

DEEL I MYSTERIES

LEVEND BEGRAVEN

Dat is toch ieders grootste nachtmerrie, levend worden begraven? De mijne in elk geval wel. Het lullige is dat dat al tijden zo blijkt te zijn en dat er door de eeuwen heen allerlei bewijzen zijn gevonden dat mensen daadwerkelijk levend zijn begraven. Het onderwerp is ook al sinds mensenheugenis voer voor kunstenaars en recenter voor cineasten. Er is zelfs een woord voor: tafefobie.

Een van de meest verschrikkelijke levend-begravenscènes ooit is de slotsequentie van de Nederlandse thriller *Spoorloos* (1988), de verfilming van Tim Krabbés geweldige, spannende roman *Het gouden ei*. In de Amerikaanse remake *The Vanishing* (1993), met Jeff Bridges als psychopaat, wordt de kist opgegraven en overleeft Kiefer Sutherland het avontuur. Ik hoor mezelf nog vloeken toen ik die film zag, want hoe kun je een roman zo verminken? Maar bij nader inzien is het toch een prettiger einde. *Spoorloos* heeft me jarenlang nachtmerries bezorgd.

In 2010 verscheen de claustrofobische psychologische thriller *Buried*, waarin Ryan Reynolds, die als vrachtwagenchauffeur werkt in Irak, na een aanslag wakker wordt in een kist met alleen een aansteker en een mobiele telefoon. De film begint met een pikzwart beeld. Dan gaat de aansteker aan. Reynolds heeft negentig minuten om de juiste mensen aan de telefoon te krijgen die hem kunnen redden van een wisse dood. Negentig minuten die de kijker realtime meemaakt.

Edgar Allan Poe schreef al in 1844 over deze nachtmerrie in *The Premature Burial*:

Levend worden begraven is, het lijdt geen twijfel, wel de gruwelijkste van alle kwellingen die een sterveling ooit zijn overkomen. Dat dit vaak, heel vaak, is gebeurd, zal door geen enkele sterveling worden bestreden.

In de negentiende eeuw werden er op veel Europese begraafplaatsen zogenaamde schijndodenhuisjes gebouwd. Bij twijfel of iemand wel echt dood was, werd hij in het huisje gelegd met een belletje dat met een draadje aan een van de vingers werd verbonden.

Er zijn legio verhalen over opgegraven doden die in een andere houding lagen dan toen ze hun graf ingingen. En hoe zijn de hout-splinters onder de nagels van opgegraven lijken te verklaren? En de zichtbare krassen aan de binnenkant van het deksel van de kist? Natuurlijk, ik zou deze verhalen ook kunnen stilhouden, want voor je het weet wil er niemand meer de grond in en al helemaal niet in een kist. Maar als we bioloog Midas Dekkers moeten geloven zal dat wel loslopen. Hij schrijft erover in zijn boek *De thigmofiel*. Het verschijnsel thigmofilie is het tegengestelde van claustrofobie en gaat over het verlangen naar geborgenheid, de liefde voor het wegkruipen in een kleine ruimte als in een warm hol.

Het magazine *Kijk* rekende voor hoelang je in leven kunt blijven mocht je per ongeluk toch levend worden begraven. In rust gebruiken we 200 tot 250 milliliter zuurstof per minuut. Een grafkist bevat gemiddeld 500 liter lucht. Daarvan is 21 procent zuurstof, dus 84 liter. Dat betekent dat je nog zes uur hebt om te schreeuwen, krabben, bonken en hopen. Maar waarschijnlijk red je dat niet en verlies je al eerder het bewustzijn door zuurstofgebrek en een overdaad aan koolstofdioxide.

Als de mens daadwerkelijk een thigmofiel is, hetgeen Midas Dekkers' theorette is, dan zou de kist juist de ultieme veilige rustplaats moeten zijn en 'de kroon op zijn bestaan'. Dekkers zelf had het genoeg om voor het tv-programma *De kist* in een kist te mogen liggen. En jawel, deze kist paste hem als gegoten: 'De zachte bekleding omarmde me innig alsof ze me nooit meer los wilde laten.'

Schrijver Gerard Reve lag tijdens de jaren dat hij in Friesland woonde (1964-1971) veel in een doodskist die hij zelf had aange-

schaft. Het ding stond prominent in zijn huis. Voor hem was het een manier om de dood te bedwingen. Kistenmaker Hans Rademaker heeft zijn doodskist al jaren rechtop in zijn kamer staan en gebruikt hem als boekenkast (zie interview pagina 144).

Misschien moet iedereen het gewoon een keertje proberen: in een kist gaan liggen en kijken of het bevalt. Ook dat kan tegenwoordig, op uitvaartbeurzen of zogeheten uitvaartinspiratiemarkten. Toch zijn er mensen die er aanstoot aan nemen: Helen Teunissen ontving boze brieven nadat het *Algemeen Dagblad* een artikel had gewijd aan het kistliggen op haar inspiratiemarkt. Gebrek aan respect, is dan het verwijt. Kennelijk is er nog een generatie die vindt dat respect voor de dood hetzelfde is als zwijgen over de dood.

Levensfilosoof René Gude kreeg ook in het tv-programma *De kist* een grafkist gepresenteerd, maar in zijn geval was het een eenbenige. De kanker had zijn rechterbeen opgeëist. Hij vond die kist-op-maat wel een goed idee, als een laatste huis dat past als een handschoen. Ook zei hij: 'Ik wil dat mensen zich mij niet herinneren zoals ik was, maar zoals ik uiteindelijk geworden ben, met buikje en zonder been.' Iets om over na te denken.

DOODSANGST

Filosoof Gerard Visser zei in de Elckerlijck-lezing van 2011: ‘Wat de menselijke soort uniek maakt in relatie tot al het andere leven op aarde, is het gegeven dat hij weet dat hij zal sterven.’

Was het maar zo dat die wetenschap ook maakt dat we erin berusten. Veel mensen vrezen de dood. Niet per se omdat ze het eeuwige leven ambiëren, maar omdat ze angst hebben voor het onbekende, voor het gapende gat dat ons wacht. Voor gelovigen is er de belofte van een hiernamaals, maar ook de angst dat ze niet vrij van zonden zijn geweest en hun misschien een ander lot wacht dan de hemel.

De Amerikaans-Russische auteur Vladimir Nabokov beschreef het bestaan als ‘een vluchtig kiertje licht tussen twee eeuwigheden duisternis’ (uit de autobiografie *Speak, Memory*). De schrijver heeft het in zijn inleiding over het leven als een korte episode tussen twee immense afgronden, namelijk alles wat ervoor ligt en alles wat erna ligt. Het fascineert hem dat de mens louter bang is voor wat erna komt en niet voor de periode dat we er niet waren, hoewel die evengoed deel uitmaakt van het grotere geheel.

De mysteries rond de dood zijn nooit ontrafeld, ook al probeert de mensheid dat al sinds de middeleeuwen. Het zijn al die onbeantwoorde vragen die de mens angst voor de dood inboezemen. Je goed voorbereiden op de dood, en erover praten, helpt misschien en met dat doel werd ooit de Stichting Elckerlijck opgericht, die in 2006 opging in Vrijwilligers Palliatieve Terminale Zorg (vPTZ).

Elckerlijck verwijst naar het middeleeuwse Nederlandse verhaal waarin God de Dood naar de mensen stuurt om ze te vertellen hoe

ze moeten leven en dat ze alleen toegang tot de hemel krijgen als ze zonder zonden sterven.

Denker des Vaderlands René Gude constateerde op de drempel van zijn eigen dood dat de mens nog veel te leren heeft. We moeten leren doodgaan, zei hij in het gesprek dat Coen Verbraak een halfjaar voor zijn dood met hem had. Moeilijk kan sterven niet zijn, meende Gude. ‘Als je heel nuchter kijkt naar doodgaan, dan is het doodeenvoudig, dat kan niet anders. Want het is nog nooit iemand niet gelukt. Echt nog nooit, hè. Mensen zeggen altijd: “Waarheid bestaat niet”, maar deze waarheid bestaat wél.’

Overigens was Gude er zoals de meeste filosofen van overtuigd dat er niets is na de dood. Bang voor de dood was hij niet, hij was er al zeven jaar mee bezig. ‘Ik vind het een raar idee dat er hierna nog iets zou zijn. Ik moet er zelf niet aan denken, eerlijk gezegd. Nee zeg, kom nou toch gauw... Laten we nou gewoon onze aandacht erop richten dat je jezelf in het hier en nu ontwikkelt. Dan verpruts je in de tijd dat je hier rondloopt je aandacht tenminste niet. Je moet je aandacht bij de dingen hier houden, en niet besteden aan eventuele andere werelden.’

Psycholoog David Lester onderzocht hoe het zit met de doodsangst van mensen. In de zogenaamde Collet-Lester-doodsangst-enquête zette hij zo veel mogelijk vragen over de dood op een rij, waarbij de deelnemer de mate van angst moest uitdrukken in een cijfer van 1 tot 5. De vragen gingen zowel over het sterven van anderen als over het eigen overlijden. In het standaardwerk *The Death Anxiety Handbook* analyseert Robert Neimeyer de resultaten. Zijn conclusie: cursussen over omgaan met de dood helpen niet altijd. Cursussen over omgaan met irrationele doodsangsten (thanatofobie) zijn daarentegen tamelijk succesvol. Het blijft dus behelpen. ‘Alles wat je kunt doen om geen angst te hebben, is meegenomen,’ aldus René Gude.

Existentieel psychotherapeute Emmy van Deurzen denkt dat er wel degelijk therapeutische wegen zijn om doodsangst te bezweren. Ze sprak en schreef erover in het kader van de 10-documentaire *Dood voor beginners* (2014). Psychologen en filosofen zwijgen meest-

al over de angst die voortkomt uit de verantwoordelijkheden die we dragen in het leven, constateert ze. ‘Gelukkig zijn er ook filosofen die de paradox van leven en dood goed hebben beschreven. Zo liet Albert Camus ons weten dat de enige belangrijke vraag in de filosofie is of het leven de moeite waard is.’

Camus begreep dat de dood het leven belicht. Van Deurzen stelt dat de manier waarop je omgaat met de eindigheid van het leven bepaalt hoe je elke dag beleeft. Volgens haar wordt het enthousiasme voor het leven groter naarmate we minder bang zijn voor de dood. ‘Hoe meer we proberen de diepte van het bestaan te ontkennen, hoe groter de kans dat we worden achtervolgd door angst. Doodgaan en leven zijn nauwer met elkaar verbonden dan we willen weten.’

Volgens filosofen als Kierkegaard, Nietzsche, Heidegger, Sartre en Camus is het van belang in te zien dat er ‘niets’ is na het levens-einde, alleen dan kan de angst worden bezworen. Weten dat er niets meer is, maakt de waardering voor wat er wel is namelijk groter. ‘Erkenning van de dood roept ons tot leven,’ aldus Van Deurzen.

What doesn't kill you makes you stronger. Ik bezig deze Engelse versie van de overbekende uitspraak van Friedrich Nietzsche regelmatig. Hij is zo hoopgevend. Op die manier is het glas altijd halfvol. Je haalt iets positiefs uit het allergrootste onheil dat je kan overkomen, de dood daargelaten. Maar is het omgekeerde ook waar? Dat de doodstijding per definitie zwak maakt? *What kills you makes you weaker...*

Niet noodzakelijk. We kennen allemaal de verhalen van patiënten die ten dode waren opgeschreven, maar op raadselachtige wijze nog jaren, soms tientallen, doorleefden. Niet door wilskracht, daar geloof ik niet in, net zomin als ik geloof dat kankerpatiënten kunnen ‘vechten’ tegen hun ziekte. Het is bovendien oneerlijk om die suggestie te wekken. Om ze ook nog het verwijt te maken dat ze zogenaamd niet genoeg hun best hebben gedaan. Kanker is een sloper. Wie kanker overleeft heeft dikke mazzel.

In 2016 sprak ik een jonge borstkankerpatiënte die me vertelde dat ze haar laatste jaar is ingegaan. Haar levensverwachting na de

operatie was drie jaar, vertelde ze, dus over een jaar houdt het waarschijnlijk op. Ze voelde zich door goede medicatie niet ziek en genoot intens van elke dag. Haar geheim: veel fietsen, wandelen, op reis gaan, buiten leven, genieten van de natuur. Haar arts vond ook dat ze belachelijk fit was. Als ze al bang was voor de dood, gaf ze daar in elk geval geen blijk van. Of belangrijker nog, ze liet haar leven er niet door verzieken. Ik durfde haar niet te vragen of ze al bezig was met het plannen van haar uitvaart. Zo doodgewoon is dat toch ook weer niet, zo blijkt maar weer eens.

Coen Verbraak, die met *Kijken in de ziel: op de drempel* een tweeluik maakte voor televisie en behalve René Gude nog zeven mensen interviewde die terminaal ziek waren, leek het onderwerp uitvaart eveneens te mijden, of misschien overleefden de antwoorden de montagetafel niet. Opvallend vond ik dat de geïnterviewden aangaven dat ze het gevoel hadden dat ze al buitenspel stonden en niet meer volledig mee mochten doen. Alsof ze van een afstandje toekeken hoe iedereen met zijn leven doorging.

Het begrip tijd werd relatief. De manier waarop ze door hun omgeving werden bekeken veranderde. Alsof de anderen al herinneringen aan het maken waren voor wanneer zij er niet meer zouden zijn.

Maar de intensiteit van het leven nam toe. Zo zei een van de geïnterviewden dat ze sinds ze opgegeven was een kop koffie kon drinken en verder aan niets anders dacht dan aan die koffie, de smaak ervan, het ritueel.

De drie emoties waarmee ze allemaal kampten waren woede, onmacht en verdriet, waarvan die laatste overheerste. Het verdriet dat het leven doorgaat zonder jou. Vaak ging het over het niet kunnen zien opgroeien van kinderen, niet bij het afstuderen zijn, niet weten of er ooit kleinkinderen komen.

René Gude noemde de woedestuijp waarin veel mensen schieten wanneer ze te horen krijgen dat ze terminaal ziek zijn voor de hand liggend. Dat je totaal verontwaardigd gaat roepen: Waarom ik? Hierover zei Gude: ‘Moet je je voorstellen wat daar een veronderstellingen in zitten. Alsof er een instantie bestaat die ziektes uitdeelt en die dat volgens jou volstrekt onrechtvaardig heeft gedaan.

Je wordt grof gezegd gewoon genaaid. Dat betekent dat je een soort causaal verband introduceert tussen jou en een instantie die ziektes uitdeelt. Dat is gewoon onzin. Het is typisch een verstandelijke kluts die je daarmee maakt, en die verstandelijke kluts kun je er filosofisch uit rammen.’

De alleenstaande advocate Karin van Ringen was niet woedend en zei tegen Verbraak: ‘Ik heb gewoon pech. Het belangrijkste daarvan is dat je tegenslag niet persoonlijk moet nemen.’ Niemand was erop uit om haar dood te laten gaan, dat vond ik mooi gezegd. Ook zei ze het te betreuren dat ze geen kinderen had, dat ze in dat opzicht niets naliet. Het is een prachtige documentaire, die online te vinden is bij de NPO. Toen hij begin 2016 werd uitgezonden waren filosoof René Gude en journalist Albert de Lange al overleden. Het was onwerkelijk en ingrijpend om ze te zien praten over hun naderende einde.

De Lange schreef tot het einde toe columns over zijn ziekte in *Het Parool*, die werden gebundeld in het boek *Het is tijd*. Het sterkte hem dat er kinderen waren met terminaal zieke ouders die steun vonden bij zijn columns, omdat hun ouders zelf niet over hun ziekte wilden praten.

Naast het fenomeen publieke rouw is het publiek ziek zijn niet meer weg te denken uit onze maatschappij. Zieke mensen schrijven, bloggen en vloggen over hun ziekteproces en vinden steun bij volgers, vrienden en lezers. Dat maakt sterven misschien wat minder eenzaam.

Ergens halverwege het schrijven van dit boek hoorde ik bij toeval dat de advocate zonder kinderen uit Verbraaks documentaire nog leefde en dat ze er ongelukkig mee was dat ze die quote over de kinderloosheid zo uit de context hadden gehaald. Ze vond dat ze er een beetje zielig uit kwam, en dat terwijl ze een waanzinnig rijk leven heeft, met vrienden en vriendinnen en een romance met een Franse champagneheer met een heus kasteel, waar ze telkens na de chemo vertoeft. Goed om te weten.