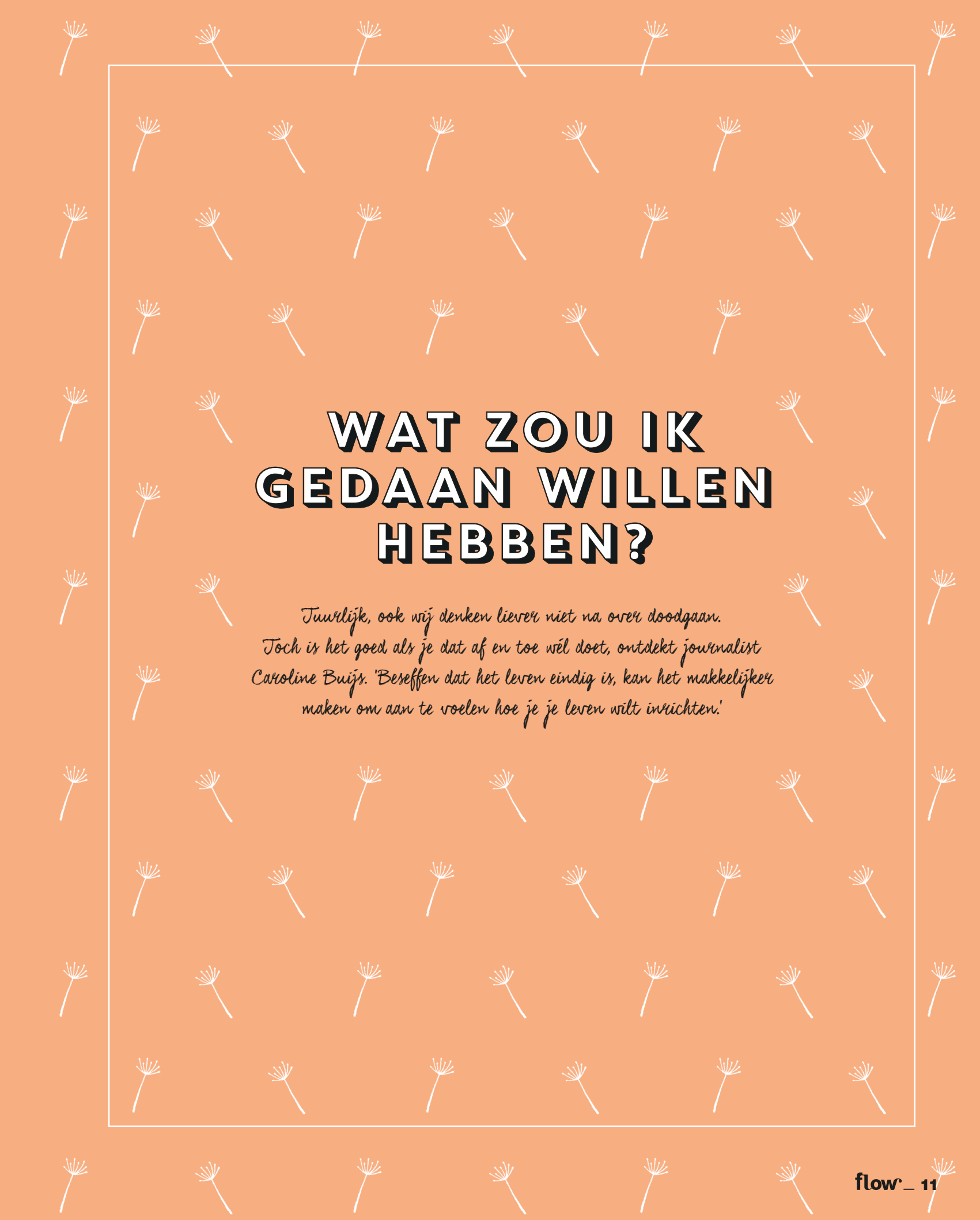




WAT ZOU IK GEDAAN WILLEN HEBBEN?

*Tuurlijk, ook wij denken liever niet na over doodgaan.
Toch is het goed als je dat af en toe wél doet, ontdekt journalist
Caroline Buijs. 'Beseffen dat het leven eindig is, kan het makkelijker
maken om aan te voelen hoe je je leven wilt invrichten.'*



Pasgeleden vroeg mijn man tijdens het ontbijt aan onze kinderen: “Realiseren jullie je wel dat opa en oma ooit een keer doodgaan?” Het werd even stil en daarna reageerden ze verschrikt: “Nééé, dat is niet waar – opa en oma blijven altijd leven. Of anders duurt het vast nog heel lang.” “Misschien,” opperde mijn man voorzichtig, “is het beter om daar soms wél over na te denken. Dan ben je er al een beetje op voorbereid. Want dood gaan we allemaal.” Om eerlijk te zijn verslikte ik me bijna in mijn hap yoghurt met muesli: ik ben meer van het type ‘kunnen we het niet over iets gezelligers hebben’. Als het om de dood gaat, steek ik graag mijn kop in het zand: dat mijn ouders ooit doodgaan, dat ik zélf ooit doodga – ik denk er liever niet aan en praat er weinig over. Ik ben er bang voor. De dood heeft ook nog geen grote rol gespeeld in mijn leven, en ik realiseer me maar al te goed hoe dankbaar ik daarvoor mag zijn. Maar de laatste tijd word ik steeds vaker midden in de nacht wakker met een zwaar gevoel. Wat is er ook alweer? O ja, realiseer ik me dan met een zucht, ooit gaan mijn ouders dood. Ooit ga ik zélf dood. En zo dringt het steeds meer tot me door dat het tijd wordt dat ik die naïviteit van me afschud en de dood onder ogen ga zien.

VASTHOUDEN

Waarom is dat blijkbaar zo moeilijk? Want dat ik niet de enige ben, blijkt wel uit de stapel boeken die ik uit de bieb leen: dat we de dood liever ontkennen is daar in een terugkerend thema. Een van de voornaamste redenen waarom we moeite hebben om de dood onder ogen te zien, is volgens de auteur van *Het Tibetaanse boek van leven en sterven* dat we niet willen weten dat we vergankelijk zijn: ‘We willen zo wanhopig graag dat alles doorgaat zoals het is, dat we wel moeten geloven dat dingen altijd hetzelfde blijven.’ In onze ogen betekenen veranderingen altijd verlies en lijden, schrijft de Tibetaanse auteur. En als zich dat aandient, proberen we het niet te voelen. ‘Maar paradoxaal genoeg is het besef van vergankelijkheid juist ons enige houvast,

misschien ons enige blijvende bezit.’ Ik herken het wel: ik ben een ‘vasthouder’. Ik krijg buikpijn als dingen veranderen. Zo wil ik niet dat mijn kinderen groter worden en afstand van me nemen, ik wil niet dat mijn ouders doodgaan. Misschien verklaart dat ook mijn soms hysterische neiging om van elke speciale gelegenheid een fotoboekje te maken. Vasthouden, die mooie herinneringen! Maar tegelijkertijd biedt zo’n zinnetje over dat vergankelijkheid je enige houvast is me ook troost. En rust: zo is het dus. De dood confronteert ons – ondanks alle technische vooruitgang – met onze menselijke kwetsbaarheid, schrijft psychiater Elisabeth Kübler-Ross (1926-2004) in haar boek *Dood – Het laatste stadium van innerlijke groei*. We kunnen de dood misschien wel uitstellen, maar er niet aan ontkomen en hij slaat toe zonder onderscheid te maken: de goeden gaan even vaak dood als de slechten. Waarschijnlijk is het dit aspect van onvermijdelijkheid en onberekenbaarheid dat de dood voor veel mensen beangstigend maakt. Bovendien, schrijft ze, is het in onze maatschappij moeilijk om de dood te aanvaarden omdat we er niet vertrouwd mee zijn: ondanks dat hij overal en altijd voorkomt, zien we hem nooit. Misschien heeft ze gelijk. Ik herinner me van een reis naar India hoe het me opviel dat de dood daar veel meer bij het dagelijks leven leek te horen; zo zag ik mensen in de rivier de Ganges zwemmen en zich daar wassen, terwijl een stukje verderop de doden werden verbrand. Niemand die daar raar van opkeek, behalve ik.

GEDACHTE-EXPERIMENT

En zo meld ik me op een zaterdagmiddag bij begraafplaats De Nieuwe Ooster in Amsterdam voor de class *You only die once* van The School of Life. We onderzoeken deze middag met filosoof Lammert Kamphuis hoe we onze eigen dood op een positievere manier kunnen gebruiken in ons leven en krijgen na afloop een rondleiding over de begraafplaats. Terwijl ik over het grindpad naar café Tot Zover loop, waar de class >

STEL DAT IK NOOIT DOOD ZOU GAAN, ZOU IK DAAR GELUKKIGER VAN WORDEN?

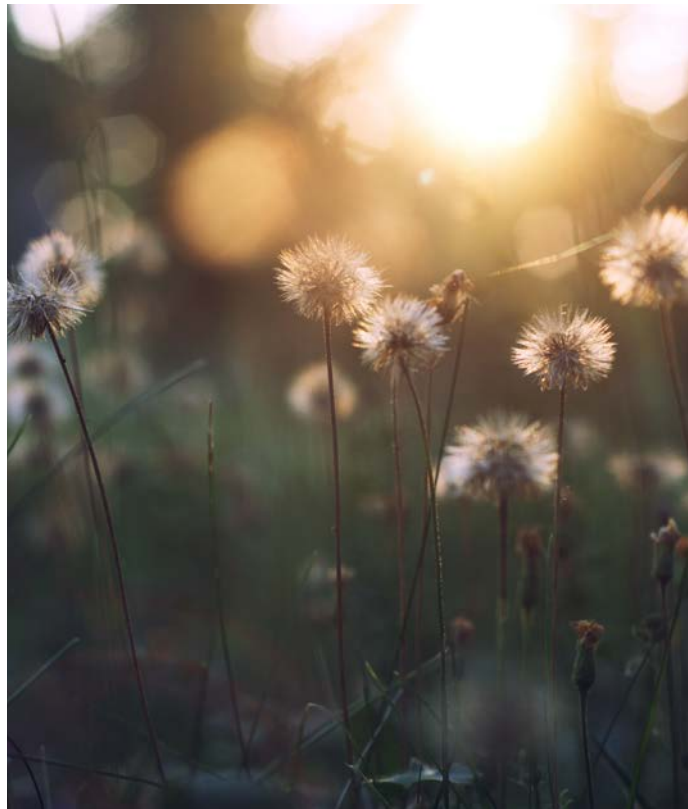
wordt gegeven, zie ik in de verte een rouwstoet voorbijkomen. Het liefst zou ik nu mijn gezicht afwenden, maar daar is op een begraafplaats natuurlijk geen beginnen aan: hier kijkt de dood je van alle kanten aan. Vroeger, vertelt Kamphuis, lag een begraafplaats rondom de kerk en stond die kerk in het centrum van een dorp of stad. Tegenwoordig liggen begraafplaatsen en crematoria vaak aan de rand van een stad of dorp en maken ze dus minder deel uit van ons dagelijks leven. Een vraag die tijdens de bijeenkomst aan bod komt en die me in de weken daarna het meest blijft bezighouden, is of het stilstaan bij de dood zou kunnen leiden tot een authentieker leven. Want als je het perspectief inneemt dat het leven eindig is, kan het makkelijker worden om aan te voelen wat je wilt en hoe je je leven wilt inrichten. Een gedachte-experiment als ‘stel dat ik nog een jaar te leven zou hebben’ kan daarbij helpen. Lammert Kamphuis: “Ik merk bijvoorbeeld in gesprekken met vrienden die ergens over twijfelen – doe ik het juiste werk, wil ik met deze persoon mijn leven delen – dat dit gedachte-experiment helpt om een beslissing te nemen. Want vaak weten ze dan ineens: nee, in dat geval zou ik nooit dit werk doen. Dus waarom nu wel?” Ook in mij wakkert het iets aan. Zo twijfel ik al lang of ik een opleiding tot grafisch vormgever zal gaan volgen: het kost best veel tijd en geld en ik weet niet of ik er ooit iets mee zal gaan doen. Aan de andere kant denk ik dat als ik nog maar kort zou leven, ik spijt zou hebben dat ik het niet heb geprobeerd. En dus hak ik nu wél de knoop door en wandel ik opgetogen naar de brievenbus om het inschrijfformulier op de bus te doen. Ook de confrontatie met de dood doet je vaak scherper inzien wat je wel en niet wilt in je leven. Kamphuis: “Iemand vertelde na afloop van de cursus hoe hij na het overlijden van zijn moeder ineens zeker wist dat hij zijn vriendin ten huwelijk wilde vragen.” Zelf herinner ik me nu ook dat toen mijn schoonvader zeventien jaar geleden overleed, mijn man en ik allebei ineens heel duidelijk wisten dat we graag kinderen wilden. Iets wat tot dan toe nooit echt urgentie leek te hebben; we

dachten meer in termen van ‘ooit’ en ‘later’. Maar nu was alles ineens helder.

HAAST JE TE LEVEN

De stoïcijnen zouden wel raad weten met mijn kop-in-het-zand-gedrag. Zij raadden mensen tweeduizend jaar geleden al aan om je juist moeilijke dingen voor te stellen, vertelt Kamphuis. Want op het moment dat ze je overkomen, heb je je er al op voorbereid. Ook de Romeinse schrijver en stoïcijnse filosoof Seneca (4 v.-65 n.Chr) hield de dood elke dag voor ogen. Dit thema komt steeds terug in zijn brieven, die lezen alsof ze gisteren geschreven zijn – zo mooi en actueel. Zoals dit stukje uit het boek *Leren sterven*, met brieven aan Lucilius: ‘De duur of kwaliteit van wat ons nog rest – wie daarover piekert raakt in de greep van een onzegbare angst. Op welke manier kunnen we aan die rusteloosheid ontkomen? Er is maar één manier: als ons leven zich niet richt op wat veraf ligt, maar zich op zichzelf concentreert. Je raakt afhankelijk van de toekomst als het heden niets voor je voorstelt (...) Haast je dus te leven, mijn beste Lucilius, en reken elke dag als een apart leven. Wie deze instelling heeft, wie zijn leven elke dag leeft als een geheel, die voelt zich gerust.’ Dat spreekt me aan: leef je je leven elke dag als een geheel, dan krijg je dus geen spijt van de dingen die je niet hebt gedaan: dan is het verhaal van je leven eigenlijk elke dag compleet. Zo laat je geen dingen liggen die je nog moest oplossen of die je nog wilde doen.

Wat me ook helpt, is de situatie omdraaien: stel dat ik nooit dood zou gaan, zou ik daar gelukkiger van worden? Filosoof Joep Dohmen denkt van niet. In zijn boek *Tegen de onverschilligheid – Pleidooi voor een moderne levenskunst* schrijft hij dat de dood zelfs het grootste geschenk is aan de mens, omdat de eindigheid ons bestaan tekent. ‘Als we onsterfelijk waren, konden we altijd alles overdoen, alle verkeerde beslissingen herzien, alle vergissingen ongedaan maken. Maar als we onsterfelijk waren, zouden we niet eens met wat dan



ook een begin hoeven te maken. Want waarom nu aan iets beginnen wanneer het morgen ook kan? En overmorgen?’ De dood ontnemt ons bestaan zijn vanzelfsprekendheid. ‘Dankzij onze sterfelijkheid is een zinvol en geslaagd leven pas mogelijk.’

VERMIJDGEDRAG

Kamphuis sluit deze middag af met de opbeurende woorden dat we weer twee uur dichterbij de dood zijn gekomen en daarna neemt Johan Mullenders, die al 25 jaar op De Nieuwe Ooster werkt, ons mee voor een rondleiding over de begraafplaats. Ik merk hoe prettig en relativerend het is om te worden rondgeleid door een nuchtere Amsterdammer: doordat hij de dood zo praktisch benadert, ontdoet hij hem ook een beetje van z’n zwaarheid. Als we langs een leeg, open graf lopen, haalt hij de planken die er ter bescherming bovenop liggen weg en laat hij iedereen die dat wil in de uitgegraven kuil kijken. “Kijk, hier komen ze met z’n vijven boven mekaar te liggen.” Eerst vind ik het eng om erin te kijken, maar daarna voel ik ook een soort berusting. Het klinkt misschien suf, maar het dringt daar pas goed tot me door dat we echt allemaal een keer doodgaan en dat het geen zin heeft om dat te ontkennen of weg te duwen. En ik sta echt versteld van de manieren waarop je gecremeerd en begraven kan worden. De mogelijkheid om op je as een eigen boompje te laten groeien, spreekt me aan. >

OM OVER NA TE DENKEN - OEFENING VAN THE SCHOOL OF LIFE

.....

Stel dat je nog een jaar te leven hebt. Hoe zou je dat jaar inrichten? Deze oefening draait om het opstellen van een agenda voor de komende twaalf maanden. Hierbij mag je aannemen dat je niet wordt belemmerd door fysieke ongemakken. Noteer de twaalf maanden van het jaar en schrijf onder iedere maand – zo specifiek mogelijk – één of twee (of geen) dingen die je in die periode zou doen.

VRAGEN DIE JE HIERBIJ KUNNEN HELPEN:

- * **Familieleden ontmoeten: wie, waar en wanneer?**
- * **Vrienden ontmoeten: wie, waar en wanneer?**
- * **Wil je je levensverhaal opschrijven of je eigen begrafenispeech?**
- * **Ga je feesten vieren/organiseren en wat voor feesten?**
- * **Zou je stoppen met werken, en wanneer? Wees praktisch: je moet dit jaar nog wel in je levensonderhoud kunnen voorzien.**
- * **Welke dingen die je altijd deed zou je dit jaar niet meer doen?**
- * **Zou je gaan reizen en waarheen?**
- * **Ga je iets doen wat je altijd al wilde en hoe pak je dit aan?**
- * **Verkoop je al je spullen, regel je opvang voor de huisdieren?**
- * **Zou je naar verdieping zoeken (bijvoorbeeld op het gebied van levensbeschouwing)?**

Bij The School of Life denk je na over belangrijke onderwerpen uit het dagelijks leven: liefde, familie, vriendschap, werk, geld en meer. Zie theschooloflife.com/amsterdam voor meer informatie en data.



**‘IN HET AANGEZICHT VAN DE DOOD
VOLTREKT ZICH HET LEVEN’**

Octavio Paz (1914-1998), Mexicaanse schrijver

DAT SPREEKT ME AAN: ELKE DAG ZIEN ALS EEN APART LEVEN

Het maakt ook dat ik voor het eerst met mijn ouders praat over wat zij eigenlijk willen als ze doodgaan – ik heb het vermijddgedrag niet van een vreemde, want normaal wuiven ze elk gesprek over de dood het liefste weg. Maar deze keer niet, en ik merk dat we het alle drie fijn vinden om er wél een keer over te praten.

SCHERPER ZIEN

Inmiddels loop ik niet meer schichtig met een grote boog om het kerkhof heen dat ik tijdens mijn wandelingen door het park altijd passeer. Het is precies wat Lammert Kamphuis tijdens de class zei: op een begraafplaats zie je net iets scherper wat ertoe doet in het leven. “Door de namen op de grafstenen te lezen en te zien hoe oud mensen zijn geworden, word je even stilgezet. Onwillekeurig denk je dan toch: ooit lig ik hier ook. En wat zou ik dan eigenlijk met mijn leven gedaan willen hebben?” Door zijn woorden word ik eraan herinnerd dat ik bewuster met mijn tijd om wil gaan. En zo besluit ik bijvoorbeeld dat ik mijn haar niet langer wil verven. Ik weet het, het is geen wereldschokkende wending in mijn leven, maar elke maand een hele ochtend bij de kapper zitten: ik vind het ineens zonde van mijn tijd. Precies zoals Seneca zo mooi schrijft: ‘De tijd die je tot nu toe werd afgenomen of ontfutseld of die je door de vingers glipt, die moet je bundelen en sparen. Wees ervan overtuigd dat het is zoals ik schrijf: soms wordt de tijd ons ontnomen, soms afgepakt en soms vloeit hij weg. Maar tijdverlies uit achteloosheid is wel het ergste.’ ●

MEER WETEN

- * 'Het Tibetaanse boek van leven en sterven', Sogyal Rinpoche (AnkhHermes)
- * 'Dood - Het laatste stadium van innerlijke groei', en 'Levenslessen - Over het leven voor de dood', Elisabeth Kübler-Ross (Ambo)
- * 'Leren sterven - Brieven aan Lucilius', Seneca, vertaling Vincent Hunink (Athenaeum - Polak & Van Gennep)
- * 'Tegen de onverschilligheid - Pleidooi voor een moderne levenskunst', Joep Dohmen (Ambo)
- * 'Styx, of: de zesplankenkoorts', Peter Pontiac. Een graphic novel over de dood, maar tijdens het maken werd Pontiac door de dood ingehaald. Het boek is aangevuld met de met galgenhumor doordrenkte mailcorrespondentie uit zijn ziekteperiode (Podium)
- * 'Op dood of leven - Essays', Michel de Montaigne, vertaling Hans van Pinxteren. De Montaigne (1533-1592) stelt zich de vraag: wat moet mijn houding zijn in dit leven tegenover de dood? Om goed te kunnen leven, moet je goed met de dood kunnen omgaan, vindt hij. (Athenaeum - Polak & Van Gennep)
- * 'Kunnen we het niet over iets leukers hebben? - Een memoir', Roz Chast. De auteur en haar ouders waren lange tijd aanhangers van de ontkenningstheorie: als je maar niet nadenkt over de dood, zal hij ook nooit komen. (Nijgh & Van Ditmar)
- * 'Over de levensgenieter die haar angst voor de dood wil verdrijven', Barbara Stok (Nijgh & Van Ditmar)