te worden.

Een vraag over ouder worden is vergelijkbaar. Als men vraagt: 'Wat is er mooi aan ouder worden?' antwoord ik: 'Wat er mooi aan is? Niets.' In het geval van een normale oude dag heb je niet veel spaargeld meer omdat je dat hebt gespendeerd aan de opvoeding van je kinderen en je gezondheid is ook niet meer wat die geweest is. Hiermee geef ik aan dat er niets moois is aan het biologische ouder worden, de sociale aftakeling, hulpeloosheid en zorgen over de toekomst en zelfs doodsangst. Maar mijn antwoord gaat verder: 'Niemand vindt ouder worden leuk, maar omdat het iedereen overkomt is het iets wat bij het leven hoort en wat we moeten accepteren. In plaats van te zeggen dat ouder worden iets moois is, kunnen we er beter voor zorgen dat we mooie en fijne dingen doen tijdens het ouder worden.'

Nadat ik als psychiater met pensioen ging, waren er verschillende organisaties die mij een positie en een titel aanboden, maar die heb ik allemaal geweigerd. Een van de mooie dingen aan ouder worden is dat ik me geen zorgen meer hoeft te maken over wat anderen ervan vinden. Hoewel het misschien goede posities waren met veel aanzien, verkoos ik plezier in het leven boven aanzien en genieten boven verantwoordelijkheid.

Nu ik terugdenk, weet ik dat ik altijd voor plezier heb gekozen. Ik koos niet alleen voor plezierige dingen, maar maakte de dingen die ik moest doen ook plezieriger.

Toen ik hele dagen in een piepkleine kliniek moest doorbrengen, luisterend naar de pijnlijke en treurige verhalen van patiënten die vastzaten in hun eigen wereld, werden mijn lichaam en geest zwaar, alsof een grote ijzeren bal erop drukte.

Ik kreeg stress van het feit dat ik hen niet volledig kon genezen. Maar ik veranderde mijn instelling en besloot iets te doen waardoor mijn patiënten zich tenminste iets beter zouden voelen. Ik kreeg allerlei goede ideeën die ik meteen in de praktijk bracht: ik veranderde de gesloten psychiatrische afdeling in een open afdeling, begon met psychodrama waarbij patiënten hun diepe gevoelens konden uiten, en richtte een fitnessruimte in voor patiënten die wel geestelijk ziek waren maar lichamelijk gezond. Ik werd zelf ook vrolijker en gelukkiger tijdens dit hele proces. Ik hield het werk vol dankzij het plezier.

Op deze manier heb ik mijn vijftigjarige carrière als psychiater volgehouden. Bertrand Russell zei: 'Hoe groter de wereld van plezier is, hoe meer mogelijkheden er zijn voor geluk en hoe minder je wordt geleid door het lot.'

Door plezier na te streven leef ik nu nog steeds een goed leven en verveel ik me niet. Een van de leukste dingen vind ik tegenwoordig het spelen met de computer. Ik gebruik de computer bij het voorbereiden van lessen in de psychiatrie en bij het geven van consulten. Verder heb ik een website waarop ik elke dag verhaaltjes uit mijn jeugd post, waardoor mensen de emoties van kinderen leren begrijpen. Mensen die ze lezen vinden ze ontzettend leuk, maar ik heb zelf waarschijnlijk nog het meeste plezier in het schrijven ervan. Ook kan ik via de computer vrijuit praten met jonge mensen. Verder heb ik ook nog andere leuke dingen om te doen, zoals een wandeling maken over de Bugak Skyway, die op een uur van mijn huis ligt, jaarlijkse bezoeken aan Nepal waar ik dertig jaar lang vrijwilligerswerk heb gedaan, mijn maandelijkse poëzieleesclubje, bezoeken aan het weeshuis waar ik veertig jaar vrijwil-

liger ben geweest om met de kinderen te spelen, elk weekend eten met mijn vier kinderen en hun gezinnen en onverwacht op bezoek gaan bij mensen die ik mis.

Wellicht zijn er mensen die dit lezen en die jaloers worden op mijn oude dag, maar dat is nergens voor nodig. Zodra iemand besluit om een interessant leven te leiden, zullen de interessante dingen op hem afkomen. Het plezier dat je nu voelt is natuurlijk anders dan het plezier toen je jong was, maar als het steeds hetzelfde was gebleven, zou dat toch ook saai zijn? Op dit moment, op deze leeftijd, is het heel prettig om blij te worden van wat je hebt. Vroeger was het misschien leuk om een bergtop te beklimmen, maar nu vind ik het ook leuk om die bergtop van een afstand te bewonderen. Als je alleen maar denkt aan het plezier dat je vroeger had, wordt je oude dag behoorlijk vervelend. Het plezier vinden dat past bij je leeftijd is dé manier om plezierig oud te worden.

Tegenwoordig hoor je vaak discussies over financiële problemen in de maatschappij naar aanleiding van de snelle vergrijzing. Men heeft het idee dat het heel ellendig is om zonder veel geld oud te worden, ook al weten we heus wel dat geld – ook op je oude dag – niet gelukkig maakt. Toch wordt beweerd dat we eerst financieel alles op orde moeten hebben. En natuurlijk is dat ook belangrijk, maar we moeten óók denken aan de waarde en betekenis van het ouder worden. Vanaf jonge en middelbare leeftijd moeten we ons al voorbereiden op hoe we oud willen worden en moeten we daarin oefenen. Door hier goed over na te denken ben ik tot de conclusie gekomen dat ouder worden helemaal niet angstaanjagend is en daardoor beleef ik het heden met meer vertrouwen.

We bereiden ons op zoveel dingen voor in het leven, op

examens, banen, een huwelijk, maar we vergeten ons voor te bereiden op onze oude dag. Ouder worden vergeet ook voorbereiding! Maar of je je nu uitgebreid voorbereidt of niet, je zult onherroepelijk fouten maken en in paniek raken wanneer het eindelijk echt gebeurt, maar als je pas begint met voorbereiden als je al oud bent, dan ben je te laat.

Als psychiater heb ik veel levensverhalen gehoord. Mensen die aan geestelijke aandoeningen lijden hebben één ding gemeen: ze luisteren niet naar anderen. Ik heb hun verhalen eindeloos aangehoord en gewacht tot het eindelijk mijn beurt was om iets te zeggen. Pas wanneer ze naar mij gingen luisteren, ging de deur naar hun behandeling een klein beetje open. Ik, die altijd naar anderen heb geluisterd, ga nu mijn verhaal vertellen. Het is het levensverhaal van een gewone grootvader, maar doordat ik het aan anderen kan vertellen wordt de spijt over bepaalde dingen in mijn afgelopen leven een beetje minder. Ik zou het ontzettend fijn vinden als mijn verhaal een kleine levensles kan zijn, een duwtje in de goede richting waardoor anderen worden aangespoord om na te denken over wie ze willen zijn als ze straks oud zijn.

Op een ochtend in februari, 2013

Rhee Kun Hoo

Voorwoord van de redacteur

De vraag: 'Wat is jouw kompas?'

Toen ik afgelopen winter op bezoek ging bij professor Rhee Kun Hoo was het koud en sneeuwde het hard. Om 9 uur 's ochtends ging de professor aan het werk in de Family Academy, wat niet alleen zijn laboratorium was, maar ook zijn speeltuin. Op een dag toen het hevig sneeuwde, kwam ik een beetje te vroeg en zag ik de professor in een zwarte jas en wollen muts voorzichtig over de gladde straat lopen. Het laboratorium ligt op de bovenste verdieping van een gebouw vlak naast een rots op een helling. Ik ontdekte dat de rots leek op het profiel van de professor. De rots droeg een glimlach die in de loop der jaren moet zijn uitgesleten en gepolijst door de regen en wind. De glimlach leek precies op die van de professor.

Hoewel de professor een vooraanstaand psychiater was die veel invloed heeft gehad in de psychiatrische wereld in Korea en vele studenten heeft opgeleid, zag hij er met zijn ontspannen voorkomen eerder uit als een lieve opa. Hij vertelde het ene na het andere verhaal en ik voelde me als een jongetje dat achter vallende sterren aan rende om ze allemaal te verzamelen. Ik ontmoette in hem ook een hartelijke arts die het beste voorhad met de jeugd en zijn patiënten. Een oprechte vader

die het hele gezin met respect en zorg behandelde. Als ik hem zo zag schilderen, dichten, studeren, lesgeven, vrijwilligerswerk doen en bergen zag beklimmen, schaamde ik me bijna voor mijn eenvoudige jeugd. Kortom, hij was een vaardig kapitein op het schip van zijn leven, die goed nadacht over elk stadium en deed wat hij kon doen. Het verrassendste is misschien wel dat hij al die dingen nog steeds doet, nu hij de tachtig nadert.

Hij vertelde dat de kern van zijn levenskracht het motto ‘stapje voor stapje’ was. Hij werkte stapje voor stapje, studeerde stapje voor stapje, deed stapje voor stapje vrijwilligerswerk, dacht stapje voor stapje na... Hij genoot ervan om rustig aan vooruitgang te boeken, zodat hij het lang kon volhouden zonder zich te gaan vervelen.

Hij zei: ‘Het zou gemakkelijker zijn als we het in één keer deden. Fantastisch zou het zijn als alles in één keer af was en we binnen korte tijd resultaat hadden, maar het geheim van het leven is dat alles alleen maar op zijn eigen tijd kan gebeuren. Werken, leren, vaardigheden verkrijgen, talenten en zelfs relaties met mensen worden op hun eigen tempo steviger, breder en ontwikkelen zich naarmate er meer tijd en ervaring overheen gaan. Het is belangrijk om te weten dat je het niet in één keer goed zult doen, maar zoveel moet doen als je nu aankunt. Als je iets stapje voor stapje doet, kun je er heel lang van genieten zonder moe te worden. Voldoening en plezier haal je niet uit de voltooiing van iets, maar liggen verspreid door het proces.’

Dit is de zogeheten stapje-voor-stapjetheorie en de ‘filosofie van het op een na beste’ van professor Rhee Kun Hoo. Hij wil ons vertellen hoe hij denkt dat je moet leven en niet hoe je iets moet bereiken. Als je erover nadenkt dromen we over

wat we willen bereiken, maar vergeten we ons bezig te houden met hoe we moeten leven. Die houding ten opzichte van het leven is niet als een kaart, maar als een kompas. Een kaart is iets wat je naar je bestemming leidt volgens de snelste route, maar een kompas zorgt ervoor dat je niet verdwaalt. Zelfs als je op een bepaald moment een verkeerde weg inslaat, kun je met je kompas even ronddwalen – en zelfs genieten van het dwalen – en toch bij je bestemming uitkomen. Dit boek gaat over dat kompas. Het verhaal van de professor vraagt ons wat ons kompas is. Als we die vraag helder kunnen beantwoorden, wordt het leven minder eng dan het nu is en maken we ons minder zorgen over de toekomst.

In de periode dat ik met hem praatte, kwam er stapje voor stapje een einde aan de winter. Ondertussen kwamen er heel veel mensen langs in het lab die vroegen hoe het met hem ging. Voormalige studenten die inmiddels zelf docent waren geworden en grijze haren hadden gekregen, brachten onderzoeksmaterialen langs en vroegen om de mening van de professor. Sommigen gaven zelfs hun eigen primitieve tekeningen cadeau. Doordat ik die constante stroom aan mensen zag komen en gaan, drong het tot me door dat professor Rhee Kun Hoo iemand was die louter door te bestaan energie gaf aan anderen. Een leven waarin je tijdens het ouder worden een positief effect op anderen kunt hebben... Ineens dacht ik dat dit misschien wel het beste leven was dat je jezelf kon toewensen. In een tijd waarin jongeren en energieke ouderen als ideaal gelden, valt hij op door anders te zijn. Hij heeft nooit geprobeerd zijn leeftijd te verbergen, maar geniet er juist van en speelt ermee. Hij koos voor het plezier in het ouder worden in plaats van ertegen te vechten. Zelfs nu verstrijkt de tijd. Ik

ben nu ouder dan zonet. Als ik nadenk over waar ik nu voor kies, kan ik mezelf ook een voorstelling maken van mijn oude dag.

Een paar jaar geleden schreef ik een boek dat een terugblik was op de jaren tussen mijn dertigste en veertigste. Voor mij persoonlijk was het een manier om te vieren dat ik een veertiger was geworden en ik zag het als een goed begin, maar het getal veertig joeg me ook angst aan. Mensen om me heen vroegen grappend: ‘Wanneer komt het boek *Dingen die ik niet wist toen ik veertig was* uit?’ Hierdoor ging ik nadenken over hoe ik oud zou worden. Het antwoord vond ik in het leven van professor Rhee Kun Hoo. Dat was een groot geluk.

Een voorbeeld van hoe hij is: tijdens ons gesprek zette de professor koffie voor zichzelf en als hij geen lepeltje had, dan roerde hij met het langwerpige zakje waar de oploskoffie in had gezeten.

De levensverhalen die de professor vertelde waren heel eerlijk, ontspannen en vrij. Ik hoop dat jij als lezer ook het geluk hebt dat je een paar eenvoudige principes leert uit het leven van een geleerde die eindelijk is aangemeerd nadat hij jarenlang heeft gevaren op de zeeën van de menselijke geest, en dat je daarmee de ingewikkelde en moeilijke dingen in het leven beter aankunt.

Februari 2013

Redacteur Kim Seon-gyeong

Voorwoord van de auteur bij de tiende verjaardag van het boek

Leef alsjeblieft goed, op je eigen plek

Het is al even geleden dat ik hoorde dat de pruimenbomen in het zuiden hebben gebloeid en ondertussen hebben de gele kornoelje, kersenboom, forsythia en lentebloemen in Seoul allemaal tegelijk gebloeid. Sommigen zeggen dat het door de abnormale temperaturen komt. Helaas zal ik dit jaar helemaal geen lentebloesem zien. Twintig jaar geleden heb ik tijdens een bezoek aan de Himalaya in Nepal het zicht in mijn linkeroog verloren. Het zicht in mijn rechteroog was ook niet optimaal, maar heeft het tot vorig jaar nog redelijk gedaan. Toen ging het ineens snel achteruit. Ik zie nu alleen nog vage silhouetten en bewegingen. Maar mijn neus doet het nog prima. Met de hulp van een verpleger die mij dagelijks verzorgt, kan ik nog naar Samcheong Park, waar ik vroeger vaak heen ging, en daar geniet ik van de geur van de bloesem. Dus ik moet eigenlijk zeggen dat het nog steeds goed met me gaat.

Tien jaar geleden, toen ik dit boek op achtenzeventigjarige leeftijd (hoger dan de levensverwachting van de gemiddelde Koreaanse man) publiceerde, zei ik: 'Ik ben volledig blind aan één oog en ik leef met zeven klachten waaronder diabetes,

hoge bloeddruk, jicht en een hernia.’ Ik zei ook dat ik elke ochtend bij het ontwaken uitriep: ‘Wauw! Ik heb mijn ogen weer open!’

Tegenwoordig, met een aantal klachten erbij, loop ik een stuk langzamer en praat ik moeizaam. Hoewel ik lichamelijk ben afgezwakt, is elke nieuwe ochtend nog steeds een nieuw mysterie voor me en heb ik nog meer dingen om dankbaar voor te zijn.

Een paar jaar geleden viel ik van de trap in een parkeergarage en bezeerde ik mijn hoofd. Ik voelde iets vloeibaars langs mijn hals stromen en het leek alsof mijn schedel was gebroken. Hè, dus dit was het dan voor Rhee Kun Hoo, dacht ik, toen ik in de ambulance lag en de sirene hoorde. En toen herinnerde ik me opeens dat ik mijn manuscript over tien dagen moest inleveren. ‘Was ik maar tien dagen later gevallen...’ Ik glimlachte zwakjes. Ik bloedde bijna dood, maar veertig dagen later was ik weer hersteld. Daarna heb ik nog een aantal andere ongelukjes gehad en elke keer voelde het alsof ik werd herboren.

Nu ben ik achtentachtig jaar en denk ik bijna elke dag aan de dood. Als ik denk dat vandaag de laatste dag kan zijn, wordt elke dag wanhopig, maar als ik me sta te scheren voor een beslagen spiegel, als ik een maaltijd nuttig met mijn vrouw, een gedicht uit mijn hoofd leer, het luide nieuws van de televisie hoor, een slok thee neem en ademhaal... Al deze ‘levende dingen’ die ik zie, hoor en voel zijn vreugdevol en dierbaar. De oorspronkelijke titel van dit boek was *Je kunt het maar beter leuk hebben*. Toen de redacteur voorstelde om er ‘Als je toch ooit doodgaat’ aan toe te voegen, twijfelde ik in eerste instantie. Als arts heb ik veel mensen zien sterven, onder wie

ook mijn moeder, vrienden en bekenden, maar ik vond het toch eng om mijzelf in verband te brengen met de dood. Ik kreeg irrationele gedachten als: met woorden plant je een zaadje en stel dat dit mijn dood bespoedigt? En toch raakte ik er vreemd genoeg ook van overtuigd dat ik juist plezier in het leven moest hebben omdat de dood elk moment kon aankloppen. Zoals de titel al suggereert, heb ik de afgelopen tien jaar een heel prettig leven geleid. Herstel, ik heb altijd een heel prettig leven geleid. Dankzij dit boek ben ik closer geworden met mijn kinderen en kleinkinderen en heb ik opnieuw contact met een klasgenoot met wie ik dagelijks omging tijdens mijn studie geneeskunde. We hebben elkaar zelfs ontmoet in de vs. Ook ben ik bij hoge ambtenaren uitgenodigd en eervol behandeld. Het allerleukst was dat ik van verschillende media verzoeken kreeg om teksten te schrijven en lezingen te geven, waardoor ik opnieuw – zij het indirect – in contact kwam met mijn patiënten, op een moment dat ik me een beetje verloren voelde omdat ik net met pensioen was gegaan. Ik nam alle uitnodigingen aan, tenzij er speciale omstandigheden waren die het niet toelieten. Ik schreef zelfs als ik er niet voor werd betaald en gaf lezingen ook al kwam er maar één persoon luisteren. Toen de leidinggevende van een bepaald cultureel centrum tegen me zei: ‘Het spijt me, dokter, ik vrees dat we de lezing moeten afzeggen, want er heeft zich maar één persoon opgegeven,’ zei ik dat ik de lezing toch graag wilde geven als zij het goedvonden. Op de dag van de lezing vroeg ik de enige persoon in de zaal om op het podium tegenover me te komen zitten en zo hebben we over het leven zitten praten. Als ik het ga tellen heb ik volgens mij wel honderd lezingen per jaar gegeven, wel duizend tot nu

toe, en ik heb zestien boeken geschreven. Is dat niet fantastisch? Nogmaals, het is allemaal het resultaat van *Als je toch ooit doodgaat, kun je het maar beter leuk hebben*.

Ik vraag me af wat de mensen het meest heeft geraakt in mijn boek. Van tevoren betwijfelde ik of er wel iemand geïnteresseerd zou zijn in mijn triviale levensverhaal, maar blijkbaar spreekt het de lezers aan dat het niet alleen mijn triviale verhaal is, maar ook dat van mijn kinderen, ouders en naasten. Nu ik erover nadenk behoren zelfs de problemen die mijn patiënten mij vertelden in de kliniek tot mijn verhaal. Er is echter wel een verschil in ernst. Iedereen komt weleens psychische moeilijkheden tegen in het leven. Patiënten klagen tegen artsen over depressies, slapeloosheid, lethargie, zorgen, woede en angst. Wanneer deze psychische problemen niet worden opgelost, uiten ze zich in lichamelijke symptomen. Het is de taak van de arts om eerst de symptomen te verlichten met de juiste medicatie en daarna de oorzaak aan te pakken. Hij moet de patiënt leren zijn eigen problemen te herkennen en ‘zelfobjectivering’ te bereiken.

Zelfobjectivering betekent dat je jezelf van een afstand kunt bekijken, alsof je naar iemand anders kijkt. Het draait om het begrijpen en accepteren van hoe je denkt dat je bent, hoe anderen vinden dat je bent en hoe je echt bent, en het creëren van een positief beeld van hoe je wilt worden. Zelfobjectivering is essentieel in ieders leven, niet alleen in dat van patiënten. Ik denk dat dit boek een beetje een spiegel is geworden waarin lezers hun eigen leven objectief kunnen aanschouwen.

Ik ben wat je noemt een ‘oud’ mens. Ik heb de Japanse overheersing meegemaakt, oorlog, politieke onrust en armoede

de, en na een jeugd vol verlangen naar rechtvaardigheid heb ik professioneel succes bereikt als arts en vier kinderen grootgebracht. Ik heb besloten om bij te dragen aan de maatschappij en ik heb die op verschillende manieren gediend. Ik heb eerlijke bekentenissen, zorgen en de worstelingen om die op te lossen opgenomen in dit boek, evenals het vallen en opstaan tijdens die lange reis. De lezers zullen ontdekken wat hun eigen problemen zijn en gelegenheden vinden om die op te lossen. Ik neem genoegen met het feit dat het 'oké is om zo te leven' maar ik heb ook trots gevoeld bij het aanhoren van alle lof en aanmoedigingen van vele mensen, alsof ik iets groots heb gepresteerd.

Als een lezer me een compliment geeft door bijvoorbeeld te zeggen: 'Ik heb het boek gekocht om aan mijn ouders te geven. Ik hoop dat ze net zoals u zullen leven' of 'Ik ga binnenkort met pensioen dus ik heb het boek gekocht omdat ik denk dat ik er op mijn oude dag wel wat aan kan hebben' is mijn reactie echter: 'Dit boek gaat over het leven van één persoon, Rhee Kun Hoo, dus neem het niet als uitgangspunt.' Toen ik zelf net begon als arts sprak ik lange tijd met een tiener, die op weg naar buiten zei: 'U hebt toch niet altijd gelijk?' En dat klopt. Mijn enige wens is dat jullie mijn verhaal als referentie gebruiken en jullie eigen leven creëren en zelf op een gegeven moment beseffen: zó moet ik leven.

De wereld verandert in rap tempo. Als je het leven van nu vergelijkt met dat van tien jaar geleden zul je je verbazen. Ik vraag me dan ook af hoe de wereld zich in de toekomst zal ontwikkelen, met AI, de vierde industriële revolutie, enzovoort. Als oud mens voel ik de verandering vooral in openbare toiletten omdat ik vaak niet meer begrijp hoe je moet doortrek-

ken. Als me bij een lezing wordt gevraagd: ‘Hoe moeten we leven in deze snel veranderende wereld?’ dan vertel ik voor de grap het toiletverhaal en raad ik mensen aan om het SMART-principe toe te passen in het dagelijks leven.

Ik zal het uitleggen. De S staat voor *simplify*, maak je leven eenvoudig. Vereenvoudig je gedachtegangen en sta niet te lang bij alles stil. Patiënten hebben een ingewikkelde geest. Ze raken geobsedeerd met zaken die al gedaan zijn en maken zich zorgen over dingen die nog niet zijn gebeurd. Er zijn natuurlijk gradaties in, maar als de symptomen ernstig zijn, hebben ze psychische hulp nodig. Toen Ronald Reagan, de veertigste president van Amerika, de diagnose dementie kreeg, zei zijn vrouw Nancy: ‘Ik heb het gewoon geaccepteerd. Net als het feit dat de dag begint als ik ’s ochtends wakker word.’ In plaats van zich zorgen te maken over waarom haar man dement was geworden, hoe ziek hij was en hoe moeilijk het voor haar zou worden om voor hem te zorgen, deed ze elke dag wat ze voor hem en haarzelf moest doen. Problemen die het leven onaangenaam maken worden vaak erger als je probeert ze te negeren of weg te drukken. In plaats van allerlei scenario’s te bedenken voor gebeurtenissen in het verleden of de toekomst, kun je je beter richten op dat wat je nu, vandaag, moet doen.

De M staat voor *move*, bewegen. We weten allemaal dat ons lichaam er niet beter op wordt als we het niet gebruiken. Dat geldt niet alleen voor ouderen; ook jonge mensen die tegenwoordig met hun telefoon vergroeid lijken moeten lichamelijke activiteiten niet uit de weg gaan, zelfs als het geen inspannende activiteiten zijn. We moeten veel en ver wandelen. Ons brein stopt met groeien als we volwassen zijn, maar het blijft

tot aan de dood nog wel veranderen. Beweging verandert je brein op een positieve manier. Als je beweegt, komt het hormoon osteocalcine vrij uit onze botten, waardoor ons geheugen en onze cognitieve vaardigheden verbeteren en de zorgen afnemen.

Jean-Jacques Rousseau zei: 'Zodra je ophoudt met lopen, hou je op met nadenken. De hersenen werken alleen als de benen bewegen.' Zoals hij al suggereerde is lichaamsbeweging ook iets geestelijks. In een wereld waarin we steeds meer ons hoofd gebruiken, zullen we ons lichaam zo veel mogelijk moeten bewegen. Lopen is ook heel effectief als je je gedachten moet vereenvoudigen, zoals hierboven omschreven.

De A staat voor *affect*, het aanpassingsvermogen van je geest. Fysiologisch gezien nemen de menselijke emoties af naarmate we ouder worden. Mensen voelen verschillende emoties in dezelfde situatie. Als je alle vijf zintuigen volledig kunt inzetten is dat een grote vreugde die ons de kracht geeft voor een goed leven, die ons toestaat om actief deel te nemen aan de wereld. Als ik op reis ben, bezoek ik vaak religieuze plaatsen zoals kerken, kathedralen en tempels en ook kunstgaleries, drukke markten en stadscentra. Dat soort actieve stimulering is goed voor de zintuigen. Tegenwoordig vraag ik aan mijn verpleger om me poëzie voor te lezen omdat ik zelf niet meer kan zien en ik moeite heb met lopen. Dat is nu mijn manier om mijn zintuigen te bevorderen en mijn geest te verzachten.

De R staat voor *relax*, ontspan je lichaam en geest. Het betekent dat je genoeg rust moet nemen. Mijn eigen generatie wist trouwens niet hoe je rust moest nemen. We leefden in een tijd waarin fabrieksarbeiders dag en nacht moesten werken en daardoor vond ik het ook normaal om op zondag

naar het lab te gaan. Vandaag de dag lijkt het op een heel andere manier een verplichting. We raken gestrest door alle voorbereidingen en plannen die we moeten maken om te kunnen ontspannen. Ontspanning is energie opladen voor de volgende keer. Ontspanning is niet: naar een bijzondere plek gaan en iets nieuws doen. Eigenlijk zou het zo moeten zijn dat je dagelijks een moment van ontspanning kunt inlassen, waar je ook bent. Niets doen, gaan liggen, je gedachten stilzetten en loslaten zijn ook goede methodes. Als je werkt, werk dan geconcentreerd en als je rust, neem dan afstand van alles. De uitvinder Thomas Edison zei op latere leeftijd: ‘Het geheim van mijn voortdurende onderzoek tot mijn tachtigste is dat ik ging zitten waar het maar kon en ging rusten als ik ergens kon liggen.’

De laatste letter, de T, staat voor *together*, het delen. Delen kun je gemakkelijk zien als een vorm van dienstbaarheid. Zo gezien bestaat mijn hele dagelijks leven uit delen. Bij het behandelen van patiënten dacht ik niet alleen dat ik hun iets gaf, maar ook dat ik iets van hen ontving. Er bestaat geen eenzijdig geven. Geven en ontvangen is als een natuurlijke wet. In het boeddhisme wordt de hemel vergeleken met Indra's net. Aan elke knoop van het net zijn kleine kralen bevestigd en die kralen weerspiegelen elkaar. Als Indra één hoek van het net oppakt, gaat de rest van het net mee omhoog. Dit betekent dat alles in de wereld met elkaar is verbonden. Alles heeft effect op andere zaken en vormt zo oorzaak en gevolg. De uitspraak ‘geen oorzaak, geen gevolg’ betekent dat niemand de wereld echt kan kennen zonder oorzaken en gevolgen. Misschien moeten we daarom een bescheidener leven leiden. Als mijn patiënten hun behandeling beu waren, vroe-

gen ze soms: ‘Dokter, waarom ben ik geboren om zo te lijden?’ En ik antwoordde: ‘Hoe moet ik dat weten?’ We leven omdat we zijn geboren. Het antwoord op de vraag ‘Hoe moet ik leven?’ is niet eenduidig. Iedereen leidt een ander leven, dus er is niet één goede of foute manier. Er staat echter wel één ding vast en dat is dat de geboorte een wonder is en omdat we zijn geboren zouden we moeten proberen betere mensen te worden, groeiende wezens die zich ontwikkelen op basis van de omstandigheden in ons leven. Groei is de reden waarom we zijn geboren.

Een tijdje geleden, toen ik over het gedicht *Proloog* van mijn favoriete dichter Yun Dong-ju schreef, was ik verbaasd, want toen ik de zin las: ‘Als ik kijk naar de hemel / Voel ik geen schaamte’ was ik een beetje trots en bij ‘Ik schud mijn verleden af / Het stof dwarrelt neer’ dacht ik: dat is een flinke stofwolk. Toen pas begreep ik ook de betekenis van de woorden: ‘Met een hart dat zingt van sterren / Heb ik alles lief wat sterft / Zo loop ik langs het pad dat mij wordt getoond.’ De dichter stelt heel duidelijk dat geen enkel leven perfect is, dat het onaf is tot aan de dood en dat uiteindelijk het belangrijkste is dat we een leven willen leiden dat elke dag iets rijker wordt.

Er is een einde gekomen aan de koude, lange winter en de lente breekt aan. Het is een zonnige dag en ik voel nieuwe emoties tijdens het schrijven van deze bedankbrief ter ere van de tiende verjaardag van mijn boek. Ik heb geprobeerd om in het kort over te brengen ‘hoe de mens Rhee Kun Hoo de afgelopen tien jaar heeft geleefd’, en van de lezer vraag ik om op zijn eigen plek ook een toegewijd leven te leiden.

Hierbij wil ik iedereen die dit boek heeft gelezen van harte bedanken.

April 2023, lente in Sesimjeong

Rhee Kun Hoo

DEEL 1

IK WIL PLEZIER HEBBEN TOT AAN MIJN DOOD

Als je de loop van het leven volgt van de geboorte tot aan de dood...

Wat is dan een interessante leeftijd?

Er is vreugde die alleen op dat moment kan worden gevoeld,
Passend bij elke periode in het leven.

Als je je leven ten volle leeft, is het een succesvol leven.

1

Wat is er zo oneerlijk?

Ik ben blij dat ik 's ochtends de zon kan zien
En 's avonds de sterren.
Ik ben blij dat ik de volgende dag wakker word als ik in
slaap ben gevallen (...)
Ik ben blij dat ik vreugde, verdriet en liefde kan voelen
En dat ik een hart heb dat het verdriet van anderen deelt.

— KARDINAAL KIM SOO-HWAN, *LET'S LOVE EACH OTHER*

‘**W**ord oud. Dat is leuk.’

Een grijze oude heer zei tegen een jonge man: ‘Als je jong bent, vind je het verschrikkelijk om ouder te worden en denk je alleen maar aan de negatieve kanten van oude mensen, maar als je zelf oud bent, is het leuk.’ En zo is het. Als je de loop van het leven volgt vanaf de geboorte tot aan de dood, wat is dan een interessante leeftijd? Het fijne gevoel van twintig zijn en het fijne gevoel van veertig of vijftig zijn, is natuurlijk heel verschillend. Juist omdat ze zo verschillend zijn, zijn die gevoelens allebei bijzonder en waardevol. Als je dat niet

weet en je huidige staat vergelijkt met andere tijden, heb je je hele leven last van verbolgenheid en spijt. Het is een triest leven als het niet echt geleefd wordt op het moment dat het plaatsvindt. Het leven kent vreugdes die voor elke periode toepasselijk zijn en alleen op dat moment kunnen worden beleefd. Als je die gevoelens ten volle beleeft, is je leven een succes.

Alles in de wereld heeft een *yin* en een *yang*. Waar licht is, is duisternis. Waar goed is, is ook kwaad. De passie en energie van de jeugd die we voor altijd proberen bij ons te houden, kan voor de jeugd juist heel vervelend zijn. De zwakkere en langzamere oude dag kan juist rijpen als wijn en geuren naar het leven.

Daarom: goede dingen zijn niet altijd goed en slechte dingen niet altijd slecht. Wat we nodig hebben is dat we niet alleen die ene kant zien, maar goed kijken. Als er iets tekortschiet, moeten we ons best doen om dat goed te maken en als er een sterk punt is, moeten we dat oppoetsen en onderdeel van ons leven maken. Goede energie zul je moeten aanmoedigen en slechte energie vermijden.

Door de middelbare leeftijd te 'zien' en zelfs verder te kijken, leer je onderscheid te maken tussen dingen die beter worden naarmate je ouder wordt en dingen die slechter worden. Sommige dingen worden echt slechter. Een van die zekerheden is de achteruitgang van het lichaam. Als je ouder wordt, wordt je gezondheid nu eenmaal slechter en niet beter, dat weet iedereen, maar het is niet gemakkelijk om dit op jezelf te betrekken. Zelfs als je zegt dat je het accepteert, denk je diep vanbinnen toch: *maar bij mij is het anders*. Als je blijft vasthouden aan die gedachte, zul je steeds gefrustreerder raken. De beste manier om met ouder worden en de veranderingen in je li-

chaam om te gaan, is door je aan te passen. De acteur Kim Hye-ja zei daarover het volgende:

(Als je ouder wordt) is het lastig dat je soms een vergrootglas moet pakken, wat het ongemakkelijk maakt om een boek te lezen. God is goed, maar ik heb lang en hard nagedacht over waarom je zicht niet slechter moet worden naarmate je ouder wordt. Ik denk namelijk dat veel lezen op je oude dag zorgt voor nieuwe inzichten waarmee je verder kunt, maar misschien geeft Hij je wel slechtere ogen zodat je gewoon achterover kunt gaan leunen.

Het is een gedachte die precies past bij de glimlach van Kim Hye-ja. Door deze houding zul je zonder tegen te sribbelen naar een gehoorapparaat of vergrootglas grijpen als je gehoor of zicht minder wordt. Gehoorapparaten en vergrootglazen zijn niet hinderlijk. Het zijn juist waardevolle hulpmiddelen waarmee je geluiden kunt horen en details kunt zien die je niet zag toen je nog jong was.

Een andere reden waarom mensen bang zijn voor ouder worden is dat hun hersencapaciteit afneemt. Als je verscheidene afspraken en familieaangelegenheden vergeet of niet meer weet waar je je portemonnee of sleutels hebt gelaten, zeg je misschien weleens tegen jezelf: *o jee, nu word ik echt oud!* Als het een gewoonte wordt om dat te zeggen, zul je ongemerkt nog sneller oud worden.

Zelf vond ik het ook moeilijk om te onthouden dat ik mijn agenda in mijn jaszak moest doen en het is vaak genoeg voorkomen dat ik niet meer wist wat er gisteren was gebeurd. Eerst schrok ik daarvan. De hele dag liep ik me sappel te ma-

ken omdat ik me dingen niet meer herinnerde. Nu sta ik er niet lang meer bij stil. Na tientallen jaren feitjes verzamelen in mijn hersenen, zitten die waarschijnlijk vol. Ik voel me nu beter als ik denk dat mijn hersenen gewoon gestopt zijn met het onthouden van onnodige dingen. Mijn gedachten gaan langzamer en mijn handelingen worden zwakker. Als ik me niet meer gedraag als een jongeman in de kracht van zijn leven, vind ik dat ook een voordeel van het ouder worden. Ga maar na. Naarmate ik ouder word, zijn er steeds minder belangrijke dingen die ik moet doen en komen er minder mensen langs, dus ik hóéf me ook niet meer te haasten. Niemand zal boos worden als ik iets langzaam doe, dus ik doe het nu rustig aan. Eigenlijk is het grootste voordeel van ouder worden dat je meer tijd hebt.

Een tijdje geleden ontmoette ik iemand die nogal gefrustreerd was omdat hij steeds minder proefde naarmate hij ouder werd. Hij vertelde dat hij naar elk restaurant was geweest om de smaak te zoeken waar hij vroeger zo van hield, maar die was er niet meer. Hij heeft dan ook zijn hele leven lang drie keer per dag allerlei eten geproefd; natuurlijk raakt je tong dan een keer uitgewerkt. Ik probeerde hem te troosten door te zeggen dat het misschien een openbaring was dat hij nu de smaak voor het leven in andere dingen moest zoeken dan op zijn tong.

Iemand anders mopperde eens dat de gratis metrokaartjes het enige goede waren aan ouder worden. Ze denken dat ouder worden het recht geeft op een betere behandeling, maar waar krijg je nog meer gratis kaartjes? Korea is waarschijnlijk het enige land ter wereld dat gratis metrokaartjes aan ouderen geeft. Dat is een enorm voordeel. Als je je erin verdiept zul je

ontdekken dat er nog veel meer voordeeltjes zijn voor ouderen, zoals korting bij musea. In de metro staan jonge mensen zelfs voor je op. Het is heerlijk om te kunnen gaan zitten, alsof je een stoel hebt gereserveerd. Je hoeft niet eens meer een auto te hebben. Eigenlijk zou je heel blij moeten zijn dat je ouder wordt, als het niet zo vervelend zou zijn. Er zijn zoveel nieuwe emoties die je eerder niet kende of voelde. Als je daar niet van geniet en alleen in die afkeer blijft hangen, word je lusteloos en depressief.

Het goede aan ouder worden is dat het leven eenvoudiger wordt. Verantwoordelijkheden en plichten nemen af. Tijd neemt toe, evenals geduld, en emoties worden delicates. Het is ook goed om die extra tijd te benutten door iets te gaan doen waar je eerder geen tijd voor had. Het zou fijn zijn om te gaan reizen, schrijven of een instrument te bespelen. Niemand zal er wat van zeggen als het leren niet snel gaat. Ze zullen je alleen maar prijzen om het feit dat je aan iets nieuws bent begonnen. Als je ouder wordt, zoek dan iets uit wat lang duurt en begin bij het begin. Zelfs als het niet goed gaat of je ongemakkelijk voelt maakt het niet uit, want je hebt veel tijd dus je kunt op jezelf wachten.

Tegenwoordig heb ik elke ochtend een raar gevoel als ik mijn ogen opendoe. Terwijl ik lag te slapen zijn er veel klasgenoten, ouderen en jongeren om mij heen gestorven. Ik weet ook niet wat de dag van morgen mij brengt. Ik plan meestal ook niets voor de volgende dag, dus als ik mijn ogen opendoe, denk ik eerst: wauw! Ik ben wakker, hahaha. Dan ben ik ontzettend blij. Op dat moment voelt het als een klein wonder.

Toen ik jonger was had ik nooit het gevoel dat iets een wonder was. Destijds werd ik gewoon elke ochtend wakker

en begon ik aan mijn dag. Maar nu ben ik elke ochtend blij om het feit dat ik nog steeds een beetje leven overheb. Dat is een emotie die speciaal voor ouderen is weggelegd. Er bestaat een haiku van de Japanse dichter Issa. 'Ik heb veel geluk. Opnieuw ben ik gebeten, door een dikke mug.' En zo voel ik me ook.

Je moet geen spijt hebben omdat je elk jaar ouder wordt of omdat je al zo oud bent zonder goed te hebben geleefd. Het doet er niet toe wat anderen zeggen, we hebben geleefd, gewerkt en zo veel mogelijk genoten. Het is belangrijker dat je het plezier vindt dat ik op mijn leeftijd voel. De tijd die ik nog te leven heb, krimpt met de minuut.