

A decorative border in a light blue color frames the text. It features intricate floral and scrollwork patterns, with large stylized flowers at the top and bottom, and smaller ones on the sides. The border is symmetrical and ornate.

ALS
de
DOOD

*Hoe het einde je
dichter bij het
leven brengt*

ten have

CLAUDIA CROBATIA

A decorative flourish at the bottom of the page, consisting of symmetrical scrollwork and a central floral motif, matching the style of the border.

HOOFDSTUK 1

Mijn ervaringen met de dood

Ieder van ons krijgt vroeg of laat met de dood te maken. Mijn eigen ervaringen zijn in dat opzicht dus ook niet heel bijzonder, de dood hoort immers bij het leven. Toch schuilt er in elke ervaring die je met het levenseinde hebt grote potentie.

De dood is als een grensgebied dat de mens dicht bij het mysterie van het leven brengt. Het geeft je de mogelijkheid erop te kunnen reflecteren en te zien wat het met je doet. De dood is in die zin als een deur, die toegang biedt tot de open ruimte van jouw eigen innerlijke ervaringswereld.

Maar die deur kun je net zo makkelijk dicht laten. Dat is geheel aan jou. Het leven biedt je namelijk nog zoveel andere deuren. We zijn als mens heel goed geworden in het maakbaar maken van het leven. We ontwerpen tal van deuren naar andere ervaringen.

Prettigere ervaringen die minder confronterend zijn, in het hier-en-nu. Hierdoor hebben we de luxepositie om ervaringen die ongemak met zich meebrengen te kunnen negeren.

Mijn eigen ervaringen met de dood bevestigden in veel opzichten wat ik altijd al aanvoelde, maar nooit helemaal heb kunnen begrijpen omdat ik er zelf zo anders naar kijk: dat we het moeilijk vinden om over de dood te praten. Dat we er liever niet aan denken. Dat we schrikken wanneer de dood plotseling plaatsvindt. Dat we een heel bijzonder proces van het leven over het hoofd zien en onszelf belangrijke levenslessen en transformaties ontzeggen, door hardnekkig te doen alsof we nooit zelf door die laatste poort van het leven zullen hoeven gaan.

22

LIEVELINGSDOOD

Wat het allemaal nog een stukje ingewikkelder maakt is dat je vandaag de dag, als het meezit, ook niet zomaar doodgaat. Voor de meesten van ons duurt dat tegenwoordig wel even. De huidige levensverwachting van de gemiddelde Nederlander was volgens het Centraal Bureau voor de Statistiek in 2019 maar liefst 80,5 jaar voor mannen en zelfs 83,6 jaar voor vrouwen.² Zolang de medische wetenschap vooruitgang blijft boeken, meer ziektes genezen kunnen worden en de mens langer in leven gehouden kan worden, zal onze levensverwachting alleen maar blijven stijgen.

De kans dat je wel plotseling overlijdt is verwaarloosbaar. Aan een auto-ongeluk gingen in ons land in 2019 in totaal 661 mensen dood. Een van mijn persoonlijke lievelingsdoden, geraakt worden door de bliksem, is al helemaal zeldzaam: per jaar sterven hier volgens het onderzoekscentrum van *National Geographic* wereldwijd zo'n tweeduizend mensen aan.³ Degenen die de blikseminslag overleven houden er een heel bijzonder litteken aan over, de zogenaamde Lichtenberg-figuur, in de vorm van de vertakte weg van de elektrische lading van de bliksemschicht door het lichaam, die ook wel aan het blad van een varen doet denken. In ons eigen land is dood door blikseminslag zeer zeldzaam. Gemiddeld overkomt het slechts 1 à 2 Nederlanders per jaar. Er lopen hier maar een handvol mensen rond met zo'n litteken, die de inslag dus hebben overleefd.

23

De meest voorkomende plotselinge dood is hartfalen. Dit overkwam in 2019 maar liefst 7400 mensen in ons land. Dat is 0,045% van de Nederlandse bevolking.⁴

Deze abrupte vormen van de dood hebben vrijwel geen vooraankondiging, en om die reden is er ook bijna geen sprake van fysiek lijden. Een plotselinge dood wordt dan ook door sommigen gezien als een wenselijk einde, waarbij wellicht ook het besef meeweegt dat je door de verrassingsfactor niet lang de tijd hebt om op de dood te anticiperen. Je wordt opeens uit het leven gehaald. Het is het lot, er is niets meer aan te doen.

En toch beangstigt deze plotselinge dood ook veel

mensen, omdat dit het onvoorspelbare element van de dood onderstreept. Het zou je zomaar kunnen gebeuren. Als je het zo bekijkt ligt de dood overal op de loer. Op de snelweg, op de sportschool, zelfs in bed wanneer het buiten stormt en onweert. Als in dit laatste geval de bliksem je niet raakt kun je altijd nog een hartaanval krijgen, of kan je huis plotseling instorten.

Omdat we het er nu toch over hebben zijn hier nog een paar van mijn lievelings-eindscènes:

- De *droomdood*. Je sterft in je slaap terwijl je een geweldige lucide droom hebt, zo een waarin je kunt vliegen. Zou je voor altijd in de astrale wereld blijven, half bewust en half onwetend in een droomwereld, wanneer je lichaam tijdens zo'n droom sterft?
- De *onbenullige dood*. Je stikt in een klein hard snoepje, alleen op je kamer, waardoor er niemand in de buurt is om de heimlichmanoeuvre op je toe te passen.
- De *epische reisdood*. Je struikelt over het randje van de afgrond en valt de eindeloze diepte in tijdens een wandeling in de majestueuze Grand Canyon (waar ieder jaar zeker een handvol toeristen sneuvelen die zich te dicht bij de rand van de afgrond wagen, of gewoon, zoals in dit scenario van een droomdood, pech hebben en ongelukkig struikelen).
- De *ruimtedood*. Je crasht op de maan tijdens de mislukte landing van een van de allereerste excursies van Space X en blijft voor eeuwig in

duizend deeltjes in de ruimte zweven.

- De *romantische dood*. Je krijgt een hartinfarct tijdens een hartstochtelijke vrijpartij – al is dit wel redelijk traumatisch voor je partner, dus wellicht minder wenselijk als je er goed over nadenkt.

Hoe idyllisch een plotselinge dood ook lijkt, tegenwoordig sterft het gros van de mensen een langzame dood. Een geleidelijk stervensproces, waarbij het lichaam zich door ziekte en een opeenstapeling van diverse gezondheidskwalen langzaam uitschakelt, de organen één voor één uitvallen en de geest zich afsluit van de buitenwereld om zo uiteindelijk het leven te verlaten.

25

Men spreekt vaak van een ‘natuurlijke’ dood, of van ‘sterven door ouderdom’. Maar de doodsoorzaak heeft altijd een medische uitleg. De definitie van een natuurlijke dood ligt ook iets anders dan wat men zich hier vaak bij voorstelt. In plaats van het vredig in slaap vallen en nooit meer wakker worden is de definitie als volgt: *‘Ieder overlijden dat uitsluitend het gevolg is van een spontane ziekte, inclusief een complicatie van een medische behandeling.’*⁵

Die natuurlijke dood is dus lang niet altijd zo vredig en makkelijk als hij klinkt. De natuurlijke dood als zachte, pijnloze, bijna onopgemerkte exit uit het leven wordt eerder benaderd door wat eigenlijk door velen als het tegenovergestelde van de natuurlijke dood wordt gezien: de euthanasie. Door middel

van het toedienen van een dodelijke injectie kunnen mens (en huisdier) zo eerder uit het leven stappen, op een zelfgekozen moment.

Mijn eerst geschetste droomdood, die van het sterven in je slaap terwijl je al dan niet een prachtige droom droomt, komt ook zeker voor, alleen is er dan alsnog een onderliggende medische oorzaak. In dit geval is dat vaak een hartinfarct. Het is voor veel mensen alsnog de dood die de voorkeur heeft. Geruisloos uit het leven glippen nadat je al uit de fysieke werkelijkheid bent gestapt, de eindeloze nacht in.

MIJN EERSTE DOOD

26 Op een dag, ik was een jaar of elf, zag ik mijn vader dood liggen op de bank in de woonkamer. Hij bevoog niet en was lijkleek. Morsdood. Hij had een hartinfarct gehad die leidde tot een hartstilstand. In blinde paniek gilte moeder dat ik direct de ambulance moest bellen. Zelf was ze te druk met in paniek zijn. Ik belde de ambulancecentrale en vijf minuten later kwamen de broeders binnen met een defibrilator waarmee mijn vaders hart weer tot leven werd gewekt.

Mijn sterkste herinnering aan deze gebeurtenis is niet het gewelddadige beeld van mijn vaders borstkas die heftig omhoog en omlaag klapte door de elektroshocks, maar de stille vijf minuten tussen mijn telefoonje en de aankomst van de ambulance in.

Nadat ik de hoorn van het ouderwetse telefoon-

toestel met draaischijf had opgehangen liep ik naar de keuken en staarde ik uit het keukenraam. Buiten zag de wereld er normaal uit. De zon scheen, buurtkinderen speelden op straat. Auto's en fietsers reden voorbij. Een rode kater rekte zich uit op de stoep en gaf zichzelf daarna een uitgebreide wasbeurt. Alles leek normaal, maar er sluimerde iets surrealistisch op de achtergrond. De ononderbroken keten van het automatisme die men doorgaans zonder erbij stil te staan voor lief neemt in het leven was voor mij plotse-ling verstoord doordat iemand uit die stroom van het alledaagse was gestapt. Hoe kan dit? dacht ik. Hoe kan de wereld zo normaal lijken, terwijl mijn vader hier dood op de bank ligt?

De herinnering aan het surrealisme van dat mo-ment is wat mij het meest bijbleef. En de opluchting die volgde toen de ambulance met mijn vader naar het ziekenhuis reed, terwijl zijn hart inmiddels weer pompte, zoals het hart van een vader behoort te doen. Hij overleefde deze hartinfarct en zou pas op zijn 83e echt doodgaan, toen ik 24 was. Zijn uitein-delijke dood, waar ik mede door deze gebeurtenis al vroeg op leerde anticiperen, zou mij een heel ander aspect van het levenseinde laten zien, waar ik toen nog geen weet van had.

Ik was een nakomelingetje. Mijn vader was 58 jaar oud toen ik geboren werd. Mijn vader en moeder hadden allebei kinderen uit vorige huwelijken toen ze elkaar ontmoetten en mij maakten. Hierdoor heb ik in totaal tien halfbroers- en zussen, allemaal een stuk

ouder dan ik, waarvan er op het moment dat ik dit schrijf al twee zijn overleden.

Toen ik klein was kampte mijn vader door zijn leeftijd en ongezonde leefstijl (lees: alcohol + tabak + slechte voeding) al met allerlei gezondheidsproblemen, zoals diabetes en hartklachten. Andere kinderen graptens soms dat het vast mijn opa was wanneer hij mij naar school bracht en me op het schoolplein afzette. Ze hadden een punt, hij had de leeftijd van de opa's van mijn klasgenoten.

28 Een uitspraak van mijn vader die mij altijd bij zal blijven is *'de dood moet een reden hebben'*. Dit zei hij voornamelijk wanneer hij met een brede glimlach een sigaret opstak en een glas jenever inschonk. Net zo morbide ingesteld als mijn vader grinnikte ik als klein meisje al wanneer hij dit zei en keek ik aandachtig toe hoe hij met kleine nipjes de goudgele jenever dronk.

De manier waarop de mens het idee van de dood interpreteert en ervaart is net zo individueel als ieder mensenleven zelf. Je gedachtevorming over een ingewikkeld thema als sterfelijkheid wordt beïnvloed door je culturele en sociale achtergrond, je leeftijd en je levenservaring. Het wordt gevormd door alles wat jou maakt tot de persoon die je op dit moment bent. Dit zorgt er ook voor dat ieders band met een ander mens heel persoonlijk en vaak complex is. En dus ook de band met een persoon die stervende is en hoe het voor jou zal zijn om deze persoon te verliezen.



ten have



We denken er het liefst nooit aan: het feit dat we ooit zullen sterven. De algehele houding van onze moderne samenleving is er een waarin de dood zo veel mogelijk wordt genegeerd. Maar vroeg of laat zullen we eraan moeten geloven. Bovendien brengt het reflecteren op de eigen sterfelijkheid veel voordelen met zich mee.

Claudia Crobotia analyseert waarom de dood zo'n taboe is in onze cultuur en hoe andere culturen hier op een gezondere manier mee omgaan. Door middel van death awareness worden we meer bewust van onze eigen sterfelijkheid. Dit draagt bij aan een leven met meer geluk en betekenis, en een meer natuurlijke omgang met het levenseinde.

Claudia Crobotia zette twee online platforms op ('Als de dood' en 'A Course in Dying'). *Als de dood* is haar eerste boek.



NUR 728
ISBN 9789025910433