

Inhoudsopgave

1	Rare plakjes kaas	11
2	Het licht aandoen	28
3	In de babbelbox	43
4	Twee treintjes	57
5	Een biologie van het denken	72
6	Stemmen op papier	91
7	Het koor van mij	109
8	Niet ik	130
9	Verschillende stemmen	138
10	De stem van een duif	154
11	Hoe de hersenen naar zichzelf luisteren	172
12	Een spraakzame muze	190
13	Boodschappen uit het verleden	213
14	Een stem die niet spreekt	235
15	Gesprekken met jezelf	251
	Dankwoord	279
	Noten	283
	Register	329

1

Rare plakjes kaas

Het is een herfstdag in West-Londen. In zit in een metro op de Central Line, op weg naar een lunchbespreking. De middagspits is nog niet begonnen en het is me gelukt om een stoel te bemachtigen in een van die rijtuigen waar je in twee rijen tegenover elkaar zit, zo dichtbij dat je kunt zien wat er op de voorpagina staat van de krant die iemand tegenover je leest. De trein blijft tussen twee haltes stilstaan en we wachten op een mededeling. Mensen lezen paperbacks, boulevardbladen, van die vreemde technische handleidingen die mensen alleen in de metro bestuderen. De rest staart naar de pijpen met hun cryptische kleurcodes die aan de andere kant van het raam als aderen door de tunnel lopen. Waarschijnlijk is het nog zo'n vijfhonderd meter naar Holland Park. Ik doe niets bijzonders; feitelijk doe ik helemaal niets. Het is een vredig moment waarin ik me slechts vaag van mezelf bewust ben. Ik ben een gewone man van achter in de veertig, in goede lichamelijke en geestelijke gezondheid. Ik heb iets te lang geslapen, iets te veel gegeten, en ik zie uit naar de lunch in Notting Hill met het aangename gevoel van nog niet verzadigde trek.

Plotseling barst ik in lachen uit. Daarnet was ik een van die anonieme passagiers, gesloten als een oester; nu heb ik mezelf blootgegeven met een goed hoorbare gichel. Ik kom regelmatig in de hoofdstad, maar ik ben er niet aan gewend dat er zoveel onbekenden

tegelijk naar mij kijken. Ik heb genoeg tegenwoordigheid van geest en ben me voldoende bewust van mijn publiek om mijn lachbui te beheersen voordat mijn binnenpretje een bron van verlegenheid kan worden. Het interessante is niet waarom ik lach, maar dat ik überhaupt lach. Ik lach niet om een grapje van iemand anders en heb ook niet een grappige flard van een gesprek opgevangen; ik heb iets gedaan wat veel vaker voorkomt. Je zou kunnen zeggen dat ik net de gewoonste ervaring had die iemand in de metro maar kan hebben. Er is een gedachte in mij opgekomen.

Het was een vrij banale gedachte waar ik die dag om moest lachen. Dit was niet zo'n moment waarop een denker eindelijk tot de oplossing van een belangrijk probleem komt, bevalt van een idee dat een revolutie teweeg zal brengen in zijn of haar bedrijfstak of een fraaie vorm heeft gevonden voor de beginregels van zijn of haar beste gedicht. Gedachten kunnen geschiedenis schrijven, maar doorgaans is dat niet het geval. Op dat moment tussen twee metrohaltes dacht ik aan een kort verhaal waaraan ik werkte. Het was een dorpsverhaal over onmin in een post-agrarische gemeenschap en ik wilde dat mijn held, een voormalige boer, een buitenechtelijke verhouding had. Ik had de mogelijkheid overwogen dat hij een verhouding kon hebben met de vrouw die met het busje van de post reed, een verhouding die geconsumeerd werd achter de gesloten blinden van een speciaal uitgeruste Ford Transit. Ze troffen elkaar wekelijks op donderdagmiddagen, na het uur waarin de zaken van het dorp werden afgehandeld. Dan ging de deur dicht, werd de portfoon uitgezet en verkenden ze elkaar op de balie, schurend over honderden kleinschalige transacties. Toen ik het tafereel aan mijn geestesoog voorbij liet gaan, zag ik het beeld van een vuurrode postauto die op een landweggetje stond, afgesloten en stil voor alle eventuele passanten, en die vervolgens begon te schommelen, met het onophoudelijke gekraak van de vering, *toen de lichamen in het busje wrijving begonnen op te wekken...*

Op dat moment lachte ik hardop. Die woorden kwamen in me op

en amuseerden me. Dat effect hadden ze op niemand anders, omdat niemand anders de clou had gehoord. Maar mijn medepassagiers wisten dat er wel een clou wás. Ze lachten niet om mijn binnenpretje (dat ze niet konden horen), maar ze lachten ook niet om mij omdat ik lachte. Ze begrepen dat ik, net als de meeste mensen in die metro, opging in mijn gedachten, en ze wisten dat iemand soms kon lachen om gedachten – krankzinnige gedachten, alledaagse gedachten, geestelijke of wereldlijke overpeinzingen. Het is heel normaal om in je hoofd tegen jezelf te praten, en gewone mensen herkennen dat als ze het zien. En dat niet alleen, ze zijn zich er ook van bewust dat het iets persoonlijks is. Je gedachten zijn van jezelf, en alles wat daarbij gebeurt, speelt zich af in een domein waar anderen geen toegang toe hebben.

Ik verbaas me telkens weer over deze eigenschap van het bewustzijn. Onze ervaring is niet alleen boeiend en levendig voor onszelf, maar is dat ook alléén voor onszelf. In de paar seconden na mijn uitbarsting besepte ik dat ik sociale signalen probeerde af te geven om me voor mijn gedrag te verontschuldigen. Je lacht niet hardop in een bijna vol metrostel zonder ten minste enige vage verlegenheid te voelen. Ik wilde niet doen alsof ik niet gelachen had, misschien door te proberen om het te camoufleren als een hoestbui, maar ik wilde toch graag duidelijk maken dat ik niet gek was, dat ik mezelf al snel weer in bedwang had en dat mijn hilariteit zelfs alweer over was. Ik merkte dat ik nu een soort glimlachende uitdrukking aannam, die het midden hield tussen onderkenning, medeplichtigheid en gêne. Daarbij kwam er een andere gedachte in mij op die zei: *ze zullen toch niet denken dat ik om hen lach?* Lachen is een sociaal signaal, maar dit was een privégrapje. Ik had een van de regels van de menselijke interactie gebroken, en ik moest iets doen om dat te erkennen.

Ik had me geen zorgen hoeven maken. De andere mensen in de metro zouden het begrepen hebben, tenzij het kleine kinderen, buitenaardse wezens of bepaalde psychiatrische patiënten waren. Wij zijn dermate overtuigd van de beslotenheid van wat er in ons omgaat dat de alternatieven – gedachten lezen, telepathie en het schenden

van ons denken – een bron van humor of afgrijzen kunnen zijn. Mensen in de metro die elkaar niet kennen, zullen al snel beseffen wat dit kenmerk van het denken impliceert; tenslotte zullen zij dezelfde ervaringen hebben als ik. Ik was net op een frappante manier herinnerd aan de beslotenheid van mijn gedachten en was me tegelijk sterk bewust geworden van hun directheid *voor mij*. Mijn hersenen waren op dat moment beslist actief – anders had ik nooit het beeld van die schommelende postauto hebben kunnen oproepen – maar ik was me tevens bewust van deze innerlijke ideeënparade. Zo geven je hersenen je een plaats op de eerste rang bij een voorstelling die alleen voor jou bestemd is.

Juist die levendige innerlijke voorstelling was waarom ik hardop had moeten lachen. Hoewel onze geestelijke activiteit zich met name onder de drempel van het bewustzijn afspeelt, is degene bij wie dat proces zich voltrekt zich daar grotendeels van bewust. Als wij met een probleem worstelen, een telefoonnummer opzeggen of herinneringen ophalen aan een romantische ontmoeting, beseffen we dat we dat doen. Dat zal waarschijnlijk geen volledig of nauwkeurig beeld opleveren van de betreffende cognitieve mechanismen – als het om de werking van onze hersenen gaat, zijn wij verre van betrouwbare getuigen – maar het levert niettemin een duidelijke ervaring op. Volgens een populaire uitdrukking onder filosofen is er in werkende hersenen ‘iets wat lijkt’² op een bewustzijn. Net als in een zwembad duiken of rouwen om een beminde, is opgaan in een gedachtegang een ervaring met bepaalde kenmerken.

Maar er is nog iets belangrijks wat wij over onze innerlijke ervaring³ kunnen zeggen. Veel populairwetenschappelijke boeken hebben, vaak bewonderenswaardig helder, uiteengezet wat wij over de werking van het bewustzijn weten. Maar ze concentreren zich meestal op het wonder van de perceptuele en affectieve ervaring: hoe die witte lelie die karakteristieke geur kan hebben, hoe de nasleep van een familieruzie zoveel bitterzoete emoties los kan maken. Met andere woorden, in hun bespreking van de geestelijke ervaring richten zij zich doorgaans op de reacties van de hersenen op gebeurtenis-

sen in de buitenwereld. Als wij over het denken gaan nadenken, moeten wij verklaren hoe het bewustzijn zijn eigen voorstelling kan creëren. Wij zijn de baas over onze gedachten, of althans, wij hebben sterk de indruk dat we dat zijn. Denken is actief; het is iets wat we dóén. Het denken wekt zichzelf op en creëert iets waar eerder niets was, zonder dat daarbij enige instructie vanuit de buitenwereld vereist is. Dit is een onderdeel van wat ons nu juist zo menselijk maakt: het feit dat iemand zichzelf in een lege ruimte kan laten lachen of huilen, zonder enige prikkel van buitenaf.

Hoe is het om zulke ervaringen te hebben? Juist het feit dat denken zo gewoon is, kan, paradoxaal genoeg, misschien betekenen dat wij er niet echt bij stilstaan hoe het werkt. De wetten van de geestelijke privacy onttrekken de ervaring ook aan het zicht. We kunnen de inhoud van onze gedachten delen – we kunnen anderen vertellen waarover we denken – maar het is moeilijker om te delen hoe iets is wat alleen voor onszelf is bestemd. Als we de gedachten van anderen konden afluisteren, zouden we dan tot de ontdekking komen dat die op de onze lijken? Of hebben gedachten een persoonlijke stijl, een emotionele sfeer die eigen is aan de denker? Wat als mensen die dag in de metro inderdaad mijn gedachten hadden kunnen lezen? Wat zou een mentale luistervink horen als hij of zij op ditzelfde moment je gedachten kon afluisteren? De filosoof Ludwig Wittgenstein merkte op dat als een leeuw zou kunnen spreken,⁴ wij hem niet zouden kunnen verstaan. Ik vermoed dat zoiets misschien ook voor onze dagelijkse gedachtestroom geldt. Zelfs als we onze gedachten op de een of andere manier hoorbaar zouden kunnen maken, zou het anderen waarschijnlijk moeite kosten om er wijs uit te worden.

Een van de redenen hiervan is dat het denken zich op een heel bijzondere manier van woorden bedient. Stel je voor dat ik jou bijvoorbeeld zou vragen in welke taal je denkt. Ik vermoed dat je die vraag niet naar waarheid zult kunnen beantwoorden voor elke gedachte die je hebt, al zou je wel erkennen dat het een goede vraag is. Velen van ons zouden beamen dat het denken een talig karakter heeft.⁵ Als je tweetalig bent, zou je misschien zelfs kunnen kiezen in welke taal

je denkt. Niettemin zijn er vormen van denken waarbij de taligheid niet altijd evident is. Als je denkt, zijn er dingen die je niet aan jezelf hoeft te mee te delen omdat je ze al weet. De taal kan ontmanteld worden, want de boodschap is alleen voor jou.

Een andere reden waarom ons denken voor anderen misschien onbegrijpelijk zal zijn, is dat het zich meestal niet alleen in woorden voltrekt. Op dat moment in de metro had ik een nummer uit *High School Musical* in mijn hoofd dat paste bij wat er fysiek en emotioneel in mij omging. Terwijl ik naar de bedrading in de tunnel aan de andere kant van het raam staarde, riep ik voor mijn geestesoog het beeld van de postauto op. Sommige van die gewaarwordingen waren verbonden met de gedachte, andere waren innerlijk behang. Waar het om gaat, is dat denken een multimediale ervaring is. Taal speelt daar een grote rol bij, maar zeker niet de enige.

In dit boek wil ik de vraag stellen hoe het is als dit soort dingen in je hoofd gebeuren. Ik wil onderzoeken hoe het voelt om op te gaan in de stroom van indrukken, ideeën en innerlijke uitingen waaruit onze gedachtegang bestaat. Niet alles wat onze geest en onze hersenen kunnen bewerkstelligen kan zo'n ervaring worden genoemd. Veel van de heel knappe dingen die iemand kan doen, zoals een cricketbal vangen of aan de hand van de sterren de Stille Oceaan oversteken, kunnen worden gedaan zonder je je ook maar enigszins bewust te zijn van hoe je dat doet. Volgens één betekenis verwijst 'denken' naar alles wat onze bewuste geest doet (dit in tegenstelling tot ons onbewuste). Maar dat is nog altijd een te brede definitie. Ik zou daarin niet van die duffe geestelijke berekeningen op willen nemen, zoals het tellen van een handjevol stenen of het roteren van een afbeelding in je hoofd, die voornamelijk berusten op verregaand geautomatiseerde, speciaal geëvolueerde cognitieve subsystemen. Een van de redenen dat ik die processen niet meerekenen, is dat ze een duidelijk begin- en eindpunt hebben. De magie van het denken is deels dat het doelloos kan zijn,⁶ dat het in een kringetje kan gaan of in de richting van een vaag doel. Die dag in de metro wist ik niet waar ik heen ging met mijn verhaal. Soms is het denken inderdaad 'doelgericht', zoals bij het oplossen van

bepaalde intellectuele problemen. Maar de gedachtegang kan ook dwalen. Het denken heeft vaak geen duidelijk beginpunt, en vaak moeten we het doel eerst bereiken om echt te begrijpen wat het is.

Dat is dus het soort denken waarin ik geïnteresseerd ben. Het is bewust in die zin dat wij weten wat we denken, maar ook omdat het iets fenomenaal heeft, zoals filosofen dat noemen: er is iets waarop denken lijkt. Het is talig en, zoals we zullen zien, vaak nauwer verbonden met taal dan op het eerste gezicht lijkt. Er komen beelden aan te pas, evenals vele andere zintuiglijke en emotionele elementen, maar die zijn slechts een deel van het hele verhaal. Het denken (in woorden of anderszins) is ook besloten: wat wij denken, voltrekt zich in de context van bepaalde stellige aannames dat het voor anderen onwaarneembaar is. Gedachten zijn doorgaans samenhangend: ze passen in ketens van ideeën die, hoe willekeurig ook, verbonden zijn met wat eraan voorafgaat. En ten slotte zijn gedachten actief. Denken is iets wat wij doen, en doorgaans erkennen wij het als ons eigen werk.

Ik ben niet de eerste die geïnteresseerd is in de rol die woorden spelen in onze mentale processen. Filosofen hebben eeuwenlang gediscussieerd over de vraag of taal noodzakelijk is voor het denken (al waren ze vaak een beetje vaag over wat ze precies onder 'denken' verstonden),⁷ en onderzoekers van dierlijk gedrag hebben ingenieuze experimenten uitgevoerd om vast te stellen tot wat voor vormen van denken dieren in staat zijn, of hun bijvoorbeeld een taal geleerd kan worden. Al die bevindingen zijn van belang voor mijn onderzoek. Maar mijn benadering is een beetje anders. Ik wil beginnen met een eenvoudig feit: dat wij merken dat ons hoofd vol woorden zit wanneer we nadenken over onze eigen ervaringen of anderen vragen om te vertellen wat er in hen omgaat. Dit betekent niet dat iedereen zulke verbale gedachtegangen beschrijft: het feit dat sommigen van ons dat niet doen, zal verklaard moeten worden. Als we die vraag op de juiste manier stellen, zal dat misschien veel informatie opleveren over de relatie tussen taal en denken.

Als wij gedachtelezers zouden zijn, zouden we dit kunnen aan-

pakken door gewoon de gedachten van de mensen in onze omgeving af te luisteren. Maar er is nu eenmaal zoiets als geestelijke privacy en dus zullen we het over een andere boeg moeten gooien. Zo kunnen we bijvoorbeeld gebruikmaken van al de verschillende manieren waarop mensen hun gedachten communiceren door te praten, te schrijven, te bloggen, te tweeten en te sms'en over wat er in hen omgaat. We kunnen kijken hoe auteurs over hun innerlijke ervaring hebben geschreven en hoe psychologen mensen hebben gedocumenteerd die haar hebben beschreven. De neurowetenschap zal ons een handje helpen, met scanners die visualiseren hoe gedachten tot stand komen in de hersenen. We kunnen kijken naar de manier waarop het denken zich in de kindertijd ontwikkelt en wat er gebeurt als dat misgaat. Mijn uitgangspunt is echter veel alledaagser. Het is niet zo dat ik iets vreemds of onbekends probeer te beschrijven, zoals het bewustzijn van een huisdier of hoe het is bij een pasgeboren baby. Ik wéét hoe het is als dit soort dingen in mij omgaan. Ik moet alleen een manier zien te vinden om dat onder woorden te brengen.

Bij terminal 1 krijg je rare plakjes kaas.

Het is niet de meest gedenkwaardige gedachte die ik ooit heb gehad. Het is zomaar een gedachte, niet bedoeld als een stukje wijsheid dat je leven zal veranderen maar als een voorbeeld van mijn gedachtegang op deze ochtend. Het zat in mijn hoofd toen ik wakker werd, maar ik ben me er niet van bewust dat ik vlak daarvoor aan het dromen was, of dat het daar op de een of andere manier verband mee hield. *Bij Terminal 1 krijg je rare plakjes kaas.* Meer niet. Ik weet nog steeds niet naar welk vliegveld in mijn gedachten werd verwezen, of wat kaas er sowieso mee te maken had. Maar ik weet wel dat het er was, als een uitspraak van een innerlijk stemmetje, en dat het echt aanvoelde. Ik zeg wel dat ik niet weet waar het vandaan kwam, maar aan de andere kant heb ik wel enig idee. Het kwam uit mij. Als ik mijn rationele psychologenmuts op zou zetten, zou ik zeggen dat het gewoon een van die zinnnetjes was zoals ze meestal in me opkomen, een klein blijk van de creativiteit die de stroom van het denken gaande houdt.

Claire heeft ook zinnen die plotseling in haar opkomen. De stemmen in haar hoofd spreken zachtjes en hardnekkig, en zeggen dingen als: 'Je bent een stuk stront,' en: 'Je zult nooit iets bereiken.' Claire is depressief. Ze krijgt cognitieve gedragstherapie om iets te doen aan deze opdringerige, ongewenste verbale gedachten: om ze te documenteren, wetenschappelijk te onderzoeken en ze aldus zodanig te ondermijnen dat ze (hopelijk) uiteindelijk zullen verdwijnen.

Ook bij Jay komen er woorden op, maar anders dan bij Claire. Vaak klinken ze echt alsof er iemand tegen hem spreekt. Ze kunnen een accent hebben, een bepaalde toon. Soms spreken ze in volledige zinnen, soms zijn de uitspraken fragmentarischer. Ze leveren commentaar op Jays handelen en zeggen dat hij dingen moet doen, onschuldige dingen, zoals naar een winkel gaan om melk te kopen. Maar op andere momenten zijn ze veel lastiger te omschrijven. Jay heeft mij verteld dat hij het weet als er een stem is, ook als die niet echt iets zegt; dan is het niet zozeer een stem als wel iets wat in zijn hoofd aanwezig is. Wat is een stem die niet spreekt? Een paar jaar geleden werd bij Jay een geestesziekte gediagnosticeerd, en nu heeft hij iets wat een 'herstelverhaal' wordt genoemd. Hij is iets te boven gekomen wat sommigen beschouwen als een degeneratieve hersenaandoening.⁸ Hij hoort de stemmen nog steeds, maar nu staat hij er anders tegenover. Hij leeft ermee, en is er niet bang voor.

Slechts één iemand die stemmen hoort en goed over haar ervaringen heeft geschreven, kon ook tot een nieuwe verstandhouding met haar stemmen komen. In een TED Talk uit 2013, die ten tijde van dit schrijven meer dan drie miljoen maal is bekeken, beschrijft Eleanor Longden hoe haar stemmen zo agressief werden dat ze op het idee kwam om een gat in haar hoofd te boren om ze eruit te laten. Enkele jaren later heeft Eleanor, net als Jay, een heel andere relatie met haar stemmen. Hoewel ze af en toe nog heel storend zijn, ziet zij ze nu als de restanten van een 'psychische burgeroorlog'⁹ als gevolg van herhaaldelijke traumatische ervaringen in haar kindertijd. Met de juiste steun kunnen veel mensen naar het schijnt hun relatie met hun stemmen veranderen en leren om daar vrede mee te hebben. De aan-