

ESSAY

DE UITWEG VAN DE DOOD

Praten over zelfmoord gaat meestal met een ongemakkelijk gevoel gepaard. Het is immers een daad waaruit een wrange boodschap aan het adres van de levenden spreekt: misschien is het leven niet (altijd) de moeite waard. Dit essay vormt een aanvulling op het themanummer van *De Psycholoog* uit mei 2018, gewijd aan het (zelfverkozen) levenseinde. Myrthe Meester

Wie zich defensief opstelt tegenover suïcide, neemt het verwoed op voor het leven. Dat een zelfmoordenaar dood wilde, moet een vergissing zijn geweest. 'Hoe heeft het zo ver kunnen komen? Hebben omstanders wel voldoende gedaan om hem of haar binnenboord te houden?' Hier wordt met klem de nadruk op het slachtofferschap van de zelfmoordenaar gelegd, die natuurlijk tevens dader was. Maar daderschap veronderstelt toerekeningsvatbaarheid, terwijl

de gedachte dat iemand slechts slachtoffer was, de prangende existentiële vragen in slaap sust: de overledene was geestesziek en heeft niet uit vrije wil gehandeld. Hij is gedood door iets anders dan zichzelf. Van een echte aanklacht aan het adres van het leven is dus geen sprake. Er is gewoon iets misgegaan, wat – indien in een vroeger stadium gesignaleerd – gemakkelijk had kunnen worden verholpen. Want iedereen die nog niet te oud en afgetakeld is, kan in principe van de waarde van het leven worden overtuigd, als we daar met elkaar maar hard genoeg

ons best voor doen.

Behalve de angst voor bestaansvragen vormt ook de angst om (mede)schuldig te zijn een reden waarom de defensieve benadering van suïcide zo gangbaar is. Kranten verzwijgen principieel de toegepaste methode van (bekende) zelfmoordenaars, uit vrees voor copycat-gedrag. In het dagelijks leven bezorgen gesprekken over (het verlangen naar) de dood ons meestal een ongemakkelijk gevoel, omdat ze ons aan een reusachtige verantwoordelijkheid herinneren: hebben we immers niet de plicht

behandelt twee gangbare benaderingswijzen van suicide, de een defensief, de ander begrijpend. Waarom zijn onze media zo bang om over zelfmoord te berichten, en gaan veel mensen gesprekken over de dood en zelfmoord het liefst uit de weg? Kleven er misschien ook voordelen aan het bewuste besef van de altijd aanwezige mogelijkheid van de dood?

om elkaar binnenboord te houden? Stel je eens voor dat een toekomstige zelfmoordenaar bij mij zijn hart heeft gelucht, en vervolgens zijn daad – ondanks mijn sputterende woorden en tegenargumenten – tóch voltrekt. Zal ik dan niet voor altijd rond blijven lopen met de vraag of ik wel adequaat gereageerd heb? Laat diegene het onderwerp liever met een therapeut bespreken, en niet met mij, want mijn reactie is nooit goed genoeg: verzet ik me tegen zijn doodsbodschap, dan zal hij zich onbegrepen voelen, maar ga ik in zijn doodsgedachten mee,

dan heb ik hem misschien wel aangemoedigd.

BEGRIPVOLLE BENADERING

Wie zich verregaand in een zelfmoordenaar durft in te leven, ziet diegene niet als slachtoffer, maar als dader. Door zich te verplaatsen in iemand die de dood als een even reële optie als het leven zag, stelt hij zich bovendien bloot aan de vraag in hoeverre het leven eigenlijk de moeite waard is. 'Er bestaat maar één werkelijk ernstig filosofisch probleem: de zelfmoord,' aldus de existen-

tialistische filosoof Albert Camus. 'Oordelen of het leven wel of niet de moeite waard is geleefd te worden, is antwoord geven op de fundamentele vraag van de filosofie. Al het andere – of de wereld drie dimensies, de geest negen of twaalf categorieën heeft – komt pas daarna. Dat is maar spel; eerst moet men antwoord geven.'¹

¹ Albert Camus (1967). De mythe van Sisyfus. Amsterdam: De Bezige Bij. Citaat p. 9.

Wie zich defensief opstelt tegenover suïcide, neemt het verwoed op voor het leven

Niet alleen voor filosofen is de vraag naar de zin van het leven prangend. Persoonlijk geloof ik dat iedere volwassene weleens met de gedachte heeft gespeeld om 'eruit' te stappen. Dat kan in een bui van wanhoop of razernij zijn geweest: 'Ik wil eindelijk rust, ik ben er klaar mee.' Of: 'Dan weten ze maar eens hoe zwaar ik het heb' of 'hoe slecht ze me hebben behandeld.' Bij het menszijn hoort: weten dat voortleven niet de enige optie is, dat de mogelijkheid van de dood op iedere straathoek en bij ieder kruispunt sluimert – als iets wat ons onvrijwillig kan overkomen, maar ook als iets waartoe we zelf zouden kunnen beslissen.

Volgens Camus is het een heldhaftige aangelegenheid om dit sluimerende besef van de mogelijkheid van de dood te cultiveren. Zijn 'absurde held' is iemand die de gedachte aan de dood nooit definitief in slaap heeft gesust. Hierin onderscheidt hij zich van de meerderheid van de mensheid, die weg zou vluchten in comfortabele ontkenning of vergetelheid.

EEN UITNODIGING TOT LEVEN

Maar is het werkelijk zo heldhaftig om je met de zelfmoordenaar te identificeren? Misschien is het besef dat we de benarde situatie van ons leven op ieder

gewenst moment definitief kunnen ontvluchten, voor sommige mensen juist wel heel geruststellend. Zoals het UWV een vangnet vormt voor wie zich in maatschappelijk opzicht niet weet te redden, zo relativeert de mogelijkheid van de dood de zwaarte van het leven: 'Als het écht niet meer gaat, is er altijd een uitweg mogelijk.' En aangezien die uitweg niet wegloopt (dood kun je altijd nog) en, in tegenstelling tot het leven, eeuwigdurend is, kan een doodsfantasie in moeilijke periodes juist een aansporing zijn om het toch nog even in het leven te proberen. Een leven waar je bewust en in alle vrijheid opnieuw voor kiest, omdat je weet dat er altijd ook een andere optie open staat.

In een dergelijke situatie kan een gesprek over de dood zich voordoen als iets heel intiems. Want wie zelf weleens over de dood nadent, zal het doodsverlangen van een ander niet snel reduceren tot een vergissing of het symptoom van een geestesziekte. Hij luistert daarentegen respectvol en laat de vertwijfelde ander volwaardig mens zijn, iemand die – evenals zichzelf – balanceert op de grens tussen leven en dood. Twee mensen die elkaar ontmoeten op die grens, heffen misschien de eenzaamheid van het menszijn

wel tijdelijk op. En bereiken daarmee wat de doodsvermijders en -ontkenners zo krampachtig – maar tevergeefs – nastreefden: dat het leven oplicht in zijn wonderlijke, fragiele en beeldschone levenswaardigheid. Tenminste een moment lang.

OVER DE AUTEUR

Myrthe Meester is filosofe en literatuurwetenschapper, gespecialiseerd in zingevingsvragen. De afgelopen jaren heeft zij in de ouderenzorg gewerkt. Zij heeft een weblog met existentiële bespiegelingen: myrthemeester.com.