



# RHEE KUN HOO

**Si  
vives  
hasta  
los 100  
años,  
más  
te vale  
ser  
feliz**

EL  
BESTSELLER  
COREANO  
MÁS OPTIMISTA  
DEL AÑO



LECCIONES PARA UNA VIDA  
LARGA Y ALEGRE

DIANA

RHEE KUN HOO

# SI VIVES HASTA LOS 100 AÑOS, MÁS TE VALE SER FELIZ

Lecciones para una vida larga y alegre

Traducción del coreano al inglés de Suphil Lee Park  
Traducción del inglés al castellano de Víctor Ruiz Aldana

Autoconocimiento

DIANA

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan continuar desempeñando su labor. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial. Esta obra está reservada frente a la minería de textos y de datos (Artículo 4(3) de la Directiva (UE) 2019/790).

Título original: 어 차피 살 거라면, 백 살까지 유쾌하게 나이드는 법  
by Rhee Kun Hoo

© Rhee Kun Hoo 2024

Publicado por primera vez en 2024 como *If I'm Going to Live to One Hundred, I Might As well Be Happy* por Rider, un sello de Ebury Publishing. Ebury Publishing forma parte del grupo de empresas Penguin Random House.

© de la traducción del coreano al inglés, Suphil Lee Park, 2024

© de la traducción del inglés al castellano, Víctor Ruiz Aldana, 2025

© Editorial Planeta, S. A., 2025

Diana es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

[www.dianaeditorial.com](http://www.dianaeditorial.com)

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Primera edición: marzo de 2025

Depósito legal: B. 3.502-2025

ISBN: 978-84-1119-230-9

Maquetación: Realización Planeta

Impresión y encuadernación: Rotoprint by Domingo, S. L.

Impreso en España - *Printed in Spain*



# SUMARIO

|               |   |
|---------------|---|
| Prólogo ..... | 7 |
|---------------|---|

## **Primera parte. La dura realidad de hacerse mayor**

|  |    |
|--|----|
| 1. A nadie le gusta hacerse mayor .....                | 15 |
| 2. Asúmelo: no vas a ganar salud .....                 | 23 |
| 3. La realidad de los vínculos familiares .....        | 27 |
| 4. Tus hijos se convierten en padres. ....             | 31 |
| 5. Ha llegado el momento de escuchar más y mejor ..... | 36 |

## **Segunda parte. No te vayas con remordimientos**

|  |    |
|--|----|
| 1. La vida es demasiado corta para dejarlo todo para otro día .. | 49 |
| 2. ¿Una vida ajetreada? Qué me vas a contar.....                 | 56 |
| 3. El reto único de la crianza parental .....                    | 61 |
| 4. Conoce a tus padres .....                                     | 69 |
| 5. Recuerda: el remordimiento solo engendra más remordimiento    | 75 |

## **Tercera parte. Secretos para ser feliz para siempre**

|  |    |
|--|----|
| 1. Resarcimiento .....                                 | 85 |
| 2. La alegría del perdón .....                         | 90 |
| 3. No es tan difícil encontrar una buena compañía..... | 96 |

|  |     |
|--|-----|
| 4. Encuentra tu refugio. . . . .           | 102 |
| 5. Mi única amistad verdadera . . . . .    | 108 |
| 6. Salvar la brecha generacional . . . . . | 113 |
| 7. Acepta a tus padres como son . . . . .  | 119 |

**Cuarta parte. Las ventajas de la vejez**

|  |     |
|--|-----|
| 1. Si el tiempo es oro, esta es tu época dorada. . . . .           | 125 |
| 2. No hay mejor momento para acercarse a la familia . . . . .      | 130 |
| 3. El futuro comienza con la generación siguiente . . . . .        | 136 |
| 4. Eres, en un sentido bastante literal, un milagro vivo . . . . . | 142 |
| 5. Todos los días pueden ser una celebración . . . . .             | 145 |
| 6. La libertad de hallar tus propios valores . . . . .             | 149 |
| 7. La felicidad pura de hacer algo porque sí . . . . .             | 153 |

**Quinta parte. Cómo empezar hoy mismo a ser feliz para siempre**

|   |     |
|---|-----|
| 1. Haz las paces con el invitado inevitable. . . . .                  | 161 |
| 2. Da las gracias a tu pareja. . . . .                                | 166 |
| 3. Acepta la alegría de saber menos . . . . .                         | 172 |
| 4. El mundo es un pañuelo. . . . .                                    | 176 |
| 5. Estamos juntos en esto . . . . .                                   | 180 |
| 6. Vive de forma sencilla y simple . . . . .                          | 185 |
| 7. Perseverancia . . . . .  | 194 |
| 8. Nunca subestimes el poder de una felicidad mundana . . . . .       | 199 |
| 9. La vida es un libro que deberías leer hasta la última página . . . | 203 |
| Nota de la traductora del coreano al inglés . . . . .                 | 209 |

# CAPÍTULO

# 1

---

## A nadie le gusta hacerse mayor

Dividimos la vida más o menos en cinco etapas: infancia, adolescencia, juventud, mediana edad y vejez. Cada transición a la etapa siguiente nos produce ansiedad y sufrimiento debido a una inevitable incertidumbre. Por eso hemos creado lo que llamamos ritos de paso para cada etapa. Para anunciar el cambio en nuestras funciones y aceptar la ansiedad que experimentamos durante el proceso. En el pasado, los decimoctavos cumpleaños, las bodas y los funerales eran los principales ritos de paso, pero hoy también han pasado a ser importantes ritos de paso la entrada en la universidad o el primer empleo significativo.

Sin embargo, dediquemos un momento a reflexionar si tenemos algún tipo de ritual de paso a la vejez, porque a mí no se me ocurre ninguno. En su día, en Corea se consideraba que el sexagésimo cumpleaños era un día especial y se organizaba una gran celebración, pero ahora pasamos directamente al septuagésimo cumpleaños, que tiende a ser un acontecimiento bastante humilde y discreto, y eso si lo celebramos. Todos estos cambios han hecho que sea difícil decidir qué consideramos ahora «viejo» o «mayor». El concepto de vejez ha evolucionado con el tiempo, y a mí me genera una cierta disonancia cognitiva.

Conocí a un profesor sénior al que siempre había admirado y con

el que establecí una relación bastante estrecha. Cuando se jubiló, frecuentaba el hospital universitario donde yo trabajaba para hacerse chequeos regulares. Un día oí que había alboroto en el mostrador de admisiones del hospital. En un primer momento no le di importancia, porque supuse que habría un problemilla con algún paciente insatisfecho, pero salí corriendo de mi consulta cuando empezaron los gritos. Ante mi sorpresa, encontré a mi profesor senior jubilado gritándole a un recepcionista. Lo invitó a mi consulta y le pregunté qué había pasado. Por lo visto, creía que un miembro del equipo, que no lo había reconocido, no le había mostrado el respeto suficiente.

—Soy profesor emérito de esta institución...

Huelga decir que cuando dejas de impartir clases y te marchas de la universidad, cada vez habrá menos gente que te reconozca. Cada pocos años, las facultades se convierten en un lugar totalmente distinto, llenas de nuevos estudiantes; ¿quién va a acordarse de un profesor emérito, por mucho prestigio o estima que se le tuviera? Por no mencionar que él ni siquiera formaba parte de la facultad médica, sino de un departamento diferente. ¿Cómo podía culpar al equipo?

A aquel profesor debía de estar costándole aceptar que su función y su lugar en el mundo habían cambiado. No me esperaba aquel comportamiento por parte de un estudioso respetado al que tanto admiraba como ser humano. ¿No era aquello una prueba irrefutable de las dificultades que se nos presentan al entrar en la vejez, visto el impacto que tuvo incluso en una persona tan magnífica? Aquel mismo día, y con mi jubilación a la vuelta de la esquina, decidí vivir como un anciano llamado Rhee Kun Hoo, desprovisto de sus títulos de profesor y doctor. Fue una especie de entrenamiento para la vejez.

Elegí el metro para practicar. Para empezar, porque allí todos serían completos desconocidos, y no me importaría lo que opinaran de mí. Y como en la cultura coreana existe la costumbre de ceder el asiento a los mayores, podría saber con precisión qué edad me echaban los

demás. En el vagón del metro, evitaba los asientos reservados para la gente mayor y me quedaba adrede cerca de los asientos normales. No era hora punta, de modo que había poca gente que no hubiera podido sentarse. Eché un vistazo alrededor y vi que, probablemente, era la persona más anciana del vagón. Tenía a un joven sentado justo delante, y me preguntaba si se levantaría y me ofrecería su asiento, como es costumbre. Pero estuvo varias paradas sin inmutarse, e incluso cerró los ojos, como para esquivarme la mirada, lo cual me tomé como un reto: «Bueno, ¡veremos cuánto aguantas!».

Te seré sincero, querido lector: nunca se me había pasado por la cabeza acercarme a los asientos reservados para la gente mayor y discapacitada del metro de Corea. Siempre me había parecido que estaban pensados para gente que los necesitara de verdad, y no me sentía con derecho a usarlos solo por mi avanzada edad, ya que no tenía ninguna discapacidad ni ningún problema físico significativo, y sabe Dios que pensaba lo mismo de la gente que me ofrecía sus asientos, a mí o a la gente mayor en general. Pero cuando decidí comprobar cómo se trataba a los ciudadanos mayores en el mundo, debo confesar que el comportamiento de aquel joven empezó a sacarme de mis casillas. Me quedé plantado delante de él, atravesándolo con la mirada, hasta llegar a mi destino.

Fue un primer experimento chocante, pero no podía formarme una opinión a partir de una única experiencia, así que me monté en otro vagón. Esta vez, un estudiante de secundaria se puso de pie de un salto.

—Abuelo, siéntese aquí, por favor.

Y esta vez, me llevé otra sorpresa. ¿Cómo que «abuelo»? Acabé tan molesto como con el joven que no me había ofrecido su sitio.

—Bajo en la siguiente parada, no te preocupes —le respondí incómodo al estudiante de instituto.

Y entonces bajé apresuradamente en la parada siguiente, que ni

siquiera era mi destino, y me dije: «¡Qué hipócrita! Quieres que te traten como a un anciano, pero no soportas que te llamen “abuelo”».

Antes de ese día, siempre me había considerado una persona despreocupada a la que no podían importarle menos la edad, las jerarquías o la autoridad. ¿No había sido siempre el padre no autoritario, el estudiante senior amistoso, el médico modesto? Y, a pesar de todo, allí estaba, enfadándome con unos desconocidos porque creía que no me estaban tratando tal como mi edad merecía. Noté cómo se me encendieron las mejillas de vergüenza al caer en la cuenta de una verdad tan evidente. No era distinto al adolescente que reclama todos sus derechos pero rehúye sus responsabilidades; quería que me respetaran por mi avanzada edad, pero no quería que me trataran como a un viejo. ¡Vaya doble rasero! Desde ese día, he trabajado para cambiar de mentalidad. Para empezar, *abuelo* era en todos los sentidos una palabra válida con la que dirigirse a mí, ya que tenía la jubilación a la vuelta de la esquina. En Corea del Sur existe la costumbre de dirigirse con ese término respetuoso y cordial a los hombres que superan una determinada edad. La gente en Corea del Sur suele tratarse (sobre todo en relaciones formales) por sus títulos profesionales o por grupos de edad. Para los más jóvenes yo sería, naturalmente, «abuelo», si no «doctor». Sin embargo, me resistía en cierto modo, aunque tanto si me mostraba reacio como si no, la verdad era que así tampoco iba a detener mi proceso de envejecimiento, ni a despertarme una mañana milagrosamente rejuvenecido. Ya solo era cuestión de aceptarlo, y no aceptar mi edad solo supondría una pérdida para mí, y para nadie más. Porque, al fin y al cabo, si no aprendo a aceptarme como anciano, siempre me ofenderá que otras personas me llamen «abuelo».

Pasando por esos derroteros conseguí ser consciente de mi edad avanzada y asumirla. Ahora, por suerte, con mucha práctica a cuestas, sonrío cuando la gente joven me ofrece su asiento en el metro, y me acuerdo de agradecérselo. Y no me enfado si no me lo ofrecen. Simple-

mente entiendo que están cansados. Esta es la preciada paz que he logrado tras el ritual de paso crucial del envejecimiento: aceptar mi edad.

Muchas personas de mi círculo social parecen haber experimentado esta especie de sarampión psicológico, para bien o para mal. Recuerda, querido lector, que es perfectamente normal disgustarse ante estas contradicciones: no querer sentirte mayor y, al mismo tiempo, esperar que te traten con el respeto que merece tu edad. Si un día te encuentras debatiéndote entre esos sentimientos contradictorios, no te fustigues. En vez de eso, consideralo un ritual de paso, tras el cual te espera una vida en paz. Te lo prometo.

A Michael Kinsley, un columnista político estadounidense, le diagnosticaron parkinson cuando tenía cuarenta y dos años, y sufrió un envejecimiento mucho más veloz que la mayoría de la gente. Durante ese periodo de cambios drásticos, volcó todo lo que sentía en un libro: *Old Age: A Beginner's Guide* [La vejez: guía para principiantes]. En dicha obra, Kinsley cuenta que iba a darse un chapuzón todas las mañanas antes de ir al trabajo, y que una mañana se topó con un anciano. El hombre se rio y le confesó:

—¡Tengo noventa años!

—Anda, ¡pues no los aparentas! —le respondió Kinsley.

Con el ego por las nubes y el pecho hinchido de orgullo, el hombre exclamó:

—¡Antes era juez!

Kinsley escribe que, después de eso, la expresión facial del juez pareció delatar que se había dado cuenta de lo absurda e irrelevante que había sido aquella declaración, de que se había pasado de frenada. Había dejado a aquel desconocido de la piscina pensando precisamente aquello que pretendía disipar: a ese viejo se le va la cabeza.

Creo que todos y cada uno de nosotros ha vivido algún momento embarazoso como ese. Y yo no soy la excepción, por descontado. De joven me provocaban rechazo las largas historias que nos contaban mis

profesores mayores, y que siempre empezaban con «en mi época...». Pero mírame hoy: ¡Al final, no soy tan distinto! Siempre he intentado mantenerme bajo control en compañía de profesores o colegas jóvenes. Pero imagínate un encuentro de jubilados; ¡menudo espectáculo! Nuestra charla siempre acaba centrándose en nuestras glorias pasadas. ¿Y por qué? Pues porque queremos disimular un poco nuestro presente, menos interesante. Existe un dicho que fue popular entre los refugiados coreanos de Corea del Norte durante la guerra de Corea: «¡En el norte llevaba siempre un becerro de oro encima, fuese a donde fuese!». Aquel pavoneo no era más que una forma de lamerse las heridas en una época de medios escasos.

La popular canción coreana *El mundo es un mundo maravilloso*, de Shin Shin Ae, reflexionaba sobre la justicia de la vida con una letra que hablaba de que los vencedores siempre vencían en la vida y los perdedores siempre perdían. Pero la verdad es que los vencedores lo tienen fácil y los perdedores no. A los supuestos «perdedores» les suele costar aceptar, naturalmente, su propia inferioridad. Alfred Adler, psicólogo pionero, reconocía la inferioridad como una motivación para mejorar un presente insatisfactorio. Así que no siempre es malo afrontar alguna pérdida. Pero en el peor de los casos puede llegar a convertirse en un complejo de inferioridad, lo cual puede llevar a una sensación de desesperación por nuestra propia indefensión, falta de motivación o autoengaño como forma de ocultar nuestros rasgos inferiores y tratar de sentirnos superiores a los demás.

Como era de esperar, el capitalismo se aprovecha de los sentimientos de inferioridad y de las inseguridades. Cuando aún era profesor, un día se presentó un mi despacho un comercial que quería venderme unas enciclopedias. Me insistió en que se las comprara, arguyendo que un académico, y encima un académico respetable, necesitaba aquella colección de enciclopedias británicas. Pero yo no estaba convencido de que pudiera terminar la colección entera y, en cualquier caso, siempre podía

ir a consultarla a la biblioteca. Me negué y le dije que no tenía dinero. Aquel comercial, en vez de tirar la toalla, me dijo que podía presentarme un fantástico programa de préstamos, y luego se sacó el as de la manga.

—¡Profesor, profesor! Debería darle vergüenza no disponer de estas enciclopedias.

En efecto, aquel hombre estaba apelando a mi sensación de inferioridad.

—No dude de que estoy profundamente avergonzado.

El comercial se rindió y levantó las manos. Incluso me explicó por qué había recurrido a una táctica tan agresiva al final. Tenía un manual sobre cómo manipular a la gente para que comprara enciclopedias cuando no las tenía todas consigo, y la última táctica del manual consistía en atacar el orgullo del posible comprador. Pero ¿y si hubiese llevado suficiente dinero aquel día? Creo que quizás hubiese mordido el anzuelo y luego me habría arrepentido de la compra. En efecto, la inferioridad es una emoción muy poderosa.

En la vejez, ten cuidado con las sensaciones de inferioridad. A medida que te haces mayor, muchas cosas no salen como querrías. Para empezar, lejos queda la salud de hierro que tenías de joven. Con menos aguante, te vuelves más vulnerable a la depresión. Tus medios económicos y tu influencia social también merman, y esto es especialmente certero en una sociedad como la surcoreana, que tanto se preocupa por las etiquetas. Tu *alma mater*, tu historial educativo, tus títulos oficiales y corporativos... Todas estas etiquetas sirven para diferenciar a las personas, para establecer una jerarquía. Por eso es comprensible que a los jubilados que han experimentado mayores glorias pasadas les cueste aún más aceptar sus nuevas realidades, sin esas etiquetas que los ayuden a definirse. Y de ahí quizás que algunos hasta se hagan tarjetas de visita nuevas con todos sus títulos pasados. En resumen, quieren anunciar que su humilde presente no representa su pasado glorioso.

Y no es que yo no entienda a qué viene eso, porque lo entiendo. Es difícil aceptar la vida tal como nos viene dada, con todos los cambios que trae el paso del tiempo. Sí, todos sabemos que no nos queda otra, pero sigue siendo algo que a nuestros corazones les cuesta asumir. Sin embargo, negarnos a aceptar nuestra nueva realidad no nos hace ningún bien, y esos sentimientos de inferioridad pueden llegar a provocar reacciones desmesuradas. Tal vez exijas un tratamiento especial allí adonde vayas, solo por tus títulos pasados, o termines dándoles charlas a las generaciones jóvenes sin que te lo hayan pedido, o maldiciendo el mundo por puro rencor, como un viejo gruñón. Hay personas que se gastan un riñón en cirugía plástica para parecerse a como eran de jóvenes, o se obsesionan con tomar demasiados suplementos y utilizar equipamientos gimnásticos durísimos, ante la mirada atónita de quienes los rodean.

La cuestión es que el envejecimiento es algo de lo que nadie puede escapar. Todos acabaremos dejando atrás nuestros mejores años. Igual que toda forma de vida debe llegar a su fin, los humanos también recorremos el sendero del declive después de nuestros puntos álgidos a escala biológica y social. Y cuando ese ocurre, vanagloriarse del pasado no cambiará tu presente. Incluso si te torturas con sentimientos de inferioridad, no puedes esperar que todo el mundo lo reciba con buenos ojos. Esa es la dura pero natural realidad de la vida. ¡Y qué absurda e inútil es esa lucha contra tu yo pasado!

Si alguien me preguntara cuál es la habilidad que todos deberíamos tener en la vida, respondería, sin pensármelo dos veces, *jung-gyeon* (정견 / 正見), la capacidad de ver las cosas como son, de verte como eres. En la vejez necesitamos esa especie de autoconocimiento astuto. Mirar al declive físico, social y económico directamente a los ojos. Si sientes ira, acéptala y reconoce tu enfado. La vejez no es un castigo. Tu pasado fue glorioso y tu presente es bueno tal como es. Querido lector, libérate de esa sensación autodestructiva de inferioridad.