

De dood als bondgenoot

*Een persoonlijk verhaal over ziek worden,
doodgaan en weer opstaan*

Herman Hintzen

Amsterdam, Kaapstad, Nemi



Inhoud

Voorwoord	7
Deel I: Ziek: september 2018 – maart 2019	9
Deel II: Overleven: maart 2019 – 2024-achtig	125
Deel III: Pogingen er iets van te maken: 2024 – de toekomst	215
Nawoord: Een reis voltooid	267

Voorwoord

‘Als ik op korte termijn doodga, wil jij dan zorgen dat mijn blogs worden gebundeld in een papieren boek?’ Ik heb Herman net voor het eerst de hand geschud, mijn koffie is nog heet en ik had veel verwacht, maar dit niet. Maar zo is hij, nogal nuchter waar het de dood betreft, en praktisch, en altijd lichtelijk gehaast. Er moet een boek komen en wel snel. Mijn buurvrouw heeft ons aan elkaar gekoppeld. Herman, ondernemer, leukemicus die blogt en daar meer mee wil ‘omdat zijn lezers daarom vragen’. Ik, schrijver met een paar boeken op mijn naam, die schrijfles geeft en ook kan coachen.

‘Eh, ja,’ is mijn antwoord, want ook al dacht ik vooral met een levende schrijver te gaan werken, zijn schrijfsels – zoals hij ze zelf noemt – zijn van uitzonderlijke kwaliteit. Natuurlijk wil ik die veiligstellen voor het nageslacht, en het liefst voor ieder ander die iets heftigs heeft overleefd of nog moet doorstaan en wil weten hoe je dat in godsnaam doet.

Fastforward: Herman ging niet dood. Gelukkig maar. Want daardoor is dit boek nu nog veel beter geworden. Hij overleefde de zware behandeling, één jaar werd drie jaar en nu zomaar alweer zeven. Hij wilde leven, wilde dood, zakte door zijn hoeven, herrees als een feniks. Hij wist ondanks alle tegenslag samen met zijn Lydia overal doorheen te komen, werd afgewezen door zijn eigen bedrijf, bleek gelukkig dankzij jarenlang keihard werken al bijna helemaal financieel onafhankelijk, begon een nieuw, sociaal bedrijf en verhuisde naar Zuid-Afrika, waar hij nu een deel van het jaar woont. Dat alles kon nog mee in het boek dat hier nu voor u ligt.

Natuurlijk vragen mensen van allerlei pluimage naar levenslessen van iemand die bijna doodging. Ze vragen het ook aan mij, omdat ik nu al zo lang met Herman werk. Adviezen, inzichten, tips. Zelf ben ik er ook dol op: vertel me hoe te leven of minder bang te zijn voor de dood. Vooral als je zo vaak en gedurende lange tijd langs de afgrond hebt gedanst. Maar Herman haat tips. 'Inzichten komen niet van schrijvers, die komen van lezers.' Goed. U weet wat u te doen staat. Lees tussen de regels door en u zult vinden wat u zoekt.

Catelijne Elzes, neerlandica, schrijver

PS De volgorde van de stukjes tekst is min of meer chronologisch, maar vooral gebaseerd op het ritme van het leven (van Herman). Met pieken en dalen, praktisch en filosofisch, om te huilen en om te lachen.

Deel I

Ziek

september 2018 – maart 2019

Op 't randje

Ik lig hier opgebaard, in een eenpersoonsskamertje in het ziekenhuis. Mijn hart pompt mijn bloed nog rond en mijn longen ademen nog. Verder komt alles tot stilstand. Spijsvertering staakt, slijmvliezen drogen op, slikken doet pijn. Ik moet mezelf dwingen om water binnen te krijgen. De gang naar de wc is een marteling. Kotsen. Koppijn.

Mijn gedachten dwalen zonder doel. De tijd glipt door de gordijnen die open en weer dicht gaan. Dan is het weer licht, dan is het weer donker. Eenzame dagen en eindeloze nachten aaneengereggen. Ik kan niets. Lezen, luisterboek, film kijken, het gaat allemaal niet.

Ik weet dat ik moet drinken, ik weet dat ik moet eten, die vieze drinkhapjes. Banaan of bosvruchten. Trots op mezelf als ik een half potje naar binnen krijg. Slikken doet pijn.

Dit is het keerpunt. Dit is het nulpunt. Nu glijd ik weg in de eeuwigheid. Of ik keer terug op aarde. Linkerdeur of rechterdeur. Op dit moment kan het me weinig schelen wat de uitkomst is. De dood geeft rust. Het leven verlangen. Allebei lijken zo ver weg...

Ik lig.

In een flits

Het is een mooie woensdagochtend. Beetje rillerig, net zoals ik me de afgelopen weken voel, maar de zon schijnt en verwarmt me terwijl ik de hondjes uitlaat op het veldje vlak bij ons huis. Een prachtige herfstdag. Na een kort gesprek met een buurvrouw check ik mijn telefoon. Slecht nieuws op WhatsApp: de financiering van een van onze bedrijven, die stevig in de steigers leek te staan, loopt op niets uit. De investeerder, tevens beoogd koper, trekt zich last minute terug. Balen! Geen goede dag. Dat gaat nog veel werk geven de komende tijd. Hondjes naar binnen en aan de mail en telefoon. Mijn compagnon Coen is terug na een paar dagen weg en als hij na een misgelopen afspraak strandt op Amsterdam Centraal, besluit ik me daar bij hem te voegen. Op mijn flitsend snelle elektrische stepje laveer ik in tien minuten door het verkeer naar het station. Ik ontmoet hem daar, maar we hebben zoveel te bespreken dat we telefonisch doorgaan als hij weer weg moet.

Ik glijd al bellend over de Spuistraat, in dat prachtige pril-le herfstweer, als tot drie keer toe hetzelfde onbekende Amsterdamse nummer me probeert te bereiken. Ik druk het weg, maar het nummer blijft bellen. Wie valt me lastig? Ik zit in gesprek! Geïrriteerd parkeer ik mijn stepje tegen de regenpijp die langs een gevel naar beneden loopt en beantwoord de oproep.

Het is de huisarts. Gisteren heb ik hem voor het eerst ontmoet en een prettig gesprek gehad. Ik kwam binnen met een vage klacht. Voelde me al een week of vier griepig. Beetje verkouden zonder verkoudheid. Rillerig, warm en koud tegelijk. Zweten. Na sporten me ziek voelen. Hij had me kort

onderzocht. Niks bijzonders. Waarschijnlijk een paar virusjes achter elkaar, zei hij. Gaat wel over ... Maar iets in mijn verhaal deed hem op de valreep twijfelen. 'Hier, een formulier. Laat even je bloed prikken.'

Nu, vierentwintig uur later, spreek ik hem weer. Zes woorden verder staat mijn wereld stil. 'Slecht nieuws, je hebt acute leukemie.'

Dit is een scène uit een film. Uit het leven van een ander. Dit ben niet ik. Een vergissing? Verkeerd verstaan? Ik vraag hem het te herhalen. Dezelfde woorden. Acute Leukemie. Geen vergissing mogelijk. Ik adem uit. De wereld draait om me heen. Ik hou me vast aan de muur.

Wat moet ik zeggen? 'Ga je daar dood aan?' vraag ik hem. Hij windt er geen doekjes om: 'Ja, waarschijnlijk wel.' En dan een praktische opdracht: over een half uur melden bij het AMC, Toren F, zesde verdieping, Hematologie. Ik vraag hem het me te sms'en. Om te onthouden en als laatste sanity check. F6 Zuid, heel veel sterkte.' Fuck, toch geen film.

Lydia bellen. 'Ga even zitten.' Ik vertel haar in één zin wat ik net heb gehoord. Haar reactie is praktisch. 'Je gaat niet zelf naar het ziekenhuis, ik rijd je.' Ik met m'n stomme kop dacht dat ik wel even alleen zou gaan.

Bevend pak ik het stepje weer op en koers naar huis. Nog steeds dat mooie weer. Ik besluit er even niet over na te denken en te genieten van het ritje naar huis. Het kan tenslotte de laatste keer zijn. Al slingerend over stoepjes en fietspaden druk ik met kracht alle nieuwe gedachten weg. Ik ben hier en nu, het is prachtig weer en ik zweef door het verkeer. Dit is mijn leven. Heel even ril ik niet.

De laatste keer?

Dan de zware taak om de kinderen in te lichten. We hebben een groot samengesteld gezin met zes kinderen. Hoe breng je ze zulk slecht nieuws? En wie eerst te bellen? Het laatste wat ik wil is dat een van hen het via via zou horen. News travels fast in de tijden van WhatsApp.

Ik begin bij mijn oudste, Eline (23). Van alle kinderen gaat dit nieuws haar het meest uit balans slaan. Des te moeilijker het te brengen. Ik bel haar. Ze is al in tranen vóór mijn eerste woorden. Huilen, allebei.

Daarna Annemijn, Lisa, Tess. Als ik al gedacht had dat mijn lieve stiefjes minder heftig zouden reageren, dan had ik dat fout ingeschat ... Onstuitbaar verdriet alom. Dan jongste Nikki (16), die nog thuis woont, waardoor ik tenminste naast haar op bed kan komen zitten en haar stevig vasthoud tijdens de droeve boodschap. En tot slot Rutger, die ik pas na vier keer bellen te pakken krijg.

Bij allemaal is het alsof ik het telkens zelf weer voor het eerst hoor. Het onbeschrijfelijke nieuws dat ons leven zomaar, door het rollen van de kosmische dobbelsteen, van het ene op het andere moment totaal is veranderd. Verdriet om een mogelijk einde, hoop op de goede afloop, maar bovenal radeloze machteloosheid; een ramp zonder oorzaak, zonder afdwingbare oplossing.

Het ziekenhuis verhoort mijn smeekbede om nog één avond naar huis te mogen, voor de behandeling de volgende dag begint. Gelukkig, nog even het bestaande leven rekken. 's Avonds komen de kinderen uit alle windstreken binnengedruppeld. We halen sushi om de hoek. Wat een heerlijke, dierbare avond! Met tranen en lachen. Lekker foute kankergrappen. Dierbare omhelzingen. Het warme bad van ons gezin.

Over de Dood

We zijn allemaal stervelingen. Twee data markeren onze tijd op aarde: geboorte- en sterfdatum. De eerste dreunen we zonder nadenken in onze slaap op. De jaarlijkse herdenking ervan wordt feestelijk gevierd. De tweede datum blijft (in ieder geval door onszelf) oningevuld en staat synoniem met verlies en verdriet.

We gaan – voorlopig – allemaal dood. Hoe hard we ons ook verzetten, welke technologie we ook uit de kast halen. En dat is goed. Dood zorgt voor vernieuwing, voor het doorstromen van de generaties en voor frisse ideeën. Men zegt dat de wetenschap voortschrijdt met elke gestorven geleerde.

De echte ramp zou pas het eeuwige leven zijn. Mensen die zich verschansen in steriele burchten, zonder nageslacht dat hun een spiegel voorhoudt. Want voor voortplanting geen plaats – of noodzaak.

De dood is onze ultieme taak op aarde. Het recyclen van jezelf, vrijgeven van ruimte en herbruikbare atomen. Van stof tot stof, cradle to cradle.

Maar sterven is een kunst. Niet iedereen krijgt het zomaar in de schoot geworpen. Onze natuurlijke voorzichtigheid, levensdrang en voortschrijdende medische vaardigheden maken het niet makkelijk om een vlot afscheid te beleven. Mijn beide ouders zijn op genadige wijze heengegaan. Mijn vader totaal onverwacht – en te jong – door hartstilstand op 67-jarige leeftijd. Mijn wereldreizende 87-jarige moeder vertrok zonder al te veel poespas, na een paar dagen een beetje slap-

jes te zijn geweest. Haar motto was altijd: je moet het feest op het hoogtepunt verlaten. En dat deed ze, met verve. De afgelopen jaren heb ik ook vrienden verloren, door ongelukken of hartfalen. Stuk voor stuk goede, cleane exits, hoeveel te vroeg ook. Nee, dan mensen als mijn schoonvader, wiens heldere geest allengs verbleekte en hem in een verzorgings-tehuis deed belanden, alwaar hij voor zich uit mompelend wegwijnt. Wil je dat?

De vraag die ik me stel is: mag je een kans op de dood zo-
maar afwijzen? Ik heb een ziekte die zonder behandeling in enkele weken tot de dood had geleid. Onze eerste reactie is de medische trukendoos openen en alles uit de kast trekken wat tot genezing kan leiden. Dus leef ik nog, heb ik vooruitzichten. Maar het overleven van een ziekte betekent ook het veroordeeld zijn tot doodgaan aan iets anders. En je moet maar het geluk hebben dat iets behoorlijks zich weer aandient, een meeslepend einde. Het liefst iets wat pijnloos is, en snel.

Het instinct zegt ja. Miljoenen jaren van fijngeslepen overlevingsdrang, de wens bij de kudde te blijven, de liefde voor treurende nabestaanden. Alle pijlen wijzen richting het afwijzen van de dood. Maar ik wil wel nadenken over hoe het straks dan moet, mocht ik bij mijn volgende kans geen genadig snel einde vinden en in de vicieuze medische molen belanden. Het liefst zou ik het recht om mij het leven te benemen zonder voorwaarden aan een klein groepje vertrouwelingen geven. Een stuk of zeven mensen die bij meerderheid kunnen besluiten dat het te gek wordt, op medische gronden of gewoon als ze me niet meer leuk vinden omdat ik echt gek geworden ben, misdaden bega of gewoon vieze

zichtbaar is en het hoogste gebouw reduceert tot een bescheiden hoopje steen. Ik voel me veilig in zijn schoot.

En nu sta ik op de top. Op de top van zes jaar wederopstanding. Een gevoel van trots, van blijdschap overspoelt me. Hier ben ik! Op eigen kracht!

Zeroïsme

Ik heb ontdekt dat ik iets heel slecht kan: nietsdoen.

Mijn hoofd is constant in beweging. Ideeën stormen voorbij als wilde kuddes olifanten. Ideeën worden plannen en die plannen wil ik allemaal uitvoeren. Als ik even 'niets' wil doen, ga ik spelletjes spelen op mijn telefoon. Liefst dingen waar ik mijn hersenen voor moet laten kraken. Alleen door een boek te lezen of door mijn hoofd met veel moeite geheel gedachtenvrij te maken, val ik in slaap. Wakker zijn zonder voorbijstormende gedachten is nagenoeg onmogelijk en zelfs mijn dromen zijn druk.

Niet alleen mijn drukke hoofd houdt mij af van het nietsdoen. Decennialang heb ik mezelf dagelijks afgerekend op productiviteit. Mezelf boos toegesproken voor dat wat ik niet gedaan had. En zelden complimenten gegeven voor wat wel gelukt was.

Productiviteit. We zijn er cultureel en genetisch mee behept. Onze Noordwest-Germaanse voorouders konden alleen overleven als ze voorraden aanlegden voor de winter. Zonder te plannen en vooruit te werken ging je dood. En die aangelegde neiging tot productiviteit bleek een vruchtbare

bodem voor calvinistisch gedachtegoed. Zelfkastijding en de verheerlijking van het nuttig bezig zijn, het is onderdeel van onze cultuur.

Jarenlang gedijde ik hier goed bij. Adrenaline was mijn brandstof. Druk bezig zijn hield me op de rit, zorgde ervoor dat ik geen tijd had voor al te veel diepere gedachten. De paar keer dat ik te ver ging, doordraaide en depressief werd, vergeet ik dan voor het gemak maar even.

Nu is mijn leven veranderd. Ik heb de energie niet meer om zo druk te zijn als vroeger. Mijn hersenen draaien op halve kloksnelheid. En bovendien wil ik het niet meer: ik wil rust en berusting, ik wil af van die hang naar productiviteit, ik wil kunnen genieten zonder schuldgevoel.

Ik vind dat niet eenvoudig. Zelfs nu ik dit zit te typen voel ik de plicht om deze gedachten op te schrijven en – vandaag nog! – af te maken. Nietsdoen past niet bij mijn zelfbeeld. Het blijft een uitdaging om te zeggen wat ik doe. Ik praat maar al te graag over wat ik tot een paar jaar geleden deed, wat er toen gebeurde, en dat ik nu maar van alles doe, et cetera. Terwijl ik toch ook zou kunnen zeggen: 'Ik doe niets, ik doe helemaal niets!'

Dat klinkt heel aantrekkelijk. Maar in mijzelf borrelen direct de bezwaren op. Ik dóé toch van alles? We bouwen huizen, we hebben een nieuw bedrijf gestart, ik schrijf, we hebben zes kinderen en een druk sociaal leven!

Loslaten, denk ik dan. Wat als ik echt uitspreek dat ik niks doe? En dat dan vervolgens ook in de praktijk breng. En dat ik daar dan ook nog eens trots op durf te zijn. Hoe zou dat

voelen? Het klinkt best aantrekkelijk. Maar o zo ver van mijn huidige zijn verwijderd. Een mooie uitdaging dus! Ik heb een woord verzonnen voor het streven naar dit levensdoel:

Zeroïsme.

Het streven naar het absolute nulpunt. Géén doel als doel. De verheerlijking van het nietsdoen.

Als self-proclaimed zeroïst doe ik m'n best om me minder te laten leiden door doelen. Mezelf te belonen in plaats van te straffen als ik even niets heb gedaan. Ik ben een beginner nog, en niet erg getalenteerd. Nog steeds word ik boos op mezelf als ik dingen uitstel, of besluit een plan niet uit te voeren. Maar dan herinner ik mezelf eraan dat ik zeroïst ben en dat helpt me te accepteren dat het allemaal niet hoeft. Ik probeer dingen op te breken in kleinere stappen. Zoals bij het beklimmen van de Tafelberg, denk ik alleen na over de volgende stap. Zonder de top als doel te zien, zonder na te denken over stijgsnelheid en verwachte tijd van aankomst. Ik mag op elk punt stilstaan of omkeren. En dat projecteer ik op alles wat ik doe. Stap voor stap.

Als mensen nu vragen wat ik doe, zeg ik: 'Ik probeer niets te doen ... Maar ik ben er niet zo goed in!' Dat is nog niet een overtuigd 'Niets!', maar het is een eerste stap. Mijn antwoord leidt meestal tot een glimlach en vaak tot een goed gesprek. Veel mensen herkennen zich in mijn zeroïstisch ideaal.