

We treden de dood opvallend positief tegemoet, blijkt uit onderzoek



Beeld Suzan Hijink

Je laatste uur, de gedachte eraan boezemt angst en verdriet in. Niet nodig, zeggen wetenschappers. Als het zover is, zijn veel mensen juist positief gestemd. Ze voelen liefde en dankbaarheid.

Monique Siemsen 11 december 2022, 10:08

Mensen zijn belabberd in het inschatten van de emoties die ze zullen hebben in toekomstige situaties, zegt psycholoog en neurowetenschapper Kurt Gray.

“Neem loterijwinnaars. Iedereen wil de loterij winnen en denkt dat hij dan gelukkig zal zijn. In de praktijk valt dat tegen. Winnaars melden dat zij zich vervreemd voelen van relaties die voor hen belangrijk waren. Ze hebben het gevoel dat alleen hun poen er nog toe doet voor de mensen om hen heen. Ze voelen zich niet langer gewaardeerd of geliefd en dat levert behoorlijke stress op.”

“Je zou zeggen dat de emoties van loterijwinnaars zich aan de uiterst optimistische kant van de schaal zitten en de emoties van stervenden aan de uiterst pessimistische kant. Het omgekeerde is waar. Hoe bizar het ook klinkt, stervenden bleken in veel opzichten gelukkiger dan loterijwinnaars.”

Onderzoek naar stervenden

“Ik moest aan die winnaars denken tijdens ons onderzoek naar stervenden”, zegt Gray, die verbonden is aan de universiteit van North Carolina in de VS. Met zijn medewerkers deed Gray uitgebreid onderzoek naar de emoties van mensen die

denken aan hun toekomstige dood en mensen die werkelijk voor hun dood staan, zoals terdoodveroordeelden en terminaal zieken.

Dat onderzoek was een reactie op een studie van de Duitse psychologen Sarah Hirschmüller en Boris Egloff. Zij analyseerden brieven en gedichten van meer dan vierhonderd terdoodveroordeelden in Texas. En ze kwamen tot de ontdekking dat die niet zo somber gestemd waren als verwacht. De gedetineerden gebruikten optimistische taal, ze schreven over hun familie en over de vrede die ze voelden.

Gray en zijn ploeg wilden dit onderzoek uitbreiden naar terminaal zieke mensen. Bovendien, bedachten ze, het onderzoeken van gevoelens van mensen die sterven is één ding, maar dan weten we nog niet of die emoties passen bij ons beeld van de dood. Daarom besloten de onderzoekers ook deelnemers te werven, die zich maandenlang moesten inbeelden dat zij zouden sterven.

Dodencel indenkten

Die deelnemers werden verdeeld in twee groepen. De mensen in groep 1 moesten indenkten dat ze in de dodencel zaten en net hun executiedatum hadden vernomen. De mensen in groep 2 moesten zich verplaatsen in een terminaal zieke, die te horen had gekregen hoelang hij nog zou leven. En iedereen moest wekelijks schrijven over wat dat met hen deed en hoe ze hun afscheid voorbereidden.

De inhoud van die weekboeken werd vervolgens vergeleken met de brieven, blogs en laatste verklaringen van hen die daadwerkelijk dood gingen. De ingebeelde en echte emoties werden niet alleen gelezen en beoordeeld door de onderzoekers, maar ook door een computer met daarvoor ontwikkelde software. Dit om uit te sluiten dat menselijke emoties van de onderzoekers de uitkomsten zouden kleuren.

Mens en computer moesten zowel negatieve als positieve uitdrukkingen in kaart brengen. Als aparte categorieën, want niet negatief wil nog niet zeggen dat iets ronduit positief is. Bovendien moesten ze de context meewegen. In de zin 'Ik ben niet bang om dood te gaan' is bang weliswaar een negatief woord, maar de context is dat niet.

Gedachte aan de dood maakt bang

Na die zorgvuldige weging bleek dat de deelnemers die zich moesten inbeelden te gaan sterven meer negatieve bewoordingen gebruikten, en minder positieve, dan de mensen die echt stervende waren. Dat verschil nam toe naarmate de sterfdatum naderde, en was het sterkst in de laatste drie maanden van het leven.

Hoe kan het dat de gedachte aan de dood ons banger maakt dan de dood zelf?

Daar hebben de onderzoekers een aantal psychologische verklaringen voor. Ten eerste hebben mensen de neiging een ongunstige gebeurtenis te isoleren en zich alleen daarop te focussen. De gebeurtenis wordt daarmee uit zijn context gehaald.

Deze negatieve focus is er vooral als we denken aan een negatieve gebeurtenis in de toekomst. We kunnen er de context moeilijk bij indenkten, terwijl deze ook

constructief kan zijn. Bovendien moeten we ons verlaten op eerdere herinneringen aan de dood, per definitie uiteraard van een ander. En die zijn zelden goed. Gevoelens als verlatenheid en angst voeren bij deze herinneringen de boventoon. Het zijn dan ook deze deprimerende emoties die we meenemen als we aan onze eigen dood denken.

Een denkfout

En daar gaat de verklaring mank. Want in de realiteit blijken we ons uiteindelijk op de hoopgevende aspecten van een gebeurtenis te richten, ook als het gaat om de dood. Als ze de tijd krijgen dat vooruitzicht te verwerken, kunnen mensen hun sterven aanvaarden en zelfs als een positieve gebeurtenis in hun leven beschouwen. Of in ieder geval niet zo slecht als ze voorheen dachten.

Tijd speelt daarbij wel een cruciale rol. De wetenschappers betwijfelen of mensen zonder verwerkingstijd net zo gelukkig zijn. Gray bestudeerde ook video-opnames van mensen die plotseling overlijden door een ongeluk of geweldsdelict. "Daarbij valt vooral op dat mensen verbaasd lijken over hun sterfmoment. Ook bij geweldsdelicten. Zoals de schietpartij in een café die door een camera werd vastgelegd. We zien hoe twee mannen ruzie maken, de een klappen krijgt, aftaait en terugkomt met een pistool om wraak te nemen. Hij schiet de ander neer. Het gezicht van het slachtoffer leek te zeggen: Wat gebeurt me? Niet: Wat ben ik ontzettend bang."

Terror management

De psychologie kent een theorie, de Terror Management Theory, die zegt dat het handelen van de mens wordt bepaald door zijn omgang met (en angst voor) de dood. Een element in die omgang kan religie zijn. Er zijn in het verleden studies gepubliceerd, waaruit zou blijken dat religieuze mensen minder bang zijn om te sterven. Maar daar staan studies tegenover die het tegendeel laten zien.

De Britse psycholoog Jonathan Jong en zijn Nieuw-Zeelandse collega Jamin Halberstadt concluderen uit al die studies dat religie mensen niet bevrijdt van doodsangst. Maar de onderzoeken die zijn gedaan, richtten zich alleen op westerse en Arabische landen, waarschuwen ze. Er is weinig academisch zicht op sterfangst in de rest van de wereld.

Behalve geloof kan ook leeftijd een rol spelen. Sluiten oudere mensen gemakkelijker vrede met hun naderende einde dan jonge mensen?

Daar zijn wel wat aanwijzingen voor. Verscheidene studies, waaronder die van de Amerikaanse psychologen Andrew Reed en Laura Carstensen, tonen aan dat jonge mensen een grotere focus hebben op negatieve informatie en dat ouderen zich meer richten op positiviteit. Deze positieve focus heeft onder meer tot gevolg dat ook de dood minder negatief wordt beschouwd door ouderen dan door jongeren. Als de dood eenmaal nadert, lijkt dit verschil te verdwijnen: jonge mensen treden het einde net zo positief tegemoet als ouderen.

Kracht van de menselijke geest

Al die studies hebben weinig bewijs opgeleverd voor een doodsangst die het handelen van de mens bepaalt, zoals de Terror Management Theory suggereert. Dat sluit ook aan bij het jongste onderzoek van de universiteit van North Carolina onder terdoodveroordeelden en terminaal zieken. Onderzoeksleider Kurt Gray: "De menselijke geest kan blijkbaar de angst voor het eigen sterven

overwinnen. Mensen hebben de opmerkelijke gave om hun situatie een plaats te geven en te verwerken, zelfs als die situatie verschrikkelijk is.”

Gray voegt er onmiddellijk aan toe dat zijn onderzoek in geen geval wil beargumenteren dat de dood geen verdriet of angst met zich meebrengt, vooral voor de nabestaanden. “In veel gevallen is het erger iemand van wie je houdt te verliezen dan zelf te sterven. We willen de dood absoluut niet verheerlijken of de pijn die sterven met zich meebrengt bagatelliseren. Ons onderzoek zegt wel dat we beter in staat zijn met onze eigen dood om te gaan dan we zelf denken.”

Liefde en berusting in de laatste woorden

In de laatste 24 uur voor hun executie blijken terdoodveroordeelden opvallend positief in hun uitingen. Hier volgen enkele voorbeelden van passages uit brieven en verklaringen van gedetineerden in Texas, vlak voor hun dood. De uitlatingen zijn verzameld door wetenschappers van de universiteit van North Carolina, onder leiding van psycholoog Kurt Gray.

‘Ik heb vrede. En ik hou van jullie allemaal. Hoewel dit moord is. Want ik heb die mensen niet doodgeschoten. Toch voel ik volslagen vrede. En ik hoop dat mijn dood jullie ook vrede zal brengen, het was jullie taak alles te doen wat jullie vrede kon brengen, ook al is dat mijn dood. Dus nu kunnen jullie verder. Ik hou ook van jou, bewaker. Ik ken je naam niet, maar doe je werk maar. Ik ben klaar.
Lamont Reese, 28 jaar

‘Ik heb vele dagen in mijn cel gezeten en gedacht over deze laatste woorden: alleen maar liefde voor mijn familie, mijn kleinzoon en vrienden. Vannacht, wanneer ik mijn ogen voor de laatste keer sluit, zal ik bij mijn vader zijn. Bewaker, ik kijk ernaar uit deze plek te verlaten op de vleugels van een engel met heimwee. Ik ben klaar.’
Cleve Foster, 48 jaar

‘Hoi mam en pap, ik hou van jullie beiden. Ik hou van iedereen hier. Iedereen moet samenkomen. Daar moet de mensheid aan werken. Denk nooit dat je perfect bent, want niemand is perfect. Alleen God. En beoordeel elkaar niet. Dat doe ik ook niet, zelfs nu niet. Dat doet God wel voor ons. Als je nog niet goed leeft: doe dat dan nu. Zo goed als je kunt. Ik heb het tegen iedereen! Ja wacht even, bewaker, ik ben nog niet klaar voor de rit. Zeg tegen de kinderen dat papa altijd over hen zal waken. Leef een goed leven, hou van elkaar, zorg voor elkaar. Oké bewaker. Dat was het. Ik voel liefde.’
Carl Blue, 48 jaar

‘We komen van Allah en keren terug naar Allah. Iedereen zal dit pad bewandelen. Voor de familie van mijn slachtoffers: ik hoop dat jullie mij ooit kunnen vergeven. Ik wilde niemand pijn doen. Ik wil mijn moeder en vrienden bedanken voor alles wat zij voor mij gedaan hebben. En voor hun liefde. Glimlach. Huil niet, wees niet verdrietig. Wees gelukkig.’
Robert Thompson, 34 jaar

‘Veel mensen vinden het kwaadaardig, wat hier nu gebeurt. Maar ik wil dat jullie weten dat ik hier liefde en compassie vond. De mensen die hier werken: ik wil jullie bedanken voor de vriendelijkheid die jullie me betoonden. Dat was het, bewaker. Ik ben klaar.’
Michael Lockheart, 37 jaar