

INHOUD

Lijst van afbeeldingen 9

Inleiding 11

Eerste bedrijf: Doorgaan op de ingeslagen weg 17

1. Het automatische 19

Eerste scène – De handigheid 21

Tweede scène – De essentie 38

Derde scène – Denkpauze 51

2. Huisregels 61

Eerste scène – Onze eigen kamer 63

Tweede scène – Gemeenschappelijke kamers 76

3. Cosa Nostra 89

4. Nieuws van elders 123

Tweede bedrijf: Veranderen 159

5. Eerste indrukken 161

6. Tweede natuur 197

7. In de ban 231

8. Dansen 267

Eerste scène – Reageren en verantwoordelijkheid 269

Tweede scène – Benamingen en benoemen 286

Dankwoord 313

INLEIDING

We leven in een kleine wereld. Aan het begin van films wordt meestal een status quo getoond, of beter gezegd een status quo ante bellum: een toestand zoals die vóór de oorlog is. We zien beelden van een gewoon en prettig leven, een kleine wereld. Een wereld waaraan spoedig een eind zal komen. Scenarioschrijvers noemen dit het eerste bedrijf. Het ‘initiërende voorval’ is de gebeurtenis die de overgang naar het tweede bedrijf, naar de strijd voor verandering en aanpassing inluidt. Wij mensen blijven gewoonlijk het liefst in de status quo, in de voorspelbare gerieflijke toestand. Er is veel nodig om ons daaruit te krijgen – een dwingende noodzaak, een onontkoombaar feit. Of misschien een stevige duw. Soms gebeurt dat. Soms verandert er iets. Filmmakers zetten meestal vrij snel een punt achter het eerste bedrijf om in te zoomen op het spektakel van verandering en aanpassing, want daarin zit het drama, daarvoor gaan we naar de bioscoop.

In het leven en in dit boek ligt die verhouding anders. Het eerste bedrijf, ons normale leven, duurt doorgaans langer. We vinden dat prettig. We zijn gewoontedieren en leven in een wereld die klein genoeg is om onze gewoonten goed te leren kennen en ermee vertrouwd te raken. We zijn geneigd de dingen te houden zoals ze zijn, tenzij we ons niet op ons gemak voelen, tenzij er iets is wat ons vanbinnen of vanbuiten ontregelt. Dit is het onderwerp van het eerste bedrijf: hoe wij als gewoonte-

dieren onze eigen levenswijzen creëren en in stand houden.

Deze levenswijzen, deze routines, bestaan niet alleen uit denkgewoonten en het op dezelfde manier doen van dingen. En onze gewoonten zitten niet alleen verankerd in onze spieren en zenuwen. We banen paden in onze omgeving en we omringen ons met anderen, met leden van onze stam, die als spiegels fungeren en ons laten zien wie we zijn en wat we doen. Dit zijn de hoofdbestanddelen van onze kleine wereld: de gewoonten, routines, mensen, plaatsen en dingen waaraan we gewend zijn geraakt en waarbij we ons op ons gemak voelen. Als je het in wetenschappelijke termen wilt gieten, kunnen we dit deel de *homeostasis* noemen. Maar laten we denken in filmtermen. Net als in een film laat het eerste bedrijf van dit boek ons zien hoe deze wereld in elkaar steekt voordat er iets gebeurt, voordat verwarring of onbehagen ons dwingen na te denken en dingen te veranderen.

Op zo'n moment is er iets, iets 'nieuws van elders', dat de routinematige gang van ons leven onderbreekt. De strijd vangt aan. Het einde van onze kleine wereld kan zich op verschillende manieren aandienen: vaker in de vorm van een nieuwe baan of relatie – of het verlies daarvan –, dan als een immense geopolitieke catastrofe zoals in een film. Met een ingebakken fysiologische traagheid en tegenzin verlaten we ons vertrouwde terrein en beginnen we aan de zware worsteling om te veranderen, het tweede bedrijf, de tweede helft van dit boek.

Het tweede bedrijf begint altijd met de moeizame eerste stappen op weg naar aanpassing, met de stuntelige eerste dagen en nachten waarin we proberen te wennen aan een nieuwe manier van zijn. In het begin verzetten we ons ertegen. Begin- en eindfases zijn nare tijden. We zitten nu in een proces van *allostasis*, waarin we te midden van veranderingen proberen stabiliteit te vinden, een nieuwe aangename en vertrouw-

de omgeving te creëren en terug te keren naar een normale toestand. De overgangsmomenten worden gekenmerkt door verhoogde opwinding en aandacht – pogingen om ons aan te passen aan het ritme van het nieuwe, zodat we zo snel mogelijk terug kunnen keren naar een nieuwe normaaltoestand.

Op deze momenten is het verleidelijk om terug te vallen in vertrouwde, oude gewoonten, ook al vormen die een sta-in-de-weg voor verandering. Hier vangen we een glimp op van de bron van een groot deel van ons lijden. We hebben geen zin om aan het veranderingsproces te beginnen of ons erin te storten; we blijven onze oude reacties vertonen terwijl er nieuwe nodig zijn, we blijven hetzelfde doen terwijl we willen veranderen. Hierop zullen we dieper ingaan in het tweede bedrijf, waarna we ons in het derde bedrijf richten op het scheppen van een nieuwe normaaltoestand, een nieuwe kleine wereld.

Het is een angstaanjagend vooruitzicht: er ligt een compleet boek voor ons. Net als een alpinist die op het punt staat een berg te beklimmen of een generaal die op weg gaat om zijn troepen klaar te maken voor een veldslag, heb ik een gedetailleerd plan de campagne opgesteld. Zelfs voor dit stuk heb ik een paar notities gemaakt.

Ik wist al vroeg dat ik aandacht wilde vestigen op de toewijding die nodig is om te beginnen met het schrijven van een boek en dat tot een goed einde te brengen. Pas kortgeleden kwam de notie van stroomopwaarts zwemmen in me op, tegen de vloed van verval en neergang in, tegen het langzaam wegebben van orde; de manier waarop jij en ik elke dag in elk opzicht achteruitgaan, een slechter geheugen krijgen, blessures oplopen en de strijd verliezen om te blijven zoals we zijn.

In dit boek gaat het louter over vooruitkomen, over beter worden. Ik had het zelfs 'Beter worden' kunnen noemen. Dat

zou een goede titel zijn geweest. Mensen en dingen kunnen immers beter worden. Het is onwaarschijnlijk, gaat in tegen de natuur, tegen de tweede wet van de thermodynamica – de onvermijdelijkheid van wanorde – maar heel af en toe zijn er dingen die verbeteren. Ik geloof daarin.

Als therapeut heb ik het gezien, ermee gewerkt, mensen tegen de stroom in zien ploeteren, bergop zien zwoegen. Deze metaforen zijn hoogst toepasselijk, want om weerstand te bieden aan de macht der gewoonte, de traagheid en het geleidelijke verval, moet je werkelijk een flinke inspanning leveren. En dat is niet makkelijk. Vooral in het begin is het louter hard werken zonder er iets voor terug te krijgen.

Er moet daarom iets anders zijn dat je gemotiveerd houdt tot je beloond wordt, totdat de dingen jouw kant op beginnen te bewegen. Een duivels mengsel van vertrouwen in het proces, hoop op verandering, en toewijding aan een doel dat niet wordt gedicteerd door de omstandigheden. Kortom, toewijding. Alle begin is moeilijk.

Waarom dan moeite doen? Waarom zouden we veranderen? Soms kunnen we niet anders, en soms zien we in dat dingen beter kunnen. We hebben een beeld van een toekomst die meer is dan een voortzetting van het heden. En als dat beeld dwingend genoeg is, komt de wens op om dingen anders te doen. Dat beeld en die wens zijn alvast een goed begin. Je krijgt er energie van, een gevoel van urgentie, een prikkeling om te veranderen. Beeld, wens, urgentie – een indrukwekkende combinatie. Maar zelfs dan kun je de boel de boel laten, de prikkeling laten verflauwen, de wens laten verdoffen, het beeld laten vervagen. Als je ze negeert, zul je er uiteindelijk niet meer door lastiggevalen worden.

De vraag is hoeveel keus we daarbij hebben. Het lijkt erop dat er niet veel momenten zijn waarop alles bij elkaar komt en

we alleen tot actie hoeven over te gaan om iets te veranderen. ‘Nou, als je er zo over denkt, waarom doe je er dan niets aan?’ Een beslissingsmoment. ‘Oké, ga ik doen.’ En je voegt de daad bij het woord. Je gaat aan de slag, en er veranderen dingen. In het begin misschien maar een beetje, maar het is onmiskenbaar. Je hebt iets nieuws in gang gezet. Een potentieel is werkelijkheid geworden. Het is wonderbaarlijk en het gebeurt relatief zelden.

Op mijn campagnekaart aan de muur (zie afbeelding 1) kan ik zien hoe de weg zich voor me uitstrekt: een opwindend en angstaanjagend vooruitzicht. Alleen dit boek al telt negen hoofdstukken, en er zullen in de toekomst nog twee boeken volgen.* Als ik maar niet tekortschiet. Ik wijd me aan dit project in de hoop dat het een verandering teweeg zal brengen.

Zoals gezegd ga ik uit van de gedachte dat er verbetering mogelijk is; dat mensen in staat zijn om beter te worden. Ik bedoel: beter in leven, beter in zijn zoals ze zijn, beter in vriendelijk, humorvol en moedig door het leven gaan.

Sommige mensen weten hun leven aangenaam in te richten, andere niet. Sommige komen knel te zitten in akelige deformerende toestanden en worden steeds ondraaglijker versies van zichzelf. Dat gebeurt niet zomaar. We komen knel te zitten of blijven plooibaar en aimabel, afhankelijk van het soort mens dat we zijn én van onze houding ten opzichte van verandering.

Beroepsmatig en persoonlijk heb ik in het theater der verandering op de voorste rij gezeten. Inmiddels heb ik wel een idee

*Geen zorgen, elk boek staat op zichzelf en vormt een afgerond geheel; je hoeft je niet in te schrijven voor de hele reis.



Afbeelding 1. Campagnekaart

hoe het komt dat mensen in en uit de knel raken, en de beschikbare kennis daarover is aanzienlijk. Eeuwenlang is er geschreven over technologieën van verandering, variërend van de oudste ethische en spirituele geschriften tot de modernste therapiescholen. Er zijn beschrijvingen van de menselijke conditie, van zielen in de Oudheid en vroegmoderne ids en ego's, tot de fonkelnieuwe neurale netwerken van de neurologie.

Ik wil dit alles samensmeden tot een coherent beeld van hoe een mens in elkaar zit; hoe een mens functioneert en daarbij voor- en achteruitgaat, knel komt te zitten of zich weet te bevrijden. En hopelijk is dat zinvol. Dat is mijn wens. En ik weet dat ik dit wil doen voor mezelf. Ik wil halverwege mijn leven de inventaris opmaken om te kijken hoeveel kennis ik heb vergaard, en aan de hand daarvan bepalen wat ik ga doen in de toekomst. Dat is de urgentie. Het verhaal tot nu toe samenvatten en voortaan bewuster in het leven staan: minder zwalken, vooruitkomen.

EERSTE BEDRIJF

Doorgaan op de ingeslagen weg

Hoofdstuk I

Het automatische

Waarin we zien dat we grotendeels gewoontedieren zijn, en dat gewoonten hun basis hebben in het geheugen. Het geheugen is niet zozeer een bibliotheek als wel een vergaarplaats van routines die ons dagelijks leven mogelijk maken. Verder zullen we zien dat het schijnbaar meer bibliotheekachtige deel van het geheugen impressionistisch van aard is en nauw verbonden met de verbeelding. Het vermogen om ons dingen te herinneren en te verbeelden is essentieel voor ons besef van wie we zijn. Ten slotte zullen we, nadat we hebben geconstateerd dat het bewustzijn een bescheiden rol speelt in het dagelijks leven, ons buigen over het vraagstuk waarvoor het bewustzijn dient.

EERSTE SCÈNE

De handigheid

HET ORAKEL: Er draaien overal programma's. Degenen die hun werk doen, die doen wat ze horen te doen, zijn onzichtbaar. Je zou niet eens weten dat ze hier waren.

The Matrix Reloaded (2003)

PRESIDENT BARTLET: De duurste ontwrichtingen doen zich voor wanneer iets wat we als vanzelfsprekend beschouwen even niet meer werkt.

The West Wing, serie 3, aflevering 9

De feiten als het gaat om moorden. We hebben in de eerste twee wereldoorlogen niet veel vermoord. Er zijn veel mensen doodgegaan, maar niet veel mensen hebben iemand vermoord. We konden het gewoon niet toen het erop aankwam, toen we oog in oog kwamen te staan met het andere leven dat we moesten vernietigen. We waren er niet toe in staat.

Hierop zijn de cijfers van toepassing die het principe van de econoom Vilfredo Pareto illustreren: 'de 80-20-regel'. Twintig procent van de mensen bezit tachtig procent van de rijkdom; twintig procent van de bevolking neemt tachtig procent van de ziektedagen voor haar rekening; twintig procent van de criminelen is verantwoordelijk voor tachtig procent van alle misdrijven. Er is altijd een bepaalde minderheid die zich het leeuwendeel van het gemeengoed toe-eigent.

Hetzelfde gold voor het doden van mensen – van dichtbij schrokken de meesten ervoor terug. Doden op afstand kunnen we allemaal. Zet ons in een vertrek waar we met één druk op de knop iemand in een ander vertrek kunnen laten sterven, dan is dat simpel. Maar iemand met wie je oog in oog staat, van het leven beroven? Nee, daar passen de meesten van ons voor. Dit werd een probleem voor de moderne oorlogvoering en een probleem voor de wetenschap. Hoe maken we moordenaars van mensen?

Het huis van vreugde. Edith Wharton beschrijft in deze roman het leven van een vrouw die langzaam afdaalt op de maatschappelijke ladder. Haar neergang wordt vooral gemarkeerd door het feit dat de maatschappelijke machinerie van haar wereld steeds duidelijker op de voorgrond treedt. In het volgende citaat woont Lily, onze tragische heldin, inmiddels noodgedwongen in een pension:

Ze bleef lang in bed liggen en weigerde de koffie en gebakken eieren die de vriendelijke Ierse dienstbode bij haar binnenbracht. Bovendien had ze een grote hekel aan de intieme huiselijke geluiden in het pension en aan het geschreeuw en het rumoer op straat. Een week van nietsdoen had haar eens te meer bewust gemaakt van die kleine irritaties van de pension-wereld, en ze snakke naar die andere, luxe wereld, waarvan de machinerie zo zorgvuldig verborgen was dat de ene scène onmerkbaar overging in de andere.*

Iets wat Lily als vanzelfsprekend had beschouwd werkt niet meer en dat is nu duidelijk geworden. De onzichtbare hand van het dienstpersoneel die de high society draaiende houdt,

* Edith Wharton, *Het huis van vreugde* (Bert Bakker, 2001).

is waarneembaar geworden door haar afwezigheid. Als de machinerie er is en werkt, als de technische ondersteuning in de hogere klassen goed functioneert, is zij zo efficiënt dat ze de sporen van haar eigen aanwezigheid uitwist. Het leven verloopt gewoon zoals het is bedoeld, alsof het natuurlijk is.

En zoals het is met de maatschappij, zo is het ook met jou. Hoe natuurlijker je voorkomen, hoe transparanter en eleganter je gebaren, hoe zekerder we ervan kunnen zijn dat er een onzichtbaar mechanisme werkzaam is waarin geld en moeite zijn geïnvesteerd. Hoe groter de investering, hoe onwaarschijnlijker dat het werk achter de schermen te zien is.

Het huis van de dood. De militair historicus S.L.A. Marshall wees erop dat er een probleem was met moorden, dat in de Tweede Wereldoorlog slechts twintig procent van de soldaten zijn werk deed. Dit cijfer is sindsdien betwist, maar het debat vormde voor de Amerikaanse krijgsmacht aanleiding om gedragswetenschappers in de arm te nemen om de ‘vuurratio’ te verhogen.

De documentaire *The Truth About Killing* (2004) toonde de geschiedenis van de ‘moordkunde’ en de pogingen om van mensen moordenaars te maken. En waar zochten de gedragswetenschappers de oplossing toen ze door de overheid werden ingehuurd om van jongens betere moordenaars te maken? Achter de schermen, waar ze keken naar de technische ondersteuning van de daad van het doden.

Het bleek niet zo moeilijk om moordenaars te fabriceren. Een gedragsdeskundige vatte het samen in twee woorden: ‘herhaling’ en ‘realisme’. En dus worden onze soldaten tegenwoordig getraind in de meest realistische gevechtssituaties die de technische ondersteuning kan creëren. Ze beschieten elkaar met geweren die nog net niet dodelijk zijn, maar wel wonden en pijn veroorzaken, en zoveel angst dat je als de sodemieter

maakt dat je weggomt. Ze maken gebruik van scenario's die in alles doen denken aan oorlog. Het zijn producties met een groot budget, die constant worden herhaald. Deze soldaten in spe doorlopen keer op keer op keer dezelfde moordprocedure.

Het was interessant om de geïnterviewde soldaten te horen praten over hun eerste keer. Ze sluipen met hun rug tegen de muur, holden open plekken over, doken weg voor kogels van scherpschutters, schopten in rokende gebouwen deuren open en gingen met het geweer in de aanslag naar binnen, speurden rond met ogen, handen en wapens, werden één groot op scherp staand geweer bij het uitkammen van de vertrekken, en 'doodden' iedereen die ze tegenkwamen voordat ze zelf werden 'gedood'.

De eerste keren vergde dit al hun aandacht, moesten ze zich enorm inspannen. Hun hart klopte extra snel, de door adrenaline aangedreven zenuwen en spieren waren tot het uiterste gespannen, de hersenen en het lichaam werkten als bezetenen, elke cel van hen was alert en gefocust, klaar om te vechten of te vluchten. Klaar om te doden.

Het was interessant om dit te vergelijken met ervaringen van soldaten die dit zo vaak hadden gedaan dat ze de tel waren kwijtgeraakt, die dit pad talloze malen hadden bewandeld. Al deze knappe, jonge mariniers vertelden dat doden nu als het ware hun tweede natuur was, en dat was ook zo. 'Je denkt er naderhand over na, op het moment zelf doe je het gewoon automatisch.'

Natuurlijk klopte hun hart iets sneller en waren hun hersenen en lichaam in opperste paraatheid, maar het leek hun weinig of geen moeite te kosten. Ze schakelden precies zoveel tandjes bij als nodig om de klus te klaren. Ze deden het op de automatische piloot. De technische ondersteuning voor het doden was gecultiveerd en vastgelegd. Het leger kon nu op

bestelling moordenaars produceren. De trainingsexperts gaven laconiek toe dat je mensen alles kunt laten doen als je in je training maar genoeg herhaling en realisme inbouwt.

Knowhow. We hebben vaak het idee dat het geheugen een oude videotheek is van zelden geraadpleegde beelden, of een stel stoffige planken vol niet-bekeken homevideo's. Er zit zeker een archivale kant aan het geheugen, daar komen we in scène 2 van dit hoofdstuk op terug, maar het merendeel van het geheugen is beter te vergelijken met de voortdurende opleiding en training van de ingehuurdte hulp, de technische ondersteuning, het onzichtbare agentschap van... jou.

Bij dit geheugen gaat het niet om gebeurtenissen, maar om *procedures*: om 'hoe iets te doen'. Wat er gebeurde bij de productie van die moordmachines, is ook talloze malen met jou gebeurd. In het begin zit je in die klunzige, onhandige en moeizame fase; er moeten nieuwe paden gebaad worden in je spieren en zenuwen. Door eindeloos slijpen moeten nieuwe gedachte-, gevoels-, en actiepatronen ontstaan. Die zullen door herhaling en verfijning routine worden. Het hart klopt niet meer zo snel. Een kop thee zetten of iemand om het leven brengen is een doodeenvoudige handeling geworden.

Toen de wereld nieuw voor je was, was je bijzonder alert, dat moest je ook zijn. Nu heb je zoveel ervaring met de wereld dat je nauwelijks nog oplet. Je weet hoe de dingen gaan – of een deel van je weet dat. Het onzichtbare agentschap. Dit is het geheugen, of een grote component van het geheugen, dat het 'procedurele geheugen' heet. Het weet precies hoe te handelen.

De notie van roken. Ik had het met een vrouw over stoppen met roken. 'Ik rook al jaren niet meer,' zei ze. Omdat ik er zelf een tijdje mee heb geworsteld, ben ik altijd nieuwsgierig hoe

mensen ervan af zijn geraakt. ‘O, gewoon de notie ervan kwijtgeraakt,’ zei ze.

Mijn moeder was de eerste die ik ‘notie’ zo hoorde gebruiken. Ze vertelde me over het ‘hebben van een notie van’ de filmster Montgomery Clift. Het is de Schotse manier om te zeggen dat je verliefd bent, iemand leuk vindt of dat je ergens zin in hebt. Deze uitdrukkingen duiden erop dat iets buiten je een indruk heeft nagelaten in je innerlijke wereld van vormen en voorstellingen, dat iets externs een nieuw spoor heeft getrokken, een pad heeft gebaad, een routine heeft gecreëerd.

De notie van een sigaret hebben, is meer dan kennis hebben van het roken. Je verlangt ernaar, want het genotscentrum in je hersenen tintelt van verwachting omdat het al weet en voelt hoe het is om te roken. Je hebt een behoefte die vervuld kan worden door een sigaret op te steken, en je herinnert je hoe die vervulling voelt. De pezen en spieren van je vingers en lippen bereiden zich voor, je pols en hand maken zich gereed, je ribbenkast en longen beginnen zich voor te bereiden.

Roken gaat gepaard met een perceptuele vooringenomenheid. Rokers die voor het eerst een openbare ruimte binnengaan, zullen die ruimte op een andere manier onderzoeken dan niet-rokers. Ze zullen een andere openbare ruimte zien.

Er zal een heel scala van herinneringen, associaties en beelden bestaan die te maken hebben met roken. Roken zal onlosmakelijk verbonden zijn geraakt met alledaagse activiteiten: met eten en drinken, seks en sensualiteit, wakker worden en wakker blijven, slaap en luiheid, verveling en irritatie. Iedere toestand en handeling zal een relatie hebben ontwikkeld met roken: versterking bij genot; kalmering bij angst; opwekking bij apathie; bekoring bij verveling. Een notie van roken hebben, is ook: weten hoe je het heden ermee kunt veranderen, hoe je je stemming kunt sturen.

En dit laat niet alleen sporen na op je tanden en in je longen. Zoals pianisten, wielrenners en dansers door hun herhaalde handelingen fysiek gevormd worden, en zich in hun spieren en zenuwen een repertoire van automatische bewegingen heeft gegrift, zo gebeurt dat ook bij een roker.

De notie van roken is een *complex*, een aaneenschakeling, een samenstel van delen, een geleding van concepten, voorstellingen, stemmingen, gedragingen, gebaren, spieren, zenuwen en chemische stoffen, herkenningen, verwachtingen, herinneringen en verlangens. De notie is verspreid over de hele persoon, en ook over de externe wereld, in de rekwisieten en de paraferalia, de mensen en de plaatsen die bij roken horen. ‘Roken’ is daarom een verspreide notie, die zetelt in meubilair, in dopaminereceptoren, in de plaatselijke supermarkt, in de spieren van de vingers, in de hand en het oog en in films. Wat verbindt dit verspreide netwerk? Natuurlijk de roker zelf, maar meer specifiek vormt het een samenhangend geheel dankzij de gebaande paden.

De dichter John Ashbery formuleert het als volgt als hij het heeft over geloof en herinnering: die ‘worden in de geest getst als een kreukel in een wegenkaart die te vaak verkeerd is opgevouwen.’

Stel je voor dat je wil te vergelijken is met water dat door een landschap stroomt. Waar zal hij dan stromen? Over paden met de minste obstakels – de gebaande paden, de diepste, gladste en oudste. Als je je wil zijn gang laat gaan, zal hij als water door constant gebruikte, uitgesleten geulen en plooiën stromen. Laten we deze concretisering, deze uiting van een notie, een *routine* noemen. Routines. Ieder van ons heeft ze, duizenden en nog eens duizenden routines, sluimerende noties die erop wachten door onze verlangens of omstandigheden geactiveerd te worden.