

Laat de dood u inspireren

Intermezzo doet beroemde psychologische experimenten na. Ontdek hoe voorspelbaar uw gedrag is. Deze week: afscheid nemen van onsterfelijkheid. Door Ad Bergsma..

Volkskrant, 21 juni 2007

Dood gaan we allemaal en volgens de gangbare theorie zijn mensen niet bestand tegen deze wetenschap. De kans is bijvoorbeeld groot dat u deze eerste regels al heeft gerelativeerd met de gedachte dat u gezond bent en de dood ver weg is. Maar onbewust blijft de eerste regel nog even in uw systeem zitten. De kans is groter dan normaal dat u het woordje 'ki..' nu aanvult tot kist in plaats van tot kier, en 'uitv..' tot uitvaart in plaats van uitvoer.

Het oproepen van de gedachte aan de dood leidt tot meer gedragsveranderingen. De Amerikaanse psycholoog Tom Pyszczynski en zijn Iraanse collega Abdolhossein Abdollahi (de namen waren te mooi om onvermeld te laten) toonden aan dat Iraanse studenten positiever staan tegenover de martelaarsdood als ze eerst aan hun eigen sterfelijkheid hebben gedacht. Conservatieve Amerikaanse studenten scharen zich vanuit dezelfde gedachte vaker achter extreme militaire scenario's waarbij duizenden burgerslachtoffers vallen. Onze sterfelijkheid doet ons vastklampen aan wat na onze dood blijft bestaan: onze religie of vlag of ons land.

Sterfelijkheid laat ons zoeken naar houvast. De psychologen Arnaud Wisman en Sander Koole vroegen studenten op te schrijven welke emoties ze hebben als ze denken aan hun eigen dood of aan televisie. Daarna namen de studenten deel aan een discussie. Ze konden plaatsnemen in het kamp van een groepje dat de Nederlandse mentaliteit kraakte en dat

betogde dat het gedoogbeleid ons land onleefbaar maakte, of ze konden hier in hun eentje stelling tegen nemen. Studenten die net aan hun eigen dood hebben gedacht, kiezen er, in vergelijking met de televisiegroep, minder vaak voor om het op te nemen tegen de groep. De dood roept de angst op geïsoleerd te raken en dat leidt er onbewust toe dat mensen aansluiting zoeken bij anderen, zelfs als die een nare mening verkondigen.

De conclusie lijkt gerechtvaardigd dat de gedachte aan de dood ons behoudend maakt, maar dat is te kort door de bocht. De dood zet eerst alles op losse schroeven en doet ons pas daarna naar houvast zoeken. Denken aan de dood biedt daarom ook de mogelijkheid om vastgeroeste patronen in je eigen leven te bevragen. Hiertoe volgt vandaag de keuze uit twee oefeningen. Schrijf eens op wat u vandaag zou willen doen als u nog veertig jaar te leven heeft, wat u zou doen als u nog één jaar heeft of wat u zou doen als u nog één dag heeft. De conclusie luidt meestal dat mensen die nog lang denken te leven, de dag niet besteden zoals ze dat het liefst zouden willen.

Een soortgelijke oefening vraagt u twee redes voor uw eigen begrafenis op te stellen, één met de tekst waarvan u vreest dat die straks wordt uitgesproken en één keer de tekst die zou moeten klinken. Hoe zorgt u ervoor dat de tweede rede bij uw kist wordt uitgesproken? Denken aan de dood doet mensen beseffen dat het leven kostbaar is en de tijd die ons rest beperkt.