



Vanuit autisme geschreven

Onlangs las ik het nieuwe boek van Peter Vermeulen: *“Autisme & het voorspellende brein. Absoluut denken in een relatieve wereld”*. Kort gezegd beschrijft Vermeulen, op basis van relatief recent wetenschappelijk inzicht, dat we ons doen en laten voornamelijk baseren op wat we onbewust aannemen dat er (wáárschijnlijk) gaat gebeuren. Veel minder laten we onszelf leiden door bewust opgemerkte informatie (zintuiglijke indrukken).



Bron: www.unsplash.com

Ter illustratie. Zélf s Novak Djoković lukt het niet om een met 250 km/u aankomende tennisbal te retourneren door alleen heel goed naar de bal te kijken. Als hij dat zou doen hoeft hij maar éénmaal te knippen met zijn ogen en Rafael Nadal heeft zijn eerste ace te pakken. De snelheid van de bal gunt Djoković, of ieder ander mens, niet de tijd om zowel naar de bal te kijken als te bedenken hoe je vervolgens de bal terug gaat slaan. Nee, ons brein handelt op basis van een voorspelling. Door ervaring heeft het brein als het ware een gedragsmatige blauwdruk ontwikkeld op basis van het “gedrag” van een tennisbal.

Op het moment dat Nadal de bal opgooit, zet het brein Djoković onbewust al aan tot handelen op basis van de voorspelling van de loop van een tennisbal. Echter, wanneer Nadal besluit om geen echte tennisbal te gebruiken, maar een ballon (die exact lijkt op een tennisbal), is de kans groot dat Djoković een terugslaan beweging maakt terwijl de ballon aan de andere kant van het net rustig naar beneden dwarrelt. “Huh?”. Dit is wat Vermeulen een voorspellingsfout noemt.

Djoković ziet Nadal opslaan. Zijn brein begint direct op een onbewust niveau met rekenen, Σ : iets wat eruit ziet als een tennisbal leidt tot terugslaan van de bal die 250 km/u op me afkomt. Maar, omdat de ballon veel lichter is dan een tennisbal zal de voorspelling niet kloppen en sluit zijn gedrag totaal niet aan. Deze voorspellingsfout geeft stress (“huh?”) en kan hem stevig aan het denken zetten; “wat is er met die bal aan de hand?”, “heb ik iets gemist?”, “heb ik iets fout gedaan?”.

Er kunnen vervolgens meerdere dingen gebeuren. Djoković zijn blauwdruk wordt aangepast met nieuwe informatie: vaak slaat Nadal met een echte tennisbal, maar soms met een ballon. Een volgende neer dwarrelende ballon zal hem minder doen verbazen, daar had hij op gerekend. Om te helpen kan de ballenjongen Djoković ook een stuk context geven: omdat hij en Nadal in het kader van een goed doel een informeel potje spelen, gebruikt Nadal slapstick om het publiek extra te vermaken. In dit perspectief kan Djoković de ballon van Nadal veel beter plaatsen, misschien er zelfs om lachen. Djoković weet nu dat dit kan gebeuren binnen een potje voor het goede doel. Vervolgens mag hij gaan opslaan met een struisvogelei in de vorm van een tennisbal.

Deze analogie met tennis kun je doorzetten naar bijvoorbeeld sociaal gedrag. Vermeulen beschrijft dat de wereld voor mensen met autisme veel voller zit met voorspellingsfouten; onaangename verrassingen. In plaats van af en toe verrast te zijn, zijn mensen met autisme veel vaker een béétje verrast en wordt er teveel gewicht gegeven aan voorspellingsfouten. In plaats van “tsja, dat gebeurt



wel eens”, denkt men: “oeh, dit kan wel eens heel belangrijk zijn”! Kortom, meer onzekerheid en stress. Volgens Vermeulen verklaart dit bij autisme bijvoorbeeld de behoefte aan routines, sterke interesses of “stimming”. In een wereld die je niet goed kunt voorspellen zijn dit de eilandjes van voorspelbaarheid en dus rust in je hoofd. Het is dus niet zo dat mensen met autisme niet houden van veranderingen (die mogen er best zijn), maar wel van die veranderingen die ze niet kunnen voorspellen. Het blijkt dat mensen met autisme minder goed in staat zijn om onbewust, intuïtief en contextgevoelig om te gaan met voorspellingen, wat een verklaring biedt voor bijvoorbeeld de sociale haperingen en zintuiglijke overprikkeling.

Een manier om beter te kunnen omgaan met de onzekerheid is volgens Vermeulen het indrukken van het “contextknopje”. Weten dat Nadal een ballon opslaat in de context van slapstick schept duidelijkheid voor Djoković. Maar ook dat de altijd grappige ome Johan op de begrafenis van je oma niet lacht om jouw grapjes, dat er buiten tuinmannen aan het werk zijn en de kans groot is dat er opeens een bladblazer aangaat of dat je vader je voorleest omdat hij dat graag voor je doet en niet omdat hij denkt dat je niet kan lezen.

Niet alleen Djoković heeft baat bij het “contextknopje”. In de bibliotheek in mijn woonplaats zijn op een aantal plekken banken en stoelen neergezet. De huiselijke setting nodigt uit om prettig te gaan zitten lezen. Zo ook op die bewuste dag. Ik had een fijn boek gevonden, zocht een van de “huiskamers” op en nam plaats op de sofa. Halverwege de eerste bladzijde merkte ik dat de mensen om me heen wat onrustig heen en weer begonnen te lopen. Ik hoorde mensen met elkaar smoezen en de vrouw naast mij stond opeens op en tikte me aan. In het licht van het verhaal zijn dit de voorspellingsfouten. In deze setting verwacht je namelijk geen onrustig heen en weer geloop van mensen of een onbekende die je zomaar aantikt. Ik keek haar verbaast aan. De onbekende vrouw drukte vervolgens voor mij het “contextknopje” aan. Ze wees naar de smoezende mannen links van mij, die vanachter een enorme fotocamera naar ons keken. Ik keek terug naar de vrouw, waarna ik opmerkte dat ze behoorlijk opgemaakt was en modieus gekleed. Ze lachte me toe en tegelijkertijd realiseerde ik mij dat ik zojuist was gaan plaatsnemen naast een model in de setting van een fotoshoot.

De mensen in de “huiskamer” heb ik gezien toen ik erheen liep. Ook dat er al een vrouw op de sofa zat. Maar de sofa was groot genoeg voor twee lezers, zo dacht ik.

Alleen was mij de context ontgaan.

In het verleden is bij mij het syndroom van Asperger vastgesteld. In mijn columns probeer ik situaties te beschrijven waarin ik heb gemerkt anders te denken dan veel andere mensen. Weliswaar zijn het persoonlijke verhalen, desondanks hoop ik inzicht te kunnen bieden in de belevingswereld van iemand met autisme. Reageren: onnink.anne@gmail.com



VVP

Vereniging van
Psychodiagnostisch Werkenden