

## De toekomst van het sterven

MARLI HUIJER

**DE  
TOEKOMST  
VAN HET  
STERVEN**



UITGEVERIJ PLUIM  
DE GROENE AMSTERDAMMER  
AMSTERDAM/ANTWERPEN

Uitgave in samenwerking met

---

**DE GROENE  
AMSTERDAMMER**

Eerste druk, mei 2022

© Marli Huijer

Omslagontwerp Michel van Duyvenbode

Typografie binnenwerk Perfect Service

Productiebegeleiding Tim Beijer

Drukkerij Wilco, Amersfoort

ISBN 978 94 932 5684 2

NUR 730

[www.uitgeverijpluim.nl](http://www.uitgeverijpluim.nl)

Ook al is het leven lang, het zal altijd te kort zijn.

Te kort om er nog iets aan toe te voegen.

– Wisława Szymborska, ‘Het korte leven van onze voorouders’

In andere woorden, de menselijke essentie – niet de menselijke natuur in het algemeen (die niet bestaat), noch de som van iemands kwaliteiten en tekortkomingen, maar de essentie van wie iemand is – kan pas tot leven komen wanneer het leven vertrekt en niets achterlaat dan een verhaal.

– Hannah Arendt, *The Human Condition*

De westerse mens heeft het recht verloren om de leiding over zijn eigen sterven in de hand te houden.

– Ivan Illich, *Grenzen aan de geneeskunde*



## Inhoud

1. Het huis van de sterfelijkheid 9
  2. Rechthoekig leven 24
  3. Wegsterven 48
  4. Het juiste moment 71
  5. Ecologie, samenleving en politiek 91
  6. Een vrolijke blik op de toekomst 117
- Noten 133
- Literatuur 141
- Dank 149

## 1.

### Het huis van de sterfelijkheid

Ik ben bang om te sterven, maar het eeuwige leven –  
dat is wel heel erg lang!

– Simone de Beauvoir, *Alle mensen zijn sterfelijk*

‘Honderdzesentwintig jaar is het minimum,’ antwoordt de zesentwintigjarige transhumanist in debatcentrum Pakhuis de Zwijger in Amsterdam op de vraag hoe oud ze wil worden. De levensduur zoals we die kennen, is haar te kort. Zeventig of tachtig jaar zijn zo voorbij! In haar familie worden ze ouder dan honderd, daar rekent ze zelf ook op. Maar ze wil meer, eeuwen meer. En dan liefst in het midden van het leven toegevoegd, zodat ze zo lang mogelijk van haar productiefste tijd kan genieten. Extra jaren van ouderdom, ziekten en gebreken zijn ongewenst.

Met een collega-filosoof en medicus zit ik als tafelgast bij het gesprek. We zijn oud. Toch luisteren we aandachtig naar de transhumanist die vertelt over een muis die na een injectie met een anti-verouderingsmiddel weer een volle vacht kreeg en barstte van de energie: ‘Dat is waar ik en mijn mensen naartoe wil-

len.’ Het biomedische onderzoek naar veroudering zal naar haar vaste overtuiging de oplossing bieden voor alzheimer, parkinson en andere degeneratieve aandoeningen. Mensen zullen langer leven, en vooral langer gezond leven.

De enthousiaste woorden van de transhumanist klinken me bekend in de oren. Eind jaren tachtig van de vorige eeuw deden de biomedische onderzoekers die erin slaagden het internationale Human Genome Project met publiek geld gefinancierd te krijgen dezelfde beloftes. Alzheimer, parkinson en schizofrenie zouden in 2020 de wereld uit zijn. Het geld stroomde binnen en het menselijk genoom werd ontcijferd. De beloftes werden niet waargemaakt.

Verhalen over een toekomst zonder ziekten, en vooral zonder degeneratieve ziekten, vielen lang in goede aarde. En brachten veel geld op. Wie wil er niet een lang en gelukkig leven voor iedereen? Protestbewegingen tégen onsterfelijkheid of vóór ziekte en dood bestaan niet. Weinigen maken bezwaar tegen het eeuwige leven op aarde.

Duizenden jaren lang was onsterfelijkheid alleen weggelegd voor de goden. Gewone stervelingen hadden geen andere keuze dan zich erbij neer te leggen dat hun verblijf onder de mensen tijdelijk was. Ze verschenen en verdwenen. Iedere pasgeborene veranderde uiteindelijk in een lijk. Anders dan voor de goden was er voor de stervelingen geen eeuwig ‘zijn’. Ze be-



dachten het hiernamaals – de Hades, het Nirvana, de hemel, de hel –, maar de onsterfelijkheid in de gewone-mensenwereld bracht dat niet. Mensen lieten het leven, en daar hadden ze het mee te doen. De kloof tussen goden en mensen vormde de tragische horizon waarbinnen de stervelingen hun bestaan vormgaven. Niemand waagde het om het door Aristoteles geformuleerde oordeel ‘Alle mensen zijn sterfelijk’ tegen te spreken. Het syllogisme waarmee hij in een driestapsredenering aantoonde dat Socrates, die een mens was, sterfelijk was, stond als een huis.

Hedendaagse verouderingsdeskundigen en transhumanisten willen dat huis van de sterfelijkheid afbreken. De mens zou minstens honderdtwintig jaar oud moeten worden en liefst helemaal niet meer hoeven te sterven. Nieuw is dat streven niet. Al vanaf de zeventiende eeuw zetten medici en overheden zich in om burgers een zo lang en gezond mogelijk leven te bieden. Riolering, hygiënemaatregelen, betere huisvesting, welvaart en goed onderwijs hebben de afgelopen anderhalve eeuw de gemiddelde levensverwachting spectaculair doen stijgen. Vanaf het midden van de twintigste eeuw kwamen daar medische interventies bij die dodelijke ziekten als kanker, hart- en vaatziekten en aids tot chronische ziekten maakten. De levensverwachting bleef doorstijgen, hoewel minder spectaculair. Van nog geen vijftig jaar in 1850 steeg de levensduur naar ruim zeventig jaar in 1950 naar op

dit moment ruim tachtig jaar. In 2050 zal dat naar verwachting zesentachtig zijn.<sup>1</sup> Tegen die tijd zijn er twee tot drie keer meer tachtigplussers dan nu.<sup>2</sup>

Wat betekent die langere levensverwachting bij geboorte voor hoe we ons verhouden tot het sterven? Nu meer ziekten die voorheen vrij snel tot de dood leidden chronisch zijn geworden, is het lastiger geworden om te voorspellen hoelang iemand nog te leven heeft. Een patiënt die met een hartaanval in het ziekenhuis komt, zal niet meer – zoals in de jaren zestig nog gebeurde – te horen krijgen dat hij geluk heeft als hij niet binnen achtenveertig uur dood is. De vooruitzichten bij een hartaanval zijn vele malen gunstiger dan in die tijd. Het gesprek over dat het ook fout kan aflopen is daarmee verstomd. De dood is iets voor later. Als dat later al komt.

Door dat vertrouwen in de almaar goede afloop valt het niet mee om er genoeg mee te nemen dat het uiteindelijk echt afgelopen zal zijn. We blijven hopen op uitstel. Ergens, al is het nog zo ver weg, zal vast en zeker een arts te vinden zijn die een laatste strohalm wil aanreiken, zelfs als er geen bewijs is dat het werkt. Wie hecht aan het leven, gaat naar die laatste strohalm op zoek en vecht zich dood. Sterven is daarmee gelijk komen te staan aan het opgeven van de strijd tegen de dood. Erkennen dat we geen goden zijn en het menselijk leven voorbijgaat, is een zwaktebod geworden.

Maar zo gemakkelijk is de dood niet op afstand te

zetten. Ineens was daar eind 2019 het coronavirus, dat woest om zich heen maaide en de een na de ander van het leven beroofde. Televisiebeelden van eindeloze rijen graven hechtten zich aan het netvlies. Dit kon niet waar zijn! De wetenschap dat 90 procent van de sterfgevallen zeventig jaar of ouder was, stelde niet gerust. Er was ons toch beloofd dat we minstens tachtig jaar zouden worden? Wil je meetellen, dan moet je toch zeker ouder dan honderd, '100UP', worden?

Het succes van antibiotica, vaccins en antivirale middelen kan de indruk wekken dat de dood aan infectieziekten achter ons ligt. Dat vertrouwen werd geschokt door de aidsepidemie, die eind jaren zeventig aanving. Het was hartverscheurend om jonge mensen te zien sterven aan het toen nog onbekende virus. Maar nadat aids door een cocktail van geneesmiddelen een chronische ziekte was geworden, was het geloof dat mensen niet aan infectieziekten hoeven te sterven weer terug.

Ook na de COVID-19-epidemie zullen we snel over de schrik heen komen. De angst om geveld te worden door een virus zal plaatsmaken voor een hernieuwd vertrouwen in de medische wetenschap, die voor iedere ziekte waaraan we kunnen sterven een remedie lijkt te hebben. De levensverwachting zal verder stijgen. Voorlopig zullen we gemiddeld steeds ouder worden.<sup>3</sup>

## Nooit genoeg

Toch stemt die extra levenstijd niet tot tevredenheid. Integendeel. De zucht om langer te leven wordt heviger naarmate we daadwerkelijk langer leven. Nog geen eeuw geleden werd sterven op zeventigjarige leeftijd als een dood op een gezegende leeftijd gezien. Nu ervaren we dat als 'vroegtijdig sterven' en geeft het reden tot ongenoegen. Het zou met de huidige levensverwachting onverteerbaar zijn als overheden niet alles op alles zouden zetten om het leven van zeventigplussers te beschermen tegen COVID-19. Alleen al de gedachte dat de levensverwachting deze eeuw zou kunnen teruglopen, is onverdraaglijk. De overtuiging dat deze alleen maar zal stijgen is zo groot, dat burgers menen recht te hebben op een lang leven en dus van de overheid en de geneeskunde eisen dat zij daar garant voor staan. Met minder genoegen nemen is onmogelijk, het mag alleen maar meer zijn.

De paradox dat we langer willen leven naarmate we langer leven, doet denken aan de paradox die in onderzoeken naar de omgang met tijd naar voren komt: hoe meer tijd we winnen, des te meer we een gebrek aan tijd ervaren. De socioloog Hartmut Rosa vat deze paradox samen als: 'We hebben geen tijd, hoewel we haar in overvloed winnen.'<sup>4</sup> In *Beschleunigung*, zijn studie naar versnelling, laat hij zien dat het tempo van productie, communicatie en transport nooit eerder zo hoog is geweest als in deze tijd. Toch klagen we meer

dan voorheen over hoe druk we het hebben. De verklaring voor deze paradox is dat ieder oprekken van de tijd, in de breedte dan wel in de lengte, de begeerte oproept naar nog meer tijd. Wat meer wordt, kan nog meer worden. In plaats van eens in de drie weken één brief te ontvangen, willen we iedere dag meerdere brieven – mails – krijgen. In plaats van tevreden te zijn met een leeftijd van zestig tot tachtig jaar, willen we nu tachtig tot honderd jaar. We zijn rupsjes-nooit-genoeg die door het vooruitzicht op het groeien van de tijd worden geprikkeld om steeds meer te willen. Het punt van verzadiging wordt nooit bereikt. Pas als een burn-out of een virus de tijd stilzet, ervaren we dat er grenzen zijn aan het oprekken van de tijd.

Die onverzadigbare zucht naar meer tijd doet ons de tragische ontologie van het niet-goddelijke bestaan vergeten. Het menselijke zijn (*onto-*) is door en door sterfelijk, we weten dat (*logia*), maar proberen het tragische besef daarvan verre van ons te houden. Waarom ons bezighouden met het sterven als we onderweg zijn naar de onsterfelijkheid?

Het huis van de sterfelijkheid raakt door die achteloosheid over de dood steeds verder in verval. Dat huis is de door mensen en andere organismen bevolkte wereld waarin steeds weer nieuwe generaties worden geboren en sterven. Mensen kunnen erin verschijnen en eruit verdwijnen zonder dat de wereld met haar bergen, rivieren, gebouwen, geschiedenissen, culturen

en talen ten onder gaat. Dat huis heeft onderhoud nodig, sterfelijkheid vergt aandacht, maar daar hebben we steeds minder zin in.

Een specialist ouderenzorg vertelde me dat geen van de tachtigers die bij hem in de flat wonen, met de dood bezig is: 'Ze houden die op afstand, plukken de dag en zien wel wat er gebeurt als het zover is.' In het verpleeghuis waar hij werkt ziet hij de andere kant van dat levensmotto: de tachtigplusser belandt onvoorbereid in het ziekenhuis en vervolgens in het verpleeghuis en verwacht dat de medisch specialist zijn oude leventje herstelt en alles doet om hem zo lang mogelijk in leven te houden. De patiënt en zijn naasten protesteren als blijkt dat dit medisch gezien niet meer kan. De ergernis neemt toe als ze ontdekken dat er een tekort aan personeel is in het verpleeghuis en het niet lukt om echt goede zorg te bieden. Het kost de specialist ouderengeneeskunde vaak meerdere gesprekken om patiënten en hun naasten uit te leggen dat de onsterfelijkheidsprofeten het voorlopig niet bij het rechte eind hebben. Hij betreurt het dat tegen de tijd dat mensen begrijpen dat de geneeskunde hun echt niets meer te bieden heeft, er meestal geen tijd meer is om te bedenken wat voor deze patiënt goed sterven is en dat te realiseren.

De neiging van oude mensen om de dood op afstand te houden is niet nieuw. Simone de Beauvoir spreekt over 'de droefheid en ballingschap van oude men-

sen': 'De meesten denken niet dat voor hen de leeftijd al gekomen is.'<sup>5</sup> Sinds begin jaren zestig, toen ze dit schreef, is het alleen maar makkelijker geworden om die houding aan te nemen. Dat komt enerzijds door de stijging in de levensverwachting en het langer kunnen doorleven met voorheen dodelijke ziekten, anderzijds doordat het sterven steeds verder uit het dagelijkse leven verdwijnt. Veel kinderen verliezen hun ouders pas als ze zelf bejaard zijn, waardoor ze relatief laat voor het eerst bij een sterfbed zitten – als ze dat al doen. En hoewel het merendeel van de Nederlanders zegt graag thuis te willen sterven, gebeurt dat maar in een derde van de sterfgevallen.<sup>6</sup> De overige twee derde sterft in verpleeghuizen, verzorgingshuizen, ziekenhuizen of hospices. Mensen die geen zin hebben om met het sterven te worden geconfronteerd, kunnen er moeiteloos aan voorbijgaan, omdat het sterven zich nauwelijks in de directe leefomgeving afspeelt. Ook na de dood zijn de gestorvenen minder zichtbaar dan voorheen. Kerkhoven worden leger door de afnemende lust om zich te laten begraven.

De media trachten de onzichtbaarheid van het sterven en de dood tegen te gaan door interviews te publiceren met mensen die voor de dood staan of met nabestaanden die onlangs iemand hebben verloren. Het kan een particuliere ervaring zijn, maar hoe vaak ik ook zulke interviews lees of bekijk, ze lijken in de verste verte niet op de sterfbedden waar ik bij aanwe-

zig was. Gezeten naast het sterfbed van een vriend, vader, schoonmoeder of patiënt valt het niet mee om de tragische ontologie van het menselijke bestaan te ontkennen. In het sterven van de ander ervaar je de sterfelijkheid van alle mensen, inclusief die van jezelf. Zorgverleners en frontsoldaten zullen die ervaring kennen, maar hoe vaak maken mensen die niet in de zorg of het leger werken dat nog mee?

Door de afgenomen zichtbaarheid van het sterven wordt de ervaring van de dood, die ons altijd al vreemd is, nog vreemder. Wat moeten we ons voorstellen bij het eigen sterven als we dat nooit bij een ander hebben gezien? Het is te vergelijken met de eerste seksuele ervaring. Door het taboe op het aanwezig zijn bij de seks van de ouders kunnen kinderen niet direct ervaren of waarnemen wat het is om seks te hebben. Het grote verschil is echter dat ouders er wel met hen over praten, hen voorbereiden op de eerste keer, althans, als het goed is. Bovendien kan de seks nog vele malen worden overgedaan als het de eerste keer geen succes was. Bij sterven kan dat niet, we mogen maar één keer.

Je zou verwachten dat we ons extreem goed zouden voorbereiden op die eerste en enige keer. Ook omdat het sterven onderdeel is van het leven zoals dat tot dan toe is geleefd. Maar die aandacht komt nu vaak pas op het allerlaatste moment, als er echt niet meer aan de dood te ontkomen valt.

Die slordige aandacht voor het sterven contrasteert



sterk met de hoge waarde die we aan de geboortedag hechten. Waarom onze verjaardag jaarlijks vieren, of er op zijn minst aan denken, en geen gedachte wijden aan die toch niet minder belangrijke sterfdag? Zouden we ons daar niet even aandachtig op moeten voorbereiden als op andere belangrijke en plechtige momenten in het leven?

### **Het juiste moment**

Een van de manieren om aandacht aan het huis van de sterfelijkheid te besteden is door de blik niet op de onsterfelijkheid of het uitstellen van de dood te richten, maar op de vraag wat een juist moment van sterven is. Bestaat er zoiets als een *kairos*, een juist moment van sterven? Is er een juiste duur van het leven?

In dit essay ga ik op zoek naar wat zo'n juist moment van sterven zou kunnen zijn. Hoelang duurt een betekenisvol leven? Is het belangrijk dat je geliefde, ouders of grootouders zo oud mogelijk worden? Of zijn er grenzen aan de groei van de levensduur?

Door bij die vragen stil te staan hoop ik het gesprek in gang te zetten over hoe we de komende decennia, waarin door de vergrijzing meer Nederlanders dan ooit zullen sterven – tot zo'n 200.000 per jaar in 2050 –,<sup>7</sup> op een goede manier zorg kunnen dragen voor de laatste levensfase en het sterven, zowel van onszelf als van anderen. Hoe het huis van de sterfelijkheid opnieuw aan te kleden?

Het thema van het juiste moment van sterven houdt me sinds lang bezig. Dat begon tijdens mijn studie geneeskunde, toen we in werkgroepen filosofie het werk van Ivan Illich lazen. Zijn kritische vragen over wat we aan eigen kracht inleveren als de geneeskunde het op alle terreinen van het leven, inclusief het sterven, voor het zeggen krijgt, lieten me niet meer los. Een voorval tijdens mijn opleiding tot huisarts in de jaren tachtig zette me verder aan het denken over de dood en het sterven. Op een herfstige dag bezochten mijn opleider en ik in het oosten van het land een boer van een jaar of zestig. Hij lag hoestend in bed. Nadat we hem hadden onderzocht, stelde mijn opleider voor een foto te laten maken om uit te sluiten dat het longkanker was. De man weigerde, hij zou nooit van zijn leven naar het ziekenhuis gaan. Hij gebaarde naar het grote raam in zijn slaapkamer: 'Laat mij maar sterven, hier thuis, met uitzicht op de landerijen.' De huisarts wist hem te vermurwen om toch een foto te laten maken. De tumor die daarop te zien was, was niet te opereren. De man bleef daarna thuis.

Het contrast tussen deze man en mijn vader, die een paar maanden eerder aan longkanker was overleden, kon haast niet groter zijn. De tijd die mijn vader na de diagnose restte, ging op aan medische onderzoeken en behandelingen. Pas toen de oncoloog de dag voor zijn sterven opbelde en zei dat hij niets meer te bieden had, gaf hij op. Ik kon het mijn vader, die in de vijftig

was, niet kwalijk nemen dat hij iedere medische strohalm aangreep om langer bij ons te kunnen blijven. Toch had ik achteraf spijt dat ik hem niet in een eerdere fase had gevraagd of dit het levenseinde was dat hij zich wenste.

Hoe zou de boer zijn overleden? Was het beter of slechter dan mijn vaders laatste maanden? Het antwoord zal ik nooit weten. Als eerbetoon aan mijn vader, die vast van plan was om na zijn pensioen filosofie te gaan studeren, besloot ik dat in zijn plaats te doen. Het verlegde de koers van mijn leven, ik ging verder als filosoof. Maar wel met een doorgaande interesse voor ziekte, gezondheid, sterven en de dood. Geen vak dat beter helpt om daarover na te denken dan de filosofie.

Dit essay verloopt als volgt:

Hoofdstuk 2 opent met het ideaal van het rechthoekige leven: mensen worden honderd jaar en zijn dan in één klap dood. Honderd jaar zonder mankementen leven wordt als een goede, eerste stap naar de onsterfelijkheid gezien. Via interviews met honderdjarigen schotelen media en films ons dat ideaal steeds vaker voor. Maar hoe aantrekkelijk het ook klinkt, dit ideaal doet ons vergeten dat de meesten van ons ver voor hun honderdste sterven en vele jaren in ongezondheid doorbrengen voor het zover is.

Hoofdstuk 3 begint bij de situatie van dit moment:

in een samenleving die de acute dood vrijwel onmogelijk maakt, sterven steeds meer mensen na een geleidelijk proces van aftakeling, gebreken, pijn en lijden door kanker, hart- en vaatziekten of dementie. In dit hoofdstuk laat ik zien hoe die wegstervende levensmuziek eruitziet.

In hoofdstuk 4 stel ik de vraag naar de juiste levensduur. Als we de groei hiervan niet tot in het oneindige willen oprekken, wat is dan het juiste moment om te sterven? Is vijfenzeventig jaar genoeg? Of gaat het bij het juiste moment niet om de kalenderleeftijd maar om de betekenis die iemands leven ongeacht de leeftijd nog voor anderen en zichzelf heeft?

In hoofdstuk 5 ga ik in op de ecologische, sociale en politieke gevolgen van de langere levensduur. Welke gevolgen heeft de langere levensduur voor mensen in arme landen en voor andere levende wezens? Kunnen ouderen en stervenden in een vergrijsde samenleving nog rekenen op zorg? Hoe te voorkomen dat we de politiek verengen tot het behoud van het biologische leven en we geen oog hebben voor wat het menselijk leven betekenis geeft?

Hoofdstuk 6 werpt een vrolijke blik op de toekomst. Het stelt een omgang met het lijden en sterven voor, die zich niet richt op het conserveren van de bestaande welvaart, gezondheid en levensduur, maar op de afweging van de waarden die het menselijk leven en samenleven betekenisvol maken. Kort gezegd: investeer

in de sociale relaties tussen alle leeftijden, waardeer het vernieuwende van de jeugd en waardeer evenzeer het verval, lijden en sterven. Draag zorg voor het huis van de sterfelijkheid, waar we in ter wereld komen en uit vertrekken.

Niet de zucht naar onsterfelijkheid, maar de betekenis die ouderen hebben en ervaren in het contact met anderen is doorslaggevend in het besluit over de juiste duur van het leven.