

Hoe vermijd je een bijna-levenservaring?

We horen weleens iets over een bijna-doodervaring via het nieuws of van iemand die we kennen en vertrouwen. Bij deze geheimzinnige en indringende ervaringen gaat het dikwijls om een persoon die al enkele minuten klinisch dood is verklaard, maar daarna toch weer tot leven is gekomen.

Het is fascinerend en voor velen van ons ook geruststellend om al die ongelooflijke en gelijklopende ervaringen te horen van degenen die door de eerste stadia van het sterven zijn gegaan. En die zijn teruggekomen om ons te vertellen dat ze geen pijn en verschrikking, maar juist een gevoel van grote vrede en onvoorwaardelijke liefde hebben ervaren. Veel mensen die een uittredingservaring hadden, konden daarbij zelfs het medische team waarnemen dat probeerde hun levenloze lichaam te reanimeren. Veel mensen beschrijven een tunnel waar ze doorheen gaan naar een intens helder, prachtig licht.

10 Velen beweren ook een snelle terugblik op hun leven te hebben gehad – het verschijnsel waarbij je je leven in een oogwenk aan je voorbij ziet flitsen. Anderen zeggen zelfs informatie over de aard van het leven en het universum zelf te hebben ontvangen. Heel dikwijls is zo'n sterke catharsis als een bijna-doodervaring de oorzaak van een radicale aanpassing in het leven van een mens. Hij of zij kan wezenlijk herboren zijn en een heel nieuw leven beginnen. In dit soort situaties lijkt het erop dat hoe dichterbij de dood zijn gekomen, des te meer we ons ertoe verplichten een meer vervullend leven te leiden. We hebben immers een tweede kans gekregen.

Dit boek begint niet met buitengewone verhalen over bijna-doodervaringen, maar met een veel gewoner verschijnsel dat ik de 'bijna-levenservaring' noem. Die treedt op wanneer iemand aan het einde van zijn leven is gekomen en met diepe spijt terugkijkt, omdat hij inziet dat hij zoveel meer van zijn leven had kunnen maken ... het kwellende inzicht ... *ik zou dit of dat hebben kunnen doen ... of waarom*

heb ik niet gezegd dat ik van je hield toen ik nog de kans had ...

Een bijna-levenservaring is het besef dat je de kans hebt gehad op een rijk en betekenisvol leven, maar dat je die hebt gemist of juist iets hebt gekozen dat minder was en je daarbij hebt neergelegd. Een bijna-levenservaring kan een heel diepe tragedie zijn. Het is immers iets wat je had kunnen vermijden, een gevolg van je eigen keuzen. Dit boek wil je helpen te bepalen of je echt gelukkig bent. Als dat niet zo is, zal het je een aantal handvatten geven zodat je de kracht krijgt om de obstakels die jouw geluk in de weg staan op te ruimen. Het boek geeft je de kans om na te denken over hoe je geluk definieert en wat het betekent om mens te zijn in onze moderne wereld. Om een leven waarachtig en volledig te leven moet je bereid zijn de dingen los te laten die jou niet langer vervullen. Je moet bereid zijn nieuwe acties te ondernemen die jou sterker maken. Zo'n reis begint met in de spiegel te kijken en jezelf te bestuderen, niet gelaten maar met het enthousiasme van een archeoloog die zojuist iets heeft opgegraven. Je moet leren om verder te kijken dan je conditionering door onze maatschappij. Dit is niet eenvoudig, deels omdat de meeste mensen heel hard moeten werken om vooruit te komen, om hun schulden af te lossen of gewoon om het hoofd boven water te houden. Soms zijn we doodmoe van het grootbrengen van de kinderen, van het ze dagelijks moeten halen en brengen naar school en hun activiteiten, of het zorgen dat ze hun school afmaken. Dit is des te meer een uitdaging omdat we onze vooroordelen over de regels die onze maatschappij ons oplegt moeten loslaten, die maken dat ons gedrag soms haaks staat op dat wat we nodig hebben of zelf verlangen.

Dit boek zal licht werpen op de twee belangrijkste trends die een grote invloed hebben op ons leven. Daarna zullen we kennismaken van de drie belangrijkste handelingen die we kunnen verrichten om met nieuwe ogen naar onze wereld te kijken en onze negatieve voor-

oordelen te overwinnen. Die handelingen zullen ons ertoe aanzetten het leven als nieuw en betekenisvol te ervaren.

Terwijl we volledig opgaan in ons overgeorganiseerde leven, zijn we inmiddels vrijwel ongemerkt aangekomen bij de drempel van een nieuw tijdperk. Het begin van een nieuw paradigma dat anders is dan alles wat we tot nu toe hebben gekend. Toch realiseren velen zich nog niet dat we in een andere wereld leven dan twintig jaar geleden. Dat we zo worden afgeleid dat we geen notie hebben van wat we voelen en waarom we dat voelen.

Hier volgen twee extreme trends die zich op het ogenblik voltrekken, die een enorme impact hebben op onze maatschappij en een aardverschuiving in onze cultuur veroorzaken.

Trend 1. De technologische ontwikkeling explodeert exponentieel.

Trend 2. Wij worden steeds minder gelukkig.

12

We worden steeds meer door de technologie overheerst en afgeleid. Veel mensen zijn zich ervan bewust aan het worden dat zij lijden aan een vreemd soort ondervoeding, een toestand van emotionele leegte. Dit komt doordat de technologie zich in zo'n hoog tempo heeft ontwikkeld dat bijna ieder aspect van ons leven erdoor wordt beïnvloed: onze economie, de farmaceutische industrie, het bedrijfsleven en het onderwijs en vooral de wijze waarop we met elkaar omgaan. De technologische ontwikkeling gaat op het ogenblik zo snel dat we leven in een voortdurend veranderende omgeving, waardoor we niets kunnen beheersen. Toch heeft er tegelijk met de exponentiële groei van de informatietechnologie geen overeenkomstige groei van ons geluk plaatsgevonden. We zien dat onze samenleving depressief is, angstig, lijdt aan slaapgebrek, en te veel medicijnen gebruikt. De technologische revolutie wordt nu al enige tijd steeds indringender, maar heeft door het enthousiasme voor

de opgewaardeerde smartphones, sociale netwerken, iPads en de verbluffende effecten in films en videospelen voor een groot deel ongemerkt plaatsgevonden. Maar nu de exponentiële curve* steeds steiler wordt en zich bijna elk jaar verdubbelt, gaan deze ontwikkelingen steeds sneller (vergeet niet dat Facebook acht jaar geleden nog niet bestond). Nu beginnen de media in de gaten te krijgen dat onze bezetenheid met sociale media gepaard gaat met het afglijden in een geïsoleerde levensstijl en beginnen ze daarover verslag uit te brengen, maar voorpaginanieuws is het zeker niet.

* **Uitleg over exponentiële groei.** Als ik jou iedere dag een euro zou geven, zou je aan het einde van de maand dertig euro van mij hebben gekregen. Dit is een voorbeeld van lineaire groei. Maar als ik je de eerste dag een euro zou geven met exponentiële groei, zou dit bedrag de volgende dag zijn verdubbeld, dus zou ik je de volgende dag het dubbele geven, dus twee euro, en de dag daarna vier, dan acht, enzovoorts. Aan het eind van de maand zou je meer dan een miljard euro hebben ontvangen. Volgens een aantal vooraanstaande futurologen gaan de technologische ontwikkelingen zo snel dat ze het punt van een jaarlijkse verdubbeling bijna hebben bereikt.

13

We beginnen ons bewust te worden van iets wat zich overal om ons heen afspeelt, maar wat we nog nauwelijks kunnen bevatten. Misschien is onze geest niet in staat om te zien wat zich voor onze ogen voltrekt, omdat we zo blijven vasthouden aan wat we gewend zijn. Misschien zijn we, net als de Azteken, die volgens de legende niet in staat waren de Europese schepen te herkennen waarmee hun *conquistadores* aankwamen, ook niet in staat ons te realiseren hoe onze

gewoontes aan het veranderen zijn. Maatschappelijk gezien hebben we in onze poging ons meer met elkaar te verbinden in feite massaal twee stappen teruggezet door onze communicatie van mens tot mens los te laten, en in plaats daarvan te kiezen voor onpersoonlijke communicatie via sms'jes en whatsapps (tekstberichten). We hebben ons snel getransformeerd tot een afgeleide samenleving en onze blik gericht op amusement dat ons via beeldschermen bereikt. In ons dagelijkse leven manifesteert het informatietijdperk zich als het tijdperk van amusement, en het blijkt dat we er nu al moeite mee hebben om het verschil tussen leven en vermaak te zien. Toch zijn veel mensen ondanks dit alles er niet van op de hoogte hoe snel die veranderingen zich voltrekken. Ik geef hier twee voorbeelden van bijzondere ontwikkelingen die volgens voorspellingen van deskundigen binnen twintig jaar zullen plaatsvinden.

14 Veel wetenschappers geloven dat het verhogen van de gemiddelde duur van een mensenleven naar 150 jaar, waarin we vele jaren dynamisch en productief zullen zijn, binnen afzienbare tijd haalbaar is voor ons. Sommigen zijn van mening dat we ons verouderingsproces zullen kunnen keren en dat een leven van 150 jaar zelfs een ouderwetse raming is.¹

Maar wanneer je nadenkt over alles wat er komt kijken bij 50 jaar langer leven in gezondheid, voor jou persoonlijk en voor de maatschappij, kun je ook eens nadenken over het volgende: deskundigen uit het vakgebied Kunstmatige Intelligentie beweren dat rond 2030 de gewone computer niet alleen het niveau van de menselijke intelligentie zal hebben overtroffen, maar tevens van zichzelf bewust zal zijn, wat betekent dat het iets als een menselijk bewustzijn zal ont-

1 Living to 100 and Beyond. *New York Times*, 27 augustus 2011.

wikkelen.² Dit zijn geen voorspellingen van bevlogen sciencefiction- of stripboekenlezers, maar van prominente wetenschappers uit de vakgebieden levensverlenging en KI.

Maar waar helaas geen sprake van is, is een exponentiële groei van ons geluk. Er wordt de laatste tijd veelvuldig gesproken over wat geluk eigenlijk is, omdat geluk steeds minder grijpbaar wordt. Ondanks alle wonderbaarlijke gebeurtenissen die in ons leven plaatsvinden, zien we in de statistieken dat we veel minder gelukkig zijn dan twintig jaar geleden. Je zou kunnen zeggen dat we getuige zijn van een emotionele ineenstorting van de geïndustrialiseerde samenleving. In onze rijkste samenlevingen, van New York, Londen tot aan Beijing, voelen we ons neerslachtig en angstig en lijden we aan slaapgebrek. Hiervoor worden weinig andere oplossingen geboden dan medicatie voor symptoombestrijding. De overgecompliceerde en steeds veranderende omgeving waarin we leven veroorzaakt angst en verwarring. Wanneer een mens voortdurend wordt geconfronteerd met enorme veranderingen kan hij zich, om deze veranderingen aan te kunnen, terugtrekken en in een isolement terecht komen. Hoewel we zo'n leven nooit hebben gepland, lijken we het toch als onvermijdelijk te hebben aanvaard. Dus slikken we onze pillen en zijn we een samenleving geworden waarin we denken dat we onze gevoelens met medicijnen moeten onderdrukken vanuit de overtuiging dat er geen andere mogelijkheden zijn. Dit kan de oorzaak zijn van de alarmerende toename van zelfmoorden. Dr. Ian Rocken, professor aan de West Virginia University School of Public Health, stelt in zijn onderzoek uit 2012 dat het zelfmoordcijfer gedurende de laatste 10 jaar met 15 procent is gestegen. Zelfmoord is nu in de Verenigde Staten de belangrijkste

2 *Transcendant Man*. Documentaire uit 2009 van de Amerikaanse filmmaker Barry Prolemy.

oorzaak van overlijden door verwondingen. Het aantal doden door zelfmoord is hoger dan het aantal doden door verkeersongelukken. Uit andere statistieken blijkt dat we massaal medicijnen slikken en dat we een gemedicinaliseerde samenleving van ongekende omvang zijn geworden. Zo slikt een op de vier vrouwen in de Verenigde Staten antidepressiva of medicijnen tegen angststoornissen³ en ook de mannen blijven daar niet erg ver bij achter. En om te slapen? Ongeveer een op de vier volwassenen neemt daarvoor iedere avond medicijnen en deze aantallen groeien alarmerend hard. Soms is het goed om medicijnen te nemen. Medicijnen slikken betekent niet per definitie dat iemand daar verkeerd aan doet. Maar dikwijls zegt iemand die daarvoor naar de dokter gaat eigenlijk: 'Ik ben ongelukkig. Ik heb geen andere mogelijkheden en weet niet hoe ik het anders moet doen.'

16 Dus wat bedoelen we precies wanneer we het woord *gelukkig* gebruiken? Vanuit mijn eigen werkervaring met tienduizenden leerlingen, hebben de meeste mensen maar een gebrekkig of vaag besef van wat hen gelukkig maakt. Dikwijls verwarren ze het met vermaakt worden, materiële rijkdom en macht. Wanneer ik in dit boek de term *geluk* gebruik, bedoel ik niet vreugde door omstandigheden van buitenaf, zoals bijvoorbeeld een droomhuis, een opwindende romance of een betoverende vakantie. We weten nu dat geluk niet in eerste instantie afhankelijk is van externe omstandigheden. Er zijn arme mensen die de meest blijde mensen zijn die je kent, en er zijn rijke en beroemde mensen die absoluut ongelukkig zijn. Ik heb het over een leven met zin. Ik merk dat wanneer mensen het gevoel hebben dat hun leven zin heeft, zij zichzelf als gelukkig omschrijven. Ze hebben 's morgens zin om op te staan en hebben iets om voor te leven wat

3 Uit: *Medco Health Solutions Report*, november 2011.

groter is dan zichzelf. Zingeving geeft vervulling. Ik persoonlijk omschrijf geluk als de *dagelijkse ervaring van een zinvol leven*.

We hebben dus te maken met een technologische explosie die exponentieel hard gaat, maar zien tegelijkertijd een afname van geluk in onze cultuur. Ik denk dat deze twee trends met elkaar samenhangen. Ik geloof niet dat er een app voor geluk bestaat, dat er software is voor een zinvol leven. Ik denk dat we op het diepste niveau van menselijke vervulling schromelijk overschatten wat technologie voor ons kan doen. We hebben tegenwoordig allemaal smartphones die dingen kunnen waarvan we twintig jaar geleden niet konden dromen. We zeggen dat ze onze communicatiemogelijkheden hebben verbeterd. We communiceren voortdurend, dat is waar, maar heeft je smartphone ook de kwaliteit van de communicatie met je geliefden verbeterd? Heb je meer vervullende gesprekken met je familie dankzij je smartphone?

Voor alle duidelijkheid: ik ben niet tegen technologie; ik leef niet buiten de werkelijkheid in een hutje van leem en stro, waar ik mijn eigen groenten verbouw. Integendeel. Ik heb een laptop, ik gebruik internet, ik houd van mijn tomtom en ik ben dankbaar dat ik ze heb. Ik ben zelfs een voorstander van zelfrijdende auto's⁴. Ik heb er ook respect voor dat de miljoenen mensen die zich niet kunnen permitteren naar school te gaan nu toegang hebben tot de gratis online scholing via organisaties als de Khan Academy⁵ of de University of the People⁶. Ik vind het geweldig om te weten dat, wanneer een mens

17

4 Hands on the future: Transparant armor and a fully autonomous car door Jason Hiner, *Between the Lines*, 6 maart 2013.

5 De Khan Academy is een non-profit educatieve website ontworpen in 2006 door de Amerikaanse leraar Salman Khan, afgestudeerd aan MIT en Harvard Business School.

6 University of the People (UoPeople) is een online academisch instituut; het is non-profit, vraagt geen lesgeld en is niet geaccrediteerd. Het UoPeople is opgericht door de ondernemer Shai Reshef.

in de toekomst ontdekt dat hij een hartziekte heeft, de biomedische wetenschap in staat zal zijn om van de eigen cellen een nieuw hart te maken om het zieke te vervangen. Hier wordt uitstekend gebruikgemaakt van de nieuwe technologie. Maar kan de biogeneeskunde een gebroken hart genezen? Onze fundamentele emotionele behoeftes zijn niet veranderd. Men is zelfs bezig om menselijke organen met behulp van 3D-printers⁷ te creëren. Dus misschien zullen we op een dag lyrische teksten schrijven als: ‘Ze heeft mijn hart gebroken, dus heb ik een nieuw hart geprint.’

Dit is waar het uiteindelijk om gaat: het ene probleem kan worden opgelost via de wetenschap en het andere niet. De technologie kan een hartslagader genezen maar geen gebroken hart. Een tomtom helpt ons de weg door de stad te vinden, maar helpt ons niet om onze weg in onze relatie te vinden. De biogeneeskunde zal ons meer levensjaren geven, maar betekent dat nog een decennium van angst en slaapttekort erbij?

18

Geloof je werkelijk, in het diepst van je hart, dat een betere technologie je problemen met geluk, relaties, intimiteit of depressie zal oplossen? Zit je alleen te wachten totdat de juiste app verschijnt? Wat iedereen wil is gelukkig zijn, vervuld, met elkaar verbonden en het gevoel hebben dat het leven zinvol is. Ik geloof dat technologie voor dit soort zaken min of meer irrelevant is. We moeten ervoor waken de virtuele wereld te verwarren met de werkelijke, levende wereld. Heeft een kind een virtuele moeder nodig? Heeft een man die op het punt staat te verdrinken een virtuele levensredder nodig?

7 Anthony Atala is de directeur van Wake Forest Institute for Regenerative Medicine. Hij concentreert zich op het ontwikkelen en herstellen van weefsel en organen. Zijn team ontwikkelde het eerste laboratoriumorgaan, een lever, dat in een mens kon worden geïmplant. Hij ontwikkelt momenteel een experimentele productietechnologie die menselijk weefsel op aanvraag kan ‘printen’. Van: TED.com

Kan een stervende vrouw worden gevoed door virtueel voedsel? Nee natuurlijk. Dus waarom zou een virtuele vriendschap dan wel bestaan? Het antwoord luidt: dat is niet zo.

Zowel de buitengewone technologische ontwikkelingen als deze instabiele economische tijden dagen ons uit naar onszelf te kijken. Ze dagen ons uit te bepalen hoe we geluk nu definiëren en wat we denken te moeten doen of juist te moeten laten, om dit te kunnen ervaren.

Het antwoord hierop zal onze persoonlijke transformatie versnellen. Dit betekent dat we in plaats van te wachten totdat het leven ons lessen leert via een reeks toevallige, verschrikkelijke of traumatische gebeurtenissen, we juist doelgericht actie moeten ondernemen, zodat onze ontwikkeling zich versnelt en we sneller wijzer worden. Ik geloof dat we uit de Eeuw van het Vermaak naar de Eeuw van de Wijsheid moeten overgaan. Als leraar van persoonlijke transformatie wil ik met je kijken naar wat we zelf hieraan kunnen doen om – net als Holocaust-overlever Viktor Frankl eens zei – ‘te leven alsof je een tweede keer leeft en je het de eerste keer fout hebt gedaan’.⁸

In dit boek lees je over een innerlijke menselijke technologie die de meest betekenisvolle gebieden van je leven kan versterken en je naar diepere lagen van geluk kan leiden. Je hebt alle ‘apps’ die je nodig hebt in je geest, je lichaam en emotionele centra. Maar je moet die kennis ‘uploaden’ en gaan gebruiken.

8 *Men's Search for Meaning* (1946) is een boek van Viktor E. Frankl.