

Geen lucht meer

Hoe Péter Nádas zijn eigen dood beleefde

Koos Neuvel

Niemand die zo indringend heeft geschreven over hoe het is om een hartinfarct te krijgen en daaraan dood te gaan als Péter Nádas. Als lezer van zijn dunne boek *De eigen dood* krijg je het er bijna benauwd van, en moet je soms happen naar lucht. De lucht die hem zelf zo node ontbreekt.

Péter Nádas is een Hongaarse schrijver die op 14 oktober 1942 geboren is. Hij krijgt zijn hartinfarct als hij 51 jaar is. We spreken dus over het jaar 1993 of 1994. Die leeftijd en die jaartallen zijn in dit geval niet zomaar de tentstokken die bijzondere gebeurtenissen in de tijd vastzetten. Van mannen is namelijk bekend dat het risico dat ze een hartinfarct krijgen aanzienlijk stijgt wanneer ze de grens van vijftig jaar passeren, bij vrouwen vindt die stijging van het risico pas een achttal jaren later plaats.

Wanneer in Nederland de ene journalist en columnist Max Pam tegen de andere, Ischa Meijer, meedeelt dat hij net vijftig is geworden, zegt de laatste grappend tegen hem dat het tijd voor zijn eerste hartaanval wordt. Zelf was hij al ruim voor zijn vijftigste erdoor getroffen en had hij destijds een bypassoperatie ondergaan. Tien jaar daarna krijgt Ischa Meijer wederom, terwijl hij in een koffiehuis zit, een hartaanval. Hij overlijdt in de ambulance op weg naar het ziekenhuis. Het gebeurt in 1995, precies op de dag dat hij 52 jaar wordt.

Het is bij deze gebeurtenis zeker van belang te vermelden dat het hier de eerste helft van de jaren negentig betreft. Tot die tijd behoorde het tot de alledaagse rampen dat mannen van middelbare leeftijd van de ene op de andere dag getroffen werden door een hartaanval, en daaraan veelal bezweken. Ook veel vrouwen trof dat lot, maar wel in mindere mate. Maar juist vanaf die periode, om precies te zijn nog iets eerder, vanaf halverwege de jaren tachtig, vindt er een kentering plaats. Het aantal mensen dat

een dodelijk hartinfarct krijgt, gaat aanzienlijk dalen, niet alleen onder de vijftigers maar ook onder mensen ouder dan 65. Halverwege de jaren tachtig overleden er jaarlijks meer dan 12.000 mannen per jaar aan een hartinfarct, in 2014 waren dat er nog rond de 3.000. Vanaf dat jaar stabiliseren de aantallen zich, maar wel bij een uitdijende en ouder wordende bevolking en hoe dan ook op een spectaculair veel lager niveau dan in de jaren negentig en de decennia daaraan voorafgaande.

Hoe valt die forse daling te verklaren? Ongetwijfeld heeft die daling te maken met effectievere behandelmogelijkheden, zoals het dotteren, en met het combineren van medicijnen die cholesterolen bloeddruk verlagen. Cardiologen noemen als specifiek Nederlands sterk punt dat hier patiënten binnen de kortste keren in het ziekenhuis terechtkomen; als in de ambulance wordt vastgesteld dat een patiënt met acute pijn op de borst een infarct heeft, ligt hij gemiddeld binnen negentig minuten op de operatietafel, als dat nodig is. Allemaal belangrijk, maar die daling heeft mogelijk ook te maken met veranderingen in leefstijl.



Péter Nádas

Doodsangst

Zou het daadwerkelijk iets in zijn leefstijl geweest kunnen zijn? Péter Nádas piekert over de vraag waardoor zijn eigen hartinfarct nu precies veroorzaakt zou kunnen zijn. Zo ongezond, oordeelt hij zelf, leefde hij helemaal niet. Als zijn dagelijks werk als schrijver erop zat, werkte hij regelmatig met zijn handen, druk met wieden, schoffelen en maaien. Hij kloofde brandhout en plantte bomen, allemaal zwaar werk in het kader van een op zelfvoorziening ingericht plattelandshuishouden. Dierlijk vet en vlees at hij nauwelijks, wel veel groente, vruchten en allerlei zaden. En aan lichaamsbeweging heus geen gebrek. Minstens viermaal in de week in de velden hardlopen, en als het maar even kon zwemmen.

Minpunten op gezondheidsgebied waren er niettemin wel: onder het werk dronk hij veel koffie op een nuchtere maag, en hij rookte veel. Te veel, denkt hij bij nader inzien, als hij de eerste signalen van een hartinfarct krijgt. En juist een afname van het in zoveel opzichten gezondheidsverwoestende roken (vooral ook bij mensen van middelbare leeftijd) moet vanaf halverwege de jaren tachtig ook sterk hebben bijgedragen aan het terugdringen van het dodelijke hartinfarct.

Wat de mogelijke oorzaken in zijn bijzondere geval ook zijn, Péter Nádas merkt op een ochtend onmiddellijk dat er iets met hem aan de hand is. Van een stoer rennende man is hij veranderd in een slome schuifelaar; zo een voor wie de minieme drempel op het trottoir waarop hij loopt, een die door slecht ter been zijnde oude van dagen nauwelijks zou zijn opgemerkt, een nauwelijks te nemen horde is geworden.

Op de ochtend van zijn hartinfarct ervaart hij iets wat hij nooit eerder had meegemaakt. Toch weet hij precies wat hij voelt: doodsweet. De doodsangst doortrekt hem tot in zijn diepste vezels. Wat voelt hij precies? Een kloppende en stekende pijn in zijn rechterschouder en aan de binnenkant van zijn schouderblad, een pijn die zo overweldigend was dat hij nauwelijks iemand aan zou kunnen spreken. 'Dit is wat men noemt pijn door merg en been. De pijn komt niet uit het bot, maar gaat erin.' Achteraf kan hij precies in medische zin verklaren wat er toen met hem aan de hand was: de bloedsomloop in de diverse vertakkingen van de kransslagaders haperde door afsluitingen en vaatkrampen.

Het bijzondere van de ervaring van Péter

Nádas is de gespletenheid ervan. Aan de ene kant is hij er zich goed bewust van, hoewel hij het nooit eerder heeft meegemaakt, wat er met hem aan de hand is en hoe ernstig het is, terwijl hij tegelijkertijd die ernst uit alle macht ontkent. Gewoon de dagelijkse dingen doen. Hij heeft de drukproeven van zijn nieuwste boek bij de hand, en de correcties daarvan moeten vandaag – het werk gaat altijd door - wel worden aangebracht. Vermoedelijk moet hij, hoewel hij het in zijn boek niet zo uitsprekt en ik dit als lezer voor hem invul, dit erbij hebben gevoeld: 'Oké, ik ga zo dadelijk dood, maar als dat toch onvermijdelijk is, dan maar er nog even voor zorgen dat mijn boek op een nette manier postuum kan worden gepubliceerd.'

Schaamte

Opvallend in die ontkenning is de schaamte. Als Nádas de eerste symptomen van zijn hartaanval bemerkt, bevindt hij zich middenin een grote stad – vermoedelijk Boedapest – en wemelt het van de mensen om hem heen. Maar waarom zou je je schamen voor zich opdringerig meldende haperingen aan het hart, waardoor je buiten je schuld wordt overvallen? Ik vermoed dat het de schaamte is geweest dat hij van het ene op het andere moment een hulpbehoevende zielenpoot is geworden. De ogen van anderen daarbij op je gericht voelen. Zulk schaamtegevoel moet voor veel mensen herkenbaar zijn. Je kunt het hebben als je door een stom toeval gevallen bent met je fiets en maar hoopt dat niemand het heeft gezien en dat niemand je te hulp schiet, zelfs al ligt je knie open en verga je van de pijn. Gezicht in de plooi houden. Als voorbijgangers maar niet zien wat voor sukkel ik ben.

Zulk schaamtegevoel maakt zich van Péter Nádas meester wanneer hij zich door de straten van de stad sleept, en met veel moeite een restaurant bereikt om daar even te kunnen uitpuffen. In het restaurant staan op deze warme zomerdag de ramen wijd open en komt er de nodige frisse lucht binnen, maar die lucht lijkt zijn lichaam niet te bereiken. Hij probeert water te drinken, maar dat lukt hem niet, de uiteenspuwende belletjes koolzuur voorkomen dat het water zijn keel kan binnenglijden. En als hij, om zijn aandacht af te leiden, zich wijdt aan de correctie van de drukproeven, weigeren zijn ogen hem dienst en lukt het hem niet meer om de wild voor hem dansende regels in het gareel

te krijgen.

Schaamtegevoel bestaat niet zonder de blik van anderen. De schaamte bestaat hieruit dat je vermoedt dat getuigen alleen maar weerzin kunnen voelen over jouw miserabele toestand. Péter Nádas meent deze weerzin te kunnen ontwaren wanneer hij uit het restaurant wil vertrekken. Zelfs in zittende houding krijgt hij daar zo weinig lucht dat het geen zin heeft om langer te blijven om aan te sterken. Dan maar zien of hij de ober kan bereiken om af te rekenen. Het lukt hem zowaar om op te staan en de ober aan te schieten. Als hij uitlegt zo snel mogelijk te willen betalen omdat hij zich niet zo goed voelt, ziet hij de paniek in de ogen van de ober oplaaien. Hij leest diens gedachten: dat hij vooral niet hier, in dit restaurant, moet flauwvallen, en als dan toch, liever buiten, op straat. Nádas ziet hoe de gelaatstrekken van de ober in beslag worden genomen door afkeer en ontzetting, en hoe bij het opmaken van de rekening zijn gejaagde handen over de getallen struikelen.

Maar, vraag ik mij af, ziet Péter Nádas dit wel goed, of is het puur projectie? Misschien wilde de ober hem alleen maar ter wille zijn bij het verzoek om zo snel mogelijk te willen betalen. Niet meer, niet minder. Het schaamtegevoel kan de eigen blik over andermans blik kleuren. Het kan jou volledig ten onrechte het gevoel geven dat andere mensen jou minachten, en dat ze liever direct rechtsomkeert maken dan jou te hulp willen snellen. Het schaamtegevoel bouwt een muurtje op tussen mens en omstanders, gemetseld met de specie van vermeende gevoelens van vijandigheid.

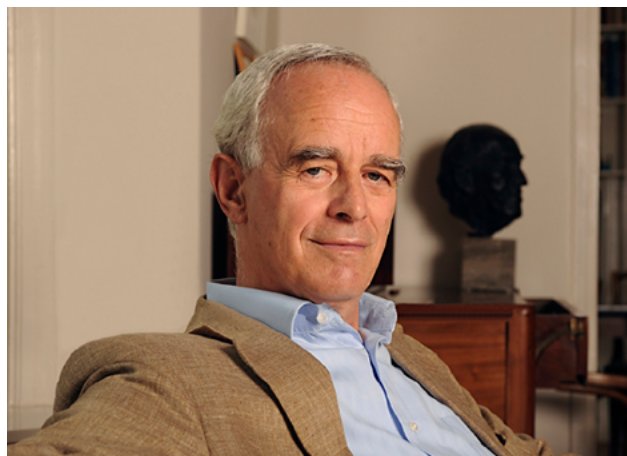
Aanhoudende pijn

Dan maar jezelf zo snel mogelijk opsluiten in eigen woning, gevrijwaard zijn van enige blik van wie dan ook. Alleen zijn met jezelf, al was het maar omdat Nádas de handen al meer dan vol heeft aan het drama dat zich binnen het eigen lichaam voltrekt. In die zin isoleert ziekte een mens al zonder dat de omgeving afwijzend reageert. Onderweg naar huis nog wel even de buurvrouw groeten, maar op zo'n manier dat duidelijk is: maak alsjeblieft geen praatje met mij. Daar in zijn woning is een mens helemaal alleen, ver verwijderd van alles en iedereen. Daar denkt niemand aan hem, en denkt hij aan niemand. 'In het uur van zijn dood is de mens werkelijk alleen, wat trouwens als winst geboekt moet worden.'

En dan onbespied maar je eigen dood

afwachten? Toch niet. Geen bezwaar tegen een plotselinge hartstilstand, maar die hardnekkig aanhoudende pijn en het toenemende gebrek aan lucht zijn voor Nádas werkelijk niet te verdragen. Die gevoelens verdrijven voor even het schaamtegevoel, ze brengen hem er zowaar toe om medische hulp in te roepen. Hij beweegt zich naar de huisartsenpost aan de andere kant van de straat. Maar het gaat inmiddels zo slecht dat hij, onderweg ernaartoe, zich aan de muren van de huizen moet vastklampen om verder te kunnen strompelen. Zelfs dan nog blijven restjes schaamtegevoel hem doortrekken. 'Gelukkig had niemand iets in de gaten. Of ze deden alsof ze het niet in de gaten hadden om niet te hoeven helpen.'

De huisarts helpt wel, die slaat onmiddellijk alarm. Met loeiende sirenes wordt Nádas in een ambulance naar het ziekenhuis gebracht.



Pim van Lommel

Bijzondere gewaarwording

En dan dreigt Péter Nádas te sterven. Als hij al even in het ziekenhuis is, zakt hij ineem, zonder nog een woord uit te kunnen brengen.

Terwijl de dood op hem afstormt, ondergaat hij iets bijzonders. Dit bijzondere valt te omschrijven als een bijna-doodervaring. Niet dat Nádas het in zijn boek het zelf zo aanduidt. Misschien was hij, toen hij in de jaren negentig erover schreef, onbekend met dit begrip. Of misschien kende hij het wel maar wilde hij zijn unieke gewaarwordingen niet platslaan door ze onder te brengen in de veelomvattende container van een begrip.

In Nederland is de bijna-doodervaring als begrip een heuse hype geworden toen de cardioloog Pim van Lommel er het boek *Eindelooz Bewustzijn* over schreef. Het boek verscheen

in 2007 en drie jaar later waren er al 125.000 exemplaren van verkocht. In dat boek tekende hij de ervaringen op van vele mensen die zoiets hadden meegemaakt. En hij had er ook een heuse wetenschappelijke theorie over die nu, met al die ervaringen van talloze mensen, definitief bevestigd leek te zijn. Die theorie luidde kort gezegd: er bestaat zoiets als bewustzijn los van het lichaam.

Maar eerst, wat maakte Péter Nádas mee terwijl de dood naderde? Hij kreeg het gevoel dat er een enorme schakelaar, niets minder dan een hoofdschakelaar, in zijn bewustzijn werd omgezet. Wat niet betekende dat daarmee alles op zwart ging, dat het zien, het waarnemen en het denken daardoor ook stopten. Maar alles wat hij zag of dacht, had niet meer de beperking van tijd en ruimte. Niet alleen raakte hij bevrijd van lichamelijke gewaarwordingen, maar ook van het aan de taal verbonden begripsdenken. Er bestaat, zo ervoer hij het, geen verschil meer tussen waarneming en beschouwing.

Hij ondergaat op dat moment ook een soort tijdloosheid. Niet dat, zoals vaak wordt verondersteld, in die laatste ogenblikken de film van je leven nog even versneld wordt afgedraaid. Hij komt eerder in een sfeer terecht waarin hij alle gebeurtenissen in zijn leven gelijktijdig kan overzien. Dit alles geeft hem een euforisch gevoel.

Zijn dood is zijn geboorte, zo ervaart Nádas het. Ergens in zijn blikveld bevindt zich een helder licht waar hij zich naartoe beweegt. Hij ziet daar in de verte een ovale opening die veel weg heeft van de uit elkaar getrokken en zich steeds verder openende schaamlippen van zijn moeder wanneer hij op het punt staat de wereld te betreden. Uit haar baarmoeder duikelt hij het geboortekanaal in, op weg naar het licht. In het moment van zijn dood keerde hij hiermee dus terug naar dat andere bijzondere moment, dat van zijn geboorte. 'Mijn moeder baarde mijn lichaam, ik baar mijn dood.'

Maar dat helder schijnende licht daarginds zou hij toch nooit helemaal bereiken. Zijn uit het lichaam opgestegen bewustzijn ziet vanuit een hoger camerastandpunt hoe hij daar op de geblokte vloer van het ziekenhuis ligt, en hoe ijverige handen zijn lichaam bewerken. Ineens hoort hij hoofden lachen. Wat betekende dat hij terug was, vanuit het rijk van de dood weer in dat van het leven. Zijn bewustzijn was daarmee opnieuw onderdeel geworden van het vertrouwde



Op weg naar het licht

thuishonk van het lichaam.

Televisietoestel en uitzending

De ervaring van Péter Nádas lijkt de theorie van Pim van Lommel te bevestigen. Het bewustzijn heeft het lichaam helemaal niet nodig. Nádas zegt het zo: 'Mijn ik, dacht ik nog, wordt wat het vroeger was, zonder lichaam, en zal nu voor eeuwig zonder lichaam blijven.'

Voor de hedendaagse hersenwetenschap is de relatie tussen lichaam en geest al sinds jaar en dag klip en klaar: het brein is de producent en de locatiemanager van het bewustzijn. Daar is in wetenschappelijke kring nauwelijks discussie over mogelijk. En met het stilvallen van het brein houdt ook ieder bewustzijn op.

Het verschijnsel van de bijna-doodervaring heropende evenwel die discussie, en Van Lommel zette die relatie brutaalweg op zijn kop. Die relatie is er zijns inziens een van televisietoestel en uitzending. Onze hersenen vormen een beeldbuis ter ontvangst van de televisieprogramma's van het bewustzijn. Als we naar de televisie kijken, koesteren we niet de illusie dat door de afstandsbediening in te drukken, het programma zelf ophoudt. En als we ons toestel uit het raam smijten, gaat niet de uitzending aan gruzelementen. Ons televisietoestel is 'maar' een ontvanger, en wij kunnen ervoor kiezen om ontvangst te weigeren. Maar dat verhindert niet dat ook wanneer de televisie uitstaat, de uitzending altijd doorgaat.

Wat Van Lommel maar zeggen wil: de geest kan zich heel goed redden zonder het lichaam. Het lichaam is als een televisietoestel inwisselbaar, de geest kent daarentegen een eigen onverstoorbare, nooit ophoudende programmering, ook als het lichaam allang de geest heeft gegeven. In die zin is er een 'eindeloos bewustzijn'. De mensen die, zoals Péter Nádas, een bijna-doodervaring

beleefden, vormen de bewijsstukken voor de zelfbenoemde wetenschappelijke theorie van Van Lommel.

Maar sceptici zijn nooit overtuigd geraakt. Ze redeneren dat voor veel van die zo onverklaarbaar ogende verschijnselen in een bijna-doodervaring er wel degelijk een rationele uitleg bestaat.

Verklaringen

Neem het verlaten van het eigen lichaam. Wie voelt dat zijn laatste uur heeft geslagen, doet zelden iets anders. Iedereen die ooit in een auto heeft gezeten die afstoot op een kolossale vrachtwagen, met nauwelijks een kans om tijdig tot stilstand te komen, weet er alles van. Je slaat jezelf van een afstand gade, constateert dat dit het dus was, het leven. Aldus reageert de geest op een lichamelijke bedreiging. Afstand nemen. Observator van het eigen lichaam zijn. Mogelijk is het een automatische reactie om de angst voor de dood te bezweren, en niet helemaal verpletterd te worden door de intensiteit van de bedreigende gebeurtenis.

Als we dan toch uittreden, dan maar naar een mooi plekje. Zoals we een berg of een vuurtoren beklimmen om daar te genieten van het uitzicht, zoekt de uittredende geest bij voorkeur een hooggelegen punt op. In het geval van Nádas een van boven gerichte camera die registreert hoe artsen druk bezig zijn hem te reanimeren. De rationele verklaring daarvoor is dat in de overgang naar bewusteloosheid de zintuigen geen informatie meer aanleveren over de buitenwereld. Daarom gaan de hersenen hun eigen ongeremde gang. Ze vormen hun hoogst persoonlijke beeld van de buitenwereld, en vanuit een hoog gelegen punt krijg je altijd meer en beter beeld, inclusief een beter beeld van het eigen lichaam.

En dan de ervaring van het in een tunnel terechtkomen en naar het licht op het einde ervan toegetrokken te worden, wat Nádas vergeleek met de gang van baarmoeder naar geboortekanaal. De prozaïsche verklaring: zuurstoftekort in het brein. Er treedt een storing op in de visuele hersenschors. De prikkeloverdracht tussen de hersencellen wordt onvoldoende geremd, die raken hyperactief. En omdat de meeste van die cellen zich in het centrum van het gezichtsveld bevinden, zal het aanvoelen alsof het daar licht is. Naarmate de storing aan kracht wint, breidt dit lichtgebied in omvang uit. Het is een optische illusie die ons voorspiegelt op een lichtgebied af

te stuiven.

Dan is er nog die rust en vreugde, dat eufore gevoel als je naar het licht toe beweegt: welnu, ons lichaam maakt zelf morfineachtige stoffen aan. Met die lichaamseigen drugs krijgt eenieder het voorrecht van een gelukzalige trip.



A willing suspension of disbelief

Het heeft iets hinderlijks, dit zoeken naar wetenschappelijke verklaringen voor de bijna-doodervaring. Het is net zo verstorend als wanneer de ene bioscoopbezoeker tegen de andere voortdurend roept; 'Allemaal nep hoor, dat bloed is maar ketchup en de vermoorde is niet echt dood, het zijn acteurs.' Natuurlijk weten die andere filmbezoekers dat ook wel, maar dat weerhoudt hen er niet van om zich door de film te laten meeslepen en mogelijk iets aan spanning, sensatie of medeleven te voelen, of er levenswijsheid van op te steken. Feitelijke echtheid, daar gaat het niet om, als filmkijkers of literatuurlezers nemen we allemaal de houding van 'a willing suspension of disbelief' aan.

Een dergelijke houding is ook in de dramatische verhalen van mensen met een bijna-doodervaring heel respectabel. Tenzij er mensen zijn, zoals Van Lommel, die beweren dat de speelfilm een documentaire is, een waar gebeurd verhaal. Dan wordt het nodig die vermeende echtheid te ontkrachten. Maar voor een schrijver als Nádas moet dit alles van geen enkel belang zijn geweest. Hij probeert die ervaring zo precies

en zo beeldend mogelijk weer te geven, een ervaring die je wel degelijk echt kunt noemen, hij heeft het ontegenzeggelijk zo beleefd. Waarbij het niet uitmaakt of die ervaring op een ‘objectieve werkelijkheid’ is gestoeld.

Wat zonder enige twijfel waar gebeurd is, is dat Nádas vanuit het grensgebied van de dood terugkeerde naar het leven. In het ziekenhuis wordt hij krachtdadig gereanimeerd. Als gevolg van krachtige stroomstoten op zijn borst gaan zijn huid en haar roken. Hij siddert, schopt en slaat erop los, kan onmogelijk zijn ledematen in bedwang houden. Wanneer zijn hart weer op gang komt en er enige rust weerkeert, vraagt hij aan de arts hoeveel tijd er verstreken is vanaf het moment dat hij ineenzakte. Voor zijn eigen gevoel zijn er miljoenen jaren voorbij gegaan, maar de arts heeft een iets ander tijdsbesef: drie-en-een-half minuut, antwoordt hij.

Wat zonder twijfel ook echt is, is dat die bijna-doodervaring hem heeft veranderd. Vanaf het moment dat hij met geweld werd teruggehaald, schrijft hij, gaat niets je meer aan. Of toch wel iets. ‘Misschien de staat van de hemel, de kleur van de hemel. De contouren van een plant, (...) de vlucht van een vogel, eerder de ongrijpbare dingen, verder niets, niets.’

En met dit besef heeft Péter Nádas zijn leven opnieuw moeten vormgeven. En moet hij dat tot op de dag van vandaag, in de eerste helft van 2026 op 83-jarige leeftijd, nog iedere dag opnieuw doen.

Literatuur

Lommel, Pim van, *Eindeloos bewustzijn: een wetenschappelijke visie op de bijna-doodervaring*. Kampen: Ten Have, 2007.

Nádas, Peter, *De eigen dood*. Amsterdam: Van Genneep, 2004 (vertaling Rob Visser).

Neuvel, Koos, *Tussen de oren: hoe het lichaam de geest krijgt*. Schiedam, Scriptum, 2011.

Woerlee, Gerald, *Mortal Minds: a biology of the soul and the dying experience*. Utrecht: De Tijdstroom, 2003.