

Seneca en de goede dood

Vincent Hunink

In 1996 kreeg de Amerikaanse schilder William Utermohlen (1933-2007) te horen dat hij aan Alzheimer leed. Hij besloot zijn ziekteproces deels vast te leggen via een reeks zelfportretten¹. Een negental schilderijen, gemaakt in de jaren 1996-2000, bieden de kijker een indringend beeld van een kunstenaar met een snel in verval rakende geest. Vooral de laatste drie portretten (1998-2000) zijn schokkend: de schilder kan zijn eigen gezicht niet meer herkennen of weergeven, en volgens bronnen lukte het hem ook niet meer zijn naam te schrijven. Een impressie van een neus is al wat uiteindelijk resteert: de rest is verdwenen.

Deze 'ontlediging' van alle identiteit en individualiteit, ja van zelfbewustzijn, kan aanleiding geven tot verschillende reacties bij de toeschouwer. Bewondering misschien voor de wilskracht en volharding van de zieke artiest, die blijft schilderen tot hij er, bijna letterlijk, bij neervalt. Of juist ontzetting over het ontluiserende karakter van de beelden, waarin uiteindelijk leegte overheerst.

Bij mij riepen deze portretten ogenblikkelijk teksten op van de Romeinse filosoof Seneca (ca. 4.v.Chr.-65 n.Chr.). Moet een mens dit soort lijden werkelijk uitzitten? Is het nodig te leven zolang je hart bloed rondpompt, ook al 'ben je er eigenlijk niet meer'? Of moet een wijs mens misschien zelf bijtijds ingrijpen en zelf het schouwtoneel van het leven met een sierlijke buiging verlaten? Over deze fundamentele vragen heeft Seneca in tal van teksten gedacht en geschreven.

In deze bijdrage stel ik in kort bestek enkele typerende uitspraken van Seneca vanuit verschillende teksten voor. Anders dan over thema's als 'geestelijk evenwicht', 'innerlijke rust', of 'woede' heeft Seneca over 'de goede dood' niet één samenhangend essay geschreven. We moeten zijn opvattingen hierover uit verschillende delen van zijn werk verzamelen en combineren. Je zou kunnen zeggen dat het thema 'goed leven / goed sterven' zó zeer verbonden is met Seneca's diepste opvattingen dat hij er geen heil in zag het onderwerp nog eens apart te behandelen. In zekere zin gaat zijn hele oeuvre over die ene, fundamentele kwestie.

1 Deze Zelfportretten zijn te vinden op <http://www.williamutermohlen.org/>. Op tal van andere websites wordt de reeks zelfportretten uit de periode van zijn ziekte afgebeeld en besproken.

Seneca

Lucius Annaeus Seneca, zoals zijn volledige naam luidt, was niet geboren in Rome, maar kwam uit het huidige Spanje en wel uit Cordoba. Zijn familie was welgesteld, wat het mogelijk maakte dat Seneca al heel jong naar Rome kon gaan voor zijn opleiding. Hij doorliep vervolgens een grotendeels glansrijke carrière, met als eerste hoogtepunt zijn senatorschap. Tijdens het bewind van de beruchte keizers Caligula (37-41) en Claudius (41-54) was Seneca een invloedrijk en succesvol senator. In 49 bereikte hij een climax in zijn maatschappelijke bestaan als privéleraar van keizer Nero. Toen die in 54 op de troon kwam, was hij nog jong, en zo kon Seneca grote invloed op de nieuwe keizer uitoefenen. In de eerste jaren van Nero's bewind was de feitelijke macht grotendeels in handen van Seneca.

Maar Nero werd ouder en, zoals de antieke bronnen het voorstellen, onvermijdelijk kwam 'zijn slechte aard' naar boven. Hij bevrijdde zich van Seneca's directe invloed en ging steeds meer zijn eigen gang. In de laatste jaren van Seneca's leven was diens politieke rol dan ook zo goed als uitgespeeld.

Uiteindelijk raakte Seneca in fatale problemen. In 65 werd hij beschuldigd van deelname aan een complot tegen Nero. Hij kreeg de gelegenheid zelfmoord te plegen om aan executie te ontkomen. Nero zou daarna nog enkele jaren aan de macht blijven, om uiteindelijk op zijn beurt tot zelfmoord te worden gedwongen.

Als puissant rijke figuur lijkt Seneca misschien een gemakkelijk leven te hebben gehad. Maar schijn bedriegt. Zijn positie was vaak weinig benijdenswaardig. Het moeilijkst moet hij het gehad hebben als leermeester van Nero. Er waren de verleidingen van geld en macht, waar hij zich als gewetensvol filosoof krachtig tegen verzette. En er was de noodzaak om de recalcitrante, maar populaire jonge vorst in het gareel te houden en hem deugden en de beginselen van goed bestuur bij te brengen. Seneca zat in een slangenkuil en moest maar het beste ervan maken.

Het siert hem dat hij dat, ondanks alles, nadrukkelijk heeft geprobeerd. Veel van zijn filosofische essays getuigen van zijn onveranderlijk goede bedoelingen en moreel hoogstaande houding. Sommige titels spreken boekdelen: *Over de voorzienigheid*, *Over de kalmte van de ziel*, *Over de lengte van het leven*.

De titels laten ook meteen zien tot welke filosofische school Seneca moet worden gerekend, namelijk die van de Stoa, met zijn accent op ethiek in het algemeen, en speciaal op wijsgerige deugden als onverstoorbaarheid, vertrouwen in de ordening van de wereld, en het plichtsgetrouw vervullen van de opgelegde taken. En in de praktijk vooral ook: zelf willen wat zich onvermijdelijk aan je voltrekt, niet tegenstribbelen maar gewillig meegaan met de stroom van alle dingen, zodra je daar geen invloed meer op hebt. Vrijheid is volgens Seneca's invulling van de stoïcijnse leer: zorgen dat je niets doet tegen je zin, willen wat er gebeurt. Dit laatste aspect, dat voor veel moderne mensen vreemd en moeilijk

lijkt, is misschien bij uitstek typerend voor Seneca's sterk rationele manier van denken.

Ouderdom en dood

In tal van essays en brieven² ontwikkelt Seneca gedachten over het levenseinde en de manier waarop een mens zich daartoe moet verhouden. Veelal is de aanleiding iets alledaags en concreets. Zo vertelt hij in zijn 12e brief dat hij in een van zijn buitenhuizen aankomt en daar kan zien hoe snel alles vervalst en vergaat, inclusief hijzelf. Maar dat brengt hem dan niet op een sombere conclusie, maar geeft hem veeleer de gedachte in dat je altijd moet zorgen dat je klaar bent om te vertrekken: elke dag moet als het ware de laatste dag van je leven kunnen zijn. Ter afsluiting becommentarieert hij een passend citaat van een andere denker³:

“Het is verkeerd om te leven onder dwang. Maar leven onder dwang, daar is niemand toe gedwongen. Zo is het toch? Overal liggen wegen naar de vrijheid open, ze zijn talrijk en kort en gemakkelijk. Laten we de godheid danken dat niemand in het leven kan worden vastgehouden. We kunnen elke dwang de baas zijn.”

Dwang en vrijheid, gevangenschap tegenover autonomie: het zijn motieven waarop hij in allerlei vormen en variaties terugkomt. In brief 54 bijvoorbeeld, waarvan de aanleiding is dat hij een aanval van astma heeft gehad. Zo'n beklemmende benauwdheid is volgens Seneca een soort oefening in sterven, want telkens kom je bijna aan de rand van het leven.

Maar ook hier geen somberheid troef, zoals men misschien zou verwachten. Opnieuw slaat de schrijver een brug naar een wijze levensles:

2 De vertaalde teksten in deze bijdrage zijn afkomstig uit gepubliceerde vertalingen door de auteur. De belangrijkste teksten van Seneca over het zelfgekozen einde zijn verzameld in: Seneca, *De goede dood*, ingeleid en vertaald door Vincent Hunink, Amsterdam: Athenaeum-Polak & Van Gennep, (2e druk als ebook). Een recent Nederlands boek over Seneca is: Anton van Hooff, *Nero & Seneca*, Amsterdam: Ambo/Anthos, 2010. Van Hooff publiceerde recentelijk ook een belangrijke studie naar de omgang met dood en zelfdoding in de oudheid. Daarin bespreekt hij onder meer ook de rol van artsen, en bestrijdt hij (blz. 147-150) op goede gronden het idee als zouden artsen in de oudheid hulp bij zelfdoding weigeren op grond van de eed van Hippocrates. Zie: Anton van Hooff, *Sterven in stijl. Leven met de dood in de klassieke oudheid*, Amsterdam: Ambo/Anthos, 2015.

3 “Ik heb geleefd, Fortuna's race gereden” Vergilius, Aeneis 4, 653.

“Prijs de man, 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? (...) Zo wordt de wijze nooit ‘eruit gegooid’.”

De wijze man (of vrouw) verlaat het leven dus, indien nodig, met geheven hoofd en zonder protest. In brief 61 wordt ditzelfde inzicht met een kleine variatie nogmaals fraai verwoord: “Voor ik mijn oude dag bereikte was het mijn zorg goed te leven, op mijn oude dag is dat goed te sterven. En goed sterven, dat is vrijwillig sterven. Doe je best nooit iets tegen je zin te doen.”

Maar de grote vraag is natuurlijk *wanneer* het juiste moment is aangebroken om zelf je levenseinde te bespoedigen. Is een extreem hoge leeftijd sowieso iets om te vermijden? Kun je misschien beter vroegtijdig eruit stappen voordat je met allerlei ongemakken en kwalen te kampen krijgt?

Nee, zegt Seneca, zo eenvoudig liggen de zaken niet. Je moet niet zomaar weggaan, niet ‘vluchten uit het leven’ of uit ‘verlangen naar de dood’ de hand aan jezelf slaan. Niet weglopen voor je plichten, niet weggaan uit weerszin of verveling (‘alle dagen zijn altijd hetzelfde, er is niets nieuws meer te beleven’), of zelfs maar uit angst voor chronische pijn. Maar lijdzaam je lot afwachten en uit verkeerde gehechtheid aan het leven je vastklampen aan de allerlaatste strohalm, dat is ook niet goed. Want dan ben je niet langer vrij maar slaaf, zoals hij in brief 77 treffend onder woorden brengt:

“Arme ziel, je bent slaaf van de mensen, slaaf van de dingen, slaaf van het leven! Want leven zonder de moed te sterven, dat is slavernij.”

Het is dus, kortom, een kwestie van inschatting en goede timing. Levenslange studie, vooral van de filosofie, zal je in staat stellen om te bepalen hoe lang je leven werkelijk de moeite van het leven waard is. In brief 54 formuleert hij ook een soort algemeen criterium om te blijven leven:

“Uitgangspunt is dat de geest niet is aangetast, dat de zintuigen nog functioneren en de ziel ondersteunen, en dat het lichaam niet versleten en voortijdig gestorven is. Het maakt nogal wat uit of je het leven voortzet of de dood. (...) Maar als het lichaam geen nuttige dienst meer verricht, waarom zou je de lijdende ziel dan niet laten vertrekken? En misschien moet dat iets eerder dan nodig, om te voorkomen dat je het niet meer kunt als het echt nodig is.”

Die laatste zin is zeker in de Nederlandse context onverminderd actueel. Gegeven de weigering van veel Nederlandse artsen om euthanasie toe te passen als een patiënt zich niet meer goed kan uiten, moet een eventueel verzoek tot

euthanasie ‘op tijd’ worden gedaan om kans van slagen te maken. Euthanasie bij voortgeschreden dementie is daarom in de Nederlandse praktijk nog altijd een uiterst moeilijke kwestie, hoewel de euthanasiewet hiervoor feitelijk geen principiële belemmeringen opwerpt. Kortom, Nederlanders moeten nog steeds ‘op tijd erbij’ zijn, en eventueel Seneca volgen en ‘iets eerder dan nodig’ maatregelen nemen.

Overigens laat Seneca ook elders in dezelfde brief zien dat het hem niet alleen te doen is om lichamelijk lijden. Heel expliciet verwijst hij naar geestelijke achteruitgang:

“Als de oude dag mijn geest gaat opschudden en er stukken uit wegslaat, als hij mij niet zozeer het leven laat als wel mijn levensadem, dan spring ik van het wrakke en vervallende gebouw.”

Het juiste moment

De wijze mens zal niet ten koste van alles willen blijven leven, maar op een goed moment besluiten dat het mooi is geweest:

“Zo zal de wijze leven zolang hij moet, niet zolang hij kan. Daarbij beziet hij waar hij moet leven, en met wie en hoe en met wat voor bezigheden. Altijd bedenkt hij wat de kwaliteit van zijn leven is, niet de duur. Als er zich een hoop lastige dingen voordoen die zijn rust verstoren, laat hij zichzelf vrij. (...) Later of vroeger sterven, dat doet er niet toe, maar goed of slecht sterven, dát doet ertoe. En goed sterven betekent: ontkomen aan het gevaar van slecht leven. (...) Er is geen algemene uitspraak mogelijk zodra jouw dood wordt aangekondigd door een macht buiten jezelf. Moet je op de feiten vooruitlopen of afwachten? Er zijn tal van mogelijke argumenten pro en contra.”

Seneca heeft niet één strak schema dat op iedereen onverkort van toepassing is. Het hangt allemaal af van persoonlijke omstandigheden, en het is een soort levenstaak van een mens om alles goed tegen elkaar af te wegen. Maar wie dan eenmaal weloverwogen besluit tot een vrijwillig einde mag het zichzelf ook best een beetje gemakkelijk maken:

“Als de ene vorm van doodgaan gepaard gaat met marteling, terwijl de andere direct en gemakkelijk is, waarom zou je dan de tweede niet aangrijpen? Zoals ik een schip uitkies als ik ga varen en een huis om in te wonen, zo zal ik ook een dood uitkiezen wanneer ik uit het leven vertrek.

(...) Nooit moeten wij het onze ziel zo naar de zin maken als bij de dood. Zij mag vertrekken zoals zij dat bij voorkeur doet. Het zwaard, de strop, een drankje dat de aderen bevangt: zij mag haar gang gaan en de ketenen van slavernij verbreken. Je leven moet ook anderen tevreden stemmen, je dood alleen jouzelf. De prettigste manier is de beste.”

Interessant hierbij is Seneca's aanvullende opmerking (nog altijd in brief 70) over tegenstanders. Er waren blijkbaar ook in de Oudheid al principiële lieden met hooggestemde idealen over de 'onaantastbaarheid van alle leven' of 'het leven als onschendbare gave van de goden'. Voor zulke tegenstanders heeft Seneca niet veel woorden nodig: zij zijn kortzichtig en dom, zij doen zichzelf tekort:

“Je zult ook mensen vinden die de wijsheid in pacht menen te hebben en toch zeggen dat men geen geweld tegen het eigen leven mag gebruiken. Naar hun oordeel is het absoluut verkeerd jezelf te doden, ja, we moeten wachten op het einde dat de natuur voor ons heeft beschikt. Wie dat zegt ziet niet dat hij zichzelf de weg naar de vrijheid verspert. Het beste wat de eeuwige wet heeft gedaan, is dat zij ons één ingang tot het leven heeft gegeven, en vele uitgangen. (...) Een gapende wond dwars over de borstkas is niet nodig: een mesje kan je de weg naar de grote vrijheid al openen. Met een snee ben je al in zekerheid. (...) Wil je eruit? Wil je weg? Er niets wat je tegenhoudt. De natuur bewaakt ons op open terrein.”

Slavernij tegenover vrijheid, wederom. En het volgens Seneca verkeerde idee van het leven als gevangenis tegenover de correcte visie van een leven waarin de goden het goed met ons voor hebben, omdat ze overal wegen naar de vrijheid hebben aangelegd. Nergens heeft Seneca dat laatste besef zo pregnant en beeldend, sommigen zeggen: confronterend, verwoord als in een beroemde passage uit zijn essay over 'Woede' (3,15):

“In elke slavernij ligt de weg naar de vrijheid open, dat zal ik laten zien. Is je ziel er beroerd aan toe? Ben je ongelukkig door je gebreken? Het staat je vrij een eind aan die ellende te maken, tegelijk met jezelf. (...) Zie je die steile plek? Daar kun je omlaag richting vrijheid. Zie je die zee? Die rivier, die put? Op de bodem ligt de vrijheid. Zie je dat verdorde, onvruchtbare boompje? Daar hangt de vrijheid aan. Zie je je hals, je keel, je hart? Het zijn uitwegen uit de slavernij. Is het allemaal te veel moeite, die uitgangen waar ik je op wijs? Vergen ze teveel moed en kracht? De snelweg richting dood, vraag je die? Elke ader in je lichaam.”

De dokter

Heeft Seneca zijn eigen opvattingen over de ‘goede dood’ ook persoonlijk in praktijk gebracht? Zeker weten kunnen we dat niet, gezien de schaarste aan bronnenmateriaal. Maar we hebben een beschrijving van zijn eigen, zelfgekozen levenseinde in het geschiedwerk van de grote Romeinse auteur Cornelius Tacitus (*Annalen* 15,62-64).

In 65 krijgt Seneca van zijn voormalige pupil Nero de vrijheid om zelfmoord te plegen (de in die periode gangbare manier om tegenstanders uit de weg te ruimen op een waardige en tegelijk discrete manier). Zodra de filosoof dat bericht hoort blijft hij kalm en laat hij zich de aders openen. Als dat niet snel genoeg werkt doordat zijn lichaam al oud is roept hij hulp in.

“Seneca’s sterven sleept zich intussen maar moeizaam voort. Daarop doet hij een beroep op Statius Annaeus, die hij sinds geruime tijd kent als betrouwbaar vriend en deskundig geneesheer. Vraagt hem een lang tevoren klaargezet vergif te halen. Hetzelfde als waarmee in Athene ter dood veroordeelden om het leven werden gebracht. (...) Hij kreeg het aangereikt, dronk. Vergeefs, zijn ledematen waren koud, het gif bleef zonder effect op zijn lichaam. (...) Ten slotte ging hij een warm bassin in. Besprenkelde de dichtstbij staande slaven en zei erbij dat hij het vocht plengde ‘voor Jupiter Bevrijder’. Aansluitend liet hij zich in een stoombad dragen, alwaar de damp hem de levensadem benam.”

Deze scène bij Tacitus is ongetwijfeld gestileerd, gekleurd, geïdealiseerd misschien. Maar het is alles wat we hebben, we moeten het ermee doen. In elk geval lijkt de beschrijving niet haaks te staan op Seneca’s levenslang verkondigde opvattingen. De lezer ziet een bedaagd, wijs man, die in alle rust zijn lot aanvaardt en daarbij maatregelen neemt en ook passende hulp organiseert.

Dat die hulp in Seneca’s geval door een arts wordt geboden is vanuit de Nederlandse praktijk, waarin de dokter feitelijk de regie heeft bij het georganiseerd sterven, eens te meer interessant. Daarmee springen de verschillen ook in het oog. De Romeinse arts is alleen een verlengstuk, een ‘instrument’, van de patiënt, een uitvoerder van specifieke handelingen. Hij heeft niet de regie, neemt niet de beslissingen en is ook niet merkbaar gehinderd door zoiets als beroepsethiek of gewetensnood, laat staan dat hij gehouden is om wettelijke procedures en protocollen in acht te nemen. Het gehele stervensproces wordt volledig bepaald door de stervende zelf, in complete autonomie. Anders gezegd: wie betaalt bepaalt.

Natuurlijk is de Romeinse politieke en juridische context niet vergelijkbaar met de situatie anno 2016 in Nederland. Toch kan misschien juist Seneca’s eigen sterven, ondanks alle verschillen en ondanks de vele emoties die het oproept, ook

inspireren. Het laat zien hoe een antiek denker consequent zijn filosofie voortzet en vertaalt naar zijn eigen situatie. Volhardend, dapper en beheerst. En het laat zien hoe een gekozen levenseinde *idealiter* ook in onze tijd zou kunnen verlopen: met de stervende, en zijn wil en wensen, centraal, omringd door familie, helpers en zorgverleners, onder wie ook de vakmensen van leven en dood: artsen.

Vincent Hunink is universitair docent Klassiek Latijn en vroegchristelijk Grieks en Latijn aan de Radbouduniversiteit Nijmegen (vincenthunink.nl).