

De rust en de reis.

Reizen is een prachtige belevenis. 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. Je kunt, als je wilt, deze dus altijd delen.

Rust geeft ruimte. Ruimte om te reflecteren. Vooral over het leven: welke invulling je er aan 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 vele wijsgeren zeggen dat de weg NAAR het doel belangrijker is dan het doel. Daar ben ik het helemaal mee eens. Niemand weet of “zijn doel” gehaald wordt. Wel weten we als we wakker worden 's ochtends 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. Naar mate 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 steeds 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. Steeds voor de lunch en voor het diner stijlvol gekleed, goed verzorgd kapsel, huid en handen. Elke ochtend de krant van voor tot achter lezend en dus goed op de hoogte van wat in de wereld gebeurt.

Drie jaar geleden had ik ook als 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 St. Pieter, heeft alleen wat huishoudelijk hulp en op dringend verzoek van de familie heeft ze toegestemd dat elke nacht een gezelschapsdame in huis komt slapen. Ze vertelde zes pausen te hebben gezien in levende lijve. Kinderen en vele kleinkinderen zijn musicus. Dit was haar grote wens en heeft er alles aan gedaan om dit te helpen realiseren. Ziek zijn en klagen komt niet voor in haar vocabulaire. Al ruim 25 jaar brengt zij de drie zomermaanden door aan zee. Soms voegen kinderen of kleinkinderen zich aan haar gezelschap toe.

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 50 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.