

HAL HERSHFIELD

JE
TOEKOMST

IS
NU

Maak morgen beter,
start vandaag

Your Future Self



INLEIDING

Stel je voor dat je door een dichtbegroeid bos loopt en voor een smeedijzeren poort komt te staan. Op een rustiek bord naast de ingang staat: WEG NAAR DE TOEKOMST. Achter de poort zie je een grindweg die met een bocht tussen de bomen verdwijnt. Je bent nieuwsgierig en besluit het erop te wagen.

De poort is open. Je loopt erdoor en volgt het pad. Je merkt dat de lucht koeler aanvoelt dan een paar seconden daarvoor. Voordat je het weet bevind je je in de wijk waar je bent opgegroeid. Het is alleen twintig jaar later. Je komt bij je eigen huis en ziet iemand uit de voordeur komen. Je kijkt in de ogen van... jezelf. Of liever gezegd, een twintig jaar oudere versie van jezelf, met alle overduidelijke tekenen van voortschrijdende ouderdom. Wat extra kilo's rond je middel, meer rimpels in je gezicht en je loopt voorzichtiger.

Terwijl je op je toekomstige zelf afloopt, gaan er vele mogelijke vragen en gespreksonderwerpen door je hoofd. Het is alsof je een oude vriend tegenkomt die je in jaren niet hebt gezien. Je hebt zoveel vragen dat je niet weet waar je moet beginnen.

Je wilt natuurlijk weten hoe het je partner en je kinderen is vergaan, en je bent ook heel benieuwd naar hoe de wereld om je heen is veranderd, om nog maar te zwijgen over twintig jaar roddels die je moet inhalen. De belangrijkste vragen gaan waar-

schijnlijk over je gezondheid en je financiële situatie, over het verloop van je carrière en over hoe gelukkig je bent. Wat heb je in die tijd geleerd over het leven? Hoe heb je geleefd en waar ben je trots op? Waarin heb je zin en vreugde gevonden? Waar heb je spijt van? Welke teleurstellingen heb je moeten verwerken? Wat denk je aan het eind van je leven aan toekomstige generaties na te laten?

Maar wacht eens even. Voordat je al die vragen op je toekomstige zelf afvuurt, zou je mogen overwegen hoeveel je echt wilt weten over de komende twintig jaar van je leven. Zijn er aspecten van je toekomst waarvan je liever geen weet zou hebben? En de belangrijkste overweging is wel de volgende: hoe zal het gesprek met je toekomstige zelf je manier van denken en leven veranderen na je terugkeer door de poort?

Het scenario dat ik zojuist heb beschreven is gebaseerd op een novelle van Ted Chiang genaamd ‘De koopman en de poort van de alchemist’, die deel uitmaakt van de bundel *Wat er van ons wordt verwacht*.¹ Daarin bezoekt de koopman uit de titel een alchemist die beschikt over een magische poort waardoor het verleden, het heden en de toekomst elkaar kunnen ontmoeten. Het verhaal is weliswaar sciencefiction, maar ik heb het desalniettemin op de leeslijst van mijn studenten Marketing en Gedragmatige besluitvorming aan UCLA gezet. En alsof dat nog niet genoeg is, heb ik zowel vrienden als familie dringend op het hart gedrukt dat ze het moeten lezen.

Ik doe dat omdat het begrip ‘tijdreizen’ in dit verhaal op briljante wijze wordt belicht. Het blijkt iets te zijn waar mensen verrassend goed in zijn. Dat bedoel ik natuurlijk niet op de manier waarop dat in talloze sciencefictionromans aan de orde komt. Tijdreizen is iets wat we voortdurend in onze gedachten doen.

Het volgende zal je namelijk verbazen: je bent dat magische hek al gepasseerd.

In de begindagen van *neuroimaging* hielden onderzoekers zich veelal bezig met fundamentele maar belangrijke vragen. Een van de vragen betrof wat er gebeurt in onze hersenen als we eenvoudigweg in rust zijn en niet speciaal ergens aan denken. Proefpersonen werd verzocht in een scanner plaats te nemen en hun gedachten tot rust te brengen. De eerste onderzoekers hadden verwacht dat de hersenactiviteit nagenoeg nul zou zijn, een beetje wat je ziet als je net de televisie hebt uitgezet. Ze zagen echter iets wat later bekend is geworden als het default-netwerk.²

Het defaultnetwerk wordt ingeschakeld als we bijvoorbeeld denken aan een presentatie waaraan we werken. Dat maakt dat we ons afvragen wat die presentatie voor onze carrière zal betekenen, en dan herinneren we ons plotseling dat we zijn vergeten enige links van onderzoeken voor diezelfde presentatie naar een collega te sturen, zoals we hadden beloofd, en dat brengt ons weer op andere taken die we (vandaag!) nog moeten doen. Opeens herinneren we ons die kaart voor de verjaardag van onze vader volgende week, en dat maakt weer dat we even stilstaan bij wat voor vader hij tijdens onze jeugd was. En even later denken we tien jaar vooruit aan wat we onze kinderen kunnen bijbrengen als ze hun tienerjaren ingaan.

Binnen luttele seconden kunnen onze gedachten van hot naar her schieten: van het heden naar de nabije of verre toekomst, terug naar het heden, dan weer naar het verleden en vandaar weer naar de verre toekomst. Dat noemen we mentaal

tijdreizen. We doen dat zo makkelijk dat we er zelden bij stilstaan. Dat hoeft ook niet, want als we in rust zijn, ondersteunt ons defaultnetwerk immers onze mentale reizen. Desondanks is ons vermogen om in gedachten door de tijd te reizen misschien wel dat ‘waarmee de menselijke intelligentie zich van die van de dieren onderscheidt’, aldus Steven Johnson in *The New York Times*.³ Psycholoog Martin Seligman en zijn medeauteur John Tierney gaan nog verder. We onderscheiden ons als soort, zo stellen zij, door ons ‘vermogen na te denken over de toekomst (...) we slagen in onze opzet omdat we vooruit kunnen kijken’.⁴

Soms reizen we weloverwogen in gedachten door de tijd. Neem bijvoorbeeld Shawdi Rahbar. Op 6 mei 2020 nam ze plaats achter haar bureau om een brief te schrijven over de relaties in haar leven en haar zoektocht naar geluk. Het was geen pagina in haar dagboek en het was evenmin een brief aan een goede vriendin. Het was een brief die ze aan zichzelf had gericht en die pas een jaar later zou worden bezorgd. Rahbar was een van de meer dan achttienduizend mensen die op die dag een brief aan zichzelf schreven op het razend populaire platform FutureMe. In totaal staan daar tien miljoen brieven op.⁵ Het idee voor de site komt van de tijdcapsule die zoveel Amerikaanse kinderen op de basisschool maken: met brieven, foto’s en andere voorwerpen en aandenkens die in een doos worden opgeborgen en vervolgens begraven. Vijf of tien jaar later wordt de boel weer opgegraven.

De brieven op FutureMe beslaan een groot scala aan emoties en onderwerpen. Er zijn er die bol staan van angsten over welke richting de schrijver in moet slaan⁶ (‘Ik ben zo bang. Zo ontzettend bang. Er liggen zoveel wegen voor me open en ik heb geen idee welke ik moet nemen’). Er zijn ook brieven waarin mensen

zichzelf aanmoedigen⁷ ('Maar je moet weten... dat ik er altijd voor je zal zijn'). En ten slotte zijn er de grappig bedoelde brieven.⁸ ('Lieve toekomstige ik, wil je het verschil weten tussen jou en mij? Jij bent ouder').

Wat ooit een overgangsritueel was op de middelbare school (in ons eerste schooljaar brieven schrijven aan onszelf om deze vervolgens aan onszelf te geven als we van school gingen) kreeg een geheel nieuwe betekenis toen de coronapandemie toesloeg. Op dat moment, zo vermoed ik, waren mensen meer dan gemiddeld nieuwsgierig naar hun toekomst. In die periode wilden mensen, misschien meer dan ooit tevoren, de korte onderbreking in hun leven benutten om iets aan hun toekomstige zelf te veranderen.

De oprichter van FutureMe, Matt Sly, vertelde me onlangs dat hij met de site was begonnen omdat hij op de basisschool een brief aan zijn twintigjarige zelf had geschreven, die hij tot zijn grote teleurstelling op zijn twintigste nooit had ontvangen. Had zijn voormalige leraar hem die niet kunnen sturen? Hoe zou het zijn, zo vroeg hij zich af, als de huidige en toekomstige versies van iemand met elkaar zouden kunnen communiceren? Met zijn website bevredigt hij een algemene nieuwsgierigheid. Voor Sly was de site niet meer dan een nevenproject. Een budget voor de marketing ontbrak, maar desalniettemin explodeerde het verkeer op FutureMe van ongeveer vierduizend brieven per dag in 2019 tot wel vijftienduizend per dag een jaar later. De bezoekers van de site probeerden meer zicht te krijgen in hun leven en contact te leggen met hun toekomstige zelf. Alleen al in 2020 werden er meer dan vijf miljoen brieven naar de site verstuurd. Daaruit mag blijken dat veel mensen benieuwd zijn naar hun toekomst (maar brieven naar je toekomstige zelf schrijven, waarover meer in hoofdstuk 7,

is slechts één manier om uitdrukking te geven aan dat verlangen).

Met mijn onderzoek stel ik mezelf de volgende vraag: hoe kan ons vermogen tot tijdreizen (ook al is het slechts in onze gedachten) ons helpen onze emoties te beheersen en betere beslissingen te nemen? Zaken zoals onze financiële situatie en onze gezondheid. Dit zijn slechts twee van meerdere gebieden waar we onze huidige wensen zien botsen met onze langetermijnwensen. We willen die iets te dure maar erg mooie auto, we willen nog één extra drankje, en dat lekkere toetje willen we ook niet aan ons voorbij laten gaan. En tegelijkertijd willen we financieel zeker en lichamelijk gezond zijn.

Als we de verbindingen tussen ons verleden, heden en onze toekomst versterken, zien we beter wat echt belangrijk is en zijn we beter in staat de toekomst te creëren die we echt willen. Dat is uiteindelijk een van de belangrijkste doelen van dit boek.

Tijdreizen vindt weliswaar in ons hoofd plaats, maar dat wil niet zeggen dat onze werkelijkheid er niet door verandert. Hoe je over je toekomst denkt, kan van enorme invloed zijn op zowel je huidige als je toekomstige zelf.



Klinkt goed, maar wat bedoel je eigenlijk precies met je ‘toekomstige zelf’? Over het algemeen nemen we aan dat onze persoonlijkheid, ofwel ons zelf, niet verandert tijdens ons leven. We veranderen tenslotte onze voornaam niet en onze herinneringen en de meeste van onze sympathieën en antipathieën veranderen ook niet echt. Uiteraard vernieuwen de cellen in ons lichaam zich, de kleren en de mode die we volgen zijn aan verandering onderhevig, oude vrienden verdwijnen uit ons leven

en er komen nieuwe bij, en ons gezicht wordt ouder, maar uiteindelijk ‘zijn we wie we zijn’. Dat is wat we over het algemeen aannemen, maar mijn onderzoek wijst in een andere richting: in plaats van een centrale zelf die de kern van ons wezen uitmaakt, zijn we in werkelijkheid een verzameling van afzonderlijke, verschillende zelden. Wat we beschouwen als ‘ik’ is eigenlijk een ‘wij’.

Denk aan de verschillende manieren waarop we ons leven leiden: we hebben een nachtelijke ik, die laat opblijft en televisiekijkt. Maar ’s ochtends hebben we weer een andere zelf: we laten de hond uit of gaan naar de sportschool, of we maken ons zorgen over wat de dag brengen zal. In meer algemene zin hebben we een duidelijk beeld van ons huidige zelf, in onze huidige baan, met onze huidige collega’s en onze huidige vrienden. En de ik die we ons herinneren van tien jaar geleden, toen we nog op school zaten of net begonnen met onze eerste baan, verschilt ook aanmerkelijk van ons huidige zelf. En we kunnen ons met gemak voorstellen dat we over tien of vijftig jaar weer een andere ik zullen zijn, met meer ervaring, vaardigheden en emotionele rijpheid.

Als we aan ons toekomstige zelf denken en in gedachten door de tijd reizen, kan de manier waarop we dat doen van grote invloed op ons leven zijn. Als ik over vijf jaar gezond en fit wil zijn en actief met mijn kinderen wil kunnen blijven spelen, zie ik mezelf in gedachten als vijf jaar ouder dan nu. Maar tussen nu en over vijf jaar zijn er nog veel meer toekomstige zelden.⁹ Er zijn psychologen die stellen dat er aspecten van ons toekomstige zelf zijn die van belang zijn voor wat ik vandaag doe. Misschien heb ik besloten dat ik gezonder wil worden en dat ik de volgende ochtend begin met hardlopen. Mijn ochtendzelf is heel wat minder een vreemde voor me dan mijn zelf van over

vijf jaar, maar ook met het zelf van de volgende ochtend kan ik misschien moeilijk contact krijgen (en hij heeft misschien niet zoveel contact met het zelf van nu als ik de wekker voor halfzes de volgende ochtend heb gezet!). Wil ik op tijd wakker worden om te gaan hardlopen, dan moet ik me voorstellen hoe ik me de volgende ochtend zal voelen. Ben ik dan misschien moe en suf en blijf ik liever in bed liggen? Met andere woorden: hoe kan ik mijn toekomstige zelf van tevoren motiveren? Zou het bijvoorbeeld helpen als ik het koffiezetapparaat instel op vijf minuten voor halfzes?

Je leert hiervan dat als je efficiënt door de tijd leert reizen je beter kunt nadenken over en omgaan met je verschillende toekomstige zelden, en dat helpt je weer om een betere toekomst voor jezelf te creëren.

Mensen die geld ophalen voor een goed doel weten dat ze meer kans maken op een bijdrage als ze vrolijk en levendig overkomen. Misschien kunnen we op eenzelfde manier over onze toekomst nadenken.

Dit is een mogelijke oplossing: tijdens mijn onderzoek heb ik proefpersonen afbeeldingen laten zien van hun leven in de toekomst. We namen foto's van hen met een neutrale uitdrukking op hun gezicht en gebruikten een app om deze digitaal te verouderen. Alle leuke dingen die ons met het verstrijken van de jaren overkomen, bootsten we na: we maakten hun haar grijzer, we lieten hun oorlellen hangen en maakten de wallen onder hun ogen wat geprononcerder.

We maakten de ervaring zo levensecht mogelijk. Met behulp van virtual reality zagen de proefpersonen zich in een virtuele spiegel. De helft kreeg hun huidige zelf te zien; de andere helft hun oudere, toekomstige zelf. Vervolgens vulden ze een vragenlijst in. De proefpersonen die hun toekomstige zelf hadden ge-

zien, zetten uiteindelijk meer geld op een denkbeeldige spaarrekening dan degenen die hun huidige zelf hadden gezien.¹⁰ Hetzelfde heb ik later getest op duizenden proefpersonen en ik heb de beslissingen geregistreerd die zij namen over hun zuurverdiende dollars en centen.¹¹

Dit is slechts één van de mogelijke oplossingen. We kunnen daar echter wel iets van leren: als we vandaag betere beslissingen willen nemen voor onze toekomst, dan moeten we manieren vinden om de kloof tussen ons huidige en toekomstige zelf te dichten. Tijdreizen moet makkelijker worden, zodat het voor ons eenvoudiger wordt om door die magische poort te stappen. Dat is het doel van dit boek.

Een tijdmachine uitvinden gaat me niet lukken. Daarom is het mijn plan om meer begrip te kweken van hoe we over ons leven nadenken. In het eerste deel van het boek komen de filosofie en de wetenschap achter tijdreizen aan de orde. Ik wil je meenemen op een reis naar een verre toekomst (in gedachten tenminste) en ik hoop je ervan te overtuigen dat ons toekomstige zelf kan verschillen van ons huidige zelf. We geloven graag dat er niets verandert, en het idee dat er, verspreid over vele jaren, meerdere versies van ons bestaan, kan een ontmoedigend effect op ons hebben. Mijn mening is echter dat dit idee (ons toekomstige zelf als een volkomen andere persoon) een troostrijke gedachte is. Als we die verre zelden kunnen beschouwen alsof het onze naasten zijn (dus mensen om wie we geven en die we graag willen steunen), dan kunnen we keuzes voor hen maken die ons leven nu en later aanzienlijk verbeteren.

Ditzelfde idee (dat ons toekomstige zelf een 'ander' is) komt ons echter ook van pas als we beter willen begrijpen waarom we onze doelen zo vaak niet bereiken. Daarop richt ik me in het tweede deel van dit boek. Daarin komen drie veelgemaakte

fouten bij het tijdreizen aan de orde. We komen als het ware te laat voor ons vliegtuig of verliezen ons in dagelijkse beslommeringen, zonder de toekomst in ogeschouw te nemen. We plannen onze reis niet of slecht, we blijven met ons denken aan de oppervlakte en vergeten wat dieper na te denken over de mogelijke toekomst. En dan ‘pakken we ook nog de verkeerde kleren in’ omdat we te veel vertrouwen op de gevoelens en omstandigheden van ons huidige zelf, om die vervolgens te projecteren op een toekomstige zelf dat misschien niet hetzelfde voelt.

Natuurlijk is het één ding om onze fouten onder ogen te zien. Er daadwerkelijk iets aan doen, is echter heel iets anders. Daarom gaat het laatste deel over oplossingen om de reis van nu naar later zo soepel mogelijk te laten verlopen. Dat deel gaat over de manieren waarop we ons toekomstige zelf dichterbij ons huidige zelf kunnen brengen en methoden die ons helpen ‘op koers te blijven’. Een betere toekomst voor jezelf creëren moet echter niet alleen maar gaan over problemen oplossen. Om die reden leg ik tevens de nadruk op technieken om de dagelijkse offers makkelijker voor je te maken. Het kan echter even belangrijk zijn af en toe het heden te vieren in dienst van een beter heden en een betere toekomst.



In Chiangs sciencefictionverhaal is de koopman teleurgesteld als hij erachter komt dat hij, eenmaal de poort gepasseerd, zijn toekomst niet kan veranderen. Maar de alchemist merkt op dat hij deze, door zijn reis naar de toekomst te maken, tenminste kan leren kennen.

We kunnen echter meer doen dan enkel en alleen kennis

vergaren. Door na te denken over ons mogelijke toekomstige zelf, kunnen we plannen maken. Plannen vormgeven. En de gewenste veranderingen aanbrengen.

Je lot staat niet vast. Bij lange na niet.

DEEL I

DE REIS DIE VOOR ONS LIGT

Wie zijn we als we door de tijd reizen?

BLIJVEN WE IN DE LOOP VAN DE TIJD ‘HETZELFDE’?

Pedro Rodrigues Filho is geboren met een deuk in zijn schedel. Deze deuk werd veroorzaakt door een zeer gewelddadige vader, die Filho's moeder sloeg toen ze zwanger van hem was.

Als het gaat om natuur versus opvoeding leek Pedro aan beide kanten van het spectrum een gewelddadige inslag te hebben. En die gewelddadige inslag zou een hoofdrol gaan spelen in het leven van Pedro, want hij werd uiteindelijk een van de productiefste seriemoordenaars van de twintigste eeuw.

Waarom begin ik een boek dat zou moeten gaan over vergroting van het welzijn op de lange termijn met het verhaal van een man die veranderde in een echte Dexter? Dit is mijn antwoord: de persoon Pedro nu is, zoals je zult zien, heel anders dan de persoon die hij uiteindelijk was. En zijn levensloop roept een belangrijke vraag op: wat bepaalt wie we worden? Anders gezegd: hoe kunnen we garanderen dat onze toekomstige ik de persoon is die ons huidige zelf wil dat hij zal zijn? Deze vraag is niet alleen van toepassing op extreme gevallen zoals dat van Pedro, maar op het leven van iedereen.

EEN VERLEDEN DAT JE NIET ZOU WENSEN

In 1966, toen hij dertien jaar oud was, werd Pedro in elkaar geslagen door een oudere neef. Hij was klein voor zijn leeftijd en werd door de rest van de familie, maar ook door de buurtkinderen, uitgelachen omdat hij een gevecht met zijn neef had verloren. Zinnend op wraak wachtte hij tot hij en zijn neef allebei aan het werk waren in de fabriek van hun opa, om vervolgens zijn oudere neef in de suikerbietpers te duwen. De pers verminkte de arm en schouder van zijn neef maar kostte hem niet zijn leven.

Een jaar later werd Pedro senior ontslagen van zijn werk als bewaker op een school omdat hij naar werd beweerd uit de schoolwinkel had gestolen.

Hoewel hij bij hoog en laag volhield dat de reeks diefstallen gepleegd waren door de bewaker die overdag werkte, werd hij toch ontslagen. De autobiografie vermeldt dat Pedro de gedachte niet kon verdragen dat zijn vader onterecht werd beschuldigd en met geweren en messen uit het ouderlijk huis op een dertig dagen durende tocht ging naar het bos, waar hij op dieren joeg voor voedsel en nadacht over vergelding. Bij zijn terugkeer zocht hij de man op die zijn vader had ontslagen, de locoburgemeester van de stad, en schoot hem dood. Nog steeds verteerd door woede over de onrechtvaardige behandeling van zijn vader, spoorde hij de andere bewaker op, schoot hem twee keer neer, bedekte het lichaam met meubels en kisten en stak de hele boel in brand.

Dit was echter nog maar het begin van wat een lange reeks brute gewelddadigheden zou worden. En tegen de tijd dat hij achttien was, droeg Pedro al de bijnaam ‘Pedrinho Matador’ en ‘Killer Petey’. Op zijn rechteronderarm had hij ‘*Mato por*

prazer' (ik dood voor mijn plezier) laten tatoeëren en op zijn linkerarm de naam van zijn overleden verloofde en de zin '*Sou capaz de matar por amor*' (ik kan doden om de liefde).

Toen hij eenmaal in hechtenis was genomen door de autoriteiten werd hij beschuldigd van achttien moorden en naar een beruchte gevangenis in São Paulo gestuurd. Samen met een verkrachter werd hij van het politiebureau overgebracht naar deze zware gevangenis. De verkrachter overleefde de rit niet.

In 1985 had hij de moord op zeventig mensen op zijn naam staan, waaronder de moord op zijn eigen vader, en zijn gevangenisstraf was inmiddels toegenomen tot vierhonderd jaar. Maar aan het moorden kwam geen einde. In de gevangenis was hij verantwoordelijk voor de moord op nog eens zevenenveertig medegevangenen, hoewel dit er naar zijn zeggen meer dan honderd waren. Dit vormt geen excuus voor zijn gewelddadigheden, maar zegt wel iets over zijn talent als moordenaar: onder zijn slachtoffers in de gevangenis bevonden zich de ergste criminelen.¹

Als Pedro zich niet bezighield met het doden van andere gevangenen, trainde hij hard, leerde hij lezen en schrijven en ontving en beantwoordde hij vanaf een bepaald moment fanmail.

Begin jaren 2000 beseften de Braziliaanse autoriteiten dat ze een probleem hadden en dat was niet dat Pedrinho Matador systematisch de gevangenispopulatie aan het uitdunnen was. Nee, ze zagen dat de Braziliaanse strafwet stamt uit een periode waarin de levensverwachting in Brazilië drieënveertig jaar was. Volgens die wet kon een gevangenschap niet langer dan dertig jaar duren.

De rechters vreesden een van de meest beruchte criminelen van het land te moeten vrijlaten en vonden een maas in de wet:

gevangenen konden een strafverlenging krijgen voor misdaden die gepleegd waren nadat ze voor de oorspronkelijke waren vervolgd. Pedrinho ging echter in beroep tegen zijn strafverlenging en won.

Daarom werd hij in april 2007, na vierendertig jaar achter de tralies, slechts vier meer dan het huidige maximum, vrijgelaten.

Brazilië kent geen gedegen reclasseringsprogramma. Toch was Pedrinho in staat zich aan te passen aan een veel rustiger leven in een roze huisje in een afgelegen deel van Brazilië. De autoriteiten wilden echter niets liever dan hem weer achter tralies zien en in 2011 werd hij gearresteerd voor rellen die hadden plaatsgevonden gedurende zijn gevangenschap. In december 2017 werd hij opnieuw vrijgelaten. Op vierenzestigjarige leeftijd beschikte hij over een nog jeugdig lichaam, deed hij nog steeds aan krachttraining en startte hij met de hulp van een buur een YouTube-kanaal, dat hij gebruikte om inspirerende boodschappen en verhalen te delen.

Naar eigen zeggen, wat natuurlijk onderzocht zou moeten worden, had hij in jaren geen moorden meer gepleegd en voelde hij daar ook geen behoefte meer toe. Kan iemand die ooit de diagnose psychopathie kreeg, die tientallen mensen heeft vermoord maar nu (blijkbaar als goede burger) een ascetisch leven leidt, worden beschouwd als een nieuw mens?

Ik besloot het hem te vragen.

Het was niet makkelijk om een afspraak met hem te maken. Mijn vertaler, een afgestudeerde student die Portugees sprak, zat er niet op te wachten om zijn contactgegevens aan een veroordeelde seriemoordenaar te geven. Daarom maakte hij voor zichzelf een apart e-mailadres aan en sprak hij een tijdstip af waarop we elkaar allemaal konden spreken. We zaten midden

in de pandemie en aangezien mijn vrouw en ik allebei vanuit huis werkten, vroeg ik haar of ik het kantoor kon gebruiken zodat ik tijdens het gesprek niet afgeleid zou worden. Maar onze afspraak werd steeds maar doorgeschoven, tot mijn vrouw uiteindelijk het kantoor zelf nodig had (ze is kinderpsycholoog en had net een online therapie sessie met een kind in nood... en ik moet toegeven dat ik het moeilijk vond daar een lagere prioriteit aan toe te kennen dan aan mijn interview met Pedrinho).

Zo kwam het dat ik in een schommelstoel naast het wiegje van mijn zoon zat te praten met de bekendste seriemoordenaar van Brazilië. Als eerste vroeg ik Pedrinho of hij dacht dat hij op een bepaalde manier hetzelfde was als zijn jongere zelf of misschien fundamenteel anders was.

Zijn antwoord was ondubbelzinnig: 'Ik walg van de persoon die ik ooit was en ik beschouw mezelf nu als een nieuw persoon.'

Ik wilde echter weten of er een specifiek moment was geweest waarop hij die nieuwe versie van zichzelf was geworden. Hij zei dat het geleidelijk was gegaan maar dat er wel een specifiek moment was geweest waarmee zijn transformatie was begonnen.

Toen hij werd overgebracht naar een andere cel werd hij te grazen genomen door drie andere gevangenen. Hij werd meerdere keren door hen gestoken, in zijn gezicht, zijn mond, zijn neus, zijn buik, over heel zijn lijf. Hij vocht terug en doodde daarbij een van hen. Als gevolg daarvan werd hij in isolatie gezet. In die cel gooide hij het op een akkoordje met zijn God.

Hij beloofde God dat hij, als hij vrijgelaten kon worden uit de gevangenis, een nieuw en ander mens zou worden. In veel opzichten lijkt het erop dat hij zich aan zijn belofte heeft gehouden. In de eerste plaats voelt hij niet langer de drang om te

doden. En terwijl hij vroeger explosief en gewelddadig kon reageren als iemand hem boos maakte, heeft hij nu sociaal aanvaardbaardere manieren gevonden om met zijn frustraties om te gaan (zo traint hij nu bijvoorbeeld fanatiek).

Tegenwoordig staat Pedro om vier uur 's morgens op om te trainen en om een bescheiden salaris te verdienen in een recyclingfabriek. Hij omschrijft zichzelf als in wezen een kluizenaar die uit de buurt blijft van alcohol, feestjes en grote bijeenkomsten. In zijn vrije tijd adviseert hij jonge mensen die misdaden hebben gepleegd over hoe ze hun leven kunnen omgooien. Ik versta geen Portugees, maar ook ik kon de eerlijkheid horen in Pedro's toon toen hij me vertelde hoezeer hij ervan genoot anderen te 'transformeren' en te helpen de misdaad achter zich te laten.

Maar hij was zich ook bewust van de uitdagingen die met een dergelijke transformatie gepaard gaan: hoewel hij anderen heeft gezien die hun leven na een gevangenisperiode hebben veranderd (een ervan is zelfs dominee geworden), zijn verreweg de meeste gevangenen 'wie ze zijn' en is het moeilijk om volledig te veranderen 'als je niets anders kent dan wat zich tussen de gevangenis muren afspeelt'.

Pedro's dagelijks leven is dus getransformeerd, maar is hij nog dezelfde persoon die hij toen was? Of is Pedro, die 'Pedro ex-Matador' wordt genoemd, een compleet andere persoon?

Of nog concreter: kunnen ons huidige en toekomstige zelf op belangrijke manieren van elkaar verschillen en is dat van belang?

Over deze vraag wordt door filosofen al eeuwenlang gedebatteerd. Ik ben me ervan bewust dat woorden als 'filosofen', 'debatteren' en 'eeuwen' in dezelfde zin noemen niet echt helpt om de aandacht vast te houden. Maar begrijpen wat ons het-

zelfde, of anders, maakt in de loop van de tijd is een goede basis als we willen leren waarom we ons toekomstige zelf soms zo slecht behandelen, en waarom we soms vandaag keuzes maken die we later betreuren. En natuurlijk willen we leren hoe we dit beter kunnen doen.

DE BOOT DIE OM DE WERELD REISDE

Stel je voor dat je hebt besloten een paar jaar vrij te nemen van het leven zoals je dat leidt, een boot te kopen en om de wereld te zeilen. (Ik weet het, de twee gelukkigste dagen als eigenaar van een boot zijn de dag dat je hem koopt en de dag dat je hem weer verkoopt, maar voor deze oefening gaan we er gewoon even van uit dat dit jouw droom is.) Omdat je weet dat je krachtige winden zult tegenkomen en omdat je een groot fan bent van woordspelingen heb je besloten je nieuwe boot De Wervelende Reiziger te noemen. Je bent van plan met je gloednieuwe jacht (want waarom zou je het niet meteen goed doen?) van start te gaan aan de Noord-Europese kust, dan in zuidelijke richting af te zakken naar de Canarische Eilanden en vervolgens in westelijke richting de Atlantische Oceaan over te steken, om als eerst aan te meren op een van de Caribische eilanden, zeg Aruba.

Je maakt een paar stormen door en tegen de tijd dat je op Aruba arriveert, merk je dat een van de zeilen tijdens de lange reis een paar scheuren heeft opgelopen. Geen probleem natuurlijk. Je vervangt het zeil door een nieuw exemplaar en vervolgt je reis via het Panamakanaal naar Frans-Polynesië. Eenmaal aangekomen zie je echter dat sommige van de vlonders barsten vertonen, dus nu moeten die vervangen worden.

Helaas, dat soort dingen blijven zich op je reis maar voordoen. En tegen de tijd dat je bijna drie jaar later weer veilig bent teruggekeerd in Noord-Europa, heb je vrijwel elk onderdeel van je jacht vervangen, van zeil tot vlonders en ja, zelfs de romp. Als dat je krankzinnig in de oren klinkt, breng jezelf dan even in herinnering dat ik je net heb gevraagd je voor te stellen dat je je baan opzegt om een reis om de wereld te maken, wat op zich ook al redelijk krankzinnig is.

De grote vraag is dit: is het na drie jaar zeilen, en nu alle onderdelen van de boot zijn vervangen, nog steeds De Wervende Reiziger of is het nu een compleet andere boot?

Ik moet hier eerlijkheidshalve bij vermelden dat ik niet de eerste ben die deze vragen stelt. Eeuwen geleden besprak Plutarchus dit soort thema's via het verhaal van de Griekse held Theseus, de stichter van Athene.² Theseus zou op zijn reizen verschillende monsters hebben gedood, waarvan de Minotaurus het bekendst was. Toch verwierf hij meer faam met zijn zeilschip dan met zijn heldendaden. Toen hij uit Kreta terugkeerde naar Athene, besloten de Atheners om zijn schip te zijner ere in de haven te conserveren. Elke rotte plank werd door een nieuwe vervangen, zodat het monument aan Theseus intact zou blijven. In de loop van de eeuwen moet de hele boot zijn vervangen.

Onder de oude filosofen werd het schip van Theseus het onderwerp van een discussie waar nooit echt een einde aan is gekomen. Ik stel me voor dat ze laat op de avond wijn dronken en aan de hand van de boot debatteerden over het thema 'verandering'. De ene groep hield vol dat de boot, ondanks het vervangen van alle onderdelen, nog steeds de boot was van weleer, terwijl de andere groep beweerde dat dit onmogelijk zo kon zijn.

Maar bij onze pogingen deze vraag te beantwoorden kan het nuttig zijn een stap terug te doen en je af te vragen: wat maakt een boot tot een boot? Of beter gezegd: hoeveel delen van onszelf moeten er veranderen voordat we iemand anders worden?

BEN JE NU DEZELFDE ALS TOEN JE ACHT WAS?

Ik geef grif toe dat dit een gekke vraag is. ‘Natuurlijk ben ik de hele tijd dezelfde persoon!’ zou je kunnen uitroepen als je zo iemand bent die praat tegen het boek dat hij leest.

Ik weet eigenlijk wel zeker dat de meeste mensen geloven dat we zijn wie we zijn; oppervlakkige eigenschappen veranderen misschien, maar niet de ‘kern’ van wie we zijn. Het kind dat ravottend met zijn vrienden in groep 4 zijn voortand verliest is niet iemand anders, dat ben ik in wezen nog steeds!

Neem bijvoorbeeld Jerzy Bielecki en Cyla Cybulska, die elkaar ontmoetten en verliefd werden in Auschwitz in 1943.³ Jerzy maakte in het uniformmagazijn waar hij samen met een vriend werkte een nepuniform van een ss-bewaker. Vervolgens vervalste hij een document dat hem bevoegd maakte een gevangene mee te nemen naar een nabijgelegen boerderij. Op een zomerse dag in 1944 stond een bewaker met slaaptekort Jerzy toe Cyla weg te voeren uit het kamp. Ze liepen tien nachten lang, tot ze aankwamen bij het huis van Jerzy’s oom. Jerzy, die sterk de behoefte voelde anderen te helpen, sloot zich aan bij het ondergrondse leger van Polen. Na enige tijd en door veel miscommunicatie raakten Jerzy en Cyla er beiden van overtuigd dat de ander was overleden.

Bijna veertig jaar later vertelde Cyla, die toen in Brooklyn woonde, haar huishoudster over de man die haar had gered

maar tot haar grote verdriet was gestorven. Toevallig had de huishoudster net een man hetzelfde verhaal zien vertellen op de Poolse televisie. Ze vroeg zich dan ook af of het hier om dezelfde persoon kon gaan. Misschien was hij toch niet overleden?

Een week na dat gesprek stapte Cyla uit een vliegtuig in Krakow en werd ze begroet door Jerzy, die negenendertig rozen droeg voor elk jaar dat ze van elkaar gescheiden waren geweest. Ze hadden allebei een echtgenoot verloren en zagen elkaar nog een keer of vijftien voordat Cyla in 2005 overleed. In een van zijn laatste interviews voor zijn dood in 2010 vertelde Jerzy dat hij nog steeds smoorverliefd was op zijn grote liefde.

Het idee dat dit stel, dat elkaar maar kort had gekend toen ze achttien waren, zevenenzestig jaar later nog steeds verliefd kon zijn zegt veel over de stabiliteit van iemands identiteit. Na zoveel tijd en het ervaren van zoveel trauma is het heel voorstelbaar als ze allebei onherkenbaar veranderd en gegroeid zouden zijn: hun hereniging had heel goed een ongemakkelijke ontmoeting tussen twee vreemden kunnen zijn geweest.

We omarmen en vieren verhalen als dat van Jerzy en Cyla omdat we bestendigheid zoeken in onze langdurige relaties. Als je in het huwelijk treedt, belooft je partner je stilzwijgend in de loop van jullie leven samen altijd dezelfde persoon te blijven voor wie je in het begin zo hard bent gevallen. (Natuurlijk belooft je elkaar ook samen te groeien, maar het is niet waarschijnlijk dat je met iemand zult trouwen met een identiteit die je graag volledig ziet veranderen.)

Dit verlangen naar bestendigheid is misschien echter wel een dwaas verlangen.

Een van de populairste in de *The New York Times* gepubliceerde artikelen was het artikel ‘Why You Will Marry the

Wrong Person'. Daarin deed filosoof Alain de Botton de pessimistische maar geruststellende bewering dat er geen perfecte paren of partners bestaan. We trouwen niet zozeer met de ander omdat we gelukkig willen zijn (ook al denken we dat misschien wel), maar omdat we de gevoelens die we aan het begin hadden willen bestendigen. Dat verlangen is alleen niet volkomen rationeel. 'We trouwen,' schrijft de Botton, 'om de vreugde vast te houden die we voelden toen we voor het eerst het verlangen voelden om te trouwen,' en zien niet in dat onze gevoelens voor onze partner op onvoorziene manieren zullen veranderen.⁴ Zo zullen ook onze partner en wij zelf steeds weer veranderen.

Dus wat blijft hetzelfde in de loop van de tijd? En wat verandert er? Dit zijn vragen die Brent Roberts, een persoonlijkheidspsycholoog, het grootste deel van zijn volwassen leven heeft bestudeerd. Samen met Rodica Damian en andere collega's heeft hij onlangs een paper gepubliceerd waarin gekeken werd naar persoonlijkheidscontinuïteit en -verandering in de loop van vijftig jaar.⁵ In 1960 bracht bijna een half miljoen Amerikaanse middelbarescholieren (zo'n 5 procent van de scholieren) tweeënhalve dag door met het invullen van verschillende vragenlijsten. Dit zogeheten Project Talent was bedacht door psycholoog John C. Flanagan, die geloofde dat veel jongvolwassenen niet in een loopbaan terechtkwamen waarin ze tot bloei konden komen. Zijn oplossing was de vermogens en aspiraties te beoordelen van middelbarescholieren van Amerika, zodat ze uiteindelijk gematcht konden worden met idealere arbeidsvooruitzichten.

Vijftig jaar later werd bijna vijfduizend van deze oorspronkelijke leerlingen opnieuw gevraagd aan het onderzoek deel te nemen. De groep werd zorgvuldig samengesteld en bestond uit ruwweg evenveel mannen en vrouwen uit vergelijkbare geogra-

fische gebieden als de oorspronkelijke groep. Door de antwoorden van 1960 en 2010 te analyseren, konden Damian en Roberts zien wat er gebeurt als een zestienjarige tiener verandert in een zestigjarige volwassene. Hoe stabiel, vroegen ze zich af, zijn onze fundamentele karaktereigenschappen in de loop van vijftig jaar?

Het beste antwoord is dat het afhangt van hoe je de vraag stelt.

Eén benadering is als volgt: als je de meest verlegen tiener in de klas was, is de kans groot dat je ook in je volwassen vriendengroep aan de verlegen kant bent. Brent legde het me als volgt uit: stel dat je wilt wedden hoe groot de kans is dat een in vergelijking met haar leeftijdgenoten gezellige tiener ook een gezellige volwassene wordt vergeleken met haar leeftijdgenoten. Je zou zo'n 60 procent kans hebben om het goed te raden. Beter dan wanneer je een dobbelsteen gooit, maar nog steeds bepaald geen zekerheid.

Onze ervaringen zijn van grote invloed op wie we worden, dus er is geen garantie dat wie we als volwassene zijn sterk lijkt op wie we als tiener waren. De motivatie voor deze paper kwam voort uit Rodica's jeugdervaringen in een door oorlog verscheurd Roemenië in de jaren negentig. Ze zei het vreemd te vinden dat sommige mensen die ze als kind kende zich positief bleven ontwikkelen en ondanks alle tegenslag op een positieve manier veranderden, terwijl anderen het zwaar hadden.

Er is dus een zekere stabiliteit in hoe je bent vergeleken met anderen, maar het is nog steeds mogelijk om op belangrijke eigenschappen groei te laten zien. De meeste mensen veranderen bijvoorbeeld als het gaat om hoe gewetensvol en emotioneel stabiel ze zijn naarmate ze ouder worden.⁶ Maar hierin zijn tussen mensen significante verschillen: sommige veranderen enorm, andere maar weinig. In de dataset van Project Talent

bijvoorbeeld liet 40 procent van de volwassenen voor bepaalde eigenschappen een betrouwbare verandering zien en de overige 60 procent niet.

Dat betekent niet dat we in de periode tussen onze tienerjaren en wanneer we de zestig bereiken allemaal compleet veranderen. We hebben vijf fundamentele karaktereigenschappen: openstaan voor nieuwe ervaringen, gewetensvol zijn, prettig zijn in de omgang, extravertie en neuroticisme. De meeste mensen laten in de loop van tien jaar in een van deze eigenschappen een significante verandering zien. Dat is toch iets, één grote verandering in tien jaar... Maar vier van de vijf blijven vrijwel ongewijzigd. Continuïteit lijkt het winnende patroon te zijn. Aldus Brent: 'Het is niet zo dat het gehele karakter in tien jaar tijd verandert.'

Dus de vraag of we in de loop van de tijd dezelfde persoon blijven is niet zo makkelijk te beantwoorden.⁷ In sommige opzichten blijven we hetzelfde, maar in andere niet. Om de metafoor van het jacht nog eens te gebruiken, we vervangen misschien de zeilen of de verf, maar de vlonders blijven hetzelfde. Of misschien zetten we er nieuwe vlonders in maar behouden we de oorspronkelijke mast. We zijn niet helemaal een nieuwe boot, maar we zijn beslist ook niet dezelfde boot.

Deze onvermijdelijke veranderingen in je toekomstige zelf roepen een aantal nogal praktische vragen op. Als we weten dat we veranderen en dat dat op onverwachte manieren zal gebeuren, wat bepaalt dan de invloed van deze veranderingen op onze perceptie van onze zelfcontinuïteit? Pedro Rodrigues Filho was er bijvoorbeeld van overtuigd dat hij een volkomen nieuw persoon was omdat hij geen moorddadige verlangens meer had. Zo kan een nieuw laagje verf het gevoel geven dat een schip nieuw is, ook al is de romp nog hetzelfde.

Het is van belang hoe we deze zelfcontinuïteit beleven, omdat dit van grote invloed kan zijn op ons gedrag. Als De Wervende Reiziger nog steeds voelt als onze boot, behandelen we deze beter. We blijven waar nodig onderdelen vervangen en misschien investeren we ook hier en daar in nieuwe uitrusting. Maar als het begint te voelen als een andere boot, een machine waar we weinig verbinding mee voelen of waar we weinig geschiedenis mee delen, dan behandelen we de boot misschien als de laatste auto die we tijdens een vakantie met het gezin hebben gehuurd.

Dezelfde logica is van toepassing op je identiteit. Als je een sterke verbinding voelt tussen je huidige en toekomstige zelf, ook al is je huidige zelf anders dan je vroegere zelf en zal je toekomstige zelf weer anders zijn dan wie je nu bent, is de kans veel groter dat je het moeilijke werk van zelfverbetering zult doen.

HET DRAAIT HELEMAAL OM JE LICHAAM

Op de reünie van de middelbare school noemt niemand je bij de naam van je beste vriend. Je vrienden, of de mensen die je nu een beetje kent via social media, zouden je zien en herkennen als dezelfde persoon die ooit in het lichaam zat van een achttienjarige scholier. Natuurlijk verouderd je gezicht, en misschien heb je een ander kapsel, maar je zit nog steeds in het lichaam waar je vrienden zoveel jaren geleden tijd mee hebben doorgebracht.⁸ Zoals sommige filosofen stellen als het om je identiteit gaat: wat in de loop van de tijd overblijft is het fysieke.⁹

Maar je huidcellen vernieuwen zich wel, je rode bloedcellen worden hergebruikt en je wordt waarschijnlijk korter (of lan-

ger, zoals mijn schoonvader, die me maar al te graag vertelt dat hij door de operatie aan zijn tussenwervelschijven drie centimeter is gegroeid). Natuurlijk kun je zo in de loop van de tijd wat veranderingen aan je lichaam verwachten. Maar hoeveel moet er veranderen aan je lichaam voordat je jezelf niet meer bent?

Er is een nogal grappige manier om dat uit te vinden: je hebt besloten vriendschap te sluiten met een gestoorde wetenschapper en hij heeft een voorstel voor je. Hij pakt alles wat er in je hoofd zit, al je gedachten, gevoelens en herinneringen, en stopt dat in het brein van iemand anders. Na deze gecompliceerde en tijdrovende operatie zijn er twee lichamen. Het ene lijkt op jou maar heeft niet langer de inhoud van je hoofd, het andere lijkt niet op jou maar heeft al je gedachten en gevoelens.

Hij gaat nog wat verder en geeft een van de lichamen een miljoen dollar.¹⁰ En het andere? Dat wordt gemarteld. Voor je operatie mag je besluiten wie van de twee gemarteld wordt en wie eindelijk genoeg geld heeft om de kinderen te laten studeren. Welke van de twee kies je?

Ik ga ervan uit dat je het geld hebt gegeven aan het lichaam met jouw geest en ervoor hebt gekozen het lichaam te laten martelen waar je geest ooit in huisde. Als dat inderdaad je keuze was, wijst dat erop dat ons lichaam misschien niet de sleutel is tot onze identiteit.

Maar wacht even: hier is nog een leuk gedachte-experiment. Stel dat je een tumor had waaraan je dood zou gaan tenzij je een hersentransplantatie zou ondergaan. Je zou dan blijven leven, maar je herinneringen, voorkeuren en plannen niet. Je hele mentale leven zou dus vernietigd worden.¹¹ Zou je het doen? Je gaat sowieso dood als je niet voor een operatie kiest, maar als je er wel voor kiest, ga je misschien eigenlijk ook dood.

De theorie van het ‘lichaam’, zoals dit wel wordt genoemd, zegt dat het lichaam hetgeen is dat ervoor zorgt dat jij ‘jij’ blijft. Maar deze snelle gedachte-experimenten laten zien dat het moeilijk te zeggen is of dat werkelijk is wat jou in de loop van de tijd tot dezelfde persoon maakt.

HET DRAAIT HELEMAAL OM JE HERINNERINGEN

Volgens John Locke, de zeventiende-eeuwse Britse filosoof, kon het lichaam niet het antwoord zijn. Zijn visie was dat in plaats daarvan het ‘bewustzijn’ je in de loop van de tijd hetzelfde maakt.¹² Eén manier om dat perspectief te interpreteren is: het draait om je geheugen. Als je dus vijftendertig bent, besta jij uit de ‘jij’ van nu en de versie van jou toen je vijftien was. Deze twee versies delen een identiteit, want de latere persoon herinnert zich de gedachten en acties van de eerdere persoon. Zie het als een soort keten van herinneringen: jij herinnert je op je vijftendertigste de gedachten en gevoelens van toen je vijftien was, en die versie herinnert zich weer het twaalfde levensjaar en zo verder.

Je identiteit blijft met andere woorden hetzelfde, omdat je herinneringen hebt van de verschillende momenten en elke herinnering is verbonden met eerdere herinneringen. Locke be- toogt dat je, als je je de eerste schooldag van bijvoorbeeld groep 4 kunt herinneren, je je dus die versie van jezelf herinnert. Als de persoon die je nu bent herinneringen deelt met de persoon die je toen was, blijft een zekere identiteit gedurende al die jaren intact.

Evenals bij de theorie van het lichaam zijn er een paar be- denkingen. Als ik bijvoorbeeld vergeet wat ik gisterochtend heb gegeten, betekent dat dan dat ik niet meer dezelfde persoon ben

die ik toen was? En nog belangrijker: vrijwel niemand herinnert zich de allereerste periode van zijn leven. Betekent dit dat de babyversie van ons een andere persoon was, aangezien we geen herinneringen hebben uit die tijd? Worden we dan pas onszelf vanaf onze eerste herinneringen?

MISSCHIEN ZIT HET WEL VOLKOMEN ANDERS

Er is een oude grap over een universiteitsdecaan die zich ergert omdat de vakgroep natuurkunde zoveel geld nodig heeft voor onderzoek. ‘Waarom kunnen jullie niet zijn zoals de vakgroep wiskunde,’ vraagt hij. ‘Zij hebben alleen potloden, papier en prullenbakken nodig. Of nog beter, zoals de vakgroep filosofie. Zij hebben alleen potloden en papier nodig.’ Ik weet dat grappen niet meer grappig zijn als je ze moet uitleggen, maar het punt is dit: filosofen komen met ideeën zonder ze ooit te hoeven toetsen. In de context van identiteit in de loop van de tijd kunnen filosofen mooie theorieën bedenken over wat mensen gedurende hun leven hetzelfde of anders maakt. Maar hoe goed sluiten deze theorieën aan bij hoe we in het echte leven werkelijk over deze zaken denken?

Met andere woorden: wat denken jij en ik over de continuïteit van het zelf in de loop van de tijd?

Op die specifieke vraag zocht Sergey Blok, die toen net was afgestudeerd in de psychologie aan Northwestern University, begin jaren 2000 het antwoord. Hij vroeg de deelnemers aan zijn onderzoek zich een accountant genaamd Jim voor te stellen die een zwaar auto-ongeluk had gehad. De enige manier waarop hij het kon overleven? Goed geraden: een hersentransplantatie! Deze keer is het een waanzinnig medisch experiment

waarbij zijn brein zorgvuldig wordt verwijderd en in een robot wordt geplaatst.

Gelukkig is de transplantatie een succes. Als de wetenschappers de robot aanzetten, scannen ze Jims hersenen erin en ontdekken ze dat al zijn herinneringen intact zijn. Of tenminste, dat is wat de helft van de deelnemers las. De andere helft kreeg iets anders te lezen. Ook al bleek uit de scan dat zijn brein het had overleefd, geen van zijn herinneringen was nog hetzelfde als voor de operatie.

Als de robot nog steeds Jim is, zelfs zonder zijn oude herinneringen, zou dat een punt in het voordeel van de lichaamstheorie zijn. Maar als Jim de herinneringen nodig heeft om Jim te blijven, zou dat een punt zijn voor de geheugentheorie. Het was maar een beperkt onderzoek, gezien het kleine aantal deelnemers, maar er kwam wel een duidelijke winnaar uit: mensen vonden ruwweg drie keer zo vaak dat de robot nog steeds als Jim kon worden beschouwd als de herinneringen er na de transplantatie nog waren, ten opzichte van wanneer dat niet het geval was.¹³

Als we willen uitvinden uit welke ingrediënten continuïteit is opgebouwd, is het behulpzaam om te leren wat gewone mensen en filosofen daarover denken. Maar in beide gevallen hebben we te maken met denkbeeldige scenario's, waarvan het niet waarschijnlijk is dat die in ons leven zullen plaatsvinden. Dat maakt het moeilijk om vast te stellen wat ertoe doet als het gaat om onze identiteit in de loop van de tijd.

Dus hoe toets je dergelijke denkbeelden, zonder uitsluitend gebruik te maken van gedachte-experimenten?

Nina Strohminger, werkzaam aan Wharton School, besloot op onconventionele wijze inzicht te krijgen in wat ons voormalige, huidige en toekomstige zelf bindt.

Gezeten in haar apartment in Philadelphia, met het vage gekwetter van papegaaien op de achtergrond, vertelde ze me dat ze al de nodige gedachte-experimenten had uitgevoerd, maar van mening was dat dit niet haar enige bewijsmateriaal zou moeten zijn. Dus wendde ze zich tot verpleeghuizen.

En met name tot de zorgverleners van patiënten met neurodegeneratieve aandoeningen. Dit zijn aandoeningen waarbij het brein fundamenteel veranderd is, op soortgelijke wijze als de personages op die filosofische vignetten.¹⁴

Ze richtte zich daarbij op drie patiëntengroepen. Eén groep had alzheimer, waarbij het lichaam van de patiënten gezond was, maar het geheugen verminderde. Een andere groep had amyotrofische laterale sclerose (ALS), waarbij de geest van de patiënten gezond bleef, maar de lichamelijke functies achteruitgingen. En de laatste groep had frontotemporale dementie (FTD), waarbij de motoriek en een groot deel van de herinneringen intact bleven, maar de patiënten moreel gezien achteruitgingen. Veel patiënten met FTD worden bijvoorbeeld minder empatisch, of worden oneerlijk en hebben minder boodschap aan maatschappelijke normen.

De zorgverleners werd gevraagd een hele serie vragen te beantwoorden, zoals: ‘Denk je nog steeds te weten wie deze patiënt is?’ en ‘Lijkt het alsof deze patiënt een vreemde voor je is?’ Patiënten met ALS, de ziekte waarbij vooral het lichaam achteruitgaat maar niet de geest, werden gezien als mensen met de minste verandering in identiteit. Alzheimer was de volgende groep. Maar frontotemporale dementie werd beschouwd als de aandoening met de grootste verandering in identiteit.¹⁵

De discussie over wat ons maakt tot wie we zijn naarmate we ouder worden komt vaak neer op ‘lichaam’ versus ‘geest’. Het feit dat FTD-patiënten het minst lijken op hun vroegere zelf

impliceert dat er misschien meer zaken een rol spelen. Maar wat zouden die kunnen zijn?

Nina en haar medeauteur, Shaun Nichols, leggen het als volgt uit: wat ervoor zorgt dat ze onszelf blijven, of een compleet nieuwe persoon worden, is ons 'morele zelf'. Of iemand vriendelijk is of onaardig, beleefd of lomp: dit soort aspecten houden voor een groot deel je jongere ik verbonden met de oudere persoon.

Nina en haar collega's ontdekten dat als deze morele kenmerken fundamenteel veranderden ook onze relaties leken te veranderen. Nina gaf me een veelzeggend voorbeeld: ze vroeg een van haar vrienden, een kunstenares, wat er aan haar persoonlijkheid zou moeten veranderen om ervoor te zorgen dat haar partner haar in de loop van de tijd niet meer als dezelfde persoon zou beschouwen. Haar vriendin dacht even na en zei toen: 'Waarschijnlijk als ik heel slecht in kunst zou worden. Als ik een slechte kunstenaar zou worden, zou mijn partner bij me weggaan. Dan zou ze zeggen: "Dat is niet meer de persoon met wie ik ben getrouwd en ik hou niet meer van haar."'

Daarna keerde Nina de vraag om. 'Hoe,' vroeg ze, 'zou je vrouw kunnen veranderen waardoor je zou zeggen: "Dit is niet meer de persoon met wie ik ben getrouwd?" Wat zou er moeten gebeuren om te zeggen dat ze niet meer dezelfde persoon is en dat je niet meer van haar houdt?' Daarop antwoordde haar vriendin al snel met: 'Hmm, ik denk als ze een krenge zou worden.'

We zien hier een interessante blinde vlek. Wat haar eigen eigenschappen betrof nam Nina aan dat haar kunst zo wezenlijk was voor haar identiteit dat als die veranderde, ze niet meer dezelfde persoon zou zijn in de ogen van haar partner. Maar toen de vraag werd omgekeerd, was het ineens anders. Ineens

was het vriendelijke karakter van haar vrouw bepalend. Dat is niet meer dan logisch, want Nina en haar collega's noemen vriendelijkheid een 'essentiële morele eigenschap'.

Deze anekdote illustreert perfect hoe het veranderen van dit soort morele eigenschappen niet alleen van invloed is op de stabiliteit van onze identiteit maar ook op onze relaties.¹⁶ Ja, we veranderen van vrienden en geliefden, maar als zij allemaal ook veranderen, wordt het voor ons lastig om onze eigen continuïteit in de loop van de tijd te voelen.



Dus is Pedro ex-Matador nu een fundamenteel ander mens of is hij dezelfde persoon als die hij vroeger was?

Ik denk dat het onderzoek naar het 'essentiële morele zelf' ons het dichtst bij een antwoord brengt. Als de fundamentele morele kenmerken intact blijven, zelfs als er veel andere dingen veranderen, zien we dat de continuïteit behouden blijft. Daarom beschouwen we sommige mensen in de loop van de tijd nog steeds als dezelfde en vinden we dat anderen volledig veranderen.

Maar wat gebeurt er als we de aandacht op onszelf richten? We zijn in staat om continuïteit, of het gebrek eraan, in anderen waar te nemen; we herkennen de transformatie van Pedro ex-Matador van een koelbloedige moordenaar in een voorvechter van geweldloosheid. Maar hoe groot is de kans dat we ons toekomstige zelf als hetzelfde beschouwen of als compleet anders dan wie we nu zijn? En op wat voor manier is die overtuiging van invloed op de beslissingen die we nu nemen? Over die vraagstukken gaat het in het volgende hoofdstuk.

De antwoorden kunnen van grote betekenis zijn voor zaken als je eetpatroon en je bankrekening.

Hoogtepunten

- Veranderen we in de loop van de tijd? Sommige aspecten van onze persoonlijkheid veranderen terwijl andere hetzelfde blijven.
- Het is moeilijk om langetermijnbeslissingen (zoals met wie we trouwen) te nemen als ons toekomstige zelf verschilt van ons huidige zelf.
- Als de morele kenmerken van mensen in de loop van de tijd behouden blijven, is de kans groter dat we hun huidige en toekomstige zelf op elkaar vinden lijken.