

Milou Verbeke

Is er ook een handleiding?

Wat de dood ons kan
leren over het leven



Proloog

*Productspecificaties: dit product wordt geleverd
met een einddatum*

Wat zou je anders doen wanneer je weet dat je nog maar een maand, een jaar of vijf jaar te leven hebt? Het is een vraag die ons allemaal weleens bezighoudt. En toch leven veel van ons, zeker als we jong zijn, alsof de dood ver weg is: iets om ons later zorgen over te maken. Maar of we het willen of niet, de dood is overal om ons heen.

Hoe ouder ik word, hoe vaker ik me afvraag welke invloed de dood heeft op hoe we ons leven leiden: op de keuzes die we maken, de angsten die we voelen en de richting die we aan ons leven geven. Wat doet het met ons om te weten dat er ons ooit zoiets ongrijpbaars en definitiefs te wachten staat?

Voor de een klinkt de dood als iets heel onheilspellends, een benauwde gedachte die af en toe de overhand kan nemen. De ander heeft er minder gevoel bij en ziet de dood als iets wat nu eenmaal bij het leven hoort. En dan is er nog een groep mensen

– waar ik mezelf ook een tijdje toe heb gerekend – die het leven niet leuk vinden, of op zijn best ‘zozo’. Zij kijken niet per se uit naar de dood, maar zien het wel als een punt van rust. Uiteraard zijn er ook mensen die door het leven heen bij verschillende van deze groepen behoren.

Vijftien jaar was ik, toen ik voor het eerst echt over de dood nadacht. Ik wilde niet meer leven en de dood voelde als de enige uitweg. Paradoxaal genoeg is dat ook het moment waarop mijn angst voor de dood begon. Want op het moment dat je de dood dichtbij voelt, besef je ook hoe kwetsbaar het leven is. En dat besef heeft me niet meer losgelaten. Ik was al een jaar lang depressief, ik was op, voelde me moe en kon geen kleur meer vinden in de dagen, die als een zware deken aanvoelden. Alles was zwart, pikzwart. In deze periode verschoof er iets. De dood werd geen abstract begrip meer, maar iets wat dichtbij kwam. Dat besef joeg me ook angst aan. Niet alleen de angst om dood te gaan, maar het besef dat het leven blijkbaar zo kwetsbaar is dat je er zelf een punt achter kunt zetten. Dat het zomaar over kan zijn. Die gedachte liet me niet meer los. Sindsdien draag ik die angst met me mee. Naast dat deze angst mij beperkingen oplegt – ik lig ’s nachts piekerend wakker, ik ben overmatig bezorgd om de gezondheid van mensen om me heen en heb veel moeite met afscheid nemen – heeft juist die angst ook mijn wil om te leven versterkt. Want wanneer je denkt dat elke dag de laatste kan zijn, neem je andere beslissingen.

Zo gaf ik een tijd lang geld uit als water, want aan sparen had ik toch niets als ik er morgen niet meer zou zijn. Dat bleek geen handige keuze, want ik werd elke ochtend gewoon weer wakker. Er stonden heus wel mensen aan de zijlijn met rode vlaggen te zwaaien, maar ik koos er bewust voor deze te negeren. Ik dacht: zij leven hun leven veel te voorzichtig en saai en begrijpen niet hoe ik het leven zie.

Maar ik werkte mezelf niet alleen maar in de (financiële) nesten. Mijn kijk op het leven zorgde ervoor dat ik impulsiever leefde, wat me ook heel mooie dingen bracht. Zo richtte ik op mijn drieëntwintigste een eigen bedrijf op. Deels met geleend geld, maar daar maakte ik me toen geen zorgen over. Nu, veertien jaar later, zou ik dat niet meer zo snel doen. Maar dat soort impulsiviteit mis ik nu soms ook. Het heeft zich in de loop der jaren meer vervormd naar angst. Waar ik vroeger zonder nadenken sprong, sta ik nu eerst langer stil. Wat als het misgaat? Wat als ik het niet red? Vragen die er vroeger niet waren, of die ik gewoon negeerde. Misschien hoort het ook bij ouder worden, of bij het krijgen van kinderen. En ergens is dat zonde. Ondanks het feit dat ik meerdere keren onderuit ben gegaan en verkeerde beslissingen heb genomen, heeft het me ook altijd veel gebracht. Het is ook hoe ik het leven voor me zie: altijd nieuwe dingen blijven proberen. Het liefst zou ik weer willen leven alsof elke dag de laatste is, maar dan in een lightversie. Wel met de durf om te springen, maar zonder de roekeloosheid die me destijds ook in de problemen bracht. Wel met

het gevoel dat het leven kostbaar is, maar zonder de angst die daar-
onder schuilt.

De mens heeft altijd een manier gezocht om de dood te begrijpen,
te verwerken en vast te leggen. Het is dan ook al eeuwenlang een
groot thema in bijvoorbeeld literatuur, kunst en wetenschap.

Onlangs was ik in Tate Modern in Londen, waar ik in de mu-
seumwinkel het boek *Death* van kunstenaar en schrijver Sean
Burns kocht (onderdeel van de serie *Look Again*). In dit boek on-
derzoekt hij hoe de dood zo'n aanhoudend en universeel thema
geworden is in de (Britse) kunstgeschiedenis. Toen hij werd ge-
vraagd om dit boek te schrijven, had hij net iemand verloren die
dicht bij hem stond. Tijdens een bezoek aan Tate Britain, midden
in zijn rouw, zag hij ineens overal de dood; in elk werk – elk schil-
derij. Hij schrijft: 'De dood achtervolgt de kunst [...] Zoals in
Edward Colliers sombere *Still Life* uit 1699, een vanitasschilderij
doordrenkt van memento mori-symbolen die aangeven dat de tijd
verstrijkt. Hoe meer ik keek, hoe meer ik besepte dat de universa-
liteit van de dood in kunst slechts een weerspiegeling was van
diens universaliteit in het leven. Door in te spelen op onze diepste
angsten, activeren werken waarbij sterfelijkheid of verlies de cen-
trale thema's zijn ons diepere bewustzijn.'¹

Een vanitasschilderij is een genre van stillevens dat verwijst naar
de vergankelijkheid van het bestaan. Symbolen als een doods-
hoofd, een gedoopte kaars of een zandloper herinneren de kijker

eraan dat de tijd verstrijkt en niets blijvend is. Ook het doodshoofd op het omslag van dit boek verwijst naar die traditie. Kunst over de dood raakt ons, omdat het ons herinnert aan iets wat we allemaal delen: dat we sterfelijk zijn.

Sean Burns laat in het boek zien hoe elke artistieke generatie de dood op diens eigen manier heeft verbeeld. Zeventiende-eeuwse schilders gebruikten familieportretten en symbolische stillevens om de vergankelijkheid van het leven te tonen. De negentiende-eeuwse prerafaëlieten kozen voor een weelderige, literaire beeldtaal vol symboliek en dramatiek. En in de twintigste eeuw zochten kunstenaars als Francis Bacon en Henry Moore naar nieuwe vormen om het onuitspreekbare – de verschrikkingen van oorlog en verlies – toch vast te leggen, voorbij wat woorden kunnen zeggen. ‘Door de geschiedenis heen heeft de dood gediend als maatstaf voor de waarde van het leven [...] als middel voor persoonlijke en collectieve rouw en het verwerken van verlies, of dat nu de dood is van een geliefde, of die van een generatie in conflict en oorlog.’²

De dood laat niemand onberoerd, maar hoe je ermee omgaat, verschilt enorm. Er zijn mensen voor wie de nabijheid van de dood het leven angstiger maakt en mensen voor wie diezelfde nabijheid het leven juist rijker maakt. Voor mij gold lange tijd het laatste: ik leefde alsof elke dag mijn laatste kon zijn. Ik zag – en zie – dat niet als iets negatiefs: mijn angst voor de dood gaf mij juist aanleiding om te gaan leven. Maar de existentiële angst, het

ongrijpbare mysterie waar we allemaal ooit mee te maken zullen hebben, zit dieper geworteld. Als kind kon ik al uren wakker liggen en mezelf verliezen in het idee dat je nooit meer terugkomt, nooit meer dit leven zult leven en de mensen van wie je houdt nooit meer zult zien. Die gedachten gingen toen nog niet zozeer over de dood zelf, maar wel over vergankelijkheid: het besef dat alles wat er is – mensen, momenten, dit leven – op een dag gewoon ophoudt te bestaan.

Of je nu wel of niet bang bent voor de dood, het overkomt ons allemaal. En als je bang bent voor de dood, wat maakt dan dat je er bang voor bent? Kan het te maken hebben met controleverlies, angst voor het onbekende? Dat is de zoektocht die ik wil aangaan. Zoals mijn psycholoog ooit tegen me zei: ‘Maak jezelf de expert in je grootste angst.’ Dit boek is mijn poging om dat te doen.

Intro

Instructies: een handleiding hoe dit boek te lezen

Wanneer we boeken lezen, podcasts beluisteren of een film kijken over de dood, dan gaat het eigenlijk bijna altijd over de dood van anderen, de bijbehorende rouw en hoe we met dat verlies omgaan. Maar veel minder vaak gaat het over die andere, misschien nog ongemakkelijkere vraag: hoe leven we eigenlijk, wetende dat we zélf doodgaan?

Ik heb mezelf vaak betrap op de wens dat er ergens een handleiding bestond. Waarom lijken sommige mensen moeiteloos te weten hoe het leven werkt, terwijl ik er soms naar staar alsof het een IKEA-gebruiksaanwijzing is waarvan een cruciale bladzijde ontbreekt? Mijn angst voor de dood is een belangrijke rode draad in dat warrige web. Maar het leven zelf voelt met momenten minstens zo ingewikkeld. Om onze relatie met de dood te begrijpen, kunnen we niet alleen naar de dood zelf kijken. Juist ons leven bepaalt hoe we met de dood omgaan. Want hoe leef je écht? Hoe geniet je zonder steeds te denken dat het zomaar over kan zijn?

Hoe kunnen we op ons sterfbed tevreden terugkijken op ons leven? Of hoe kan het dat sommigen van ons zo ongelukkig worden, dat de dood als een fijne uitweg voelt? En wat maakt de dood zo luguber, en ziet iedereen dat eigenlijk wel zo? Wat gebeurt er met ons na de dood? Welke invloed heeft de dood op de keuzes die we maken in ons leven?

Onder andere deze vraagstukken onderzoek ik in dit boek. Ik deel kennis van onderzoekers en filosofen en heb mensen geïnterviewd die op verschillende manieren te maken hebben, of in aanraking zijn gekomen met de dood. Achter in dit boek vind je een overzicht van alle geïnterviewden en een bronnenlijst.

Dit boek is opgebouwd als een handleiding: veiligheidsrichtlijnen, een productomschrijving en configuratiestappen. De vorm is een knipoog, de inhoud een zoektocht. Want een handleiding voor het leven bestaat niet; we moeten het grotendeels zelf uitvinden. En als die er al was, dan zou die van mij waarschijnlijk ergens onder in een la liggen, ongeopend, naast de garantiebewijzen van apparaten die allang stuk zijn.

Ik hoop dat dit boek je aan het denken zet, of je nu wel of niet bang bent voor de dood. Over hoe we leven met de wetenschap dat het eindig is. En misschien ontstaat er in dat proces wel iets wat lijkt op een handleiding, of op zijn minst een losse bladzijde ervan.