

De Japanse manier om gelukkig en gezond oud te worden

ZO WORD JE HONDERD

百歳まで生きるには



JUNKO TAKAHASHI



LEVENSKUNST

INLEIDING



Vandaag is de gelukkigste dag van mijn leven.

Dat waren mijn favoriete woorden toen ik vijf was. Ik had ze natuurlijk ergens opgevangen, misschien wel op tv, en gebruikte ze te pas en te onpas op onbeduidende momenten: als mijn moeder een ijsje voor me kocht, wanneer ik een spelletje won van mijn vriendinnetjes of als ik een glimworm vond.

En zo beleefde ik elke dag als de gelukkigste dag van mijn leven. Maar naarmate ik ouder werd vond ik het steeds moeilijker iets nieuws te ontdekken waarvan mijn hart sneller ging kloppen. Nu hoor je me deze zin nauwelijks nog uitspreken. Ik herinner me niet eens meer wanneer ik dat voor het laatst heb gezegd. Dat bracht me op de gedachte dat mijn leven op mijn oude dag er niet vrolijker op zou worden. En zeker niet zoals vroeger. Of toch wel?

Ik moest denken aan *Gullivers reizen*, het boek van

Jonathan Swift dat ik jaren geleden had gelezen. Er komen onsterfelijke wezens in voor, de Struldbruggs, die gedoemd zijn om voor eeuwig onder ouderdomskwaaltjes te lijden. In het verhaal wordt de nadruk gelegd op de negatieve kanten van het ouder worden en onsterfelijkheid wordt niet als een eeuwigdurende jeugd beschreven, maar eerder als een bezoeking. De hoofdpersoon van de roman vindt het in ieder geval een heel angstig idee.

En toch is zo lang als men zich kan heugen het eeuwige leven een universele wens van de mensheid geweest, zowel in het Oosten als in het Westen. Zo staat in *Kojiki*, het oudste boek over de antieke geschiedenis van Japan, geschreven in de achtste eeuw, een verhaal over een keizer die de inwoners van zijn rijk eropuit stuurde een elixer te zoeken dat een oneindig leven zou schenken.

In een andere legende lezen we dat de eerste keizer van China, Qin Shi Huangdi, die in de derde eeuw voor Christus leefde, bepaalde tabletten innam om voor eeuwig te kunnen voortleven... maar dat pakte niet goed uit, want hij stierf aan kwikvergiftiging, een van de bestanddelen van zijn wonderpillen. En zo zijn er nog velen die een hoge prijs hebben betaald voor hun wens onsterfelijk te worden.

In het verhaal *Takekoto Monogatari* (de Maanprinses, een verhaal over een bamboeverzamelaar), dat wordt beschouwd als het oudste van Japan, wordt eveneens melding gemaakt van een onsterfelijkheidselixer. Maar de moraal van dit verhaal is juist dat eeuwig leven zonder onze dierbaren volkomen zinloos is. Het is de ge-

schiedenis van de Maanprinses, die als baby in een bamboestok werd gevonden en bij een bejaard echtpaar opgroeide tot een mooie jonge vrouw die aan huwelijkskandidaten geen gebrek had. Maar het meisje ging gebukt onder een grote treurigheid, want ze wist dat ze weer terug moest naar de maan, waar ze tenslotte vandaan kwam. Bij haar vertrek schonk ze een onsterfelijkheidselixer aan de keizer. Deze keizer aanbad de prinses en was zo bedroefd door het vertrek van zijn geliefde en hij was er tevens zodanig van overtuigd dat een eeuwig leven zonder haar nauwelijks enige waarde had, dat hij niet meer naar het elixer omkeek.

Het doel van het bestaan is niet om zo lang mogelijk te leven, maar om te genieten van het leven.

Een eeuwig leven biedt nog geen garantie voor geluk. Als je ongelukkig bent, is een lang leven eigenlijk alleen maar onaangenaam. Daar was Gulliver tijdens zijn verblijf bij de Struldbruggs ook al achter gekomen.

En daarom zou het streven naar een lang leven gepaard moeten gaan met het genieten van ieder moment. In Japan, het land waar de inwoners het oudst ter wereld worden, leven vele honderdplussers die nog steeds volop van het leven genieten. Natuurlijk krijgen ze op den duur allemaal te maken met ouderdomsklachten, maar ze verzetten zich niet tegen die kwalen, ze accepteren ze als onoverkomelijk.

De bedoeling van dit boek is om aan te tonen hoe die

Japanse honderdplussers met de nadelen van ouderdom omgaan en tegelijkertijd het leven blijven omarmen. Dat heb ik getracht te doen door me te verdiepen in hun gewoonten; van hun voedingspatroon tot aan hun filosofie. De sleutel tot een lange levensduur komt aan het licht door de ongelooflijke ervaringen van deze honderdplussers op te tekenen. Zo komen we tot de overtuiging dat we veel van hen kunnen leren over hoe we van een lang leven kunnen genieten.

HONDERDPLUSSERS IN JAPAN

In 2016 stonden er in Japan volgens het Japanse ministerie van Volksgezondheid, Werkgelegenheid en Welzijn 65.692 honderdjarigen geregistreerd, waarmee het land opnieuw een record vestigde. Sinds er in 1963 een start met de telling is gemaakt, is dit het bewijs van een uitzonderlijke groei: er zijn tegenwoordig 402 maal meer honderdjarigen dan toen en hun aantal is sinds 1971 alleen maar gestegen.

Die spectaculaire groei is zelfs van invloed geweest op beslissingen van de regering. Sinds 1963 is het gebruikelijk om elke derde maandag van september, de Dag van de Ouderen, uit naam van de premier een zilveren sakekommetje uit te reiken aan ieder die de leeftijd van honderd jaar heeft bereikt. Maar in 2015 werd er opdracht gegeven het zilver te vervangen door een goedkoper materiaal, een legering met alleen een verzilverd laagje. De kosten van het kleinood waren inmiddels namelijk verveelvoudigd als gevolg van het sterk toegenomen aantal nieuwe honderdjarigen: meer dan 30.000

mensen, 200 maal meer dan de 150 gelukkigen die in 1963 het geschenk in ontvangst mochten nemen.

*Veel honderdjarigen leven nog volkomen
zelfstandig en genieten daar volop van.*

Hoe dan ook, het feit dat Japanners steeds ouder worden, is uiteraard een noemenswaardig feit. Een gerontologisch onderzoek wees uit – de gerontologie is de wetenschap die ouderdom en alles wat daarmee samenhangt onderzoekt, van lichamelijke en psychische gezondheid tot aan sociaal en financieel welbevinden – dat twintig procent van de honderdplussers een zelfstandig bestaan leidt, met andere woorden dat ze niet afhankelijk zijn van anderen bij het eten of voor toiletbezoek en dat ze geen cognitieve problemen hebben (dat ze, zoals de uitdrukking luidt, nog goed bij de tijd zijn). Velen van hen klagen echter dat hun gezichtsvermogen en gehoor achteruit gaan, hoewel er net zo goed ouderen zijn die daar totaal geen last van hebben.* En de laatste tijd is er zowel in recent uitgekomen boeken als in berichten in de media regelmatig sprake van honderdjarigen die hun beroep blijven uitoefenen of een nieuw wereldrecord vestigen in een of andere tak van sport.

* Gondo, Yasuyuki et al., 'Functional Status of Centenarians in Tokyo, Japan: Developing Better Phenotypes of Exceptional Longevity', *J Gerontol Med Sci*, 61 (2006), pag. 305-310.

*Een honderdjarige heeft bij het zwemmen
23 wereldrecords gevestigd en een atleet van
105 droomt ervan het ooit op te kunnen nemen
tegen medaillewinnaar Usain Bolt.*

Toen ik me begon te verdiepen in actieve honderdplussers en de sleutel tot een lang leven, dacht ik met het grootste gemak hun gemeenschappelijke deler te kunnen vinden: bijvoorbeeld hun voedingspatroon, lichaamsbeweging en het aantal uren nachtrust. Met die informatie op zak zou ik zo een kant-en-klaar recept kunnen geven om honderd te worden.

Maar mijn verwachtingen werden onmiddellijk de grond in geboord toen ik de eerste honderdjarige interviewde voor mijn onderzoek. En mijn verwarring werd alleen maar groter naarmate ik met meer honderdplussers sprak, want ik kwam erachter dat ieder er een eigen levenswijze op nahield, achteraf gezien vrij logisch natuurlijk.

Ik uitte mijn twijfels over het feit dat ik geen gemeenschappelijke factor in hun levensstijl kon vinden bij gerontoloog Nobuyoshi Hirose van het Onderzoekscentrum naar Supereeuwelingen aan de Universiteit van Keio (Japan). Deze wetenschapper heeft meer dan achthonderd honderdjarigen onderzocht. Hij vertelde me dat hij tot de slotsom was gekomen dat elk van hen er een eigen levensstijl op nahoudt, wat inhoudt dat er net zoveel verschillende manieren van leven zijn als honderdplussers. Sommigen van hen leiden een tot op de minuut geregeld bestaan terwijl anderen gewoon

lekker doen waar ze zin in hebben en eten en slapen als het hun uitkomt; er zijn er bij die wel een glaasje lusten terwijl anderen weer geheelonthouder zijn.

Toch heb ik na talloze gesprekken met hoogbejaarde Japanners in alle uithoeken van het land wel meer gemeenschappelijke factoren gevonden dan alleen het feit dat ze zo oud zijn: ze hebben een open blik naar de wereld en ze geven nooit op. Ik kreeg de indruk dat ze ernaar streefden zoveel mogelijk uit het leven te halen. En natuurlijk maalden ze niet om hun leeftijd.

De honderdjarigen kwamen vrijmoedig en eerlijk op me over. Eerlijk in de zin dat ze weten wat ze willen en zichzelf niet voor de gek houden. Als ze zin hebben om iets te doen, doen ze het gewoon, ongeacht hoe anderen daarover denken.

Het is soms best ingewikkeld om te doen waar je zin in hebt in Japan, waar men het niet zo heeft op mensen die hun kop boven het maaiveld uitsteken, zoals ook al een oud gezegde luidt: 'De spijker die uitsteekt krijgt een klap op z'n kop'.

Die zin geeft een aardig beeld van hoe de Japanse maatschappij in elkaar steekt, met een cultuur van verregaande gelijkgezindheid. Daar zit enerzijds een positieve kant aan, want de mensen doen hun uiterste best anderen niet in de weg te lopen, anderzijds heeft het ook een negatief aspect: men neigt ertoe niet te willen opvallen en zich volgens het boekje te gedragen. Dit heeft legio verholen regeltjes tot gevolg die het gedrag van Japanners binnen de perken houden.

In dat opzicht zijn de honderdjarige Japanners met wie ik gesproken heb veel vrijer dan de jongere gene-

raties. En ook zijn ze bereid de consequenties van hun daden te aanvaarden.

Ik heb menig honderdjarige horen zeggen: 'Ik ben excentriek.' Dus ze geven zelf al toe dat ze buiten de gebaande paden wandelen. Die eigenschap van de Japanse honderdjarigen is voornamelijk te danken aan de sociale achtergrond waarbinnen hun lange leven zich heeft afgespeeld. Japan is een land waar de laatste decennia veel veranderd is en zijn recente geschiedenis is nogal gecompliceerd.

DE WESTERSE BESCHAVING

Tot zo'n honderd jaar geleden was Japan een arm land dat zich in een staat van ontredde bevond. Het was toen nog maar vijftig jaar geleden dat er een eind was gekomen aan het feodale tijdperk, dat zo'n zeshonderd jaar had geduurd, en waarin leenheren, die de landerijen in hun bezit en hun bewoners in hun macht hadden, volledige controle hadden over de kleine vorstendommen waaruit Japan toentertijd bestond. Die vorstendommen voerden onderling voortdurend strijd. In de tweede helft van de negentiende eeuw begon Japan zich meer open te stellen voor de rest van de wereld – na een lange periode van tweehonderd jaar vrijwel volledige afzondering – waardoor de moderne tijd ook daar eindelijk begon door te dringen. Dit tijdperk werd de Meijiperiode genoemd (1868-1912) naar de naam van de keizer die destijds heerste.

De modernisering bracht veel grote veranderingen teweeg, met name door de invloed van de westerse beschaving die voet aan de grond kreeg in de Japanse maatschappij.

De samoerai, die de militaire elite vormden, pasten zich ook aan de moderne tijd aan. Deze strijders met het kenmerkende knotje boven op het hoofd, lange zwaarden en spectaculaire wapenuitrusting, legden de wapenen neer en lieten hun haar knippen.

Ondanks de voortdurende veranderingen kleedden nog maar weinig mensen zich op westerse wijze, zoals we vandaag de dag bij alle Japanners zien.

De gemiddelde levensverwachting lag in die tijd zo rond de 44 jaar. Dat was voornamelijk te wijten aan het feit dat de bevolking nog niet gewend was om vlees te eten en ook waren de dagelijkse omstandigheden niet al te hygiënisch.

TAISHO'S DEMOCRATIE

Na het overlijden van keizer Meiji ving de Taisho-periode aan (1912-1926), waarin veel van de hoofdpersonen van dit boek zijn geboren. In die periode maakte het land een grote ontwikkeling door op weg naar modernisering. Het grootste deel van de bevolking ging echter nog wel in kimono gekleed, de traditionele Japanse klederdracht, en slechts weinigen waagden zich aan westerse kleding zoals pantalons en rokken. Geavanceerde technologie bestond ook nog

niet en wasmachines, stofzuigers of koelkasten waren nog ver te zoeken.

Aangezien het moderniseringsproces nog niet overal was doorgedrongen, bleven enkele sectoren van de Japanse maatschappij vasthouden aan de voormalige feodale waarden. Toch waren er tot sommige meer vooruitstrevende maatschappelijke gebieden andere waarden doorgedrongen dankzij buitenlandse invloeden, waaronder er één in het bijzonder het vermelden waard is: de rechten van de vrouw.

Tot aan dat moment en onder het juk van het feodale systeem bezaten vrouwen geen rechten. Meisjes groeiden op met als enig doel een 'goede echtgenote en moeder' te worden. Waar ze aanvankelijk van hun vader afhankelijk waren, werden ze dat later van hun echtgenoot. En omdat het de ouders waren die bepaalden wie met wie ging trouwen, was het de gewoonste zaak van de wereld als bruid en bruidegom elkaar nooit hadden ontmoet tot de dag van de bruiloft.

De geest zwicht nooit.

Maar ten gevolge van de nieuwe normen en waarden kwamen vrouwen ineens voor hun vrijheid op. 'De nieuwe vrouwen' stonden op. Vrouwen die buitenshuis werkten, zich op westerse wijze kledde en een kort kapsel droegen. De modernste onder hen werden *moga* genoemd, een afkorting van *modern girl*. Hoewel ze binnen de maatschappij nog in de minderheid

waren, hadden de vrouwen door hun drastisch veranderde gedrag en uiterlijk al gauw het imago van ontspoorde vrouwen.

Zo begon tezelfdertijd de strijd voor gerechtigheid en gelijkheid voor alle Japanners, zonder onderscheid des persoons, een strijd die tegen de overtuigingen van de dominante klasse inging. Jaar na jaar kwamen er meer bewegingen bij die zich inzetten voor het bevorderen van de nieuwe normen en waarden. Die bewegingen werden steeds actiever en samen werden ze bekend als 'de democratie van Taisho'. Een van hun eerste overwinningen was de viering van de eerste Dag van de Arbeid in 1920, veertig jaar na invoering ervan in de Verenigde Staten.

Naast de strijd tegen de ouderwetse normen moesten de Japanners in die jaren ook een verbeterde strijd voeren tegen de allesoverheersende armoede. In die tijd zat het land in een diepe economische crisis en veel Japanners emigreerden naar het buitenland, naar landen als de Verenigde Staten, Brazilië en Peru.

De huidige honderdplussers zijn in die omstandigheden van strijd en vrijheidsbewegingen opgegroeid. Het ligt dan ook voor de hand dat ze tot de generatie behoren die nooit opgeeft.

DE OORLOGEN

Evenmin mogen we vergeten dat de honderdjarigen flink wat oorlogen hebben moeten meemaken. Gedurende de afgelopen 120 jaar is Japan betrokken geweest bij vier grote conflicten: de Russisch-Japanse oor-

log (1904-1905), de Eerste Wereldoorlog (1914-1918), de Tweede Chinees-Japanse oorlog (1937-1945) en de Tweede Wereldoorlog (1941-1945). Vooral deze laatste was uitzonderlijk wreed. Meer dan drie miljoen mensen verloren het leven tijdens deze oorlog die eindigde met de twee atoombommen op Hiroshima en Nagasaki. Het hele Japanse volk werd hier zonder uitzondering door getroffen, zowel op economisch-politiek als op fysiek-mentaal vlak.

*Voor de Japanse honderdjarigen van nu
was de Tweede Wereldoorlog de zwaarste
beproeving in hun lange bestaan.*

Net als het grootste deel van de Japanse bevolking hebben de huidige honderdplussers tijdens de Tweede Wereldoorlog hongersnood geleden en sommigen van hen zijn alles kwijtgeraakt door de bombardementen. Ik herinner me de verklaring van een honderdjarige die vanwege het feit dat hij niet wilde deelnemen aan de gewapende strijd, was gemarteld in zijn jonge jaren, en van een ander die als krijgsgevangene naar Siberië werd verbannen waar het 's winters vaak veertig graden vroom.

Evenmin konden ze een rustig leventje opbouwen toen de oorlog achter de rug was. Ze moesten meehelpen aan de wederopbouw van hun land dat in as lag na de bezetting van de geallieerde mogendheden en voornamelijk werd bestuurd door het Amerikaan-

se leger tot aan de ondertekening van het Verdrag van San Francisco in 1951, toen Japan zijn soevereiniteit terugkreeg.

Vanaf die naoorlogse jaren hebben de Japanners met gezamenlijke inspanning een economische groei bewerkstelligd die van Japan een ontwikkeld land heeft gemaakt, een natie die alom bekendstaat vanwege zijn geavanceerde technologie.

Het Japanse volk is in die jaren evenmin gespaard gebleven voor natuurrampen. Drie ervan wil ik hier speciaal vermelden: de grote Kanto-aardbeving (1923) die Tokio en aangrenzende provincies trof met een kracht van 7,9 op de schaal van Richter, 140.000 dodelijke slachtoffers eiste en enorme materiële schade veroorzaakte; de grote Hanshin-aardbeving (1995), waarbij 6.343 mensen in Kobe en omliggende steden de dood vonden; en de meest recente, de zware aardbeving van 2011 die het oosten van Japan met een kracht van 7,9 op de schaal van Richter teisterde en de tsunami's teweegbracht die het ongeluk van de nucleaire centrale van Fukushima hebben ontketend.

DE HEDENDAAGSE HONDERDJARIGEN

Japan, het land dat vandaag de dag de meeste honderdjarigen telt, is gedurende de afgelopen honderd jaar drastisch veranderd. Van een arm land is het in economisch opzicht een van de machtigste staten ter wereld geworden en ook het land met de meest geavanceerde technologie. Waren er aanvankelijk noch wasmachines

noch koelkasten, tegenwoordig zijn veel van deze huishoudelijke apparaten robot-gestuurd, wat het leven enorm vereenvoudigt. Japanners hebben zelfs robots uitgevonden om ouderen behulpzaam te zijn.

Ook de gezondheidszorg heeft een ongekende verbetering ondergaan. De keurige openbare ruimtes en de hygiëne zijn zelfs zo uitzonderlijk dat buitenlanders die vandaag de dag Japan bezoeken aangenaam verrast zijn.

Dankzij deze positieve verandering is de gemiddelde levensverwachting de grens van 80 jaar reeds gepasseerd, zowat het dubbele cijfer van een eeuw geleden. In internationale statistieken staat Japan qua levensverwachting op de eerste plaats sinds 1985 (in 2011 zakte het naar de tweede plaats, maar twee jaar later herstelde dit zich weer). Daarom is het niet verwonderlijk dat het aantal honderdjarigen in Japan de zestigduizend al gepasseerd is in 2015. En evenmin dat velen van hen nog steeds een actief leven leiden.

*Vier van de vijf personen boven de
honderd in Japan zijn vrouwen.*
