

Ethan Kross

Het stemmetje in je hoofd

*Waarom het belangrijk is
en hoe we het kunnen gebruiken*

Vertaald door Frank van der Knoop
en Janet Limonard-Harkink

2021 Prometheus Amsterdam

*Voor pa, die me leerde naar binnen te kijken,
en voor Lara, Maya en Dani – het werkzame tegengif tegen
het stemmetje in mijn hoofd*

Oorspronkelijke titel *Chatter. The Voice in Our Head, Why It
Matters, and How to Harness It*

© 2021 Ethan Cross

© 2021 Nederlandse vertaling Uitgeverij Prometheus en
Frank van der Knoop en Janet Limonard-Harkink

Omslagontwerp Sander Patelski

Foto auteur Meredith Heuer

Zetwerk Elgraphic

www.uitgeverijprometheus.nl

ISBN 978 90 446 3705 2

De grootste uitdaging is, denk ik, dat je je altijd aan je morele kompas moet houden. Daarover voer ik gesprekken met mezelf. Ik meet mijn daden af aan die innerlijke stem die ik kan horen, die actief is, die mij vertelt wanneer ik volgens mij op de juiste weg ben en wanneer ik de weg ben kwijtgeraakt.

Barack Obama

De stem in mijn hoofd is een klootzak.

Dan Harris

Inhoud

Inleiding 9

- 1 Waarom we tegen onszelf praten 25
- 2 Als praten tegen onszelf een averechts effect heeft 45
- 3 Uitzoomen 71
- 4 Als ik jou word 97
- 5 De ander als bron van kracht en potentieel gevaar 120
- 6 Van buiten naar binnen 143
- 7 De magie van de geest 166

Conclusie 191

Technieken 203

Noten 215

Woord van dank 255

Register 261

Inleiding

Ik stond midden in de donkere woonkamer en hield het rubberen handvat van mijn oude Little League-honkbalknuppel zo strak vast dat mijn knokkels wit werden. Ik staarde naar buiten in het donker en probeerde wanhopig mijn vrouw en pasgeboren dochttertje tegen een gek te beschermen die ik nog nooit had ontmoet. Mijn besef van de indruk die ik hiermee maakte of wat ik zou doen als die gek daadwerkelijk zou verschijnen, was weggevaagd door de angst die ik voelde. De gedachten die door mijn hoofd spookten herhaalden voortdurend hetzelfde:

Het is allemaal mijn schuld. Boven liggen een schattig, gezond, pasgeboren dochttertje en een prachtige vrouw die van me houdt. Ik heb ze allebei in gevaar gebracht. Wat heb ik gedaan? Hoe ga ik dit oplossen? Die gedachten raasden door mijn hoofd als een afschuwelijke kermisattractie waar ik niet uit kon ontsnappen.

Ik zat gevangen – niet alleen in de donkere woonkamer, maar ook in de nachtmerrie in mijn eigen hoofd. Ik – een wetenschapper die leiding geeft aan een laboratorium dat is gespecialiseerd in onderzoek naar zelfbeheersing, en een expert die anderen leert hoe ze een niet-aflatende negatieve gedachtespiraal kunnen bedwingen – sta om drie uur 's nachts naar

buiten te staren met een minihonkbalknuppeltje in mijn handen, getergd door de kwelduivel in mijn hoofd.

Hoe had het zo ver kunnen komen?

De brieven het negatieve stemmetje in mijn hoofd

De dag begon als elke andere.

Ik was vroeg wakker, kleepte me aan, hielp bij het voeden van mijn dochtertje, verschoonde haar luier en werkte snel mijn ontbijt naar binnen. Daarna kuste ik mijn vrouw gedag, pakte de auto en reed naar mijn kantoor op de campus van de University of Michigan. Het was een koude, kalme zonnige dag in het voorjaar van 2011, een dag die al even rustige, zonnige gedachten beloofde.

Toen ik bij East Hall aankwam, het gigantische stenen gebouw waarin de afdeling Psychologie is gehuisvest, trof ik iets ongebruikelijks aan in mijn postvakje. Boven op een almaar groeiende stapel wetenschappelijke tijdschriften lag een handgeschreven envelop die aan mij geadresseerd was. Ik was nieuwsgierig naar de inhoud – ik kreeg niet zo vaak met de hand geschreven brieven op mijn werk –, maakte de envelop open en begon te lezen terwijl ik naar mijn kantoor toe liep. Op dat moment, nog voor ik besepte hoe warm ik het had, voelde ik een zweetdruppel langs mijn hals naar beneden glijden.

De week ervoor had ik een kort interview gegeven aan *CBS Evening News* over een neurowetenschappelijk onderzoek dat mijn collega's en ik kort daarvoor hadden gepubliceerd. Daarin toonden we aan dat de link tussen fysieke en emotionele pijn meer overeenkomsten vertoonde dan in eerdere research was geopperd. De manier waarop het brein emotionele en fysieke pijn registreerde, vertoonde veel overeenkomsten. Lief-

desverdriet bleek fysieke pijn te geven.

Mijn collega's en ik waren opgetogen geweest over dat resultaat, maar we hadden niet meer dan een handjevol reacties verwacht van wetenschapsjournalisten die er een kort artikel aan wilden wijden. Tot onze verrassing ging het bericht viraal. Het ene moment gaf ik eerstejaarsstudenten les over de psychologie van de liefde en het volgende moment kreeg ik een spoedcursus mediatraining in een televisiestudio op de campus. Ik slaagde erin zonder al te veel gestamel het interview te geven, en een paar uur later werd het fragment over ons werk uitgezonden; de 15 minuten roem van een wetenschapper die in werkelijkheid 90 seconden duurde.

Waardoor de briefschrijver precies beledigd was geraakt door ons onderzoek werd niet duidelijk, maar de gewelddadige tekeningen, de hatelijke scheldwoorden en de verontrostende mededelingen lieten wat betreft de gevoelens van de afzender weinig aan de verbeelding over, terwijl er tegelijkertijd heel veel overbleef voor mijn verbeelding wat betreft de vorm waarin al dat kwaad gegoten zou worden. Wat het nog erger maakte was dat de brief niet van ver kwam. Een snelle Google-check van het poststempel leverde een locatie op op nog geen 20 kilometer afstand. Er raasden allerlei gedachten door mijn hoofd. Het was een wrede speling van het noodlot, want nu was ik degene die zulke heftige emoties beleefde dat het lichamenlijk pijn deed.

Na overleg met bestuurders van de universiteit bracht ik later die dag een bezoek aan het plaatselijke politiebureau en daar wachtte ik nerveus op een gesprek met de dienstdoende agent. Hoewel de agent aan wie ik mijn verhaal vertelde heel vriendelijk was, stelde hij me niet echt gerust. Hij gaf me drie adviezen: bel de telefoonmaatschappij en zorg ervoor dat je privénummer niet openbaar wordt gemaakt, kijk om je heen

of je verdachte personen in de buurt van je kantoor ziet rondhangen, en – mijn persoonlijke favoriet – rij elke dag een andere route naar huis zodat niemand daar een vast patroon uit kan halen. Dat was het. Ze gingen geen speciale taskforce instellen. Ik was op mezelf aangewezen. Het was niet de geruststellende reactie waarop ik had gehoopt.

Ik maakte een grote omweg door de lommerrijke straten van Ann Arbor en probeerde te bepalen hoe ik het beste met de situatie kon omgaan. Ik dacht bij mezelf: laat ik de feiten eens op een rijtje zetten. Moet ik me zorgen maken? Wat moet ik doen?

Volgens de agent en verschillende andere mensen aan wie ik had verteld wat er aan de hand was, waren er een paar duidelijke antwoorden op deze vragen mogelijk: nee, je hoeft je hier niet druk om te maken. Dit soort dingen gebeuren. Er is verder niets wat je kunt doen. Het is niet erg om bang te zijn. Relax. Publieke figuren krijgen heel vaak loze dreigementen te horen zonder dat er iets gebeurt. Dit waait vanzelf weer over.

Maar dat was niet het gesprek dat ik met mezelf voerde. In plaats daarvan raasde er een ontmoedigende gedachtestroom door mijn hoofd die zichzelf in een zich eindeloos herhalende loop uitvergrootte. Wat heb ik gedaan? schreeuwde mijn innerlijke criticus me toe, voordat ik overschakelde op mijn innerlijke paniekzaaier. *Moet ik een beveiligingsbedrijf bellen? Moet ik een geweer kopen? Moeten we verhuizen? Hoe snel kan ik een andere baan vinden?*

Die conversatie in mijn hoofd herhaalde zich in de twee dagen erna keer op keer, met als gevolg dat ik één bonk zenuwen werd. Ik had geen trek/eetlust en ik praatte eindeloos (en zonder veel resultaat) met mijn vrouw over de dreigbrief, totdat de spanningen tussen ons steeds hoger opliepen. Ik schrok me wezenloos, elke keer als ik een geluidje uit de kin-

derkamer hoorde komen, en ging er onmiddellijk van uit dat haar het verschrikkelijkste was overkomen dat ik mij kon voorstellen, in plaats van te denken aan het meest voor de hand liggende: een wiegje dat kraakte, of een baby die last had van winderigheid.

En ik ging ijsberen.

Twee nachten lang, terwijl mijn vrouw en dochttertje heerlijk boven in hun bed lagen te slapen, hield ik beneden in mijn pyjama de wacht met mijn Little League-honkbalknuppel in mijn handen geklemd, door het raam turend om me ervan te vergewissen dat er niemand aankwam, zonder dat ik een plan had gemaakt wat ik zou doen als er daadwerkelijk iemand buiten rond zou hangen.

Het gênantst was nog wel dat ik op een gegeven moment, tijdens de piek van mijn bezorgdheid in de tweede nacht, op Google ging zoeken naar ‘bodyguards voor academici’ – achteraf absurd, maar op dat moment noodzakelijk en logisch.

Richt je blik naar binnen

Ik ben experimenteel psycholoog en neurowetenschapper. Ik bestudeer de wetenschap van introspectie aan het Emotion & Self Control Laboratory, een lab aan de University of Michigan dat ik heb opgericht en waaraan ik leiding geef. We doen onderzoek naar de gesprekken die mensen in hun hoofd met zichzelf voeren en die hun manier van leven sterk beïnvloeden. Ik heb mijn hele carrière gewijd aan onderzoek naar dit soort gesprekken – wat zijn het, waarom hebben we ze en hoe kunnen we ze aanwenden om mensen gelukkiger, gezonder en productiever te maken.

Mijn collega's en ik zien onszelf graag als de mecaniciens van de geest. We halen mensen naar ons laboratorium en la-

ten ze meedoen aan uitgebreide experimenten, en we bestuderen ze ook 'in het wild' tijdens hun dagelijkse bezigheden. We gebruiken tools uit de psychologie en andere disciplines – van geneeskunde, filosofie en biologie tot computerwetenschappen – om een antwoord te vinden op lastige vragen als: waarom slagen sommige mensen erin hun gevoelens te begrijpen door de blik naar binnen te richten, terwijl andere mensen daar juist aan onderdoor gaan? Hoe kunnen mensen onder vreselijke stress toch verstandig redeneren? Zijn er goede en verkeerde manieren om tegen jezelf te praten? Hoe kunnen we communiceren met mensen om wie we geven zonder hun negatieve gedachten of gevoelens aan te wakkeren of die van onszelf te verergeren? Hebben de ontelbare 'stemmen' die via sociale media tot ons komen invloed op de stem in ons eigen hoofd? Door deze vragen nauwkeurig te onderzoeken hebben we talloze verrassende ontdekkingen gedaan.

We hebben ontdekt dat onze innerlijke gesprekken beïnvloed worden door specifieke dingen die we zeggen. We hebben ontdekt hoe we de 'magische' achterdeurtjes van het brein kunnen openmaken – hoe wij veerkrachtiger kunnen worden door placebo's, talismannen en rituelen op een bepaalde manier te gebruiken. We hebben ontdekt welke foto's we op ons bureau moeten zetten om te herstellen van emotionele schade (hint: foto's van moeder natuur kunnen troostend werken, net als foto's van onze eigen moeders), waarom het vastklemmen van een knuffelbeest ons kan helpen als we wanhopig zijn, hoe we wel en niet met onze partner moeten praten na een zware dag, wat je waarschijnlijk verkeerd doet als je inlogt op sociale media, en waar je naartoe moet gaan als je lange wandelingen maakt om een oplossing te vinden voor je problemen.

Mijn interesse in de manier waarop gesprekken die we met

onzelf voeren onze emoties beïnvloeden werd al gewekt lang voordat ik een carrière in de wetenschap ambieerde. Die begon al voordat ik echt beseftte wat gevoelens waren. Mijn fascinatie met de rijke, fragiele en voortdurend veranderende wereld die we tussen onze oren meetorsen, dateert uit de tijd van het eerste psychologiëlab waarin ik ooit voet zette: het gezin waarin ik opgroeide.

Ik ben opgevoed in de arbeidersbuurt Canarsie in Brooklyn, en mijn vader bracht mij op een ongewoon jonge leeftijd al het belang bij van zelfreflectie. Ik veronderstel dat de ouders van de meeste andere driejarigen hun kinderen leerden hoe ze hun tanden moesten poetsen en aardig moesten zijn tegen andere mensen, maar mijn vader had andere prioriteiten. In zijn typische onconventionele stijl maakte hij zich meer zorgen om mijn innerlijke keuzes dan om iets anders, en als ik een probleem had, moedigde hij me altijd aan mijn blik 'naar binnen te richten'. Hij zei dan: 'Stel jezelf dé vraag.' Welke vraag hij precies bedoelde ontging me, hoewel ik ergens wel begreep wat hij van mij wilde: richt je blik naar binnen, daar ligt het antwoord.

Mijn vader was een vat vol tegenstrijdigheden. Als hij niet bezig was andere chauffeurs op de overvolle, lawaaiige straten van New York uit te schelden of voor de televisie zat om de Yankees aan te moedigen, zat hij vaak in zijn slaapkamer te mediteren (meestal met een sigaret, bungelend onder zijn borstelige snor) of in de *Bhagavad Gita* te lezen. Naarmate ik ouder werd en in situaties terecht kwam die ingewikkelder waren dan het wel of niet eten van een verboden koekje en of ik mijn kamer wel of niet moest schoonmaken, legde zijn advies meer gewicht in de schaal. Moest ik het meisje uit mijn klas op wie ik verliefd was mee uit vragen? (Dat heb ik gedaan; zij zei nee.) Moest ik mijn vriend ermee confronteren dat ik had gezien dat hij iemands portemonnee pikte? Naar

welke universiteit moest ik gaan? Ik was trots op mezelf vanwege mijn nuchtere manier van denken, en mijn gewoonte ‘mijn blik naar binnen te richten’ om me te helpen de juiste beslissing te nemen, liet me zelden in de steek (en op een dag zei een van die meisjes op wie ik verliefd was ja en trouwde ik met haar).

Misschien is het geen verrassing, maar toen ik naar de universiteit ging voelde het vak psychologie aan alsof het voor mij was voorbestemd. Ik had mijn roeping gevonden. Daar werden de dingen onderzocht waarover mijn vader en ik in mijn jeugd hadden gepraat, als we het niet over de Yankees hadden; het leek zowel mijn jeugd te verklaren als mij de weg naar volwassenheid te wijzen. De psychologie voorzag me ook van een nieuwe woordenschat. Tijdens de colleges werd mij, naast allerlei andere zaken, ook duidelijk wat mijn vader mij met zijn zenachtige opvoedingspraktijken, die mijn juist opvallend conventionele moeder maar had moeten accepteren, had geprobeerd bij te brengen: de betekenis van introspectie. In haar meest basale vorm betekent introspectie dat je actief aandacht schenkt aan je eigen gedachten en gevoelens. Daarmee kunnen wij ons dingen voorstellen, dingen herinneren en erop reflecteren, waarna we de overpeinzingen kunnen gebruiken om problemen op te lossen en om te innoveren en te creëren. Volgens veel wetenschappers, onder wie ikzelf, behoren deze vaardigheden tot de belangrijkste evolutionaire verworvenheden die mensen van andere soorten onderscheiden.

Mijn vaders redenering was dus dat het ontwikkelen van introspectie me zou helpen om elke moeilijke situatie te overwinnen. Bewuste zelfreflectie zou leiden tot wijze en verstandige keuzes en vervolgens tot positieve emoties. Met andere woorden, ‘de blik naar binnen richten’ was dé manier om een weerbaar en bevredigend leven te kunnen leiden. Het klonk

logisch. Behalve dan dat het voor veel mensen juist de foute manier was, zoals ik al snel zou ontdekken/leren.

In de afgelopen jaren heeft een groot aantal wetenschappers aangetoond dat wanneer wij in geestelijke nood verkeren, introspectie veel meer kwaad dan goed doet. Het ondermijnt onze prestaties op de werkvloer, hindert ons vermogen om goede beslissingen te nemen en heeft een negatieve invloed op onze relaties. Daarnaast kan het ook geweld en agressie aanwakkeren, een hele serie geestelijke aandoeningen verergeren en het risico dat we lichamelijk ziek worden vergroten. Als de geest zich op een verkeerde manier met gedachten en gevoelens bezighoudt, kan dat ertoe leiden dat professionele sporters de vaardigheden verliezen die ze hun hele carrière hebben geprobeerd te perfectioneren. Het kan ertoe leiden dat anderszins rationeel denkende en zorgzame mensen minder logische en zelfs moreel slechtere keuzes maken. Het kan ertoe leiden dat vrienden wegblijven, zowel in de echte wereld als in de wereld van de sociale media. Het kan een romantische relatie van een veilige plek in een slagveld veranderen. Het kan er zelfs toe leiden dat je sneller veroudert, zowel uiterlijk als in je genen. Het komt erop neer dat onze gedachten ons maar al te vaak niet beschermen tegen onze gedachten. Ze leiden zelfs tot het ontstaan van een geniepig fenomeen.

Het negatieve stemmetje in je hoofd.

Die negatieve stem in je hoofd, die innerlijke criticus, bestaat uit een cyclus van negatieve gedachten en gevoelens die van ons specifieke introspectievermogen eerder een vloek dan een zegen maken. Het brengt onze prestaties, het nemen van beslissingen, onze relaties, ons geluk en onze gezondheid in gevaar. We blijven denken aan die blunder op het werk of het misverstand met een geliefde en verdrinken na een tijdje in een miserabel gevoel. En daarna denken we er

nog eens over na. En nog eens. Bij de introspectie hopen we raad te krijgen van onze innerlijke coach, maar we vinden daarentegen alleen onze innerlijke criticus.

De vraag is natuurlijk: waaróm? Waarom zijn pogingen van de mensen die de blik naar binnen richten om over hun gevoelens na te denken als ze in geestelijke nood verkeren soms succesvol en soms niet? En, net zo belangrijk, als we merken dat onze introspectie de verkeerde kant op gaat, wat kunnen we dan doen om dat bij te sturen? Deze vragen houden mij mijn hele carrière al bezig. Ik weet inmiddels dat de toon van de belangrijkste gesprekken die we voeren, namelijk de gesprekken met onszelf, moet veranderen.

Onze default mode

Een wijdverspreid cultureel mantra van de eenentwintigste eeuw is dat we in het hier en nu moeten leven. Ik schat de wijsheid van dit motto op waarde. In plaats van toe te geven aan pijn uit het verleden of angst voor de toekomst, moeten we ons concentreren op verbinding maken met anderen en met onszelf, en wel meteen. Maar of ik wil of niet, als wetenschapper die de menselijke geest bestudeert zie ik ook dat deze goedbedoelde boodschap ingaat tegen onze natuur. Mensen zijn er niet voor gemaakt om zich de hele tijd aan het heden vast te klampen. Zo hebben onze hersenen zich simpelweg niet ontwikkeld.

In de afgelopen jaren hebben baanbrekende methoden, waarmee onderzocht kan worden hoe het brein informatie verwerkt en waarmee we gedragingen in realtime kunnen monitoren, de verborgen mechanismes van de menselijke geest blootgelegd. Daarbij hebben ze iets opmerkelijks over onze soort ontdekt: wij brengen een derde tot de helft van