



ALSOF DIT JAAR HET LAATSTE IS

Stel dat het komende jaar uw laatste is, wat zou u dan nog willen doen? Een te lang uitgestelde uitstap maken? Een vastgeroeste ruzie oplossen? Of u alsnog gretig vergrijpen aan seks, drugs en rock-'n-roll? Aan de westkust van de Verenigde Staten kun je voor duizend dollar een jaar leven alsof het uw laatste is. Ook bij ons kun je het nu leren.

DOOR LAURA VAN BOUCHOUT, FOTO ANNELIE VANDENDAEL

1996. De New Yorker Stephen Levine geeft al twintig jaar emotionele en spirituele begeleiding aan stervenden, met workshops en meditatie-oefeningen. Twee observaties laten hem niet los: dat wie zich op zijn dood heeft voorbereid, met meer rust lijkt te sterven. En vooral: dat mensen vlak voor de dood hun leven met een opmerkelijk klare blik zien. Het brengt hem op een idee. Wat een luxe zou het zijn om diezelfde helderheid te verkrijgen, maar nog de tijd te hebben om er iets mee te doen? Samen met zijn vrouw besluit Stephen een jaar lang te leven alsof het zijn laatste is. In het boek *A year to live* schrijft hij zijn ervaringen neer en geeft hij inspiratie aan eventuele volgelingen: 'Het accepteren van onze sterfelijkheid is als het tillen van een halter van 130 kg. Niemand is in staat zo'n gewicht zonder oefening te dragen. Maar er valt best naartoe te werken met gewichtjes van 2,5 of 10 kg.'

WEGGEMOFFELD

2015. Los Angeles. In Stephens spoor worden de inschrijvingen voor de zevende jaargang van de cursus *A year to live* geopend. Organisator is Against The Stream, een soort rock-'n-rolltempel binnen de boeddhistische centra. Het parcours kost duizend dollar. Daarvoor krijg je een boek, een maandelijks bijeenkomst, een buddy, persoonlijke opvolging en een onvergetelijke ervaring. De directeur van het centrum, Mary Stancavage, kijkt met kwieke ogen onder een grijs kopje uit. Openhartig vertelt ze over het leven: hoe ze uitkijkt naar haar zestigste verjaardag, hoe haar achttienjarige kat maar niet wil sterven, hoe ze ooit een plasstop maakte in België. En met dezelfde lichtheid spreekt ze over de dood. 'Het is een westerse neiging om het idee van onze dood te onderdrukken. In andere culturen is de dood veel dichterbij. In India liggen de lijken voor je neus te wachten om op het vuur

gegooid te worden. Op andere plekken worden doden thuis opgebaard en krijgen ze bezoek. Hier wordt de dood weggemoffeld. Lijken worden opgesmukt en gepresenteerd alsof ze slapen, we hebben zelfs verouderden gedemoniseerd. Met genoeg sport, een gezond dieet en wat extra vitamines lijken we te denken eeuwig te kunnen leven. Nochtans: als je bewust omgaat met je eindigheid, is het een iets minder grote shock als het moment daar is. Dat is waar we aan werken. Sterven is natuurlijk en je kunt er klaar voor zijn. Het is misschien niet wat je wil, maar we hebben er – ervan uitgaand dat je niet onverwachts overhoop gereden wordt – meer controle over dan we denken.'

ANGST OM TE LEVEN

Zeven jaar geleden nam Mary zelf deel aan het programma van Levine. Ondertussen begeleidt ze de heterogene groep Angeleno's, die zich engageert om de dood in de ogen te kijken. »

‘In de eerste les van het jaar lanceer ik een fictief virus in de ruimte. 365 dagen later sterven alle deelnemers een symbolische dood, om middernacht. De eerste helft van het jaar wordt vooral teruggeblikt. We maken de balans op van ons leven, kijken of er iets goedgeemaakt moet worden, of we bedankjes vergeten zijn. En die eerste maanden dienen ook gewoon om te wennen aan het idee.’ De tweede helft van het jaar blikt de cursus vooruit. ‘Heb je een testament? Weten je geliefden wat je wilt? Wil je nog een afscheidsbrief schrijven? We kiezen elk een lied of soundtrack uit en luisteren er samen naar.’ De grootste gemene deler na zo’n jaar: een aangescherpte appreciatie van het leven, een verminderde angst voor de dood en een aangewakkerd gevoel van een doel te hebben in het leven. ‘Eigenlijk creëer je een jaar lang het leven dat je wilt. Als je op middernacht je laatste adem uitblaast, word je de volgende ochtend wakker in het leven dat je wilt leiden. Het jaar gaat eerder over onze angst om te leven dan over onze angst om te sterven.’ Angst om te leven? ‘Ja. We worden allemaal gegijzeld door mentale rommel. Zoals het idee dat je succesvol moet zijn om gelukkig te zijn. De verwachtingen die we van ons leven hebben, zijn vaak niet realistisch of fysiek onmogelijk. Iedereen creëert zijn eigen lijden. Het is interessant om te onderzoeken op welke manier jij dat doet.’ Zo was het voor Mary zelf, als ex-alcoholverslaafde, ongemakkelijk om positieve dingen over zichzelf te horen. ‘Ik had heel mijn leven mijn emoties weggeduwd. De dag van mijn dood heb ik een herdenkingsdienst voor mezelf georganiseerd. Ik gaf mijn beste vriendin een lijstje met e-mails om te contacteren. We huurden een stapel stoelen, mijn man bouwde een podium in de tuin en een Schotse vriend speelde in

zijn kilt “Amazing Grace” op de doedelzak. Al mijn vrienden hebben iets over me verteld. Ik zat stilletjes aan de kant met een doos Kleenex. Het was fantastisch.’ Of ze nu klaar is om te sterven? ‘Ja, vanavond als het moet. Ik ben oké. Er zijn nog wel wat kleine praktische zaken, zoals een lijstje maken met de paswoorden van de computer. Maar grote angsten of spijt heb ik al lang niet meer.’

FINAL COUNTDOWN

20 september 2014. Julie Mintz (36) blaast in haar eigen bed symbolisch haar laatste adem uit, dicht tegen het warme lijf van haar lief. Toen ze anderhalf jaar eerder hoorde over A Year to Live, boezemde het idee haar zoveel angst in, dat ze besloot om zich in te schrijven. Lachend opent de zangeres de deur van haar nest op Mulholland Drive. Muren vol kunst, Marokkaanse tapijten, een uitzicht op de lichtjes van Los Angeles. ‘Iedereen gooit je clichés naar het hoofd: geniet van elke dag, waardeer wat je hebt. Maar het is heel moeilijk om dat in realiteit om te zetten. Wat mij geholpen heeft, is een dagboek met een *countdown*. Boven aan elke pagina schreef ik hoeveel dagen ik nog over had. Nog 86. Nog 30. De eindigheid van mijn eigen tijd staat nu echt wel in mijn denken gekerfd.’ Stephen Levine schrok ervan welke moed je plots voelt opwellen als je dagen daadwerkelijk geteld zijn. Op de eerste bijeenkomst van A Year to Live wordt dan ook gevraagd om een lijst met prioriteiten te maken. Op Julies papier: meer lachen, meer tijd met vrienden en familie doorbrengen en eindelijk haar eerste album afwerken. De ‘laatste’ weken van haar leven waren bijzonder: ‘Met mijn vriend heb ik een roadtrip naar de Grand Canyon gemaakt. We hebben geraft en een prachtige spookstad in Arizona bezocht. Thuis heb ik op

mijn laatste dag een feest gegeven voor al mijn vrienden. Een uitvaart zei me minder. Iedereen wist wel dat ik ermee bezig was, maar ik wou mijn vriendenkring niet opzadelen met een moment dat raar zou aanvoelen voor hen. Tegen mijn laatste dag was ik het eerlijk gezegd ook beu. Ik voelde echt druk om klaar te zijn voor mijn dood. (*lacht*) Al mijn kasten moesten uitgemest zijn. Mijn zus zou mijn vintage jurken krijgen, mijn broer mijn elpees. Ik zou niemand met mijn rommel opzadelen.’ Julie is uiteindelijk tevreden ‘gestorven’ in een opgeruimd huis. ‘Het voelde als een voltooiing. Ik had alles gedaan wat ik wou doen. Had met iedereen gepraat, had nog lieve afscheidsberichtjes gekregen van mijn familie. En bij het opstaan voelde ik me gelukkig en vol leven. Klaar om uit de startblokken te schieten.’

‘OM HET LEVEN
VOLLEDIG TE
KUNNEN
VATTEN,
MOET JE
DE DOOD IN
BESCHOUWING
NEMEN’



O, JIJ BENT HET

1950. Bill Wallis is vijf en ligt op de operatietafel. Hij hoort de toon van de dokters omschakelen van nonchalance in paniek. En dan sterft hij. Via mond-op-mondbeademing krijgt een verpleegster zijn hart weer aan het kloppen. Sindsdien is de dood een rode draad in zijn leven. Met zijn vrouw Leslie nam de professor literatuur en operazanger op rust in 2012 deel aan A Year to Live. Bill, vandaag 68, is een gedistingeerde man. Witte polo, beige linnen pak. ‘Tijdens de feestdagen waren mijn kinderen thuis. Aan tafel hebben we gepraat over hoe we willen sterven. Dat was fantastisch. Twee van mijn kinderen willen gecremeerd worden, dat had ik nooit zelf geraden.’ Zelf blikt hij met gemengde gevoelens op zijn fictieve laatste levensjaar terug. ‘De opdracht om mijn eigen grafrede te schrijven was de allermoeilijkste. Ik heb er een gevoel van falen aan overgehouden. Je hoopt dat je kinderen zeggen: “Hij was niet de strenge zak die zijn vader was”. Dat je vrouw zegt dat je een goede partner was, en je collega’s dat je een originele geest was. Ik vond het ook moeilijk om mijn laatste dag te construeren. Je weet niet of je aan een morfineslang in het ziekenhuis zult liggen of aan het dribbelen bent met een basketbal.’ Bill voelde zich na het jaar niet méér

klaar om te sterven dan ervoor: ‘Ik was weer een jaar ouder, een jaar dichter bij de dood. Ik heb ook intens elk verlies in mijn eigen leven herbeleefd. Mijn vader die ik al als kind verloor, mijn moeder die in mijn armen stierf. De cursus heeft meer vragen doen rijzen dan beantwoord. We zijn met 35 deelnemers gestart en met twaalf geëindigd. Het kan een beangstigend proces zijn, maar het was ook heel mooi. Het heeft me geholpen mijn eigen ambivalentie over de dood te aanvaarden. Om het leven volledig te kunnen vatten, moet je de dood in beschouwing nemen. En de essentie is om elke dag te leven alsof het je laatste is. Als de dood op een dag voor me staat, zal ik niet met open armen “welkom” roepen, maar hem gewoon aankijken en zeggen: “O, jij bent het. Wat wil je van me?”’

CURSUS IN ANTWERPEN

Ook iets dichter bij huis kun je de dood in veilige abstractie in de ogen kijken. De fonkelnieuwe Antwerpse vestiging van The School of Life sprokkelt inspiratie voor dagelijkse levensvragen bij filosofen, kunstenaars en andere grote denkers. Op hun menu: een avondklas How to Face Death. Een van de aangereikte denkoefeningen is het invullen van een fictieve laatste jaarkalender. Faculteitslid en docente Silvie Moors: ‘We proberen de dood vanuit zoveel mogelijk invalshoeken aan te raken, van filosofie tot fotografie, zodat iedereen voor zichzelf kan uitmaken wat voor hem belangrijk is. Het is goed om stil te staan bij de dood, zelfs voor je ermee geconfronteerd wordt. Welke dingen wil ik vooral niet uitstellen? In het licht van de dood zijn er plots zaken die heel belangrijk worden, maar waarom hebben we hem daarvoor nodig?’ De klas biedt ook handvatten voor wie daadwerkelijk met de dood geconfronteerd wordt:

‘Hoe kan ik rouwen? Hoe kan ik een goede dood voorbereiden voor een geliefde? Het hele rouwaspect wordt in het Westen gemedicaliseerd. Het is bijna een ziekte. Wie te lang rouwt, kan naar de psychiater of kan medicijnen krijgen. Dat is absurd, het hoort gewoon bij het leven. Mensen voelen zich vaak ongemakkelijk om iemand aan te spreken die iemand verloren heeft, terwijl dat net heel mooie gesprekken kunnen zijn.’ Of ook de dood zelf mooi kan zijn? ‘Zeker niet altijd, maar je kunt in je leven wel werken aan een zo goed mogelijke dood, ook al heb je die finaal niet in de hand. Vergevingsgezindheid is iets wat vaak terugkomt aan het eind van onze levens. Dat is iets wat je nu al kunt meenemen, door mild te zijn. Er zijn zussen en broers die elkaar al jaren niet meer spreken. In het licht van de dood denk je dan: spijtig. Het kan heel verlossend zijn om vandaag al die relaties te herstellen.’ Niet iedereen weet meteen wat hij zou doen als hij nog één jaar te leven had, maar soms zijn de antwoorden ook verrassend eenvoudig. ‘Ik ontmoette ooit een man die nog een paar maanden te leven had. Zijn er nog dingen die je wil doen, vroeg ik hem. Zoals een verre reis? Dat vond hij een rare vraag. “Ik moet de verwarming nog laten herstellen”, zei hij. “Ik zou niet willen dat mijn vrouw in de kou zit.” Mensen die sterven hebben heel vaak, meer dan om zichzelf, een grote bekommernis om wie achter blijft. Hoe mooi is dat.’

De volgende klas How to Face Death vindt plaats op 4 maart 2015, www.theschooloflife.com/antwerp