

Waarom we bang zijn

Angst voor de dood, dat is voor een deel de angst voor de aftakeling en het sterven. Terwijl juist daarover veel met zekerheid is te zeggen (lees ook hoofdstuk 3, 'De laatste ogenblikken'). Maar wat weten we nu van de dood zelf? Schept een voorstelling ervan rust en vertrouwen? Of kunt u beter met een dooddoener de angst het zwijgen opleggen?

Dooddoeners

- 'De dood betekent 'niet bestaan'. Dat hebben we al lang geleden ervaren, vóór we geboren werden. Toen hebben we geen enkele kwelling gevoeld en dat zal na dit leven niet anders zijn.'
- 'Praten over de dood is tijd verknoeien. Zolang je leeft ben je niet dood, en als je niet meer leeft ben je alleen dood voor anderen.'
- 'We moeten ons geen zorgen maken. De dood is alleen maar de manier waarop het leven ons vertelt dat we ontslagen zijn.'

Het eerste citaat is een tweeduizend jaar oude opvatting van Seneca, een van de belangrijke filosofen die hebben nagedacht over leven en dood en daar zo hun ideeën over hebben bekokstoofd. Seneca was een stoïcijn, iemand die een scherp onderscheid maakte tussen de dingen waar je geen en waar je wél invloed op hebt. Doodgaan valt in de eerste groep en dus vond

hij het niet noodzakelijk zich daarover te bekommeren. Volgens deze Romeinse wijsgeer moeten we leven naar de ratio.

Driehonderd jaar eerder poneerde zijn Griekse collega Epicurus al een beroemd geworden kwinkslag waarmee hij de doodsangst bestreed (het tweede citaat hierboven is er een variatie op, van schrijver Harry Mulisch): 'Als ik er ben, is de dood er niet. En als de dood er is, ben ik er niet.'

Verstandige gedachten, natuurlijk, alleen jammer dat angst en ratio elkaar slecht verdragen.

Wat is angst?

Angst is een emotie zoals blijdschap en verdriet dat zijn. In milde vorm is het een knagend gevoel van bezorgdheid, bij hevige angst is vaak sprake van paniek: transpireren, duizelingen, hartkloppingen. In een bedreigende situatie is het een emotie die levensreddend kan zijn. Angst voor de dood heeft zijn nut als uw huiskamer in brand staat: de adrenaline jaagt u zo de straat op. Maar angst kan ook verlammen. Of domweg uw dag verpesten. Want wat moet u met die plotselinge angst voor de dood als u op een terras in het voorjaarszonnetje aan een koud biertje nipt?

Op het web



Een verhelderend en zeer leesbaar artikel over angst, de verschillende soorten en het complexe proces ervan in onze hersenen vindt u op www.elsevier.nl/web/Artikel/162556/Psychologie-Nooit-meer-bang.htm.

Waar zijn we bang voor?

- **Het besef van eindigheid** Alles wat u in uw bestaan opbouwt, zult u ook weer verliezen. Mensen en dingen waar u om geeft zomaar moeten achterlaten, dat is geen aangename gedachte.
- **De grilligheid** De dood is grillig en komt vaak op een onverwacht moment. Hoe graag we ook op alles grip willen hebben, de vergankelijkheid maakt ons duidelijk dat we over ons lot eigenlijk maar weinig in de melk hebben te brokkelen.
- **Het onbekende van 'de andere kant'** Zonder filosofische of religieuze invulling is de dood voor veel mensen een groot zwart gat. En zoiets als 'geruststellende zwarte gaten' bestaan nu eenmaal niet. Toch is geloof in een hiernamaals of in reïncarnatie evenmin een garantie voor een leven vrij van vrees. Uit Amerikaans onderzoek komt naar voren dat sommige mensen die overtuigd zijn van een leven na de dood tegelijk doodsbang zijn dat er misschien niets is. Als de dood in een geloof bovendien symbool staat voor het moment waarop een oordeel wordt geveld over uw handel en wandel op dit ondermaanse, dan kan ook dat behoorlijk schrik-aanjagend zijn.
- **Het lot van de achterblijvers** U kunt met angst en beven aan uw kinderen denken die zonder u verder moeten. Of het grijpt u naar de keel als u zich het verdriet van de nabestaanden probeert in te beelden.

Doodsangst kan zich toespitsen op deelgebieden: van de vrees om na het overlijden rond te blijven spoken tot de panikerende gedachte om levend te worden begraven. Is dat laatste u niet

onbekend, dan heeft u stellig een negentiende-eeuwse inborst. In dat tijdvak was de schijndood een van de grootste angsten. Er waren bangerds die daarom testamentair lieten vastleggen dat vóór de begrafenis hun keel werd doorgesneden. Bovendien hadden Nederlandse begraafplaatsen in die tijd een zogenoemd schijndodenhuis (sinds 1825 bij wet verplicht) . Hierin werd op speciaal verzoek of bij twijfel een overledene enkele dagen gehuisvest, een vinger met een ringetje en een draadje verbonden met een bel in het huis van de beheerder.

Elders in dit boek



Een andersoortige doodsangst: de vrees dat men u laat doorleven als u niet meer kunt aangeven dat wilt sterven. Meer hierover leest u in hoofdstuk 3 en 4.

Mate van angst

In tegenstelling tot alle andere levende wezens, is de mens veroordeeld tot het besef dat hij leeft, maar óók dat dit leven eindig is. In welke mate die paradox ons raakt, verschilt per mens. Het hangt af van veel verschillende zaken:

- van uw karakter en leefomstandigheden,
- van uw leeftijd en de wijze waarop u in het leven staat,
- of u single bent of samenleeft,
- of u kleine kinderen hebt ,
- wat u hebt overgenomen van uw ouders,
- welke vroege traumatische ervaringen u met zich meesleept.

In milde vorm is de angst voor de dood een verdriet dat soms wat zeurt en soms pijn doet. In de meest extreme vorm krijgt de angst ziekelijke trekjes. Lijdt u aan 'thanatofobie' dan zult u zich obsessief proberen te onttrekken aan alles wat maar met de vergankelijkheid te maken heeft. Paniekaanvallen liggen altijd op de loer. Als Boudewijn de Groot op de autoradio 'Verdronken vlinder' zingt, ligt u bij het volgende refrein ondersteboven in de berm. Psychische hulp is broodnodig.

Angst voor het onbekende



Praktijk



Doodsangst als wetenschap

Stel nu eens dat u zich als aankomend wetenschapper wilt verdiepen in de angst voor de dood. Dan boft u. Sinds 1986 is er binnen de sociale psychologie een onderzoeksrichting die zich daar exclusief mee bezighoudt: TMT, ofwel: Terror Management Theorie. Vaak abusievelijk opgevat als een doctrine tegen terrorisme, maar het is toch echt een studie over het omgaan met de eigen sterfelijkheid. De TMT legt de nadruk op defensieve mechanismen die mensen ontwikkelen om hun angst te beteugelen. Deels gaat het daarbij om ontkenning en ontwijking (zie elders in dit hoofdstuk), deels ook om iets wat 'cultureel wereldbeeld' wordt genoemd. Angst voor de dood doet ons naar aansluiting zoeken in een groep, een cultuur. We leven naar de normen en waarden die daarin heersen, proberen te voldoen aan de eisen en slagen er zo bijzonder goed in om onszelf wijs te maken dat we nu in zekere zin onsterfelijk zijn. We maken nu immers deel uit van een groter geheel dat zich generaties ver uitstrekt.

Hoe kunt u leren leven met de dood?

- **Ontken** Leef in de volle overtuiging dat de dood voor u niet komt.
- **Ontwijk** Doe wat ook prins Bernhard immer deed: mijd begrafenissen en crematies.
- **Ontspoor** Leef elke dag alsof het de laatste van uw leven is.
- **Ontvlucht** Stort u in de wereld van de pseudowetenschappen en leer bijvoorbeeld van een spiritiste als Char (om maar eens een berucht voorbeeld te noemen) dat ook overledenen nog gezellig kunnen keuvelen.

Helaas, dat werkt niet!

Ontkennen is een gekende 'verdedigingslinie'. En op het hoogtepunt van ieders bestaan (als u hartstochtelijk liefhebt, kinderen op de wereld zet, carrière maakt) is het niet eens zo moeilijk om heimelijk te geloven in onsterfelijkheid. Maar vroeg of laat worden we allemaal met de neus op de feiten gedrukt en is ook ontwijken moeilijk: prins Bernhard kon bijvoorbeeld toch moeilijk de uitvaart van zijn eigen vrouw ontlopen. Bovendien, door te leven alsof elke dag de laatste van uw leven is (stoere BN'ers gaan daar weleens prat op) bent u eerder een slaaf van de dood dan een genietter van het leven.

Bron



'Doodgaan is niet toevallig, het is deel van ons mens-zijn, van onze bouw als levend wezen. En daar moet je geen ramp van maken, je moet het aanvaarden. Aan leven zit een prijs en die prijs is dood-

gaan. Je kunt die niet ontlopen, niet wensen nooit bestaan te hebben, want we hebben onszelf niet verwekt, geen mens is geboren omdat hij dat wilde.' Uit: 'De dood de baas', een 'vrolijk boek over de dood' van Harry Kuitert (uitgeverij Ten Have, ISBN 9789025957568, ook verkrijgbaar als eBook).

Hoe kunt u écht leren leven met de dood?

- **Praat** Onuitgesproken angst neemt op den duur ondraaglijke vormen aan. Praten lucht op. Als u zich schaamt voor uw gevoelens (wat u vooral niet zou moeten doen), zoek dan de anonimiteit van internet. Op talrijke fora kunt u met lotgenoten praten over 'de angst der angsten'. Via www.forumgrazer.net zoekt u in Nederlandse discussiesites.
- **Wees bewust** Moffel de dood niet weg in uw onderbewustzijn. Als we de dingen waarvoor we bang zijn voortdurend ontwijken, versterkt dat juist de angst. Dat u, om wat voor reden ook, aan dit boek bent begonnen, is in elk geval een mooie overwinning van de rede!
- **Zoek houvast** Cultuurwetenschappers zullen u vertellen: hoe vrijer u bent, hoe groter de angst. Als het waar is dat angst voor de dood de moeder van alle religies is, dan is het ook waar dat religie een manier is om met die angst om te gaan ('Gods wegen zijn ondoorgrondelijk' is een troost die de wetenschap niet kan bieden).
- **Besteed wel** Leonardo da Vinci zei het vijfhonderd jaar geleden al: 'Zoals een welbestede dag een gelukkige slaap brengt, zo brengt een welbestede leven een gelukkige dood.' Sommige deskundigen geloven inderdaad dat we door het uitbuiten van kansen en het gebruiken van talenten de angst

voor de dood kunnen overwinnen (zie kader 'Haal eruit wat erin zit'). Maar er zullen altijd criticasters zijn die vinden dat Da Vinci's levenswijsheid thuishoort in het rijtje dooddoeners aan het begin van dit hoofdstuk.

Case



Haal eruit wat erin zit

Irvin Yalom, een van 's werelds invloedrijkste psychotherapeuten, ontving ruim vijftig jaar terminale en rouwende patiënten in zijn behandelkamer. Tegen een Nederlandse journalist verklaarde hij: 'Mijn patiënten hebben mij geleerd dat er een direct verband bestaat tussen een onbevredigd, onervuld leven en de angst om te sterven. (...) Als je bang bent voor de dood, ga hem dan niet uit de weg, maar kijk hem recht en onbevreesd in de ogen en haal alles uit het leven wat er nog in zit.'

Wees wantrouwend



De angst voor de dood is een universele angst. Wantrouw iedereen die beweert nooit bang te zijn – en dus óók de auteur van dit boek. Op de achterflap beweert deze schrijver dat ‘niets dodelijker is dan de angst voor de dood’, maar als het erop aankomt, houdt hij zich alleen maar flink. Angst voor de dood beroofde hem als kind vaak van zijn nachtrust. En als volwassene kent de auteur nog steeds zijn zwakke momenten.