ILLUSTRATIE MARIKE KNAAPEN

LEZEN MET DE SPIERZIEKTE ALS

Pieter Steinz heeft de spierziekte ALS en verbindt het verloop van zijn ziekte met de boeken die hij (her)leest. Deze week: *De goede dood* van Seneca.

Tijd voor de slotscène?

Morgen is het 1950 jaar geleden dat de Romeinse schrijver-filosoof Seneca uit het leven stapte. In Nederland wordt hij herdacht met een dikke bundeling van zijn zogeheten waanzintragedies in een nieuwe vertaling van Piet Schrijvers en met een klein cadeauboekje vol levenswijsheden gedestilleerd uit zijn *Brieven aan Lucilius*. Vooral naar het laatste, samengesteld en vertaald door Vincent Hunink onder de titel *De goede dood*, was ik benieuwd.

Seneca is voor veel mensen met een verkorte levensverwachting - *diachronically challenged* zouden de Amerikanen zeggen - een rolmodel. Niet alleen predikte hij in zijn brieven en dialogen een stoïcijnse houding tegenover het altijd op de loer liggende levenseinde, ook voegde hij de daad bij het woord toen het er echt op aankwam. In het jaar 65 werd hij verdacht van samenzwering tegen keizer Nero, zijn voormalige pupil, en gesommeerd om zelfmoord te plegen. De geschiedschrijver Tacitus vertelt hoe hij zich zonder jammeren de aderen liet openen, onderwijl nog wat zaken afhandelend met zijn secretarissen. Toen dat niet snel genoeg resultaat gaf, vroeg hij om een gifdrank, en toen die niet aansloeg omdat zijn ledematen al koud waren 'liet hij zich in een stoombad dragen, alwaar de damp hem de levensadem benam'. *Grace under pressure*, net als Sokrates, wiens dood door de gifbeker Seneca ongetwijfeld tot inspiratie diende.

Je zou denken dat de 68-jarige Seneca best nog wat langer geleefd had willen hebben, aangezien zijn geest nog goed was en zijn leven luxe, maar twee jaar eerder had hij al geschreven dat de wijze leeft zolang hij moet en niet zolang hij kan, en dat het de kwaliteit van het leven is die telt en niet de duur. 'Lang genoeg geleefd te hebben is geen kwestie van het aantal dagen of jaren maar van de geest. Mijn eigen leven, beste Lucilius, is lang genoeg geweest. Ik ben ervan verzadigd en zie de dood tegemoet.' En in een latere brief voegde hij daaraan toe: 'Wat geldt voor een toneelstuk, geldt ook voor het leven: het gaat er niet om hoe lang het duurt, maar hoe goed de opvoering is. Het maakt niets uit op welk punt je stopt. Stop waar je wilt, zorg alleen voor een goede slotscène.'

Die goede slotscène is voor Seneca 'de goede dood', en dat is niet noodzakelijkerwijze wat wij onder euthanasie verstaan. Goed sterven, zo stelt de stoïcijn, betekent: ontkomen aan het gevaar van slecht leven. En dat betekent weer dat je het leven niet nodeloos moet rekken. 'Spiegel je aan de man die niet met tegenzin sterft terwijl hij intussen wel graag leeft. Want weggaan terwijl je eruit wordt gegooid, wat is daar deugdzaam aan?'

> Seneca schrijft: er zijn mensen die 'geen haat voor het leven voelen, ze zijn het zat.' Als ik niet oppas, ben ik zelf binnenkort op dit punt aanbeland

Zo gaat het maar door in *De goede dood*. Seneca bombardeert je met wijze woorden en met raadgevingen waarop je het liefst zou zeggen: 'Dat maak ik zelf wel uit', maar die extra kracht hebben omdat de auteur in de praktijk bracht wat hij predikte. Aan zijn slotscène kun je natuurlijk nooit tippen, maar je kunt je allicht een beetje laten troosten door zijn laconieke houding ten opzichte van de dood, bijvoorbeeld wanneer hij het menselijk bestaan vergelijkt met een olielamp: 'Ook wij worden ontstoken en gedoofd; in de tussentijd ervaren we wat, maar aan beide uiteinden heerst diepe rust.'

Het meest getroffen was ik door Seneca's overpeinzingen bij de redenen van mensen om dood te willen. Er zijn er ook, schrijft hij, 'die genoeg krijgen van steeds weer hetzelfde doen en ervaren. Zij voelen geen haat voor het leven, ze zijn het zat.' Als ik niet oppas, ben ik zelf binnenkort op dit punt aanbeland. Aangezien iedere stap me moe maakt, iedere handeling me moeite kost, richt ik mijn dagen zo verrassingsloos mogelijk in. Ik sta om acht uur op, scheer me en ga onder de douche, waarna ik aan de ontbijttafel uitpuf en wacht tot mijn darmen genoeg bedaard zijn om de eerste voeding aan te kunnen. Dan zit ik een paar uur achter mijn scherm of in de leesstoel, om na de tweede voeding te beginnen aan mijn twee uur durende siësta aan de beademingsmachine. Tegen half vijf lees ik de kranten of ontvang ik bezoek en vanaf zeven uur (voedertijd!) kijk ik televisie tot de voeding van elf uur en het kwartiermaken voor weer een nieuwe nacht. De meeste genoegens - werken, sporten, eten en drinken, ouwehoeren, vakantie, theaterbezoek - behoren tot het verleden; nieuwe ervaringen zijn zeldzaam. Tijd voor de slotscène, hoor ik Seneca zeggen, want voor je het weet ben je slaaf van het leven, en 'leven zonder de moed te sterven, dat is slavernij.' Maar zo makkelijk geef ik niet op. Ik heb een vrouw, ik heb kinderen, ik heb de liefde; ik heb familie en vrienden. Ik kan genieten van boeken, van films, van televisieprogramma's, van de geur van fazant met zuurkool of een glas single malt. Met de auto en de rolstoel kan ik nog uitstapjes maken: binnenkort de bollen, eind april de Betuwe in bloei, in mei de Matisse-tentoonstelling. Zolang ik nog probleemloos kan typen en pijnvrij bewegen, blijft het leven de moeite waard.

Die 'goede slotscène', waarde Seneca, stel ik met uw welnemen nog even uit.

De rubriek 'Lezen met ALS' verschijnt eens in de twee weken.
Eerdere afleveringen zijn te vinden op: nrc.nl/lezenmetALS