



Boekbespreking 'Daarna' van Bruce Greyson

Dit boek is de vertaling van 'After' uit 2021 en heeft als ondertitel:

"Wat nabij-de-dood ervaringen onthullen over het leven en ons bewustzijn."

Dr. Bruce Greyson is emeritus hoogleraar Psychiatrie en Neurologische Gedragswetenschappen aan de University of Virginia School of Medicine. Hij is medeoprichter van de International Association for Near-Death Studies (IANDS) en redacteur van het Journal of Near-Death Studies, het enige academische tijdschrift gewijd aan bijna-doodervaringen.

"Wat een NDE ook was, het leven van patiënten werd er net zo door veranderd als door onze psychiatrische medicijnen en psychotherapie. Sterker nog, het gebeurde veel sneller, diepgaander en blijvender. En niet alleen het leven van degenen die het hadden meegemaakt, maar vaak ook van mensen in hun omgeving." Dit schrijft Bruce Greyson in zijn boek 'Daarna'.

Het verhaal over Holly

Ruim 50 jaar geleden, toen Greyson een net afgestudeerde arts was en bijna-dood ervaringen hem nog onbekend waren, maakte hij een zeer opmerkelijk geval mee. Op een dag, terwijl hij spaghetti at in een cafetaria van een ziekenhuis, ging zijn pieper af en morste hij van schrik. Daardoor kreeg hij een spaghettisausvlek op zijn stropdas, die hij prompt onder zijn laboratoriumjas verstopte. Hij was gebeld voor een bezoek aan een jonge vrouw, genaamd Holly, die had geprobeerd zelfmoord te plegen en nu bewusteloos in een bed lag in een kamer van hetzelfde ziekenhuis. Vervolgens ging hij naar een nabijgelegen kamer om met de vriendin van de vrouw te praten over wat er was gebeurd. Vanwege de warmte knoopte hij zijn laboratoriumjas los zodat de bevlekte stropdas te zien zou zijn geweest. Na dat gesprek controleerde Greyson dat er bij Holly geen veranderingen in haar toestand waren opgetreden.

De volgende dag ging hij terug om met Holly te praten, die nu bij bewustzijn was, en zij gaf aan dat ze de dag ervoor Greyson en haar vriendin in de aangrenzende kamer had gezien en het gesprek met alle details had gehoord. Holly zei ook dat ze de sausvlek op zijn das had gezien. Greyson was hogelijk verbaasd. Hoe had Holly van de vlek kunnen weten, tenzij iemand haar erover had verteld? En waarom zouden ze dit tegen haar zeggen als onderdeel van een ingewikkeld complot om de dokter te laten geloven dat ze wakker was geweest, terwijl dat duidelijk niet het geval was? Het had gewoon niet zoveel zin. Waarom zou iemand zo'n ingewikkelde truc willen spelen? Maar Holly's volhardde dat ze in dezelfde kamer was geweest als Greyson en haar

vriendin, terwijl ze eigenlijk bewusteloos in een andere kamer lag. Dit was de aanleiding voor Greyson – die opgroeide in een huishouden zonder religie en een zelfbenoemde scepticus is – ertoe om bijna-dood ervaringen te bestuderen. Zonder redelijke verklaring voor de informatie die Holly wist te geven, zweeg Greyson tegenover de verdere behandelaars en tegen zijn eigen vrouw. Greyson beschrijft nog enkele andere markante NDE's van voor de tijd dat Raymond Moody zijn boek publiceerde.

Noot: NDE is de afkorting voor nabij-de-dood ervaring (voorheen: bijna-dood ervaring), meervoud: NDE's en de ervaarder: NDE'r.

Vroeg onderzoek door Greyson

Pas nadat hij met Raymond Moody kon gaan samenwerken, heeft Greyson een vervolg kunnen geven op het geval van de spaghetti-sausvlek. Tientallen jaren onderzoek hebben hem overtuigd dat nabij-de-dood ervaringen echt zijn en een diepe impact hebben.

Een aspect dat hij benoemt is de wijziging in tijdservaring bij vele NDE'rs en dat de indruk dat de beleefde tijd zeer langzaam wordt het sterkst is bij directe dooddreiging [deze zin leest niet lekker: 'en dat de indruk dat de beleefde tijd...'] Misschien: 'Bij directe dooddreiging [doodsdreiging?] ontstaat de indruk dat de tijd langzaam wordt.']. De hypothese van Greyson is dat dit de mogelijkheid geeft om de dood te voorkomen. Dit zou dan ook mogelijk consistent zijn met de enorme helderheid van denken zoals vaak wordt gerapporteerd bij NDE's.

Greyson wijdt een hoofdstuk aan het levensoverzicht. De NDE'rs die dit hebben beleefd (een kwart) vertellen hoe zij gedetailleerd veel gebeurtenissen herbeleven, soms vanaf hun kleuterjaren. Dit zou nog als hersenproces voorstelbaar zijn maar het gezichtspunt wijkt vaak af van de oorspronkelijke gebeurtenis. Nog opmerkelijker is de ervaring van het inleven in de gevoelens van andere betrokkenen, zonder dat er een veroordeling volgt. Driekwart van de mensen die dit levensoverzicht hebben ervaren, zei dat hun mening over wat in hun leven belangrijk is erdoor is veranderd. Greyson besteedt ook aandacht aan de onuitsprekelijkheid van de ervaring zoals veel NDE'rs aangeven. Dit dient niet te worden verward met de terughoudendheid om de NDE te bespreken met artsen (en zeker met een psychiater!) om niet voor gek verklaard te worden.

Vervolg onderzoek door Greyson

Toen Greyson ging samenwerken met andere onderzoekers en meer NDE'rs zich aanmeldde, viel hem de overeenkomsten op tussen diverse belevissen waarover NDE'rs rapporteerden. Dit heeft geleid tot het opstellen van een lijst kenmerken die wereldwijd is/wordt gebruikt om NDE's te identificeren. De uitkomst van deze lijst voorspelt echter niet hoe iemand door de ervaring is beïnvloed. Overigens ziet Greyson de tunnelervaring niet als een basiskenmerk van de NDE omdat dit een gevolgtrekking kan zijn van de NDE'r om van de ene naar de andere plek te komen.

De arts met de wapperende armen

Een van de mensen die in contact kwam met Greyson was een 56-jarige man die een viervoudige bypassoperatie had ondergaan. Deze man had vanuit een hoog standpunt zijn lichaam zien liggen met het medisch team rond de geopende borstkas. Wat hem in het bijzonder opviel was dat de chirurg zijn handen op diens borst plaatste en leek te wapperen met zijn ellebogen. Ook Greyson, opgeleid als arts, had daar nog nooit eerder van gehoord, maar bij latere navraag had de chirurg deze gewoonte in Japan aangeleerd om mogelijke besmetting te voorkomen. De patiënt had ook 'gezien' dat hij aan zijn been werd geopereerd wat hem verbaasde totdat het duidelijk werd dat anders uit zijn been nodig waren voor de bypass. Omdat tijdens de hele procedure de patiënt verdoofd was, en de ogen waren afgeplakt, kon hij de operatie aan zijn been en het 'wapperen' van de chirurg nooit op normale wijze hebben ervaren.

Zijn NDE's echt?

Het horen van stemmen, het zien van gestalten en het ontvangen van mentale boodschappen is bekend van psychiatrische patiënten, vaak tijdens een psychose. Deze verschijnselen lijken ook overeenkomsten te tonen met die van NDE's. Als psychiater is Greyson uiteraard iemand die mogelijke overeenkomsten en verschillen kon onderzoeken. Een verschil dat Greyson rapporteert is dat schizofrene patiënten die ook een NDE hebben beleefd (zoals na een zelfmoordpoging) de nabij-de-dood ervaringen als veel echter hebben ervaren dan de psychotische hallucinaties. Ook ervaren zij de NDE veel positiever dan de psychose. Verder heeft Greyson gevonden dat NDE'rs niet vaker psychiatrische problemen hebben dan andere mensen die ingrijpende ervaringen hebben doorgemaakt. Ook hebben psychiatrische patiënten niet vaker een NDE. Het feit dat er geen verband is, betekent niet dat NDE's echt zijn. Greyson heeft vervolgens de literatuur over NDE's onderzocht op diverse aspecten en geconcludeerd dat NDE'rs hun ervaring vrijwel altijd als "echter dan echt" beschrijven en dat de herinnering blijvend is. Verder zijn er geen (significante) culturele verschillen en ook geen invloed van eerdere kennis over NDE's (na publicatie van het eerste boek van Moody in 1975). Bij herinnering van de NDE is gebleken dat de gemeten hersengolven verschillen van die bij ingebeelde belevissen.

Sterven en bewustzijn

Greyson wijdt ook een aantal hoofdstukken aan het stervensproces en het bewustzijn. Hij schrijft dat 96% van de NDE'rs volledig overtuigd is van de echtheid van de ervaring in tegenstelling tot de ervaringen die de neurochirurg Wilder Penfield wist op te wekken door elektrische prikkeling in de hersenen van patiënten. Ook beargumenteert hij dat er geen verband aanwezig lijkt te zijn tussen NDE's en epilepsie, en tussen NDE's en het gebruik van psychedelische middelen.

Om duidelijk te maken dat de hypothese dat het bewustzijn door de hersenen wordt gegenereerd, haalt Greyson een aantal tegenvoorbeelden aan van NDE'rs die naderhand over informatie vertellen die zij niet op normale wijze hebben kunnen verkrijgen. Hij stelt dan ook de vraag: Als het bewustzijn volledig afhankelijk is van de hersenen, hoe kan je dan een NDE hebben?

Bijna de helft van alle NDE'rs die Greyson heeft gesproken geeft aan een overledene gezien te hebben. Hij gaat er niet vanuit dat het om hallucinaties gaat, maar hij kan ook niet uitsluiten dat het om bepaalde verwachtingen gaat. Maar ontmoetingen met mensen van wie nog niet bekend is dat ze overleden zijn, kunnen niet als verwachtingen worden afgedaan. Greyson vindt het moeilijk om in een hiernamaals te geloven maar vraagt zich wel af of het bewustzijn toch kan blijven voortbestaan en, zo ja, hoe en waar. Veel NDE'rs beschrijven de omgeving waar zij vertoeven tijdens hun ervaring als hemels en regelmatig hebben zij het ook over een ontmoeting met een goddelijk wezen. Zij raken dan meestal overtuigd van het bestaan van de hemel. Beschrijvingen als zijnde een hel komen voor, maar vormen een uitzondering.

Veranderingen

Vervolgens komt Greyson op een aspect wat door de meeste auteurs wat minder belicht wordt: de invloed die een NDE heeft op de persoonlijkheid en het leven van de NDE'r. Greyson schrijft dat NDE'rs de wereld van hun NDE als 'echter' zien dan onze dagelijkse fysieke wereld. Samen met de psycholoog Kenneth Ring heeft hij het eerste (min of meer) objectieve meetinstrument voor veranderingen na een NDE ontwikkeld: de Life Changes Inventory (LCI). Dat is een vragenlijst die deelnemers zelf invullen over hun visie op de verandering in hun leven na de ervaring. Opmerkelijk was dat na twintig jaar de veranderingen bij de NDE'rs nog steeds even sterk waren. De grootste veranderingen waren de positievere kijk op de dood, toegenomen spiritualiteit en een sterker levensdoel, terwijl materiële zaken minder belangrijk waren. Greyson ontdekte dat het indrukwekkendste effect van een NDE niet een gedragsverandering is, maar een spectaculaire verandering in de leefstijl. De effecten zijn echter niet altijd alleen maar positief. Sommige mensen vinden het moeilijk om hun NDE in te passen in hun eerdere overtuigingen en hun rol in de maatschappij. Om met dergelijke problemen om te gaan noemt Greyson het belangrijk dat hulpverleners NDE's serieus nemen, en het belang van praatgroepen. Samen met Kenneth Ring heeft Greyson ook onderzocht wat het effect is op mensen die colleges hebben gevolgd over het NDE verschijnsel zonder het zelf ervaren te hebben. Wat blijkt: ook deze mensen ontwikkelen een positiever zelfbeeld, zijn minder bang voor dood en worden spiritueler.

Conclusies

In het laatste hoofdstuk noemt Greyson een aantal lessen die hij over NDE's heeft geleerd:

1. NDE's komen vaak voor (10-20% van mensen die 'bijna' overlijden) en ze kunnen iedereen overkomen.
2. NDE's zijn normale ervaringen onder uitzonderlijke omstandigheden en geen teken van psychische aandoeningen.
3. NDE's hebben meestal ingrijpende en langdurige effecten op de betrokkene. Dit kunnen positieve effecten zijn maar ook negatieve vanwege problemen met het oppakken/herpakken? van je/het leven of de baan.
4. De angst voor de dood vermindert door een NDE, maar er is ook minder angst voor het leven.
5. NDE's verliezen zich minder in het verleden of de toekomst; zij hebben meestal meer plezier in hun leven.
6. De heldere waarnemingen tijdens NDE's roepen vragen op over de relatie tussen het bewustzijn en de hersenen. Greyson denkt aan een model waarbij de hersenen (ook) dienst kunnen doen om informatie en gedachten te filteren vanuit het bewustzijn. Dit roept dan wel de vraag op wat bewustzijn is en waar het zich bevindt.
7. Een logisch vervolg op les 6 is die over het voortbestaan van het bewustzijn na de dood. Greyson stelt dat we deze vraag (nog) niet kunnen beantwoorden, maar het lijkt hem wel het aannemelijkste model om mee te werken.

Oordeel van de reviewer

Dit boek geeft een uitstekend overzicht van bijna 50 jaar onderzoek over nabij-de-dood ervaringen. Het bevat relevante wetenschappelijke informatie, maar mede vanwege de persoonlijke noten van Greyson, is het goed toegankelijk voor mensen die nog geen kennis hebben over/van NDE's. Ik deel de hoop van de auteur dat de kennis over dit fenomeen bijdraagt tot een zinvoller leven.

Tot slot wil ik nog een gedeelte/passage aanhalen van een interview van Greyson met The Guardian:

To Greyson, the impact near-death experiences have on people's lives has been his most surprising discovery. "I make a living by trying to help people change their lives," he says. "It's not easy to do. But here I've found an experience that, sometimes in a matter of seconds, dramatically transforms people's attitudes, values, beliefs, and behaviours." Often, these changes persist over decades. In most instances, experiencers realise they are no longer afraid to die, which "has a profound impact on how they live their lives", because "you lose your fear of life as well – you're not afraid of taking chances." Greyson sometimes asks people to describe their partners before and after an event, "and they'll say, 'Yeah, this isn't the person I married; this

is someone different.” He adds, “They see a purpose in life they didn’t see before. I don’t know of anything else that powerful.”