

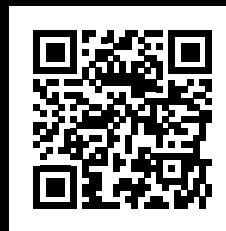
MIENSCH, durf te sterven

Een column over de dood in een magazine dat Leven heet. Het leven vieren is iets dat ik inmiddels aardig onder de knie heb. Genieten van kleine dingen zonder te vervallen in hedonisme brengt vreugde en blijdschap. Maar hoe vier je de dood? Je berusten in de onvermijdelijkheid van het sterven is tot daaraantoe. Maar kan vreugde zich verhouden tot verlies en pijn? Ik wil me graag beperken tot het perspectief van je eigen dood.

Waarom zouden we bang moeten zijn voor iets dat onvermijdelijk is? Het lijkt me vooral een gevecht met de illusie van controle. Bronnie Ware was een verpleegster in de palliatieve zorg die een boek schreef over de dingen waar mensen op hun sterfbed het meeste spijt van hadden. Op nummer 1 van het lijstje stond trouw blijven aan jezelf in plaats van te leven zoals andere mensen van je verwachten. Je kunt beter spijt hebben van dingen die je wel gedaan hebt dan van dingen die je niet gedaan hebt. Alles in het leven bevat een les en al doende leert men. En als je die lessen en inzichten ook nog kunt overbrengen aan anderen, dan scheelt dat weer een hoop ellende. Steve Pavlina schreef ooit een prachtig stuk over The Joy of Sadness. Daarin schrijft hij dat bij veel van wat er gebeurt in je leven, emoties de kop opsteken. En een groot deel ervan dient zich spontaan en onvrijwillig aan. Het gevoel van een storm in je wezen is niet de storm zelf.

En als je er in slaagt dat te beseffen kun je er met gezonde distantie naar kijken zonder het gevoel te krijgen overmand te raken. En kies je zelf hoe te handelen, of juist niet te handelen. Het leven is een wonder, en een wonderlijk avontuur. Wat uniek is aan de mens, is dat we in staat zijn van perspectief te wisselen. We zullen wel moeten en ontkomen er niet aan. Dus hoe vier je de dood? Dat vergt een wisseling van perspectief. Wees dankbaar voor je tijd op deze planeet. En bedenk je dat je (meestal) je best gedaan hebt om te doen wat je juist achtte. En dat je in die pogingen net als iedereen fouten gemaakt hebt. En dat je van die fouten geleerd hebt. En dat daar waar de fouten zich herhaalden waarschijnlijk pijn, ongemak en schaamte de boventoon voerde, die hun oorsprong vonden in je jonge jaren en je verhinderde het beste uit jezelf te halen.

Laten we vrede sluiten met het mysterie dat dood óf het grote niets is of een wereld die we ons simpelweg niet kunnen voorstellen. Aangezien niemand ons kan vertellen hoe het is 'daar aan de andere kant' is deze column hooguit een ijdele poging tot een perspectief op sterven met een glimlach. Dat gun ik iedereen!



Martijn Aslander is stand-up filosoof, boardroom sparring partner en mede-auteur van de bestseller *Nooit Af*. Hij bouwde handmatig het grootste hunebed ter wereld, stond aan de wieg van lifehacking.nl en is mede-oprichter van Permanent Bèta. Zowel op het podium als in zijn publicaties brengt hij met hartstocht en humor de complexe impact van technologie op de samenleving in kaart.