


De rust en de reis



> Column gezondheid

Reizen is een prachtige beleving. Nieuwe landen, nieuwe mensen, nieuwe gewoontes, andere maaltijden. Eigenlijk is het een test met jezelf. Je vermogen om te communiceren - vooral als je de taal maar in beperkte mate spreekt - wordt op de proef gesteld. Nog oplettender moet je de lichaamstaal volgen om te willen begrijpen wat de ander bedoelt. Des te interessanter is de bevestiging van het feit dat fundamentele sentimenten universeel zijn. Angst, vreugde, pijn en verdriet kennen geen taal. Die kun je dus, als je wilt, altijd delen. Rust geeft ruimte. Ruimte om te reflecteren. Vooral over het leven: welke invulling je eraan gegeven hebt en wat je zou wensen voor de toekomst. Dan in concreto: hoe de gestelde doelen te bereiken. Voor mijzelf wordt de kwaliteit van het leven steeds belangrijker. Goede en duidelijke keuzes maken om zo recht mogelijk de weg naar het doel te bewandelen, hoewel veel wijsgeren zeggen dat de weg *naar* het doel belangrijker is dan het doel zelf. Daar ben ik het helemaal mee eens. Niemand weet of hij zijn doel haalt. Maar als we 's ochtends wakker worden, weten we wel dat we weer de kans krijgen om een stukje van het parcours af te leggen. We hebben alleen maar vandaag, dat is zeker. Gisteren is een bron van leerzame informatie, maar onomkeerbaar en voorbij. Morgen krijgen we weer een nieuwe kans, elke morgen. Naarmate de leeftijd vordert, wordt tijd steeds kostbaarder omdat het besef van de eindigheid zich opdringt. Ouder worden is prachtig. De dingen des levens worden steeds duidelijker, het wordt alsmaar transparanter. Tijdens de zomervakantie, in ons vaste hotel, ontmoette ik een dame die in oktober 99 jaar wordt. Vol vitaliteit, helder van geest, goed ter been. Voor de lunch en voor het diner steeds stijlvol gekleed, goed verzorgde haren, huid en handen. Elke ochtend las ze de krant van voor tot achter en was dus goed op de hoogte van wat in de wereld gebeurt. Drie jaar geleden heb ik ook al eens met haar gesproken, toen zwom ze nog elke ochtend een uur in de zee. Ze vroeg me of mijn ouders ook naar zee kwamen. Ik antwoordde dat zij zich daarvoor te oud voelden. Hoe oud ze dan wel waren? Toen ik zei dat ze 77 en 78 waren, riep ze: "Dat is piepjong, ze konden mijn kinderen wel zijn!" Deze dame woont alleen in Rome, vlak bij de Sint-Pieter, heeft alleen wat huishoudelijke hulp en op dringend verzoek van de familie heeft ze erin toegestemd dat elke nacht een gezelschapsdame in huis komt slapen. Ze vertelde zes pausen in levenden lijve te hebben gezien. Kinderen en vele kleinkinderen zijn musici. Dit was haar grote wens en ze heeft er alles aan gedaan om dit te helpen realiseren. Ziek zijn en klagen komen in haar vocabulaire niet voor. Al ruim 25 jaar brengt zij de drie zomermaanden door aan zee. Soms voegen kinderen of kleinkinderen zich bij haar. Uiteraard heb ik deze dame geprobeerd het geheim van haar eeuwige jeugd te ontfoetselen. De kern van haar antwoord was: eigen lichaam en geest dagelijks verzorgen, altijd optimistisch, open en eerlijk zijn, vandaag genieten en altijd naar morgen verlangen. Ik heb nog vijftig jaar voor de boeg voordat ik zo oud ben als deze dame. Haar waardevolle tips zal ik ter harte nemen. <<


Dr. R. Roddi,
plastisch chirurg