

**Maskers
& lucht**
of het
zelfbewuste
brein

Maskers & lucht

of het zelfbewuste
brein

Over bewustzijn
en taal, de monoloog
in je hoofd en de wereld
die jij ziet



Veerle *Uit 'Topdokters'*
Visser-Vandewalle

Manteau

Inhoud

Vooraf een paar klanken afstemmen	7
Beste lezer	9
Eline	11
1. Rumi en wervelende dansers	13
2. Romeinse megafoons en mascara	18
3. Voorbestemming of focus	21
4. Klemtonen en de godinnen Brea en La	23
5. Appelcider, Sneeuwwitje en 'Ik ben iemand'	28
6. Tea Party en creationisme	33
7. Interpretaties en fobieën op dinsdag	38
8. Fantastische angsten	41
9. Spiegeltje, spiegeltje, groot en klein... ..	45
10. Zelfbewustzijn en stoppen met ademen	48
11. Niet-menselijke personen en doen alsof	53
12. Nijlpaarden en okkernoten	56
13. Creatieve vogels en de Flintstones	59
14. Adam en Atman	64
15. Sushi, Spaanse biertjes en iets dóén	68
16. Ingebeelde resultaten	73
17. Placebo, nocebo, lessebo	77
18. Je eigen koninkrijk	80
19. Het interfacebrein en nirwana	84
20. Als een Boeddha boven het verstand	89
21. Maskers, monniken en muizen	92
22. Je adem ademt, je hersenen hersenen	96
23. Een pleidooi tegen de werkelijkheid	100
24. Bewustzijn en zwarte gaten	105
25. Bedelaars en spiegels	110
26. Mosselen en tourette	114
27. Gesprekken met God	117
28. Andere taal, ander wereldbeeld	121

29. Toverwoorden	125
30. Uitdrogende cirkels en de rol van verhalen.....	130
31. Het getal 666 en circuits.....	134
32. Lucht met een focus	137
 Slotwoord in jouw oor gefluisterd.....	 139

Beste lezer

Dit boek heb ik geschreven voor mijn nichtje Eline. Zevenentwintig jaar geleden heeft mijn zus haar op de wereld gezet met een lichaam, een stel hersenen en een mond waarmee ze zich nu in verschillende talen kan uiten, en heeft ze haar getoond hoe ze daarmee kan omgaan door haar eigen voorbeeld als moeder.

Ik voeg daar nu nog een paar woorden aan toe.

Niet dat ik een speciale reden heb voor het schrijven van dit boek. Tijdens het schrijven van *Plato & cola of het geheim van jouw brein*, waarin ik mijn zoon heb uitgelegd hoe we de beste ideeën en inspiratie kunnen krijgen, ben ik in een flow terechtgekomen die ik nog niet kan stoppen. Het is alsof met een flesje cola geschud is en de dop eraf gehaald. Alle lucht moet eruit, het is een beweging die nauwelijks tegen te houden is.

9

Dit boek gaat over zelfbewustzijn, expressie van wat in je opkomt, nadat je de juiste inspiratie hebt gevonden, en over de kracht van woorden en verhalen.

En het lijkt me heel logisch dat ik me daarvoor tot mijn nichtje Eline richt. Ten eerste is zij de jongedame die het dichtst bij mij staat als bloedverwant. Ik heb namelijk geen dochter, maar krijg soms wel dat gevoel bij haar als we samen gaan shoppen, of wanneer we erover discussiëren of dolfijnen een zelfbewustzijn hebben. Ten tweede heeft ze haar bachelor gewijd aan een talenstudie (Spaans en Engels) en haar master aan diplomatie en internationale betrekkingen.

Dit boek is niet zozeer een wetenschappelijk boek. Ik wil Eline kunnen boeien en ik denk dat ik mijn doel mis wanneer ik uitsluitend feiten zou weergeven over de elektrische activiteit van onze hersenen. Het is ook niet fundamenteel religieus-spiritueel geïnspireerd, hoewel die

zienswijze wel aan bod komt. Wanneer ik me in godsdiensten verdiep, ben ik alleen maar verbaasd hoe mensen geloof kunnen hechten aan woorden die tweeduizend jaar geleden zijn opgeschreven. Wat is het dan wel? Voor een groot deel filosofisch. De wetenschap leert ons dat zelfbewustzijn wijst op onze hersenen die over zichzelf kunnen nadenken. Met andere woorden, het gaat om een hersenactiviteit. Het gevoel dat je hebt wanneer je nadenkt over jezelf, geeft je weliswaar de illusie dat jij buiten je hersenen bestaat. Ik vind het zalig om over die illusie verder te filosoferen. Ik houd ervan me voor te stellen dat er een soort energie in ons huist die regelt dat het goed met ons gaat. Mijn grote inspiratiebron daarvoor is de zelfregulerende kracht van de Natuur, die ik het liefst met een hoofdletter N schrijf.

Ik hoop dat u meegeniet.

Eline

De eerste weken na het verschijnen van mijn boek *Plato & cola of het geheim van jouw brein* werd ik door verscheidene journalisten benaderd. Steeds weer kwamen twee vragen terug. Ten eerste wat mijn zoon ervan vond, en ten tweede welke raad ik dan nu zou geven aan het achttienjarige meisje dat ik destijds was. Door mijn antwoord op de eerste vraag was iedereen wat verrast, in grote tegenstelling tot mijzelf, omdat ik steeds moest zeggen dat Casper het boek nog niet helemaal gelezen had. Hijzelf zei dat hij erdoor overdonderd was, omdat hij me, iedere keer dat hij het boek opensloeg, als het ware met hem persoonlijk hoorde praten, terwijl iedereen dat gesprek kon meevolgen. Op de tweede vraag was mijn antwoord zonneklaar, want in die optiek had ik het boek geschreven: als je een grote prestatie moet leveren die je onoverkomelijk lijkt, zoals ik dat had ervaren in het eerste jaar geneeskunde, is het van groot belang dat je geregeld je denken tot rust brengt, om op de goede ideeën te komen die je vooruithelpen. Het feit dat Casper het boek zelfs de eerste maanden na het verschijnen nog niet helemaal gelezen had, betekende voor mij dat hij geen behoefte had aan dat advies. Gelukkig maar.

11

Ik werd ook overspoeld door mails, chatberichten en berichten via iMessage van patiënten. Sommigen wilden graag concreet medisch advies, anderen schreven me teleurgesteld dat ze al jaren niets hadden gedaan, maar dat ze daardoor toch niet beter werden. In mijn boek had ik inderdaad een pleidooi gehouden voor ‘creatief nietsdoen’, maar weliswaar met de nadruk op ‘creatief’. Toegegeven, de uitspraak die ik citeerde, ‘Sometimes I sit and think, sometimes I just sit’ van de grote denker Henry Thoreau, kan in dat opzicht misleidend zijn, maar tijdens het hersenexperi-

ment dat ik aanhaalde om aan te tonen hoe je je creativiteit kunt doen opborrelen, werd juist benadrukt dat de proefpersonen die niets deden, maar zich daar tegelijkertijd *van bewust zijn*, de hoogste creativiteitsniveaus bereikten.

Voor jou ga ik het dus anders aanpakken.

Wat dacht je om te beginnen van de uitspraak 'Sometimes I just dance'?

© 2021 Uitgeverij Manteau / Standaard Uitgeverij nv,
Franklin Rooseveltplaats 12, B-2060 Antwerpen
en Veerle Visser-Vandewalle

www.standaarduitgeverij.be
info@standaarduitgeverij.be

Vertegenwoordiging in Nederland:
New Book Collective, Utrecht
www.newbookcollective.com

Omslagontwerp: Herman Houbrechts
Opmaak binnenwerk: Dominic Van Heupen

Eerste druk september 2021

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

ISBN 978 90 223 3800 1
D/2021/0034/198
NUR 740 / 860