

PIET SCHELLING

DENKEND
AAN DE DOOD
KOM IK TOT
LEVEN

*Gedachten
over het
levenseinde*

KokBoekencentrum Uitgevers • Utrecht

*Voor Hannie, Barbara, Judith, Pieter en Cees,
die de hoofdrolspelers van mijn levensverhaal zijn geworden.*

Boekverzorging: Andries Mol

ISBN 978 90 239 5726 3

ISBN 978 90 239 5727 0 (ebook)

NUR 711

www.kokboekencentrum.nl

© 2019 KokBoekencentrum Uitgevers, Utrecht

Alle rechten voorbehouden

Uitgeverij KokBoekencentrum vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

1 OP EEN DAG BEN IK ER GEWEEST

Ik ga dood.

Deze drie woorden drukken uit wat me te wachten staat. Aan dat finale ogenblik ontkomt geen mens. Vele miljarden mensen zijn overleden sinds de eerste mensen op aarde verschenen. Ik zal me over niet al te lange tijd voegen in die oneindige rij van voorbijgangers.

Een radicale gebeurtenis, die alles, maar dan ook alles, anders maakt. Je zou verwachten dat deze meest radicale breuk ieder mensenkind bewust doet nadenken over zijn dood. Opmerkelijk genoeg is dat niet het geval. Dat gold tot voor kort ook voor mij. Al heel lang ben ik me ervan bewust dat er een einde komt aan mijn leven. Toch was ik daar niet echt mee bezig. De onvermijdelijke werkelijkheid van de dood schoof ik voor me uit: 'Ach, dat komt later wel.' Of ging daar een dieper motief achter schuil? Was ik zo gehecht aan het leven dat ik de confrontatie met het einde niet durfde aangaan?

Nu ik ouder word, dringt zich de eindigheid vaker aan me op. Bijvoorbeeld wanneer vrienden en familie van mijn leeftijd wegvallen. Of wanneer ik overlijdensberichten in de krant lees. Dan mompel ik af en toe: Nog even en dan verschijnt er ook een bericht over mij.

Ik ga dood.

Terwijl ik dat zinnetje op me laat inwerken, roeren zich uiteenlopende gevoelens en gedachten in me. Gevoel én

denken, die beide samen. Want dat ervaar ik: denken en voelen wisselen elkaar af, vullen elkaar aan en vallen elkaar af. Nuchterheid en emotie doen allebei van zich spreken. Nuchter wil ik mijn einde onder ogen zien. Maar tegelijkertijd roept het zoveel op, dat ik er niet onbewogen mee kan omgaan.

In de verdere bezinning laat ik me soms meenemen door de ratio en praat ik over mijn eigen dood alsof het een ander betreft, iemand op afstand. Mijn 'ik' verpak ik dan een beetje onpersoonlijk in 'een mens', veilig en wel. Veilig en wel? Ja, door mezelf op afstand te zetten en zo naar mezelf te kijken, schep ik ruimte om de talloze vragen rond het sterven goed te overwegen. In die ruimte grijp ik de gelegenheid aan om te peinzen, te ordenen, te wegen. Aan helderheid heb ik behoefte. Aan inzicht in hoe ik me verhoud tot de eigen dood. In die ruimte krijgt ook de fantasie kans zich te ontplooiën. Zij is nodig om een weg te vinden in die complexe werkelijkheid van sterven.

Dat is de ene kant: kijken van enige afstand. De andere kant is dat de dood me diep raakt, vanbinnen. Ik wil niet dood. Ik houd van het leven. Het feit dat mijn leven ophoudt, is vooralsnog een onverteerbare waarheid. Wanneer ik me realiseer wat aan dit einde voorafgaat, trekt een golf van huivering door me heen. Loslaten, afscheid nemen – het is niet te doen, en toch moet het. Soms zie ik mezelf opgebaard in de kist liggen en dat grijpt me aan: ik lig daar, maar ik ben het niet meer. Ben ik iets of niets? Zeg het maar.

Hoe die twee kanten van denken en voelen, van overwegen en ervaren tot uiting komen, zal in het vervolg blijken.

Ik ga dood.

Nee, de dag staat niet vast. Er is een legende waarin koning David zich tot God wendt met de vraag: 'Laat mij weten

wanneer het einde van mijn dagen zal zijn.' God antwoordt hem: 'Ik heb besloten dat niemand in de wereld van tevoren het einde van zijn dagen zal weten.' Het is ook onbekend wanneer ik ga. Mijn gezondheid is niet dusdanig zorgwekkend dat het einde zich al concreet aankondigt. Het kan wel morgen, plots en onverwachts, komen. Evengoed over vijf of tien jaar of langer. Maar dát ik sterf, is de enige onbetwistbare zekerheid die ik met me meedraag. Wat houdt die zekerheid in? Hoe ga ik met dit gegeven om? Welke invloed heeft die zekerheid op mij, nu?

Toen ik die vragen deelde met een kennis, merkte deze op: 'Laat rusten, er valt niets aan te doen, besteed je energie en tijd liever aan het leven.' Dat heb ik ook overwogen. Maar ik ontdekte dat de zekerheid van mijn einde onrust bij me opriep. En als ik die ontloop, negeer ik een deel van mijn huidige leven. Tot de kunst van leven behoort ook de kunst om het einde te duiden.

Ooit is het zover dat de dood mij wenkt. (Dat is beeldspraak, want de dood wenkt niet; hij is geen persoon, geen macht.) Met trage gebaren of plots dient hij zich aan. Krijg ik de gelegenheid om me voor te bereiden op het einde? Hoe zal ik reageren wanneer ik de fase van het laatste stukje bewust meemaak? Zal ik me verzetten als de dood me wenkend tegemoetkomt? Hem misschien omarmen? Zal ik buigen voor zijn onverzettelijkheid, die ten slotte alles overwint?

Op een dag ben ik er geweest.

Daar helpt geen moederlief aan. Niets houdt dat tegen. Bezit, macht, liefde, geloof, hoop, hemel, aarde, wijsheid – niets. Die zekerheid, hoe beklemmend ook, biedt ook structuur. Je weet waar je aan toe bent.

Is er dan maar één echte zekerheid in ons bestaan? Nee, bij nader inzien is er nog een: de geboorte. Elk leven is inge-

klemd tussen begin en einde. Ergens op de tijdslijn tussen die twee bevind ik me.

Ooit was er mijn begin. Eens is er mijn einde. Het begin komt in de tijd gezien steeds verder van me af te staan. Het einde komt dichterbij. Begin en einde zijn in mijn geschiedenis met elkaar verstrengeld. Vooruitzien naar het einde leidt vanzelf tot terugblikken op het begin en wat daaraan is ontsproten. Mijn nieuwsgierigheid is gewekt naar hoe aanvang en slot, met alles daar tussenin, met elkaar samenhangen.

2 SCHRIJVEN OVER DE EIGEN DOOD

De laatste decennia zien we dat sommige mensen die met grote tegenslagen in hun leven te kampen hebben daar publiekelijk over vertellen. Loop een boekwinkel binnen en de verhalen liggen voor het oprapen: ernstige ziekte, faillissement, verslaving, verlies van een geliefde, misbruik enzovoorts. De auteurs hopen met hun verhaal anderen te steunen en te inspireren.

Ook zijn er mensen die vertellen wat er met hen gebeurde, nadat de arts vertelde: U bent ongeneeslijk ziek. Soms in de vorm van een dagboek. Of op Facebook, in blogs, via nieuwsbrieven. Sommigen leggen hun ervaringen vast op film, die dan na het overlijden beschikbaar komt. De bekende filosoof René Gude, in 2015 overleden, heeft na de fatale boodschap geregeld gesproken over zijn naderende dood. De inzichten en belevingen die hij deelde, spraken velen aan.

Waarom onthult iemand hoe hij of zij die laatste fase ondergaat? Misschien om anderen te helpen bij hun vragen over de dood. Of om het gesprek en het denken over de dood te stimuleren. Of om zich al vertellend voor te bereiden op het einde. Of om eigen gedachten en gevoelens, waarin zoveel verwarring woedt, te ordenen. Of snijdt de pijn over het einde minder diep als je die deelt met anderen? Het zou allemaal kunnen.

Nadenken over je eigen dood, waarom?

Ja, waarom schrijf ik over mijn aanstaande dood, terwijl er nog geen concrete doodsdreiging is? Ik sta nog volop in het leven. Weliswaar behoor ik tot de kring van ouderen, maar er zijn nog geen concrete aanwijzingen dat ik deze wereld ga verlaten. Vanuit deze context schrijf je mogelijk anders over leven en dood, dan vanuit de wetenschap dat je nog maar kort te gaan hebt. Vermoedelijk komen er andere gedachten en gevoelens op, wanneer het einde echt in zicht is. Katie Roiphe beschrijft in *Het uur van het violet* de laatste levensfase van enkele beroemde schrijvers. Ze ontdekt dat bij sommigen die fase anders verloopt dan hij of zij gedacht had. Niemand weet precies hoe dat laatste stukje, net voor het einde, wordt beleefd.

Hoe dan ook, schrijven is voor mij ordenen, woorden geven aan wat zich vanuit mijn werkelijkheid opdringt. Schrijven is ook keuzes maken, kiezen wat je weglaat en minder relevant vindt. Door over het toekomstige einde te schrijven worden mijn duizend-en-een gedachten over dit thema geordend, wat rust geeft.

Het gegeven dat wij eindig zijn, heeft invloed op me. Ik merk dat bijvoorbeeld als ik uitvaarten bijwoon of overlijdensberichten lees of gezondheidsklachten heb – dan dringt de waarheid van het einde zich op.

Kun je wel nadenken over de dood, je eigen dood? Nee, zegt de schrijver Remco Campert in een interview in 2016, dat is te abstract. Wel over het sterven misschien. Hij heeft gelijk. Wat valt er te zeggen over je eigen dood? Op het eerste gezicht helemaal niets. Wie leeft, weet niet wat dood is. Wie dood is, leeft niet meer.

Wil je nadenken over de dood? Nee, zegt de 101-jarige Hebe Kohlbrugge in een gesprek kort voor haar dood: ‘Over

de dood denk ik niet na, ik leef.' Zij heeft gelijk. Waarom zou je je bezighouden met iets wat er niet is zolang je leeft? Het leven dient ons genoeg te zijn. Daar hebben we onze handen vol aan.

Nadenken over de dood? Ja, meen ik zelf, omdat de dood nogal eens mijn leven kruist en invloed heeft op mijn leven. Let wel, over de dood op zich valt niets te zeggen, evenmin over dat moment van overgang van leven naar dood. Wel over wat het besef van het einde met je doet op dit moment, wel over kwesties die onderweg naar het einde zich opwerpen, wel over keuzes waarvoor je geplaagd wordt, wel over je hoop en troost en over wat er allemaal geregeld dient te worden. In die breedheid kan ik de dood niet negeren. Maar daarmee verdwijnt hij niet. Ik sluit me aan bij een oude dichter, die vraagt aan God:

*Leer ons zo onze dagen te tellen
dat wijsheid ons hart vervult.* (Psalm 90:12)

Hij bedoelt ongeveer dit: door de eindigheid van je leven te overdenken, wordt wijsheid je deel. Je gaat erdoor zien wat van waarde is. De dichter is zich ervan bewust dat dit 'tellen' niet vanzelf gaat. Vandaar zijn vraag aan God om hem dat te leren. Die beweging van nadenken om inzicht te verzamelen herken ik. Denken over je eigen dood geeft inzicht in jezelf en in alles wat van waarde is. Ik ben het leven meer gaan waarderen, nadat ik de realiteit van de dood en daarmee de vergankelijkheid meer bij mezelf toeliet.

Er zijn ontwikkelingen in de samenleving en binnen de medische zorg die me uitdagen een mening te vormen. Kwesties die zich aandienen: Hoe ver ga ik door met behandelen als er geen kans is op genezing? Kies ik voor reanimatie als het hart stil blijft staan? Ben ik bereid mijn organen af te

staan? Mag ik het heft in eigen hand nemen als ondraaglijk lijden me in de greep heeft? Ziehier een handvol vragen, grote vragen mag je wel zeggen, die zich laten horen in de samenleving. Maar er is meer wat zich opdringt: Heb ik zakelijk alles goed geregeld? Kan ik al anticiperen op het afscheid? Heb ik wensen rondom mijn uitvaart? En dan de plaats van spiritualiteit in het kader van eindigheid: Wat hoop ik? Heeft geloof invloed op mijn beleving van de dood?

Steeds kwamen deze vragen in me op, vooral de laatste jaren. Er ontstond behoefte aan helderheid: waar sta ik? Vooral ook in het belang van mijn familieleden. Zij moeten verder met hun leven als ik er niet meer ben, maar hoe? Vermoedelijk is dit minder zwaar als ze weten hoe ik me verhoud tot al die kwesties.

Meer en meer ging ik me afvragen welke invloed het toekomstige doodgaan heeft op mijn leven vandaag. En andersom: heeft mijn wijze van leven invloed op mijn kijk op de dood?

Spanning

Ik ontdekte bij het toelaten van die vragen wel spanning tussen ratio en gevoel. Rationeel gezien wilde ik gewoon enkele zaken regelen, maar op het moment dat ik daartoe een aanzet gaf, ontstond er gevoelsmatig een drempel. Ik voelde weerstand, had moeite denken en voelen bij elkaar te houden. Het liefst wilde ik er niet over nadenken. Dit 'liefst' was niet mijn diepste wens, maar de veilige mantel om onzekerheid en angst te verbergen. Steeds vaker dacht ik: kan persoonlijke bezinning op dit thema die onzekerheid en angst overwinnen, met als gevolg dat innerlijke rust toeneemt en daardoor de kwaliteit van leven wordt verhoogd?

Praten over het levenseinde is doorgaans niet gemakkelijk. Aan de ene kant is het confronterend en zwijg je liever.

Aan de andere kant merk je dat de dood een deel van je leven is; neem je je leven serieus, dan kun je het einde ervan niet negeren. De dood verwacht me ook. Liever negeer ik hem, maar dat lukt niet. Hij is ergens aanwezig, onvermijdelijk. Bij het nadenken over het einde ontdekte ik al snel dat de beladenheid van het thema verdween. De huiver werd minder en mijn gevoelens en gedachten kwamen helderder in beeld. Dat heeft een positieve werking.

Aanvankelijk aarzelde ik om mijn gedachten te publiceren, vanwege de familie. Wat betekent het voor hen dat ik me in het openbaar uitspreek over een aantal kwesties? Mijn dood gaat ook hen aan. Daarom heb ik hun gevraagd hoe zij tegen mijn gedachtegoed aankijken. Om een voorbeeld te geven: als ik ervoor kies mijn lichaam aan de wetenschap af te staan of mijn organen te doneren, wat doet dat met hen en wat houdt dat voor hen in? Zo worden zij deelgenoot van mijn verhaal en ik van het hunne.

Nog een andere aarzeling bespeurde ik. Binnen de christelijke spiritualiteit neemt het leven na dit leven een grote plaats in. Voor mij is dat niet vanzelfsprekend. Door de tijd heen ben ik daar anders over gaan denken. Stel ik geloofsgenoten niet teleur als ik mijn mening publiek maak? Ik hoor het al iemand zeggen: 'Hij heeft bij de uitvaart van mijn moeder verteld dat zij deelheeft aan Gods licht, maar nu proef ik bij hem enige twijfel.' Iemand teleurstellen of kwetsen of iets afnemen – het kost me moeite.

Ondanks die aarzelingen deel ik mijn gedachten over het levenseinde en over de vele aspecten die dit einde bevat. Niet om iets op te leggen of voor te schrijven. Maar om anderen, voor zover zij daaraan behoefte hebben, iets aan te reiken voor hún bezinning. Wellicht dat de 'medische'

hoofdstukken bijdragen aan het debat over medisch-ethische kwesties.

Een heel boek over de eigen dood? Kortgeleden vroeg onze zestienjarige kleinzoon, die wist dat ik aan het schrijven was: 'Ik begrijp niet dat je een boek vol kunt schrijven over je dood. Ik heb niet meer dan tien woorden nodig.' Ik reageerde: 'Welke woorden?' En hij telde op zijn vingers: 'Ik-ben-niet-bang-voor-de-dood...' Hij had zelfs aan zeven woorden genoeg. Vervolgens praatten we over dat zinnetje. Na een poosje zei hij: 'Ik wist niet dat het zoveel zou oproepen.' Ook ik wist vooraf niet wat er allemaal op me af zou komen bij de bezinning op de dood.

Ik realiseer me dat de invloed van de dood die werkelijk in zicht komt anders en heviger is dan de invloed van het overdenken van de dood die zich nog niet heeft aangekondigd. Hoe ik dat zal beleven, weet ik niet. Die onzekerheid en onbekendheid hinderen me echter niet om op dit moment te beschrijven wat de toekomstige dood met mij vandaag doet. Het doordenken daarvan is waardevol voor de beleving van het laatste stukje levensreis. Daarover vertel ik in dit boek.