

KELLY JANSSEN

als
de storm
komt

Filosofie als houvast bij trauma

Spectrum

Inhoudsopgave

Voorwoord 9

De laagvliegende zwaluw

1. Weten zonder te weten waarom 19
2. Wanhoop 37
3. Over doodgaan 56
4. Het niet kunnen accepteren
– Acceptatiedrieluik, deel 1 78

De storm

5. Gedachten 95
6. De wonderlijke wereld van woede 114
7. Angst 134
8. Accepteren dat je moet accepteren
– Acceptatiedrieluik, deel 2 156

Petrichor

9. Over vrienden en eenzaamheid 175
10. Traumatisering: hoe je anders wordt 193
11. Onzichtbare hoop 207

12. De belangrijke dingen in het leven en amor fati
– Acceptatiedrieluik, deel 3 223

Nawoord 243
Dankwoord 247
Literatuurlijst 251

Voorwoord

Vroeger wilde ik een tijdje bioloog worden. Met een vergrootglas verkende ik mijn kleine wereld, bekeek de boomchors van de eik op het schoolplein en bestudeerde insecten onder een kindermicroscop. Wie aan een kind vraagt wat hij of zij later wil worden, krijgt over het algemeen heel concrete antwoorden: brandweerman, moeder, piloot, kapper of dierenarts. Pas als we ouder worden, gaan we nadenken wat we nu echt willen. Gelukkig worden, zeggen we dikwijls. Wat dat dan precies is, of wat je daarvoor nodig hebt, weten we niet eens zo goed. Vaak is duidelijker wat ons níét gelukkig maakt en wat ons kwelt en pijn doet. Gevoelens die zich inkapselen in je hoofd en lichaam. Die ervoor zorgen dat je moe wordt, verdrietig of zelfs wanhopig.

We moeten vaak hard werken om bij onszelf te blijven en te bereiken waar we van dromen. Het leven loopt niet als een rechte lijn; het heeft pieken en dalen. Zo'n dal is bijvoorbeeld een trauma, waar zo'n vier op de vijf mensen mee te maken krijgen. Een gebeurtenis die ervoor zorgt dat het beeld dat je van jezelf en de wereld hebt, versplintert. Een situatie is dan zo schokkend dat je de angst, boosheid en het

verdriet niet zomaar van je afschudt. We beleven bepaalde herinneringen keer op keer, bij het doen van de afwas of in onze slaap, en omdat dit soms zo heftig is, vermijden we situaties regelmatig. Want we willen niet herbeleven, we willen geen pijn, we willen niet lijden.

Mijn ‘Grote Vreselijke Gebeurtenis’ is de diagnose uitgezaaide darmkanker op 34-jarige leeftijd. Ik voelde het al maanden, zo niet jaren, rommelen en ineens, bam, zat ik in die storm. Ik weet dat ik niet de enige ben die traumatische dingen meemaakt. Misschien heb je daarom dit boek opgepakt, omdat jouw leven, of dat van een naaste, niet meer voortkabbelt, maar eerder doorraast.

*‘Life is what happens to you
when you’re busy making other plans.’*

Hoewel ik van huis uit een Rolling Stones-fan ben, vind ik deze zin van Beatle John Lennon enorm treffend. Toen ik de diagnose kreeg, dacht ik regelmatig aan dit ene zinnetje dat zo veel wijsheid én waarheid herbergt. Ik hoefde niet te blijven malen over de oorzaak van mijn kanker, of waarom mij dit overkomen was (waarom zou het mij niet gebeuren?), maar moest berusten in het feit dat dit nou eenmaal het leven is. We maken dingen mee, omdat we mensen zijn. Omdat we leven en soms risico’s nemen. Er bestaat geen handboek met een stappenplan dat precies uitlegt wat je moet doen om gelukkig te worden (al claimen sommigen dat antwoord wel te hebben). Onze ervaringen bepalen voor een groot deel wie we zijn. Daarbij horen – helaas – ook minder mooie, en soms zelfs vreselijke, hartverscheurende ervaringen.

Sommige mensen worden in hun jeugd al gekweld, door pesterijen of een problematisch thuis waardoor basisveiligheid volledig wegvalt. Twaalf procent van de bevolking van zestien jaar en ouder krijgt te maken met seksueel geweld.* Voor ruim een miljoen mensen vanaf zestien geldt dat huiselijk geweld deel uitmaakt van hun levens. Naar schatting zijn bijna 120.000 kinderen jaarlijks slachtoffer van mishandeling.** Naast de jaarlijks ongeveer vijfhonderd mensen die overlijden na een verkeersongeval, zijn er twintigduizend die wel overleven, maar ernstig letsel oplopen. Een groot deel van de Nederlandse bevolking heeft psychische problemen; elke dag zijn er maar liefst vijf mensen die ervoor kiezen om hun leven te beëindigen. Soms verliezen we iemand in onze omgeving en zorgt dat voor een gevoel van trauma. Of we werken jarenlang hard voor onze droombaan om vervolgens ontslagen te worden. Kortom: we maken nogal wat mee als mens zijnde. Niet alleen als individu, maar ook als collectief: aanslagen, oorlogen en natuurrampen zorgen net zo goed voor een ander perspectief op de wereld.

Is dat niet hoe we levenslessen verkrijgen? Ik denk niet dat het altijd nodig is om iets te halen uit de dingen die je op je levenspad tegenkomt. Niet elke gebeurtenis draagt een les in zich. Natuurlijk heeft de kanker, en al diens facetten, im-

* <https://centrumseksueelgeweld.nl/prevalentiemonitor-seksueel-geweld>.

** <https://www.huiselijkgeweld.nl/themas/kindermishandeling#:~:text=Naar%20schatting%20zijn%20elk%20jaar,is%20niet%20alleen%20lichamelijk%20geweld>.

pact op hoe ik in het leven sta. Het idee van posttraumatische groei, dus positieve psychologische veranderingen als gevolg van iets vreselijks, vind ik mooi. Ik denk alleen dat we het onszelf en anderen niet moeten opleggen, en die groei niet moeten forceren. Voor mij geldt dat bepaalde eigenschappen, die ik waarschijnlijk al in me had, meer naar boven zijn gekomen. Niet alles daarvan is positief, maar of ik dichterbij mezelf ben gekomen? Ja, absoluut. Er is een laag oppervlakkigheid van mijn leven af, ik heb nagedacht over de dood en de impact daarvan, ik heb inzicht gekregen in mijn vriendschappen en begrijp meer wat er achter mijn woede en angst schuilt. Ik begrensz mezelf beter op mijn werk en durf vaker te luisteren naar wat goed voor mij is. Toen ik recentelijk een reeks feestjes had, elk weekend zat stampvol, zat ik in de auto en zei ik tegen mezelf: 'Zeg alles dit weekend maar af, het is even genoeg.' Nog even kwamen daar gedachten als: ze zullen wel denken, ze is op elk feestje geweest en nu zegt ze bij mij af. Maar die stroom kritische gedachten kon ik een halt toeroepen. Ik mag inmiddels echt wel voelen wat wel en niet goed voor me is, 'helemaal na alles wat er is gebeurd' (en ik vind dat daarvoor niet eens een trauma nodig zou moeten zijn).

Maar waarom filosofie, vraag je je misschien af. Al van kinds af aan worstel ik met vragen over de wereld en het menselijk bestaan. Waarom de dood een gegeven is en wat de zin van eindigheid dan is. Tijdens een vakantie op Texel kocht ik als jonge tiener het boek *De wereld van Sofie*, dat nog steeds in mijn boekenkast staat. Hoewel ik destijds lang niet alles begreep wat auteur Jostein Gaarder had geschreven, volgde ik de rode draad wel en vond ik het vooral

geruststellend dat er meer mensen waren die zo diep en intens nadachten en met vragen worstelden terwijl er geen pasklare antwoorden zijn. Tijdens mijn studie politicologie volgde ik enkele filosofievakken en ik genoot van de colleges en van de stof.

Na mijn diagnose dacht ik steeds vaker aan de teksten van filosofen die ik in die tijd had gelezen. Ik dacht aan wat Aristoteles als het goede leven beschouwde en aan hoe Nietzsche toe wilde werken naar een complete lotsaanvaarding. Filosofie had me al eens geholpen als jonge tiener, dus misschien was het niet vreemd dat ik begeleiding uit die hoek zocht.

In de filosofie wordt niet heel veel over trauma in concrete zin geschreven. Maar abstraheer je de elementen van trauma, dan is er wel veel te vinden. Zo moeten we trauma misschien ook beschouwen: niet als een massa ellende, maar als puzzelstukken die we een voor een moeten neerleggen om het beeld en de helderheid weer terug te vinden. Ik geloof dat filosofie daarbij kan helpen. Eigenlijk kan ik het niet beter beschrijven dan filosoof René ten Bos tijdens een interview met *de Volkskrant* deed: 'De filosofie moet woorden geven als er geen woorden meer zijn.'¹

Het is niet zo dat filosofie absolute antwoorden biedt op de grote levensvragen. Maar filosoferen gaf mij iets van grip op mijn leven terug: zolang ik kon denken, was ik hier.* Ik begon beter te begrijpen dat veel van mijn pijn zat

* Vrij geïnspireerd op het 'Ik denk, dus ik ben' van de Franse filosoof René Descartes. Heel kort samengevat: zolang je kunt denken, bestaat je. Je kunt aan alles twijfelen, maar datgene wat twijfelt en denkt, jijzelf dus, bestaat zeker.

in het versplinterde wereldbeeld en het wegvallen van controle. Ik groeide van het niet kunnen accepteren van de gebeurtenis toe naar het besef dat ik mijn lot wel moest gaan accepteren omdat ik anders, ook al leefde ik nog, geen leven zou hebben. Inzicht in wat voor mij van waarde is in mijn leven bood meer structuur, en de ervaren eenzaamheid herkende ik in veel teksten van filosofen.

Want die grote denkers mijmerden over veel vragen die ik ook stelde. En zij kwamen soms net zo goed tot de conclusie dat het stellen van de vraag al een antwoord kan zijn. Welke zin heeft het leven als het zo fragiel is? Of is dit hetzelfde als jezelf afvragen of je wel een prachtig boek moet lezen als je toch een keer die laatste pagina omslaat?

Weer wat regie krijgen over mijn leven om het leed waardig te doorstaan. Dat wilde ik. Maar ik wilde meer doen dan door dat trauma heen gaan: ik wilde het goed doen en een voorbeeld zijn voor mijn zoons Mik en Otis wier lot nog zo onduidelijk is. Ik wilde hun laten zien dat hoeveel je ook van jezelf lijkt te verliezen op een moeilijk moment in je leven, er altijd dingen zijn die nog wel binnen je bereik liggen, hoe klein deze ook zijn. Dankbaar ben ik dat ik deze inzichten heb mogen bundelen in het boek dat jij nu leest.

Een paar dingen voordat je verder leest:

- Hoewel ik soms generaliseer, besef ik dat elke ervaring uniek is. Misschien herken je daardoor sommige dingen totaal niet, maar dan hoop ik dat je troost vindt in oprechte erkenning.

- Er zijn zo veel verschillende trauma's. Niet elk hoofdstuk past bij jouw proces. En dat is oké. Het boek is zo geschreven dat je hoofdstukken kunt skippen. Kijk vooral naar wat jij nodig hebt en hoe bepaalde filosofische inzichten jouw eigen ervaring kunnen ondersteunen.
- Het boek is onderverdeeld in de drie fases zoals ik het trauma heb ervaren en nog beleef: 'de laagvliegende zwaluw', 'de storm' en 'petrichor'. De hoofdstukken beschrijven hoe ik me op dat moment in het proces heb gevoeld en om de authenticiteit eer aan te doen, heb ik die teksten niet herschreven. Sommige dingen voel ik een tijd later niet meer zo. Ook is het niet zo dat een bepaald thema alleen in een bepaalde fase voorkomt. Zo kan ik me bijvoorbeeld met vlagen nog steeds wanhopig voelen.
- Ten slotte: dit boek is geen academisch werk waarin ik de achterliggende gedachten van de grote wijsheeren uit het verleden opnieuw ontrafel, of waar ik een nieuwe filosofische theorie over trauma beschrijf, maar een praktische toepassing van hun inzichten op een situatie waar velen van ons, helaas, in terecht komen. Ik wil je meenemen in hoe hun gedachten mij geholpen hebben om het overweldigende te ordenen en te begrijpen.

Het schrijven van dit boek nodigde me uit tot nadenken over en reflecteren op wat er nou allemaal was gebeurd. Het was een confronterend proces, hard en verdrietig soms, maar uiteindelijk verlichtend. Eerlijk naar de ravage kijken die achter me lag, samen met filosofen uit het

verleden en heden, bood uiteindelijk houvast. Dat wens ik ook voor jou.

Kijk achterom, maar stop niet om te staren. Wend je blik niet af voor de toekomst.

Kelly Janssen, augustus 2024

De laagvliegende zwaluw

Het hangt in de lucht. Het komt eraan. Wanneer de zwaluw laag vliegt, zegt dat iets. Maar wat dat iets is, en of het groot of klein is, weten we nog niet. In dat niet weten schuilt vrees en onrust.

1.

Weten zonder te weten waarom

Weten zonder te weten waarom is een overtuigend gevoel dat aangeeft iets wel of niet te doen. Dit kan twijfel teweegbrengen. Soms is het gevoel makkelijk weg te duwen, dikwijls is het niet te negeren. Hoewel we vaak denken dat deze vorm van kennis voortkomt uit emotie, blijkt een portie ratio noodzakelijk.

Hoe het voelt: een nerveus gevoel, onbehagen.

Het was een enorme klap toen ik hoorde dat ik kanker had. Maar het was geen heel grote verrassing. Ik lag op een bed op mijn linkerzij, mijn onderlijf ontbloot. Drie medici in de ruimte. Een vrouw met een bruine paardenstaart en een mondkapje op leidde de camera bij mij naar binnen. Door de adrenaline werkte het roesje niet en ik keek mee naar de roze kleuren op het scherm. Ineens was daar iets wits, met de textuur van een spons, wat bloed naar buiten leek te pompen. ‘Verdomme,’ mompelde de specialiste met de slang. ‘Dit is kwaadaardig.’ Ik was pas vierendertig jaar en had zojuist mijn potentiële moordenaar ontmoet.

Natuurlijk schrok ik en werd ik gelijk bang, maar er was ook een deel van mij dat niet verbaasd was. Er was al zo veel tijd aan dit moment voorafgegaan, al zo veel klachten, dat ik misschien eerder verrast zou zijn als er helemaal niets was. Een halfuur voor dit moment had ik nog zo veel bloed verloren, dat ik de verpleegkundige voor het onderzoek nog vroeg of het wel normaal was. 'We gaan zo even kijken,' zei ze toen. Dat deden ze. Het was *fullblown* kanker.

De avond daarvoor kwamen mijn zus en mijn vader bij mij thuis langs om wat af te geven, ik weet niet eens meer wat. Ik stelde hen gerust met woorden die ik zelf helemaal niet geloofde. 'Op internet heb ik gelezen dat het kan, hoor, al die klachten,' zei ik.

'Ja?' vroeg mijn vader.

'Ja,' zei ik en ik gaf hem een knuffel. Ze stapten in en reden weg.

Een kleine vijftien uur later stapte ik zelf in de auto nadat ik een weekend gelaxeerd had. Ik voelde me fragiel. Paul, mijn verloofde, zat naast me. Ik keek naar het grasveld voor ons huis dat wonderbaarlijk groen leek voor een herfstdag. Ik kom zo terug als kankerpatiënt, dacht ik, en ik probeerde de gedachte niet eens meer van me af te schudden.

Hoe wist ik dit? Hoe kan het dat er in een verslag van de gynaecoloog, bij wie ik twee jaar voorafgaand aan de diagnose kwam, staat: 'verder heeft zij buikpijn, het gevoel dat het allemaal helemaal niet goed zit'? Geen reden voor verder onderzoek volgens de artsen. Hoe kwam ik er dan uiteindelijk toch achter dat er iets mis was?

De stem

Hoe gek het ook klinkt, maar er was een 'stemmetje'. Dat begon zacht en werd door de maanden heen steeds wat luider.

'Kelly, je hebt kanker,' zei het.

Hoe harder de stem begon te spreken, des te strenger maande ik haar tot stilte. Het hielp niet: ik bleef haar horen, ondanks bezoeken aan artsen die zeiden dat ik me geen zorgen hoefde te maken.

'Het is vast een angstgedachte,' concludeerden mijn lieve therapeut en ik tijdens een van de sessies die ik had bij Human Concern, een centrum waar ik al een poos in behandeling was voor een eetstoornis.

Tijdens die sessies waren we vaak bezig met wat we 'de kritische stem' noemden. Door deze stem een naam te geven, in mijn geval 'Karin' (willekeurig, ik ken veel lieve Karins), kon ik haar loskoppelen van mezelf en herkennen als de woorden buitensporig gemeen waren. Zo kon ik Karin aanspreken als ze grenzeloos losging in mijn brein, schreeuwend in dat kleine kamertje dat ik niet goed genoeg was. Dat niemand me mooi zou vinden als ik zou blijven eten zoals ik deed en er zo uit bleef zien.

Op een gegeven moment zei ze zelfs dat het allemaal toch niet meer uitmaakte. Dat mijn best doen helemaal niet nodig was, omdat het toch nooit voldoende zou zijn. Karin was de wolk in mijn hoofd die alle gemene dingen die ikzelf en anderen ooit tegen mij hadden gezegd absorbeerde en het op slechte dagen over mij heen liet regenen.

Misschien was het daarom zo moeilijk om te weten of de 'Je hebt kanker'-stem een uiting van Karin was om me onnodig bang te maken, of om deze te zien als waarschuwing.

Wat wel opviel, was dat ik hoewel ik langzaamaan steeds meer rust kreeg, meer tevreden met mezelf werd en het dus minder regende in mijn hoofd, die andere stem die beweerde dat ik ziek was, niet meer kon negeren. Die gedachte werd onderbouwd door een reeks symptomen als bloedverlies, veel buikpijn, minder eetlust en heftige kramp.

‘Het is zo gek, maar ik heb niet eens zin meer in eten,’ zei ik een keer tijdens een therapie sessie, niet wetende dat ‘geen eetlust’ niet per se betekende dat ik meer controle over de eetstoornis kreeg, maar dat het een symptoom was van darmkanker. ‘En dat zinnetje over kanker, weet je wel,’ zei ik, terwijl ik tegenover mijn therapeut zat in een relaxte stoel met een fles water voor me op tafel. Ze knikte. ‘Die lijkt sterker te worden. Ik hoor die stem steeds vaker en steeds luider. Soms schreeuwt ze zelfs.’

De buikpijn werd erger en ik werd niet alleen bang van wat Karin zei, dat ik kanker had, maar ik begon haar steeds meer te geloven. De artsen waren in eerste instantie terughoudend met verder onderzoek. Ik dronk dozen vol zakjes Macrogol* leeg. Op het etiket van een klyisma dat ik voorgeschreven kreeg, stond ‘niet gebruiken bij darmtumoren’ en omdat ik *aanvoelde* dat ik zo’n ding dan vooral niet moest inbrengen, gooide ik het in een la. Het waren gênante klachten, waar ik totaal niet makkelijk over praatte.

Na een tijdje vertelde ik oud-studiegenoot en vriendin Claire, die zelf het prikkelbaredarmsyndroom heeft, wel over

* Laxerend middel. Als ik het woord opschrijf, kan ik het drankje al proeven (en dat is niet positief).

mijn klachten. Zij vond dat ik naar een gespecialiseerde kliniek in Apeldoorn moest gaan; daar wisten ze alles over de lever en de maag, maar vooral ook over darmen. Ze appte me de naam en het nummer van de instelling, en hoewel ik telefoontjes vrijwel altijd langdurig uitstel, besloot ik nu wel gelijk te bellen.

‘Ik denk echt dat er iets mis is,’ zei ik huilend tegen de begripvolle assistente toen ik klaar was met mijn relaas over alle klachten die ik de afgelopen jaren had gehad.

‘Zijn dit klachten die ik na moet laten kijken? Wat vind jij?’

Ze was duidelijk en kordaat: ‘Ik vind van wel.’

Tijdens dat telefoontje werden zowel Karin als ik gehoord.

Al snel mocht ik langskomen en ik vertelde de jonge arts tegenover me over mijn eetstoornis, mijn darmklachten en mijn aanhoudende buikpijn. Ik weet nog dat ik me een aansteller voelde. Maar hij luisterde, knikte, nam de informatie in zich op en overwoog. Hij wilde zelf voelen. Op mijn linkerzij en mijn benen hoog opgetrokken, ging ik op de behandelbank liggen. Het papier onder mijn lichaam scheurde. Ondertussen trok hij een handschoen aan terwijl ik probeerde rustig te blijven ademen. Het ‘toucheren’, zoals ze dat liefkozend noemen, voelde vernederend en deed pijn. ‘Trek je kleren maar weer aan,’ zei hij, terwijl ik het bloed aan zijn handschoen zag toen hij deze uitrok. Hij liep naar zijn bureau en begon met typen.

‘Ik heb iets gevonden waarvan ik vind dat we er snel naar moeten kijken. Een momentje,’ zei hij toen ik weer plaatsnam op de stoel. Het toetsenbord bleef rammelen terwijl ik in shock afwachtte en hij mijn blik ontweek.

Dat moment was voor mij de bevestiging. Er zat sowieso iets. Hij logde met één beweging uit op zijn computer en liep de gang op met zijn telefoon. Hij bleef lang weg en ik zat daar maar, in dat kamertje, overspoeld door angst te trillen. Toen de arts eindelijk terugkwam, vroeg ik waaraan hij dan dacht. Hij gaf aan dat hij dat niet met zekerheid kon zeggen. De geruststelling waarnaar ik letterlijk snakke, bleef uit. Maandag na het weekend kon ik terugkomen, aan het eind van de dag. Eerder kon niet, omdat ik moest laxeren. ‘Sterkte,’ zei hij, toen ik de deur uit liep.

Bij de balie van de assistente kon ik de details over de afspraak ophalen. Ik huilde al, want ik wist: de reactie van de arts voorspelde niet veel goeds. De kamer waar ik zojuist met hem zat, had zich gevuld met zorgen van zowel de arts als mijzelf. Door zijn sterkte wens klonk medelijden heen. De oudere, lieve assistente nam me mee naar een aparte ruimte en ze vertelde dat het inderdaad zo was dat de arts niet te lang wilde wachten met de scopie, en er afspraken waren verzet om mij te helpen. Hoewel ze dat laatste natuurlijk zei om te laten zien dat ze me snel wilden helpen, maakte het me nog ongeruster. Dit was *serious business*, voor een grote poliep worden anderen niet afgezegd.

‘Mijn kinderen,’ piepte ik, ‘straks is het heel erg.’

‘Stap voor stap,’ zei ze, en ze vroeg of ik zo wel naar huis kon rijden. Ik moest wel. Buiten belde ik mijn oom Harrie, die zelf darmkanker had gehad. Hij kon het zich absoluut niet voorstellen dat het bij mij kanker zou zijn, gezien mijn leeftijd. Met die nodige geruststelling kwam ik in elk geval veilig thuis.

Maar de zenuwen namen bezit van mijn lichaam. Ik belde de huisartsassistente; ze zou oxazepam laten klaarleg-

gen, maar een afhaalbericht kreeg ik niet. Omdat het al weekend was, nam ik een verstofte strip uit de kast van mijn ouders mee. Geen psychisch lijden voor mij dit weekend, vond ik. Met een mix van kalmeringsmiddelen, laxeerdrank en het eerste gestoorde seizoen van *Squid Game* kwam ik het weekend door. Als ik mijn zorgen uitsprak naar anderen, zei iedereen hetzelfde: ‘Je bent nog veel te jong. Echt, er is niets aan de hand.’ Diep in mijn hart wist ik: die kankerdiagnose had ik allang binnen.

Wat was die waarschuwing?

Hoe kwam dat? Ik weet nog steeds niet goed hoe ik het precies moet noemen, het gevoel en de overtuiging dat er iets mis met mij was, zonder daar op dat moment medisch bewijs voor te hebben. Hebben we het hier dan over intuïtie, een onderbuikgevoel of bovennatuurlijke krachten? Uiteindelijk besepte ik dat de beschrijving ‘weten zonder te weten waarom’ het best bij me paste. Intuïtie is hedendaags een heel populair thema, ondanks het feit dat we niet weten wat intuïtie nu eigenlijk is en wat er precies onder valt. Maar hoe ongrijpbaar ook, er zijn talrijke hulpboeken die willen helpen bij het aanboren van je intuïtie. Intuïtie als kracht, als middel om betere beslissingen te nemen en als instrument om geluk te vinden. Wie beslissingen maakt vanuit

* Dit leek me ook weer waanzinnig tof, omdat ik als bijna-tiener de film *The Craft* (1996) fantastisch vond. Deze film ging over vier tienermeiden die zich interesseerden in hekserij en wraak namen op de mensen die hen pijn deden. Logisch wellicht, dat ik als gepeste basisschoolleerling maar al te graag deel had uitgemaakt van zo’n magisch groepje.

gevoel in plaats van verstand, wordt rijk, verliefd en ziet al zijn dromen uitkomen. Wie verloren is, moet op zoek naar zichzelf: door bergtochten te maken, fysieke uitdagingen te trotseren, op retraites te gaan en vooral de natuur op te zoeken. Je wordt weer jezelf door dicht bij je intuïtie te zijn.

En ja, daar zit misschien allemaal wat in, maar het is niet helemaal wat ik bedoel en ervaren heb. Ook in de filosofie heeft intuïtie een heel andere connotatie dan bovengenoemde voorbeelden, weet ook Marc Slors, cognitiefilosoof aan de Radboud Universiteit, bij wie ik ooit een paper schreef over vrije wil. Nu ben ik bij hem langsgegaan om van gedachten te wisselen over, ja, gedachten en intuïtie.

‘Wat is die intuïtie nou eigenlijk?’ vraag ik hem, om maar gelijk met een moeilijke en prangende vraag te beginnen. Want zo noemde filosoof Spinoza intuïtie de hoogste vorm van kennis. Hoewel ik even dacht dat daarmee de intuïtie werd bedoeld zoals ik het had ervaren, blijkt er een verschil te zijn volgens Slors: ‘Daarmee wordt kennis bedoeld die niet gebaseerd is op onze zintuiglijke ervaring. Een triviaal voorbeeld: we weten dat een vierkant vierkant is zonder deze te hebben gezien. Dat is anders dan een vage notie dat er iets aan de hand is, zonder dat je daar heel concreet aanwijzingen voor hebt. Zoals heel sterk het gevoel hebben dat je een aandoening hebt en dat dit waar blijkt te zijn.’

‘Ja, het is zo’n sluimerend gevoel van onbehagen,’ zeg ik.

‘Dat herken ik wel,’ antwoordt Slors. ‘Maar het is moeilijk hoe je dat gevoel moet duiden. Vaak wordt dan gezegd dat je zo’n overtuiging ook zonder zintuiglijke ervaring hebt, en dat is wel zo, maar toch is deze gevoel gebaseerd op eerdere ervaringen. Als je het gevoel hebt dat je kanker hebt, moet je eerst weten dat kanker bestaat en dat de ziekte samenhangt

met een aantal andere zaken, zoals bloedverlies. Als je dan in je hoofd de som één plus één is twee maakt, en dat zeker weet, kan dat de ervaring van intuïtie bij je oproepen.’

Net als veel andere mensen was ik er altijd al van bewust dat kanker bestaat. Toen ik achttien was kreeg ik op de redactie van *De Gelderlander* een telefoontje van mijn moeder. Onverwacht was er slecht nieuws: mijn vader had prostaatcancer. Ik vond dat zo eng en afgrijselijk dat ik zo overstuur raakte dat de redactiechef mij naar huis moest brengen. Naast mijn vader waren er nog de verhalen aan de eettafel thuis over mensen die ziek waren, en die het niet zouden halen. Familieleden die erdoor waren geraakt en die het lang niet allemaal hadden gered. Dus ja, ik wist helaas wat kanker was: sluimerend en willekeurig. Dus in plaats van te vragen ‘waarom ik’ vroeg ik me vaak vooral af ‘waarom ik niet?’.

‘We denken dat we heel veel controle hebben,’ vervolgt Slors. ‘Over de dingen om ons heen die gebeuren, maar ook over de gedachten die we hebben. We denken dat de gedachten die we hebben ons toebehoren en een product zijn van ons eigen bestaan. Maar gedachten worden enorm gestuurd door de wereld om ons heen.’

Rationeel over ratio

Ik denk dat een van de misvattingen die we hebben over ‘weten zonder te weten waarom’ is dat deze manier van kennis niets met ons verstand te maken heeft, en dat deze intuïtieve gedachten irrationeel zouden zijn. Zo schreef de Canadese auteur Malcolm Gladwell een overzichtelijk boek over intuïtie (met de verrassende titel *Intuïtie*). Hoewel in-

tuïtie niet onfeilbaar is, zo zegt hij, kunnen ‘razendsnelle conclusies in alle opzichten even juist zijn als behoedzame en weloverwogen conclusies’.¹ Sterker nog, die razendsnelle conclusies waarnaar hij verwijst, zijn net zo goed gebaseerd op ratio. En de basis daar weer van? Ervaring, niet een magische gave, volgens Gladwell. Hij gelooft zelfs dat als we veel meer luisteren naar die snelle ingevingen, we een betere wereld zouden krijgen. Want, zegt hij, we moeten ‘erkennen dat een gedachteflits even waardevol kan zijn als maanden van rationele analyse.’² Gladwell gelooft dat deze erkenning voor grote veranderingen kan zorgen. Namelijk ‘in de manier waarop oorlogen worden gevoerd, in het soort producten die we op de schappen van de supermarkt vinden, het soort films die gemaakt worden, de manier waarop politieagenten worden opgeleid, de manier waarop sollicitatiegesprekken worden gevoerd, enzovoort’.³ Dat sluit aan bij wat Slors eerder ook aangaf: de ervaring van het hebben van intuïtieve gevoelens kan voortkomen uit bestaande kennis.

We hebben het hier steeds over onze ratio, maar wat is rationaliteit dan eigenlijk? Filosoof en auteur Maarten van Doorn gaat in zijn boek *Waarom we beter denken dan we denken* in op de heersende opvatting dat de mens irrationeel zou zijn. Hij is het daar helemaal niet mee eens, en stelt dat mensen juist rationeler zijn dan vaak wordt aangenomen. Dat we dat beeld bijstellen, vindt hij belangrijk; we moeten binnen onze samenleving elkaar namelijk beschouwen als mensen die in staat zijn om goed na te kunnen denken. ‘Als rationele wezens verdienen we dat.’⁴ Wat houdt rationaliteit dan in?

Rationeel is in elk geval niet de persoon die ondanks over-

tuigend bewijs voor het één, het ander blijft doen. Rationeel ben ik dus niet als meerdere malen is bewezen dat ik met een paar bier op beduidend minder recht fiets, en ik er herhaaldelijk voor kies om zo naar huis te gaan na een avond uit.

Van Doorn: ‘Waar rationaliteit het meest om draait, is dat je je opvattingen bijstelt aan de hand van het bewijs dat je krijgt of dat je nadenkt op een manier die tot ware opvattingen leidt. Vaak overlapt dat elkaar natuurlijk wel een beetje.’

‘Een beetje open-minded zijn dus?’ vraag ik. ‘Dus niet vasthouden aan alles wat je over iets gelooft, maar ook openstaan voor andere dingen?’

Dat is enigszins inderdaad zo, zegt de filosoof. Alleen is het nou ook weer niet de bedoeling dat je nieuwe informatie zomaar klakkeloos aanneemt: ‘Als je al een aantal overtuigingen hebt over een bepaald onderwerp, zou het ook gek zijn dat als er wat nieuwe inzichten komen je compleet overtuigd bent van een ander standpunt. Dat zou ook niet rationeel zijn. Wat je verwacht van mensen die rationeel zijn, is dat ze, als ze betrouwbare informatie krijgen, wat meer opschuiven in de richting van die informatie. Dus niet per se dat ze al hun overtuigingen laten vallen. Want je gaat er wel van uit dat wat jij al denkt, dat daar toch een zekere waarheid in zit.’

Was dat wellicht wat de artsen, onbewust, deden? Uitgaan van wat normaal gesproken mijn klachten zou kunnen verklaren, ook al kwamen er soms flarden bewijs die een andere richting op wezen? En ikzelf dan? Liet ik mezelf beïnvloeden door de stukjes informatie die ik weer kreeg van de artsen die stelden dat er niets met me kon zijn, en kwam ik zo in eerste instantie minder goed voor mezelf op?

Nieuwe informatie

Dat het soms moeilijk is om nieuwe informatie te accepteren, is iets wat je online makkelijk kunt herkennen. Discussies worden vaak fel en persoonlijk, zelfs onder posts van professionals die zich baseren op de wetenschap. Zo volg ik op Instagram het account @makesciencework* van SEH-arts Heleen Lameijer, die medische informatie begrijpelijk wil maken voor een groot publiek. In een van haar posts gaat ze in op het gevaar van fluoride in tandpasta bij kinderen. Dit naar aanleiding van meerdere berichten in de media waarin werd beweerd dat er steeds meer vergiftigingen door tandpasta zijn onder kinderen. Maar dat kan alleen als die kinderen een groot deel van de inhoud van een tube opeten.

De fluoride die in tandpasta zit, kan bij een te hoge inname zorgen voor darmklachten en andere problemen met de organen. Natuurlijk is een teveel aan fluoride niet goed, stelt arts Lameijer, maar je krijgt niet gemakkelijk zomaar veel te veel binnen. Als je je houdt aan de aanbevolen dosis, kan er eigenlijk niets misgaan. Een paar dagen daarna post de arts weer iets over dit onderwerp. Het is haar opgevallen dat sinds zij het onderwerp fluoride heeft behandeld, mensen haar hebben ontvolgd. Dat is op zich prima, zegt ze, maar het is ook een signaal. ‘Het is erg omdat jezelf wetenschappelijke informatie van professionals ontzeggen er juist voor zorgt dat je een minder afgewogen keuze kunt maken,’ schrijft Lameijer. ‘Je hebt immers niet

* Ik refereer aan posts die door dr. Heleen Lameijer zijn geplaatst op 15 en 16 juli 2024 op haar account @makesciencework.

alle informatie, waardoor je je afwegingen zult maken op basis van desinformatie die vaak ten dele klopt, maar ook ten dele niet. Dat is namelijk het verraderlijke wat ik vaak zie bij desinformatie: wanneer een deel klopt, verwacht je bijna automatisch dat de rest ook klopt. Fluor kan erg giftig zijn. Dat klopt. Fluor zit in gebonden vorm in tandpasta. Dat klopt ook. Dit maakt tandpasta dus giftig, toch? Niet dus.’

In de reacties op haar posts wordt duidelijk dat haar berichten her en der emoties losmaken. Is dat per se verkeerd? Want tegenover rationaliteit worden vaak onze emoties geplaatst, als risico’s om je brein scherp en helder in te zetten. Maar emoties zijn helemaal geen risico’s, schrijft ook Van Doorn in zijn boek. Emoties zijn zelfs meestal een gevolg van nadenken, of een voorloper op denken. Zo noemt Van Doorn het voorbeeld van de partner die ’s avonds alweer naar een of andere bespreking moet en vaag is als gevraagd wordt waar de vergadering over gaat. We hebben ons verstand nodig om te beseffen dat een verhaal niet klopt.⁵ Als dan inderdaad blijkt dat de partner vreemdgaat en we voelen ons boos over het bedrog is er volgens de filosoof geen sprake van een irrationele reactie. Maar gaan we helemaal door het lint als we een muis zien, dan is die reactie wellicht wel weer irrationeel: om een emotie dus rationeel te kunnen noemen, moet deze in verhouding staan met de oorzaak van de getriggerde emotie. Die balans komt overigens in dit boek nog vaker terug, bij de hoofdstukken over angst en boosheid.

Maar een tegenstelling tussen emoties en ratio is er in elk geval niet, volgens Van Doorn: ‘Vroeger werd door filo-