

Het leven is kort – dus wat doe je ermee?

Dagmar van der Neut, Psychologie 17 december 2015

We weten allemaal dat we doodgaan. En toch handelen we daar meestal niet naar; we rommelen maar wat aan en laten de dagen voorbijglippen. Pas als onszelf of een geliefde iets ernstigs overkomt, beseffen we hoe kort het leven is – en waar het eigenlijk om draait.

Het was 15 april 2014, een uur of zeven 's avonds. Mijn vriend en ik wandelden met de fiets aan de hand over de Rambla de Poblenou in Barcelona, mijn zoontje van bijna 2 zat achterop. Ik keek achteloos op mijn telefoon en zag dat ik verschillende oproepen had gemist. Toen ik terugbelde, kreeg ik het bericht dat alles tot stilstand bracht: 'Je vader is dood'. Hij had een hartaanval gehad. De Rambla met al zijn mensen en geluiden leek te vervagen. Ik herinner me alleen nog het diffuse, warme licht van de avondzon, de armen van mijn vriend die me stevig omklemden – met de fiets ongemakkelijk tussen ons in – en vooral de geschrokken maar oprecht meelevende blik van mijn zoontje, die te klein was om te begrijpen wat er was gebeurd en die zijn moeder nog nooit zó hard had zien huilen.

Vol in het leven

Nog diezelfde avond zat ik verdoofd op bed, staarde naar de lichtjes van de stad en vroeg me af of ik nu dan eindelijk in staat zou zijn om alle bullshit, alle onbelangrijke dingen waar ik me voor in bochten wrong, te laten gaan en te kiezen voor het leven dat ik wilde leven. Want met de schok en keiharde realiteit van de dood voelbaar tot in mijn vezels, werd ook in één klap duidelijk wat er echt toe doet, en wat niet. Dat krantenartikel waar ik de hele dag met opgetrokken schouders en gespannen kaken aan had gewerkt terwijl ik mijn geliefden naar het strand had gestuurd, viel duidelijk in het rijtje 'niet'. Met mijn gezin genieten van de zon: 'wel'. De tijd nemen om mijn vader te laten weten hoe het met ons ging in Barcelona: 'wel' – maar dat had ik dus niet gedaan. Ik was te druk en gestrest.

Dit was een ernstige confrontatie met iets waarvan ik natuurlijk allang wist dat het bestond, maar wat ik maar zelden echt tot me liet doordringen: je kunt zomaar doodgaan. En jouw moment of dat van je dierbaren kan eerder en onverwachter komen dan je denkt. Mijn vader was pas 63 en stond midden in het leven. Zijn agenda was vol: afspraken met vrienden, geplande reisjes en popconcerten. Een uur voor zijn dood twitterde hij nog over de situatie in Oekraïne. Het is schokkend en beangstigend als je dat tot je laat doordringen. Zo kwetsbaar is leven dus. Het is niet zo gek dat we liever niet te veel nadenken over onze sterfelijkheid.

Je angsten bezweren

Stel je voor dat we altijd maar de angst zouden voelen voor ons eigen levenseinde en dat van onze dierbaren. Dat we ons altijd bewust zouden zijn van de rücksichtslose willekeur van ziekte en dood. Het zou ons kunnen verlammen, het plezier in ons leven vergallen – zoals mensen met een angststoornis weten. Daarom duwen we de gedachten aan de dood het liefst weg en houden we onszelf illusies voor.

Volgens psychologen zit die ontkenning van onze sterfelijkheid zelfs ingebakken in ieder mens. Zodra we worden herinnerd aan de dood, treden er psychologische mechanismen in werking die de balans in ons hoofd weer moeten herstellen. Er wordt al decennialang onderzoek gedaan naar deze terror management -processen, de mechanismen die onze existentiële angsten moeten bezweren. Meestal wordt dit in een universiteitslaboratorium gedaan door proefpersonen bijvoorbeeld eerst te laten nadenken over hun eigen levenseinde en hen even later te testen op allerlei overtuigingen en gedrag. Dat lijkt misschien ver weg van wat je ervaart als je door een ingrijpende gebeurtenis in je leven direct geconfronteerd wordt met sterfelijkheid, maar het legt wel op een wetenschappelijk verantwoorde manier psychologische mechanismen bloot die ook 'in het echt' kunnen spelen.

Uit dit soort experimenten blijkt bijvoorbeeld dat religieuze en spirituele overtuigingen sterker worden nadat mensen over de dood hebben nagedacht. Alsof we onszelf ervan willen verzekeren dat we heus wel voortbestaan – al is het in een hiernamaals. Ook hebben we na gedachten aan onze sterfelijkheid de neiging afstand te nemen van de rest van het dierenrijk; we staan opeens een stuk positiever tegenover het idee dat mensen unieke wezens zijn, anders dan andere dieren. Als de dood voelbaar wordt, krijgen we behoefte om ons te distantiëren van alles wat ons confronteert met onze vergankelijkheid. Nee, wij zijn geen beesten, geen hompen vlees waar Magere Hein op den duur zijn tanden in zet, wij zijn superieure, belangrijke wezens met een Ziel (die meer kans maken eeuwig voort te bestaan).

Boordevol goede voornemens

Onze zorgen over de dood zakken verder weg wanneer dit soort angst bezwerende processen hebben plaatsgevonden, is meermaals aangetoond. Ons zelfvertrouwen en gevoel van zekerheid worden erdoor gesterkt. Missie geslaagd: we kunnen gerust verder met leven alsof we alle tijd hebben. Ergens is dat wel fijn, maar dit mechanisme verklaart ook waarom we kort na een sterfgeval of levensbedreigende situatie nog tot in onze tenen doordrongen zijn van hoe bijzonder leven eigenlijk is. We zitten vol goede voornemens, weten weer waar het leven eigenlijk om draait. Maar een paar weken of maanden later vallen we terug en voegen ons weer naar de verwachtingen van anderen, modderen door met relaties en laten onze gezondheid verslonzen.

Mede daarom is het helemaal niet zo slecht om regelmatig stil te staan bij de dood. Filosoof Lammert Kamphuis schreef in augustus in NRC Handelsblad dat we het onderwerp dood niet moeten vermijden, maar moeten zien als 'een vriend die helpt in te zien wat het leven waard maakt om te leven.' Dat idee wordt ondersteund door onderzoek. Na de bomaanslag in Oklahoma City in 1995, waarbij veel doden vielen, werd bijvoorbeeld minder gescheiden in de omliggende provincies. Ook blijken we positiever te staan tegenover het krijgen van kinderen na een confrontatie met de dood. Mensen nemen hun persoonlijke doelen opnieuw in overweging, zo blijkt uit experimenten. Er ontstaat een verschuiving van zogenoemde extrinsieke doelen, zoals geld, status, fysieke aantrekkelijkheid en roem, naar meer intrinsieke, betekenisvolle doelen, zoals persoonlijke groei, inzicht en positieve relaties. Met de dood voor ogen is een snelle auto of een mooi snoetje ineens helemaal niet belangrijk. De relaties met je dierbaren en het gevoel een betekenisvol en authentiek leven te leiden blijken dat wel.

Groter dan wijzelf

Ook voelen we ons meer betrokken bij de gemeenschap als het bewustzijn van de dood vergroot is. In een grappig onderzoek van de Amerikaanse sociaal psycholoog Thomas Pyszczynski bleken voorbijgangers die geïnterviewd werden voor een mortuarium positiever te zijn over het doen van donaties voor een goed doel dan passanten die honderd meter verderop werden geïnterviewd. De verklaring van Pyszczynski: als we herinnerd worden aan de dood, ook al gebeurt dat op heel subtiele wijze, dan zoeken we verbinding met dingen die groter zijn dan wijzelf. Met waarden die verdergaan dan ons fysieke bestaan. We willen het gevoel hebben dat we goede mensen zijn die iets bijdragen aan de wereld.

De Israëlische schrijver David Grossman verloor zijn zoon tijdens de Tweede Libanonoorlog en zet zich sindsdien nog sterker in voor vrede. In 2013 verwoordde hij het heel mooi in een interview in Psychologie Magazine : 'Het is het besef van de dood dat het leven intens maakt. Normaal gesproken willen we niet aan de dood denken, maar nu ik word gedwongen hem in de ogen te kijken, vecht ik meer voor de essentie van het leven, voor de zin ervan, het niet willen verspillen van mijn leven.'

We willen het gevoel hebben dat we niet helemaal gedoemd zijn tot stof te vergaan, dat we op de een of andere manier voortbestaan, al is dat symbolisch. Door iets na te laten aan de wereld, door een zinvolle bijdrage leveren, door kinderen te krijgen of te geloven in een leven na de dood.

Heldere inzichten

Na mijn vaders dood moest ik eerst door een periode van diepe rouw en confrontatie met mijn eigen tekortkomingen voor ik echt in staat was te kiezen voor een gezondere levensstijl. Ik begon weer muziek te draaien, ging op dansles, en liet allerlei achterstallige gezondheidskwetsietjes uitzoeken. Ik had er nooit tijd voor, maar nu máák ik tijd. Mijn welzijn staat namelijk ineens veel hoger op mijn prioriteitenlijstje. Ik besloot om voortaan minder te werken, nooit meer zoveel stress toe te laten en meer tijd en aandacht te geven aan mijn gezin, mijn vrienden en mijn familie.

De dingen werden verrassend helder toen ik me afvroeg waar het leven voor míj nu eigenlijk om draait, wat ik wil bereiken, en wat mij gelukkig maakt. Daardoor nam ik ook mijn wens voor een tweede kind echt serieus, in plaats van die te laten ondersneeuwen door andere 'verplichtingen'. En ik heb het geluk dat het me nog een keer gegund is: komend voorjaar verwachten we een dochter.

De dood van mijn vader opende mijn ogen, ook doordat mijn eigen sterfelijkheid daardoor meer dan ooit voelbaar werd. Als ik net als mijn vader sterf op mijn 63ste, dan zijn mijn kinderen pas 26 en 22 jaar. Die gedachte vind ik ondraaglijk.

Ik wil er zo lang mogelijk zijn, voor hen, en voor mezelf. Ik wil alles meemaken en het liefst nog een leuke vitale oma worden. Of ik dat haal, weet ik niet – Youp van 't Hek zong treffend: 'Niemand weet hoe laat het is' – maar met dat doel voor ogen is het een stuk makkelijker om de keuzes te maken die voor ons leven op dit moment óók al goed zijn.

Bewustzijn van de dood kan de deur openen naar angst, maar ook naar urgentie. Angst verlamt, maar urgentie zet aan tot actie. Je kunt nu beslissingen nemen over je gezondheid, relaties en doelen die bepalen of je aan het eind van de rit kunt terugkijken op een bevredigend leven.

Want wat zou je doen als je écht nog maar even hebt?

Deniece Granpré Molière (33):

'Ik ben katholiek opgevoed, maar was altijd al een beetje "spiritueel zoekende". In 2006 bekeerde ik me tot de islam. Destijds had ik een Marokkaans vriendje en ik vond het een mooi geloof. Ik wilde me heel graag houden aan alle regels, maar het was best moeilijk, zo tussen twee werelden.

Acht jaar lang droeg ik een hoofddoek, bad ik meerdere keren per dag en dronk ik geen druppel alcohol. Toen werd mijn moeder ziek. Er waren vrienden die zeiden: probeer haar nog te bekeren. Volgens de islam gaan ongelovigen

namelijk niet naar de hemel. Maar dat vond ik eigenlijk zo bekrompen en zwart-wit. Mijn moeder stierf een halfjaar geleden en ik vind dat ze gewoon thuishoort in de hemel.

Op de dag van haar crematie nam ik samen met mijn dierbaren een shotje tequila; net als mama soms deed om bepaalde pijnen te verzachten. Daarmee stapte ik over een hoge drempel. Sindsdien wil ik me niet meer laten leiden door de voorschriften van het geloof. Ik doe wat goed voelt en ben minder streng voor mezelf. Je leeft maar één keer.

Mijn hoofddoek is af, en ik ga weer uit, maak me mooi en drink af en toe een wijntje. Ik ben weer wie ik jaren geleden was: de uitbundige Deniece. Ik vind het soms wel jammer dat ik nu pas zo van het leven geniet. Ik had dit graag met mijn moeder gedeeld.'

Jantina Tilman (45):

'Twee jaar geleden bleek ik alvleesklierkanker te hebben. De overlevingskansen zijn erg klein; ik heb 80 procent kans dat ik er over vijf jaar niet meer ben. Toch ben ik nu gelukkiger dan voorheen.

Ik heb nooit echt geleefd, ik cijferde mezelf weg voor mijn dochters en had een laag zelfbeeld. Op een gegeven moment, toen de behandeling klaar was, keek ik in de spiegel en dacht: dit ben ik, en ik mag er zijn. Ik moet zélf gaan leven. Ik heb me jarenlang anders voorgedaan dan ik was. Eigenlijk val ik op vrouwen, maar ik stopte die gevoelens weg en dacht: dan maar geen relatie. Maar nu geef ik toe dat ik al die tijd iets gemist heb. Ik ben uit de kast gekomen en ik zet mijn eerste stapjes in de wereld van de vrouwenliefde.

Ik voel me als herboren, soms net een puber. Een vlinder die uit haar cocon is gekropen. Mijn leven is opener, vrolijker en luchtiger. Als ik drie kwartier moet wachten bij de opticien maak ik zomaar een praatje met een vreemde, dat had ik vroeger nooit gedaan. Ik laat mezelf zien. Ik ben wie ik ben en ook ik ben belangrijk.'

Jort Haan (39):

'Ruim een jaar geleden kregen twee mensen in mijn omgeving een hartaanval. Voor beiden was het op het randje. Een halfjaar later kreeg ik zelf kramp op mijn borst, tintelende armen en een misselijk gevoel; symptomen van een hartaanval. Daar schrok ik erg van.

Het is daarna nog vier keer gebeurd en soms was ik bang dat ik er de volgende dag niet meer zou zijn. Gelukkig bleek het elke keer niets ernstigs met mijn hart; het kwam vooral door stress, zeiden ze in het ziekenhuis. Maar deze ervaringen hebben me wel wakker geschud. Ik ben vader van twee kleine

kinderen en ik wil ze niet in de steek laten. Ik wil dat ze opgroeien met hun vader. En ik wil meemaken hoe ze vorderen in hun leven.

Misschien ben ik op de helft van mijn leven. Er ligt nog heel veel in het verschiet – als ik tenminste gezond blijf. Ik voel nu echt de motivatie om daar iets voor te doen. Ik eet minder verzadigde vetten, zout, suikers en bewerkte voeding uit pakjes. En ik probeer minstens drie keer per week actief te ontspannen: ik ga wandelen op de dijk, of een stuk fietsen. Alleen al van het vooruitzicht leeft mijn lijf op. Ik voel me nu al een stuk fitter en helderder.'

10 CONFRONTERENDE LEVENSVRAGEN

Vroeg of laat komt het moment waarop je afscheid moet nemen van het leven, van je dierbaren, van alles wat je lief is. Dat moment kan (veel) eerder komen dan je verwacht. Sta daar eens écht bij stil. Dat werkt het beste wanneer je niet alleen nadenkt over de volgende vragen, maar de antwoorden ook opschrijft:

- 1 Kun je terugkijken op een bevredigend leven? Waar wringt het nog?
- 2 Als het er echt op aan zou komen, wat zou je meteen doen, en wat zou je onmiddellijk laten?
- 3 Waar zou je spijt van hebben als je er morgen niet meer zou zijn? Kun je dat nog rechtzetten of iets doen waardoor je dit gevoel van spijt wegneemt?
- 4 Wat is er echt belangrijk voor je, en heb je daaraan genoeg tijd besteed en aandacht gegeven?
- 5 Wat geeft je leven kleur en wat zou het meer kleur kunnen geven?
- 6 Welke wensen heb je nog? Wat zou je het allerliefst willen bereiken?
- 7 Ben je eerlijk geweest over je gevoelens, je wensen, je verlangens? Hebben anderen je echt leren kennen? Wat zou je meer willen delen?
- 8 Wat zou je het gevoel geven een betekenisvol leven te hebben?
- 9 Hoe zou je herinnerd willen worden?
- 10 Wat kun je nú doen om meer uit je leven te halen en straks met een goed gevoel te kunnen terugkijken?

Bronnen o.a.: When death is good for life: considering the positive trajectories of terror management, *Personality and Social Psychology Review*, 2012