

Sterven als een stoïcijn

Filosofie bij ziekte en dood

Marja Havermans

DAMON

Inhoud

Voorwoord	9
Voorwoord bij de derde druk	12
1. Aanloop en diagnose	13
2. Stoïcijns omgaan met een aangekondigde dood	19
3. Chemotherapie	29
4. Wat kan helpen de dood te aanvaarden	35
5. Complicaties	49
6. Communicatie	59
7. Goede tijden, slechte tijden	66
8. Kwaliteit van leven	73
9. Reacties van anderen bij ziekte	77
10. Nu kan het elk moment gebeuren	81
11. In het zicht van de dood	87
12. Toch nog een bonus	91
13. Omgaan met goede tijden	95
14. Crisis, laatste dagen en sterven	97
15. Niet reanimeren - euthanasie - voltooid leven	106
16. Hij is er niet meer	113
17. Hoe word je een stoïcijn?	116
18. Rouw en verdriet	125
19. Reacties van anderen bij rouw	132
20. Een bijzondere missie	139
21. Filosofie bij ziekte en dood	145
22. Scène in Schaijk	153
23. Acht jaar later	155
Dank	166
Literatuur	167

Voorwoord

Zomaar uit het niets komen ziekte, sterven en dood binnen in een leven. Volkomen willekeurig is dit ons leven. Het leven van Paul en mij en onze kinderen, dat voordien vrij zorgeloos was en vol van liefde en harmonie. Paul en ik zijn al veertig jaar samen, we kennen elkaar sinds onze studietijd aan de academie voor lichamelijke opvoeding. Paul doet daarna nog een opleiding tot fysiotherapeut en gaat werken als docent fysiotherapie aan een hogeschool. Hij is ambitieus, een harde werker, studeert ook verder en maakt carrière. Uiteindelijk heeft hij een functie op directieniveau bij de faculteit gezondheidszorg van diezelfde hogeschool. Ik werk ook, voornamelijk als zzp-er, studeer daarnaast Nederlands en later filosofie. We krijgen samen twee dochters, die we liefdevol opvoeden en die tegen hun dertigste zelf ook kindjes krijgen.

Al jaren hebben we de wind in de rug, maar als Paul 61 is steekt er onverhoeds een storm op. Vage buikklachten en een onbestemd gevoel, daarmee gaat hij naar de dokter. Het blijkt uitgezaaide kanker. Binnen drie weken is zijn doodvonnis daar, hij overlijdt na negen maanden. Dit boek gaat over die negen heftige, maar ook heel bijzondere maanden en de periode daarna.

Enkele maanden na de dood van Paul begin ik met schrijven, omdat ik voor mezelf wil vastleggen wat er is gebeurd. Om het niet te vergeten, maar ook om de heftigheid en intensiteit ervan te onderzoeken, want er spoken zoveel vragen door mijn hoofd. Al snel vraag ik me af voor wie ik aan het schrijven ben. Alleen voor mezelf? Of zou het ook voor anderen interessant kunnen zijn? Rekening houdend met het laatste bedenk ik een invalshoek en een lijn voor wat ik wil vertellen. Ik kies voor de praktische filosofie, want die past immers bij mij. Specifieker nog: de stoïcijnse filosofie, want die past bijna naadloos bij de manier waarop Paul omging met zijn ziekte.

Met de filosofie als leidraad zoek ik dus naar antwoorden op alle vragen die na de dood van Paul in mijn hoofd blijven rondzwerven. Want als je geliefde en levenspartner ziek wordt en sterft, dan gebeurt er zoveel, dan zijn er zoveel gedachten, emoties, vragen, lege ruimtes en onbestemde dieptes, dat kun je niet zomaar allemaal behappen. Ik wil onderzoeken wat ziekte en dood met mij deden. Begrijpen waarom sommige vragen bij mij opkomen en waarom ze soms zo lastig zijn. Proberen daar al onderzoekend vat op te krijgen. Beschrijven hoe wij omgingen met de ziekte van Paul en met de naderende dood die zo plotseling in ons leven kwam. Laten zien waarom we er op die manier mee omgingen. Alle uiteenlopende en soms verwarrende gedachten, vragen en gevoelens die opkwamen ontrafelen.

Hoe afschrikwekkend het onderwerp ook mag zijn, toch gaat dit boek over de positieve manier waarop wij omgingen met het noodlot dat ons trof. Over hoe je kunt 'dealen' met ziekte, sterven en dood wanneer die op je pad komen. Paul en ik gingen 'ermee dealen' - zo noemden we dat - vanuit een achtergrond van praktische filosofie, op een stoïcijnse manier. Dat deden we spontaan, omdat dit ook de manier was waarop we samen in het leven stonden. We wisten dat praktische filosofie kan helpen om 'het leven goed te leven', en bij goed leven hoort ook goed sterven. Bij uitstek hoort dat erbij, want het is de erkenning van de eendigheid van ons leven.

We weten allemaal wel dat we sterfelijk zijn, maar te vroeg moeten doodgaan aan een ellendige ziekte, zoals Paul overkwam, is heftig. Te vroeg je geliefde moeten loslaten, zoals mij overkwam, is net zo heftig. 'We gaan ermee dealen', zeiden wij moedig bij elke nieuwe situatie. Steeds weer opnieuw moesten we dat zeggen, want steeds weer moesten we incasseren. Dankzij zijn levenservaring, de mentaliteit van een sporter en inzichten uit de praktische en stoïcijnse filosofie heeft Paul laten zien hoe je groots kunt zijn in leven en sterven.

Het boek is opgebouwd uit hoofdstukken die afwisselend verhalend en beschouwend zijn. De hoofdstukken in dit lettertype doen verslag van wat er gebeurt, vanaf de dag dat Paul voor het eerst naar de huisarts gaat tot aan een koude winterdag op de natuurbegraafplaats, ruim een jaar na zijn overlijden. De hoofdstukken in dit

lettertype bestaan uit reflecties en beschouwingen van mijn kant op wat er is gebeurd. De vele vragen die te maken hebben met het proces van ziekte en dood belicht ik vanuit mijn eigen gedachten en vanuit verschillende filosofische achtergronden, met name de levensfilosofie van de stoïcijnen. Het verhaal over het ziekteproces van Paul laat op een directe en praktische manier zien hoe de stoïcijnse filosofie een leidraad kan zijn in het omgaan met ziekte, sterven en dood.

*Marja Havermans,
januari 2019*

Voorwoord bij de derde druk

Sinds dit boek in 2019 verscheen, heb ik door het hele land lezingen gehouden. In bibliotheken, in filosofische cafés, cultuurcentra, zaaltjes en kroegen. Druppelsgewijs doe ik dat tot op de dag van vandaag nog steeds. Het zijn altijd mooie bijeenkomsten, met een gehoor van mensen die interesse hebben in filosofie en meestal ook in de dood en het sterven. Niet zelden hebben zij zelf al het een en ander op dat vlak meegemaakt. Ook ouderen zijn sterk vertegenwoordigd. De bijeenkomst begint meestal met een presentatie van mij over mijn boek. Daarna drinken we koffie en na de pauze is er tijd voor vragen. Er ontstaat dan steevast een boeiend gesprek tussen 'de zaal' en mij. Dat gesprek gaat over allerlei aspecten die met sterven en dood hebben te maken. Mensen delen hun ervaringen, stellen mij de meest uiteenlopende vragen en reageren ook op elkaar. Na afloop ga ik altijd met een warm en voldaan gevoel weer naar huis.

Nu de derde druk van mijn boek verschijnt, lijkt een beschrijving van de inhoud van deze lezingen mij een welkome aanvulling. De lezingen gaan niet alleen over dit boek, maar ook over stoïcijnse filosofie, met de nadruk op het thema 'aanvaarden'. Daarom is in deze derde druk als 23^e hoofdstuk 'Acht jaar later' toegevoegd, met een beschrijving van wat ik in mijn lezingen vertel.

*Marja Havermans,
mei 2025*

1. Aanloop en diagnose

Negen maanden. Normaal gesproken is dit de periode die leidt tot de geboorte van een baby. In het geval waarover dit boek gaat is het proces omgekeerd. Negen maanden is de periode die de ziekte alvleesklierkanker nodig heeft om te leiden tot de dood van mijn geliefde.

Begin december 2015 gaat Paul voor het eerst naar de huisarts. Hij heeft wat vage buikklachten. Zelf denkt hij eerst aan maagzuur en probeert maagzuurremmers. Als dat niet helpt, twijfelt hij of het misschien iets met zijn darmen is. Het voelt echter anders, hij voelt iets wat hij nooit eerder heeft gevoeld. ‘Een branderig gevoel’, zo omschrijft hij het, en omdat het blijft aanhouden besluit hij naar de dokter te gaan. Die neemt bloed af en geeft hem een verwijzing om een scan te laten maken in het ziekenhuis. Dan zijn er plotseling ook meer dingen aan de hand. Paul heeft jeuk, steeds meer jeuk. Hij krabt zijn huid ervan open. Als we een keer een winkel uitkomen en in het volle licht naar buiten stappen, zie ik opeens iets vreemds aan hem. Ik zeg verbaasd: ‘Je ziet hartstikke geel.’

We gaan samen naar het ziekenhuis voor een CT-scan. Het is heel onwerkelijk. Het ziekenhuis in onze stad is relatief nieuw. Het staat er pas enkele jaren en we zijn er nog nauwelijks binnen geweest, alleen een keer voor een foto van mijn slechte knie. ‘Ziek’, dat woord kennen wij niet. Het past niet bij ons, bij ons passen hooguit sportblessures. Nu zitten we hier wezensvreemd te wachten voor de scan, en als Paul wordt opgeroepen en naar het kamertje loopt, schiet hij vol. Het is de eerste en tegelijk een van de weinige keren dat ik hem zie huilen. Heel even, dan gaat hij het kamertje binnen. Ik blijf achter in de wachtruimte en ik moet ook huilen. Ik huil bijna altijd mee als ik iemand anders zie huilen, zeker als die iemand me dierbaar is. Ik weet pas sinds enkele jaren dat dit komt door de spiegelneuronen in onze hersenen. Die zorgen ervoor dat je zelf ook voelt wat je aan emoties bij anderen ziet. Nu huil ik langer dan Paul. Ik weet gelukkig nog niet hoeveel tranen er nog gaan komen.

In de dagen die we moeten wachten op de uitslag googelen we naar de verschijnselen die zijn geconstateerd. Geelzucht, hepatitis in allerlei vormen en ernstiger zaken zoals kanker, dat vinden we. We speculeren wat over de mogelijkheden maar ernstige zorgen maken we ons nog niet. Op 14 december - het is een maandag - krijgt Paul een telefoontje van de huisarts. Het is niet onze eigen huisarts, maar de huisarts-in-opleiding, een jonge meid die met toestemming van Paul zelf zijn eerste consult ook heeft gedaan. Ze vraagt of Paul op zijn werk is of thuis.

Paul is thuis, hij is nog herstellende van een burn-out. Het is al zijn tweede burn-out. De eerste had hij een jaar of tien geleden. Toen was hij letterlijk opgebrand, na vele jaren van knetterhard werken, geen 'nee' kunnen zeggen en altijd alles perfect willen doen. Hij kreeg er een behoorlijke knauw van, maar hij herstelde goed, zo goed dat hij daarna veel beter afstand van zijn werk wist te nemen. Ik ben dan ook verbaasd als hij tien jaar later toch voor de tweede keer 'voor de bijl' gaat. Achteraf bezien komt deze tweede burn-out - geconstateerd in het voorjaar van 2015 - in een heel ander licht te staan. Want natuurlijk is de kanker in zijn lijf er in dat voorjaar ook al, alleen weten we dat niet en komt ook niemand op het idee. Paul is vooral moe, heel erg en heel intens moe. Het duurt maanden voordat dat wat beter wordt en hij weer mondjesmaat aan het werk kan gaan. Nu is hij dus thuis, waarop de huisarts-in-opleiding vraagt: 'Kan ik dan even langskomen met de uitslag van de scan?'

Pats. Dan weet je direct dat het foute boel is.

Ze komt langs en ze brengt netjes zoals het hoort de slechte tijding. Haar boodschap is helder, ze zegt precies wat wel en wat nog niet duidelijk is. In haar woorden: 'Wat we zien op de scan *lijkt* een tumor op de kop van de alveesklier. En *als* dat zo is, dan is het heel slecht nieuws.' Een tumor op de alveesklier is vaak een slecht bericht, zo begrijpen we van haar. Ze ontdekken de tumor namelijk vaak te laat omdat deze verborgen zit, middenin het lichaam, achter de maag en ingeklemd tussen talrijke andere lichaamsorganen. Als ze hem ontdekken, dan is de tumor vaak al zo ver gegroeid dat hij inmiddels is uitgezaaid. Ze heeft dus helaas ook nog een tweede melding: 'Er zijn ook twee plekje's zichtbaar op de lever. Dat hoeft niets te betekenen, maar we willen toch graag ook een scan van de lever maken. Om te zien of het geen uitzaaiingen zijn.'

We krijgen een snelle verwijzing voor de maagdarmlever(MDL)-arts, specialist in het ziekenhuis. Het blijkt een ontzettend aardige en invoelende man die zeer kundig op ons overkomt. Hij is de eerste in een lange reeks van aardige, invoelende en kundige specialisten en hulpverleners die nog zullen volgen. De maagdarmlever-specialist stelt vast dat er sprake is van een tumor. Daarmee zijn we een ellendige stap verder, want waar de huisarts nog zei: 'lijkt een tumor' is er nu onmiskenbaar sprake van een tumor. Mijn man heeft alvleesklierkanker, een woord om voorzichtig eerst te proeven en pas daarna met enige schroom te gaan gebruiken, omdat het voor iets onvoorstelbaars staat. De arts laat ons de foto's van de scan zien en vertelt tamelijk monter dat de tumor er operabel uitziet, hoewel wegsnijden van een tumor op de alvleesklier vaak wel moeilijk is, omdat de tumor in een gebied groeit waar geen ruimte is. 'Het is een ruimte-innemend proces op een plek waar geen ruimte is,' zo vat hij het samen. 'Je kunt dus niet ruim wegsnijden, en de kans dat er na een operatie nog kankercellen achterblijven is vrij groot. Maar toch, als de operatie lukt, dan kan de kanker daarna tot wel vijf jaar wegblijven. Wat nu echter eerst moet, is een tweede scan laten maken om te zien of er sprake is van uitzaaiingen op de lever. Is dat het geval, dan is een operatie niet meer aan de orde, maar moeten eerst de uitzaaiingen worden aangepakt.

Als we thuiskomen zitten daar onze dochters - 30 en 32 jaar - samen in operster spanning te wachten op de uitslag van ons bezoek aan de MDL-arts. Het wordt een emotioneel samenzijn, met veel verdriet, tranen, angst en onzekerheid. De interpretatie van wat huisarts en MDL-arts nu allemaal precies hebben gezegd blijkt ingewikkelder dan je zou denken. Wij hebben geen enkele ervaring met ziekten en we zijn bepaald niet dom, maar er is nogal wat over ons heen gekomen. We bespreken alles en beantwoorden de vragen van onze dochters en onszelf zo goed mogelijk. Het blijkt dat Paul en ik niet alles wat er is gezegd op dezelfde manier interpreteren. Ik ben negatiever dan Paul. Ik denk stiekem bij mezelf: een operatie is mogelijk, maar lastig uit te voeren, met een onzeker resultaat. En dan moet eerst nog maar eens blijken dat er geen uitzaaiingen zijn, dit is een ramp! Paul staat er optimistischer in. 'Er is nog van alles onduidelijk', zegt hij. 'Laten we eerst die tweede scan maar eens afwachten.' Ik spreek hem niet tegen, want waarom zou ik nu gaan roepen dat het volgens mij *niet* goed is? Het lijkt me beter om zo positief mogelijk te blijven. Misschien steekt hij zijn kop in het zand, maar misschien heb ik met mijn negatieve gedachten

2. Stoïcijns omgaan met een aangekondigde dood

Wat doe je als je te horen krijgt dat je ziekte niet meer te genezen is? Als je in feite de dood aangezegd krijgt? Ik heb dit boek de titel ‘Sterven als een stoïcijn’ gegeven en daarmee bedoel ik: zoals het beschreven staat in de levensfilosofie van de Stoa. Het stoïcisme is een filosofische stroming die zo’n driehonderd jaar voor Christus in Griekenland ontstond, onder een zuilengaanderij in Athene. De Stoa kende drie bloeiperioden in een tijdsbestek van ongeveer vier eeuwen en werd ook in het Romeinse Rijk populair. De stoïcijnse filosofen die nu nog bekendheid genieten stammen vooral uit de laatste bloeiperiode van het stoïcisme, rondom het jaar nul en in de eerste eeuw na Christus: Cicero, Seneca, Epictetus en Marcus Aurelius, keizer van het Romeinse Rijk in de tweede eeuw na Christus. Van hen zijn de meeste teksten bewaard gebleven.

Op dit moment is er binnen de praktische filosofie weer veel aandacht voor het stoïcisme. Het is een filosofie die zich bij uitstek richt op het praktische leven en het is mooi om te zien dat je inzichten en richtlijnen die al meer dan tweeduizend jaar oud zijn, vrij gemakkelijk kunt vertalen naar onze tijd en ons eigen mens-zijn. Mooi ook om te ervaren dat dit je echt kan helpen om je leven goed te leven. Toegespitst op de situatie waarin ziekte en dood in zicht komen: hoe je kunt omgaan met je eigen sterfelijkheid en de eindigheid van je leven.

In het stoïcijnse wereldbeeld, zo schrijft Simone Mooij-Valk in haar inleiding van het boek ‘Persoonlijke notities’ van stoïcijn en keizer Marcus Aurelius, is de *phusis* of natuur een kernbegrip. Het voorschrift ‘Leven volgens de natuur’ staat in de Stoa centraal. De wereld is in deze leer ontstaan uit een oervuur, dat scheppend, levend, goddelijk en met rede begaafd is. Binnen dat oervuur onderscheiden zich na verloop van tijd door spanningsverschillen een actief en een passief beginsel. Het passieve manifesteert zich in de elementen water, vuur, lucht en aarde, verschillende fasen van materie die in elkaar over kunnen gaan. Het actieve wordt voorgesteld als een bezielende adem, die de materie doordringt

en de aanjager is van de veranderingen. Na verloop van lange, lange tijd keert alles weer terug tot de oorspronkelijke toestand van het oervuur, en daarna begint het hele proces weer opnieuw. Dit oervuur als principe waaruit alles ontstaat wordt *phusis* genoemd, maar ook *logos* of rede. Het oervuur is immers ook met rede begaafd. Er is rationaliteit in de natuur, de materie en het wereldgebeuren, dus ook in de mens. Er is in de wereld ook noodlot of voorzienigheid, vanwege de noodzakelijkheid waarmee alles geschiedt. En ook god of het goddelijke is er, vanwege de onvergankelijkheid en de schoonheid van de kosmos. Voor de stoïcijn is de kosmos een immens levend wezen waarin alles met elkaar verbonden is. Al het stoffelijke en dus ook het menselijke is kortstondig en vergankelijk. Juist door het voortdurende vergaan en afsterven van het stoffelijke - hoe pijnlijk ook voor het individu - kan het grote geheel zich steeds vernieuwen. Zo blijft de kosmos eeuwig jong. Dit wereldbeeld vormt de achtergrond van de manier van denken van de stoïcijnen.

Je hoeft je van dat achterliggende wereldbeeld niet bewust te zijn om je een stoïcijnse denkwijze eigen te kunnen maken en ernaar te handelen. Je expliciet bewust zijn van de vergankelijkheid van het leven past al bij een stoïcijnse manier van denken. Volgens de leer van de Stoa is het natuurlijk dat alle materie vergankelijk is, en dus ook de mens. Het heeft daarom geen enkele zin je te verzetten tegen je eigen sterfelijkheid. In het stoïcijnse wereldbeeld heeft alles wat er gebeurt een noodzakelijke reden. De dingen die gebeuren zijn niet goed of slecht, ze gebeuren gewoon. 'Goed' of 'slecht' zijn hooguit waarderingen die wij eraan toekennen. Verzet tegen de dingen die nu eenmaal gebeuren is nutteloos, en niet alleen dat: je verzetten is slecht. Goed leven is 'leven volgens de natuur' en dat impliceert dat je behoort te aanvaarden wat er gebeurt en wat het lot je toebedeelt. De stoïcijn Marcus Aurelius zegt het zo: 'De Universele Natuur is onverschillig tegenover leed en genot, want anders had ze deze niet beide geschapen. Daarom moet ook wie de natuur wil volgen er onverschillig tegenover staan, omdat wij één zijn met de natuur.'

Makkelijk gezegd natuurlijk, maar lastig uit te voeren. Wij mensen zijn geneigd om dingen als gezondheid en ziekte, rijkdom en armoede, leven en dood als goed of slecht te beschouwen. In het stoïcisme zijn ze dat echter niet. Het zijn 'onverschillige' dingen die willekeurig aan de mensen

worden toebedeeld. Ze liggen niet bij ons, we hebben er geen invloed op en we moeten ze aanvaarden zoals ze komen. Sommige stoïcijnen, zoals Seneca, maken wel een onderscheid in onverschillige dingen die wel of niet verkieslijk zijn. Zo is gezondheid te verkiezen boven ziekte, en rijkdom is verkieslijk maar armoede niet. Daar blijft het dan echter ook bij. Verkieslijk of niet: we kunnen er toch niets aan veranderen. Een tegenwerping is natuurlijk dat je wel iets kunt doen voor een zo goed mogelijke gezondheid. En als je armoede niet verkiest, dan zul je waarschijnlijk hard werken om een goed inkomen te verdienen. Uiteindelijk echter heb je een aantal dingen niet in de hand. Tegenspoed, armoede, ziekte en dood kunnen zomaar over je heen komen, zonder dat je er macht over hebt.

Wat wel bij ons mensen ligt, wat binnen onze eigen macht blijft volgens de stoïcijnen, is ons *oordeel* over de onverschillige omstandigheden die zich in ons leven voordoen. Een wijs mens zal daarom, als hij ziek is en pijn voelt, niet oordelen dat pijn een kwaad is. En dat zal hem helpen zijn gemoedsrust te bewaren. Ook gevoelens van angst of begeerte zijn volgens het stoïcisme niets anders dan verkeerde oordelen. Niets is namelijk beangstigend of begerenswaardig, want de dingen zijn onverschillig. De oordelen dat ze beangstigend of begerenswaardig zouden zijn, liggen bij ons. En verkeerde oordelen helpen ons niet. Over de dood moeten wij dus ook niet oordelen alsof het iets onrechtvaardigs of iets vreeswekkends is. Want ook de dood is onverschillig. In de stoïcijnse visie is de dood niets anders dan een van de vele veranderingen die de natuur teweegbrengt. Bij die voortdurende veranderingen hoort het verankerd zijn van alles wat stoffelijk is, dus ook de mens. Er is niets te vrezen van de dood. De mens valt weer uiteen in de elementen waaruit hij is samengesteld, dat is alles. Het klinkt heel simpel, en het gaat natuurlijk voorbij aan alle leed en al het verdriet dat de dood bij ons kan veroorzaken, maar toch kan het je helpen rust te vinden als je dit beeld van wat de dood eigenlijk is tot je laat doordringen.

Zo'n oordeel dat wij geven, bijvoorbeeld pijn als iets kwaads, of de dood als iets angstaanjagends, is in de ogen van de stoïcijnen niet goed. Daarom moeten we een dergelijk oordeel aanpassen. Dit doen we met onze rede, ons verstand. Het redelijke in ons wordt ook *nous* genoemd, ons redelijk denken, maar het is ook het principe in ons dat keuzes kan