

Spoken!

(gepubliceerd in *Psychologie Magazine*, 2003, 22, december, 26-28)

Je bent alleen thuis, ramen en deuren zijn op slot, het is zo stil dat je een speld kunt horen vallen. Dan hoor je boven voetstappen. Ben je aan het hallucineren, zie je spoken of kun je echt beter even op zolder gaan kijken?

In het land van Harry Potter en het monster van Loch Ness kunnen ze er wat van: nergens ter wereld zijn zoveel getuigenissen van geestverschijningen opgetekend als in Groot-Brittannië. Meer dan honderdvijftig Britse kastelen zouden door spoken zijn bewoond. In het Hampton Court Palace in Engeland zou het de dolende geest van de vermoorde Catherine Howard zijn die de bezoekers de stuipen op het lijf jaagt. Deze Catherine, de vijfde vrouw van Hendrik de Achtste, werd ter dood gebracht op een plek waar haar verschijning – ‘een vrouw in het wit’- sindsdien nog door velen zou zijn waargenomen. En van de doorsnee Amerikanen zegt maar liefst 13 procent wel eens iets vreemds te hebben meegemaakt. Ze hebben bijvoorbeeld een verschijning gezien, het gevoel gehad dat er een geest aanwezig was of voetstappen gehoord, terwijl ze toch echt alleen waren.

Maar ook in Nederland zeggen mensen soms iets raars te hebben meegemaakt. In het KRO-programma *Wonderen bestaan*, dat afgelopen zomer werd uitgezonden, vertelden twee mannen over een bijzondere, angstaanjagende jeugdherinnering. Op de zolderkamer van een onbewoond huis hadden ze gezien hoe een plankier uit zichzelf naar boven was gekomen en vervolgens met een klap was neergevallen. Jaren later kreeg iemand anders op de bewuste zolder een vreemde verschijning op bezoek. Aan zijn bed zag hij een druk gebarende jongeman van een jaar of dertig, die de volgende avond opnieuw opdook. Paragnost Gerard Croiset kwam ten slotte tot de conclusie dat op de zolder de geest ronddoolde van een man die daar was vermoord.

xxx

Hoe ‘spooky’ zijn spookverhalen? Hebben we hier werkelijk met geesten of boodschappen van overledenen te maken? Nee hoor, zeggen de Britse psycholoog Richard Wiseman en de Amerikaanse onderzoeker Michael Persinger die er een veel minder geheimzinnige verklaring voor hebben gevonden. Op plekken waar mensen rare dingen waarnemen zijn volgens hen vaak magnetische velden actief waar mensen gevoelig voor zijn. Magnetische krachten hebben namelijk invloed op het evenwichtsorgaan. En de informatie die de hersenen dan van dit orgaan krijgen, strookt niet meer met wat de ogen zien, waardoor het lichaam in de war raakt en coördinatieproblemen optreden. Deze vreemde sensaties zouden mensen volgens de onderzoekers ten onrechte toeschrijven aan duistere krachten.

Dát magnetische velden je kunnen beïnvloeden, blijkt wel uit de ervaringen van ziekenhuispersoneel dat werkt met magnetische scanapparatuur, de zogeheten MRI-scans. Zij zeggen soms last te hebben van coördinatieproblemen, misselijkheid en duizeligheid. De klachten verdwijnen zodra ze zich buiten het magneetveld begeven. Ook op de ‘haunted places’ van het Hampton Court Palace – de plekken waar het het meest zou spoken – zijn magnetische velden actief. Het is dan ook niet verwonderlijk dat mensen juist op deze plekken merkwaardige ervaringen rapporteren.

Wiseman schrijft buitenzintuiglijke waarnemingen ook toe aan infrageluid: zeer lage tonen die voor mensen niet te horen zijn. De tonen zijn echter wel voelbaar en daardoor kunnen ze volgens Wiseman allerlei vreemde sensaties teweegbrengen. Wiseman testte een publiek in een concertzaal in Londen. Bij twee van de vier concerten was een speciale pijp actief die onhoorbare trillingen voortbracht. Bij navraag bleek 22 procent van de bezoekers 'vreemde gevoelens' te hebben gehad op het moment dat het apparaat aan stond. Ze meldden koude rillingen of hartkloppingen te hebben gehad of zeiden te zijn overrompeld door enorme angst of intens verdriet. Ervaringen die in een concertzaal misschien niet aan spoken worden toegeschreven, maar op andere plaatsen wel. Lage tonen worden namelijk ook voortgebracht door de wind, die in schoorstenen of op tochtige oude zolders vrij spel heeft.

Het spirituele gevoel dat mensen soms in kerken overvalt, kan ook door de aanwezigheid van infrageluid worden verklaard, stelt Wiseman. Grote orgelpijpen kunnen namelijk eveneens heel lage tonen voortbrengen. De hieruit voortvloeiende vreemde gewaarwordingen worden door kerkgangers beschouwd als een spirituele ervaring, terwijl ze in feite natuurkundig zijn te verklaren.

Verlichting kan verklaren waarom het op sommige plaatsen niet pluis zou zijn. De in geheimzinnige nevelen gehulde Schotse South Bridge heeft bijzonder slecht verlichte plekken. Precies op deze punten hadden proefpersonen het gevoel dat het er spookte. In de overgang van licht naar donker kunnen mensen even niet goed zien en is het mogelijk prikkels verkeerd te interpreteren. Maar volgens de onderzoekers kan het ook zijn dat mensen duisternis met geheimzinnigheid associëren. Ze krijgen dan al meteen een raar gevoel zodra ze op een slecht verlichte plek komen. In dat geval spelen verwachtingen een cruciale rol, stellen de onderzoekers. Als je om middernacht bij volle maan een seance gaat houden, zie en hoor je waarschijnlijk ook eerder dingen die er niet zijn.

xxx

Zijn buitenzintuiglijke ervaringen in wezen niets meer dan een verkeerde interpretatie van prikkels uit de omgeving? Ja, zeggen de sceptici. Hoogleraar parapsychologie Dick Bierman vindt het echter een onlogische vraag. 'Wat we weten, onder andere door onderzoek van Michael Persinger, is dat mensen rare dingen beleven als ze aan magnetische velden worden blootgesteld. Maar dat wil niet zeggen dat alle vreemde ervaringen van mensen door magnetische velden kunnen worden verklaard. Als je koorts hebt, kun je wartaal uitslaan, maar als je wartaal uitslaat, hoef je nog geen koorts te hebben. Er kunnen nog vele andere oorzaken zijn.'

Die oorzaken kunnen bijvoorbeeld liggen op het persoonlijke vlak. Niet iedereen ziet immers spoken, en niet iedereen ervaart iets geheimzinnigs zodra hij of zij een kerk betreedt. Dit zou heel goed te maken kunnen hebben met ons geloof in paranormale verschijnselen. Uit onderzoek blijkt namelijk dat mensen meer vreemde ervaringen rapporteren naarmate ze sterker in occulte zaken geloven. Zo meldden degenen die vooraf hadden gezegd te geloven in paranormale fenomenen meer rare gewaarwordingen in het Hampton Court Palace dan minder bijgelovige proefpersonen. Blijkbaar zijn verwachtingen cruciaal. Mensen die zich openstellen voor verschijnselen die ze niet een-twee-drie kunnen verklaren, zeggen in elk geval meer merkwaardige zaken te ervaren dan de wat nuchterder types.

Ook verbeeldingskracht kan een rol spelen. Mensen met veel fantasie rapporteren in onderzoeken meer vreemde gewaarwordingen dan mensen met weinig fantasie. Blijkbaar stimuleert verbeeldingskracht de waarneming van rare verschijnselen. Het omgekeerde, dat je fantasie erop vooruitgaat naarmate je meer merkwaardige dingen meemaakt, lijkt onwaarschijnlijk.

xxx

En dan is er nog de kwestie van suggestie. In een onderzoek werd een aantal proefpersonen gevraagd deel te nemen aan een seance. De seance was echter doorgestoken kaart en werd niet geleid door een paragnost, maar door een acteur. Deze hield de proefpersonen voor dat de tafel waaraan ze allen zaten, bewoog. Dit terwijl de deelnemers met eigen ogen konden vaststellen dat dat helemaal niet het geval was. Van de proefpersonen zei na afloop van de seance maar liefst 30 procent dat ze de tafel had zien bewegen.

In een ander experiment werden twee groepen rondgeleid door een theater. De ene groep kreeg te horen dat het theater een 'haunted place' was, de controlegroep werd verteld dat het theater werd verbouwd. Wat bleek? Degenen die te horen hadden gekregen dat het in het theater spookte, hadden meer vreemde gewaarwordingen in het theater dan de andere groep. Door te suggereren dat het ergens niet pluis is, kunnen mensen blijkbaar dingen waarnemen die er niet zijn.

Maar Dick Bierman stelt zich terughoudend op. 'Je kunt allerlei verklaringen bedenken voor het feit dat mensen soms vreemde dingen waarnemen,' zegt hij, 'maar het gaat erom die verklaringen systematisch en goed gecontroleerd te toetsen. En dat kan niet als je onderzoek doet op locatie, zoals in kastelen of in theaters.' De conclusie van sommige onderzoekers dat vreemde ervaringen niets meer zijn dan het gevolg van fysische en psychologische processen, vindt hij dan ook voorbarig. 'Laten ze die onderzoeken eerst nog maar eens herhalen. In laboratoriumexperimenten worden namelijk wel dingen gevonden die onverklaarbaar zijn. Zo zie je bijvoorbeeld dat iemand in de ene kamer vaker dan toevallig raadt waar iemand in de andere kamer aan denkt. Bij dergelijke telepathische verschijnselen kom je niet weg met fysische verklaringen, omdat die in het laboratorium allemaal onder controle worden gehouden. De mysteries zijn nog lang niet opgelost.'

Hallucinaties (kader)

Hallucinaties (vreemde dingen horen, zien, ruiken, proeven of voelen) komen bij allerlei ziekten voor. Zo zijn dementie, epilepsie en migraine aandoeningen die soms met hallucinaties gepaard gaan. Voor mensen die lijden aan het syndroom van Charles Bonnet (zie het andere kader) vormen hallucinaties zelfs het centrale symptoom. Ook het gebruik van drugs, extreme vermoeidheid en spanningen kunnen maken dat iemand dingen ziet en hoort die er niet zijn. Verder kunnen tijdens een rouwproces hallucinaties optreden. Iemand ziet zijn overleden partner bijvoorbeeld in de stoel tegenover zich zitten, terwijl hij toch weet dat zijn vrouw niet fysiek aanwezig is. Dergelijke hallucinaties zijn volstrekt normaal en kunnen gezien worden als pogingen om het verlies een plek te geven in het leven. En dan zijn er ook nog mensen die een psychose hebben. Deze mensen zijn niet meer in staat fantasie en werkelijkheid te onderscheiden. De vreemde stemmen die ze horen en de angstaanjagende visioenen die ze hebben, vormen voor hen dus realiteit. Niet voor niets zeggen we dat iemand ze ziet vliegen als we bedoelen dat iemand in de war is.

Het syndroom van Charles Bonnet (kader)

Naar schatting lopen in Nederland zo'n tienduizend mensen rond met het syndroom van Charles Bonnet (CBS). Mensen die aan dit syndroom lijden zijn psychisch gezond, maar zien toch allerlei vreemde dingen. Bergen zand op het aanrecht, kabouters die hen voor de voeten lopen of een bos op het balkon – de beelden variëren van sprookjesachtig (huppelende elfjes over het tapijt) tot realistisch (struiken of auto's die er niet staan) en duren vaak niet langer dan een paar minuten. Alles haarscherp en levensecht.

Vooraf ouderen lijden aan het syndroom. Zij beseffen dat hun ogen hen bedriegen. De meeste CBS-patiënten zijn namelijk slechtziend of zelfs blind. *Als er al marsmannetjes zouden bestaan, dan zouden ze die dus helemaal niet kunnen zien.*

Psychiater Robert Teunisse, die onderzoek heeft gedaan naar het syndroom van Charles Bonnet, denkt dat de hallucinaties mede ontstaan doordat de hersenen proberen om de weggevallen prikkels op het netvlies te compenseren. Dit is echter niet het hele verhaal; van alle blinde en slechtziende ouderen lijdt slechts tien tot vijftien procent aan het syndroom. Teunisse: 'Het treft vooral eenzame, introverte 65plussers met een belabberde lichamelijke conditie. Blijkbaar is het een optelsom van verschillende dingen: én slecht zien én weinig contacten én weinig conditie. Maar het komt waarschijnlijk ook voor bij jonge, zeer slechtziende kinderen. Ik ben wel eens gebeld door mensen die de symptomen bij zichzelf herkenden van vroeger, voordat ze een bril kregen.'

Voor deze mensen is het vaak een enorme opluchting als ze horen dat ze niet de enigen zijn die soms hele colonnes ti-ta-tovenaartjes aan zich voorbij zien trekken. Veel CBS-patiënten hebben er genoeg aan te weten dat hun klachten niets te maken hebben met geestelijke aftakeling. Anderen kunnen leren met trucjes hun hallucinaties te lijf te gaan. Door met de ogen te knipperen, op het beeld af te lopen of het licht aan te doen kunnen de hallucinaties verdwijnen. En als dat niet helpt, bieden een staaroperatie of een uitbreiding van het sociale netwerk mogelijk uitkomst.

Overigens is er ook een auditieve variant van dit syndroom. Zoals blinden soms kabouters zien, blijken doven en slechthorenden wel eens muziek te horen. Over deze aandoening is echter nog maar weinig bekend. Teunisse hoopt binnenkort een onderzoek naar dit fenomeen te starten.