

HOOFDSTUK I

In een flits

**Slaapscore: 78%. Training: rust. Stressniveau: 16/100.
Laagste hartslag 52 spm, hoogste 98 spm.**

Elf jaar geleden, op een mooie zonnige dag midden in de zomer, reed ik over een weg waar ik al zo vaak had gereden. In de auto zat mijn hele gezin: ik, mijn kinderen van destijds tien en acht jaar oud en onze Duitse herder Rauni. We waren op weg naar een voetbalwedstrijd van de oudste en hadden nog een kleine kilometer te gaan. Ik kon de route wel uittekenen, want we woonden al jaren in deze streek en de school van de kinderen was maar een klein stukje verderop. Alles was vertrouwd, ik kende elk verkeersbord en elke boom langs de weg.

Toch kreeg ik een soort voorgevoel toen vanaf de oprit meerdere auto's achter ons invoegden. Ik moest de volgende afslag hebben en was niet helemaal gerust op de hoge snelheid van de auto's achter ons. Ik zou links afslaan en omdat de weg net op dat punt een flauwe bocht maakt, is het zicht er slecht. De maximumsnelheid was 80 kilometer per uur, dus een inschattingsfout kon grote gevolgen hebben. Ik gaf richting aan, remde af en sorteerde links voor. Op de tegemoetkomende rijstrook was het druk, dus ik kon niet meteen afslaan.

Ik keek in de achteruitkijkspiegel en zag het aankomen. Een botsing. De meeste auto's passeerden ons aan de rechterkant, maar eentje kwam vol op ons af. De bestuurder had niet in de gaten dat we op het punt stonden af te slaan en dat hij op de rechterrijstrook had moeten blijven.

Het is verbazingwekkend hoeveel gedachten er in een luttele seconde door je hoofd kunnen flitsen. Ik besepte dat ik niets kon doen. Ik had niet eens tijd om mijn kinderen te waarschuwen. Ik realiseerde me dat dit het einde kon betekenen. Mijn hele gezin zou omkomen: ik, mijn beide kinderen, die het allerbelangrijkste in mijn leven waren, en de hond, die natuurlijk geen veiligheidsgordel droeg. Hier zouden we de dood vinden, in een botsing die ons waarschijnlijk recht het tegemoetkomende verkeer in zou katapulteren. Het moment was vluchtig en alomvattend tegelijk.

De dood had mij in het vizier. Ik zou alles kwijtraken.

Die keer kropen we door het oog van de naald. Ik had instinctief het stuur recht gehouden, een wijsheid waarvan ik niet wist dat ik die bezat, en door de botsing kwamen we niet in het tegemoetkomende verkeer terecht, maar in de rechterberm. Het chassis brak in tweeën en de auto was total loss, maar wij, de levende wezens erin, bleven ongedeerd. Zelfs de hond vloog niet door de voorruit, maar belandde in de voetenruimte.

De dood ligt altijd en overal op de loer, maar daar staan we zelden bij stil. Naarmate de jaren verstrijken neemt de statistische waarschijnlijkheid van de dood toe, maar wij maken ons vooral druk om alledaagse zaken, grote en kleine.

Zelf zat ik afgelopen winter met mijn gedachten vooral bij

de hoogte van de stroomrekening, de houtvoorraad in de schuur en de vraag hoe ik de auto de oprit af zou krijgen, omdat er zoveel sneeuw lag. In april ging ik gebukt onder werkstress, maar uiteindelijk was de grootste en vervelendste gebeurtenis dat de schommel brak onder het gewicht van mijn inmiddels achttienjarige zoon, die door de lucht werd geslingerd en bij het neerkomen zijn beide enkels brak.

Ik heb dus meestal geen tijd om na te denken over het einde van mijn leven, hoewel de tijd steeds sneller tussen mijn vingers door lijkt te glippen. Ik omarm het leven in al zijn facetten. Ik huil als mijn geliefde sportschool moet sluiten. Als mijn floorballteam zilver wint in de competitie, loop ik lachend en jubelend met mijn sportmaatjes naar de bar. Ik glim van trots als de Duitse vertaling van mijn nieuwste boek uitkomt. Ik breek mijn hoofd over de vraag hoe ik mijn zoon met rolstoel en al in de badkamer moet krijgen. Het leven voelt vol en eindeloos, als een luchtbel waar ik middenin zit en waarvan ik de buitenkant niet kan zien.

Maar er zijn momenten waarop de realiteit me overvalt, kil en genadeloos: op een dag ga ik dood. Dit alles is eindig. Soms is er een schijnbaar onvermijdelijk auto-ongeluk voor nodig, soms de dood van een oude vriend, en soms duikt het besef onverwacht op uit de krochten van mijn geest, als om me te sarren.

Ik hoor vaak de bewering dat de dood, vooral in de huidige westerse samenleving, een taboe is, iets waar we ons het liefst van afkeren.

Dat klopt niet. De dood is een centraal thema in nieuws, kunst en entertainment; eigenlijk in alle content die de mensheid produceert. Of journalisten nu verslag doen van

de Russische aanvalsoorlog tegen Oekraïne, van verkeersongevallen, moorden of de coronapandemie, het aantal doden lijkt de relevantste informatie en bovendien ook dat wat gebeurtenissen over de nieuwsdrempel tilt. Een verkeersongeluk is meestal pas nieuwswaardig als er iemand bij is omgekomen. Een schietpartij aan de andere kant van de wereld is nieuws, zolang er maar genoeg doden bij vallen. Het succes van de coronamaatregelen in verschillende landen wordt afgemeten aan het aantal slachtoffers. Ons rechtssysteem is grotendeels opgetuigd rond het idee dat de dood van een mens het ergste is wat er kan gebeuren en moord de ernstigste misdaad. Wanneer een moord in het nieuws komt, zijn de namen van zowel de dader als het slachtoffer al gauw te vinden op internet. Als bij de burens de vlag halfstok hangt, trekt dat direct onze aandacht.

De dood intrigeert ons mateloos. Detectiveverhalen en thrillers worden pas echt spannend als er doden vallen. Binnen bijvoorbeeld de literatuur zijn dit verreweg de populairste genres. Maar ook waargebeurde sterfgevallen en moorden boeien ons. In televisieseries en films gaan mensen dood, worden ze vermoord, staan ze op uit de dood of worden ze levende doden. Kennelijk raakt een verhaal ons pas echt als het op de een of andere manier over de dood gaat. De dood fascineert en beangstigt ons, en dus willen we voortdurend weten waar Magere Hein deze keer heeft huisgehouden.

Toevallig open ik de website van een tabloid net op het moment dat het nieuws van het overlijden van een kennis bekend is gemaakt. De dood van deze gerenommeerde onderzoeker, tevens de echtgenoot van een goede vriendin van mij, kwam voor iedereen als een schok. Als ik later door sociale media scrol, zie ik overal condoleances en herinneringen. Ik schrijf een bericht aan mijn vriendin en moet huilen.

Op dezelfde nieuwssite kom ik ook een Facebookvriend van me tegen, die tien jaar ouder is dan ik. Een paar jaar geleden kreeg deze man, die werkte als onderzoeker en leraar, te horen dat hij kanker had, van het soort dat meestal heel snel fataal is. Hij deed zijn verhaal op sociale media en in interviews. Hij onderging allerlei behandelingen, maar de ziekte vorderde zoals voorspeld, en uiteindelijk belandde hij in een hospice en tekende hij een niet-reanimerenverklaring. Hij nam afscheid van zijn leven en regelde zijn begrafenis.

En toen, als door een wonder, sloeg de nieuwe immunotherapie aan. De kanker ging in remissie, de dood werd uitgesteld tot ver in de toekomst. Dat was reden voor vreugde en opluchting, maar ook voor onzekerheid over hoelang het zou duren.

De media staan vol van dit soort artikelen over sterfgevallen en ontsnappingen aan de dood. Mensen willen grote verhalen, en er is geen groter verhaal dan de dood.

De dood is dus geen taboe, integendeel; onze collectieve houding tegenover de dood is zelfs ietwat hysterisch. De dood roept angst op en is daarom schreeuwerig aanwezig in nieuws en entertainment. Te zelden bespreken we de dood op een kalme, berustende manier.

Misschien gaat het ons niet eens zozeer om de dood, maar om het leven, waaraan we ons koste wat kost willen vastklampen. Ik doe een zoekopdracht op Google: 'langer leven' levert 883.000 resultaten op. *Een vetarm dieet voor een langer leven. Een regelmatige sauna voor een langer leven. Krachttraining voor een langer leven. Alle vormen van lichaamsbeweging zorgen voor een langer leven. Drink meer koffie voor een langer leven. Zestien bewezen manieren om langer te leven.*

Een langer leven – of het uitstellen van de dood – lijkt mensen enorm te interesseren, althans, dat denken nieuws-makers. De onderwerpen variëren van recente onderzoeks-resultaten tot onwetenschappelijke beweringen.

Ik kan geen enkel artikel vinden dat bespreekt waaróm we langer zouden moeten leven en of dat zelfs maar wenselijk is. De artikelen zijn geschreven voor mensen voor wie een langer leven een vanzelfsprekend streven is. Het is een waarde op zichzelf, die wordt gedeeld door zowel lezers als journalisten en die geen verdere onderbouwing behoeft.

De verheerlijking van een langer leven is niet beperkt tot roddelbladen en semiserieuze internetcontent. Je ziet dezelfde houding ook in de wetenschap. Voor dit boek heb ik een groot aantal wetenschappelijke publicaties gelezen uit vakgebieden als geneeskunde en moleculaire biologie. Hoewel de auteurs meestal niet onomwonden zeggen dat hun onderzoek is ingegeven door de wens om de levensduur aanzienlijk te verlengen of zelfs helemaal aan de dood te ontsnappen, blijkt dat uitgangspunt wel uit hun woordkeuze, die niet veel verschilt van alle nieuwsberichten in de trant van ‘drink meer koffie voor een langer leven’.

Onderzoekers laten zich vaak kennen in de laatste zinnen van hun artikel, waarin ze de neiging hebben om uit te weiden over de algemene voordelen van hun bevindingen en eventuele toekomstige toepassingen. De slotzinnen van onderzoeken naar cellulaire veroudering benadrukken bijvoorbeeld stevast dat de resultaten uiteindelijk kunnen worden gebruikt om veroudering te vertragen of te voorkomen. ‘We kennen nu een aantal mechanismen die een aanzienlijke levensverlenging mogelijk maken,’ schrijven de auteurs van een zeker onderzoek bijvoorbeeld. In zulke onderzoeken zijn geen ethische overwegingen opgenomen, en daar is ook geen ruimte voor.

Als schrijver van wetenschappelijke publicaties weet ik dat de laatste regels van een artikel vaak een plek zijn voor idealen die iets te hoog gegrepen zijn, toekomstvisies die nog ver afstaan van de werkelijke resultaten van het onderzoek, maar waarvan de onderzoeker denkt dat ze de publieke belangstelling zullen trekken. Elke onderzoeker wil immers dat zijn of haar onderzoek als belangrijk en subsidiewaardig wordt gezien.

Maar toch. Zo lang mogelijk leven of zelfs de dood helemaal te slim af zijn geldt als zo'n onbetwistbaar voordeel, dat je er best beloften over mag doen die misschien niet helemaal ingelost kunnen worden. Niemand vraagt zich af of dit de juiste richting is. Wie wil er nu niet zo lang mogelijk leven of zelfs aan de dood ontsnappen, lijken de auteurs te denken.

Natuurlijk willen in de praktijk niet alle mensen dat. Volgens een Brits onderzoek uit 2018 zou slechts 21 procent van de mensen eeuwig willen leven. In Finland, in een onderzoek uit 2022 naar houdingen ten opzichte van ouderdom, wilde slechts 33 procent van de respondenten 100 jaar worden, terwijl degenen die dat niet wilden met iets meer waren, namelijk 36 procent. Hoe jonger de respondenten waren, hoe langer ze wilden leven. Van de zesenzeventigjarigen wilde nog ongeveer een derde de 100 halen. Het onderzoek suggereerde ook een verband tussen de wens om lang te leven en een goede levenskwaliteit, een zinvol bestaan en verwachtingen voor de toekomst: jongeren, hoogopgeleiden en mensen die hun levenskwaliteit een dikke voldoende gaven, waren meer dan andere groepen geneigd om ouder dan 100 te willen worden.

Op individueel niveau willen we vooral gezondheid en zelfredzaamheid. We hechten veel belang aan het recht op zelfbeschikking en wetgeving rond euthanasie moet ervoor zorgen dat niemand zonder het te willen hoeft te leven met

extreme pijn, aan bed gekluisterd of aangesloten op levensverlengende apparatuur. Meer nog dan voor de dood lijken we bang te zijn voor hulpeloosheid en het verlies van controle. We willen vooral onafhankelijk en capabel zijn. Mensen verlangen naar het leven, het soort dagelijks leven dat gevuld is met stroomrekeningen, werkstress, kapotte schommels en momenten aan de bar met vrienden. Kwaliteit van leven houdt in dat we onze eigen zaken kunnen regelen, ons kunnen ontplooien, een rijk scala aan emoties ervaren en toekomstdromen hebben.

Maar achter het individuele verlangen naar een goed leven schuilt een gemeenschappelijke, meestal onuitgesproken droom van onsterfelijkheid. De wetenschap zoekt naar manieren om het menselijk leven te verlengen. De rijken der aarde geven bakken met geld uit aan experimentele behandelingen die de eeuwige jeugd beloven. Sciencefictionschrijvers stellen zich een toekomst voor waarin de dood is overwonnen.

Dit boek is ontstaan uit de observaties dat de wetenschap ernaar streeft om de grens van de dood steeds verder op te schuiven, dat sterfelijkheid een onuitputtelijke inspiratiebron is voor kunstenaars, dat onze behoefte om steeds sneller steeds meer te presteren de eindigheid van het leven alleen maar voelbaarder maakt – en uit het feit dat ik zelf nooit vrede heb gesloten met mijn eigen sterfelijkheid, de sterfelijkheid die ik in de zomer van 2013 in een flits in de achteruitkijkspiegel van mijn auto zag.