

Denken we wel genoeg?

(1) Er zijn soms dagen dat mijn gedachten me ontglippen. Ze voelen dan als rondrennende kuikens die ik met mijn handen wil vangen en die, als dat lukt, meestal teleurstellen: deze had ik net ook al vast!

(2) Op andere dagen is het kalmer. Mijn gedachten lijken dan vissen die zo nu en dan boven het water uit springen terwijl ikzelf op een campingstoel aan de kant zit, kijkend naar wat zich aandient.

(3) Denken is leuk, dat staat voor mij vast. In ons denken zijn we vrij, en het is een van de weinige activiteiten die elke dag gratis voorhanden zijn. Het is ook belangrijk: zonder na te denken zouden we niet in staat zijn tot introspectie, plannen maken, standpunten bepalen.

(4) Maar het lukt niet altijd even goed. De ene dag is het brein scherp en sneller dan de bliksem, de volgende is het een moeras waarin zelfs de meest vastberaden ontdekkingsreiziger verstrikt raakt. Van alles is daarop van invloed: weer, slaap, alcohol, humeur, omgeving.

(5) De Britse columnist James Marriott beschreef onlangs in *The Times* dat hij zijn “beste denken” ergens tussen acht en twaalf ‘s avonds doet, liggend op de grond: dat biedt “de rust en het verhoogd bewustzijn die nodig zijn om ideeën uit de schaduw te lokken”. Zelf denk ik het beste tijdens een simpele taak, zoals wandelen of groenten snijden, of als ik kijk naar iets wat beweegt. Het kan het uitzicht uit de trein zijn, de wind op het water, of bijvoorbeeld het van kleur verschietende licht-

kunstwerk in de faculteitskantine waar ik studeerde. Ik heb geprobeerd om onderzoek te vinden dat dit fenomeen verklaart, maar dat is mislukt. Misschien werkt het gewoon goed als 20 procent van je brein bezig is, zodat de rest vrijaf heeft om te spelen.

(6) Denkend aan denken dacht ik laatst: denken we wel genoeg? In het zelfzorgcircuit,¹⁾ van yoga tot psychotherapie, klinkt het dat we te veel ‘in ons hoofd’ zitten. Maar wat bedoelt men daarmee? Ik geloof best dat we te weinig aandacht besteden aan ons lichaam, maar dat betekent niet automatisch dat we onze geest gebruiken. Vaker zijn we bezig aan lichaam én geest te ontsnappen: op onze telefoon, met Netflix en podcasts. Elk vrij moment stoppen we vol met externe prikkels.

(7) Onlangs deed ik telefoonloos boodschappen, en wachtend bij de kassa greep ik drie keer onwillekeurig in mijn jaszak. Mijn hoofd voelde als een peuter die ongedurig spartelde in haar kinderstoel. Ik aarzel om dit op te schrijven, want telefoonverslaving is natuurlijk een enorm cliché. Maar het is ook gek en zonde om problemen niet te benoemen omdat ze clichés geworden zijn. En een probleem is het, want de telefoon is in de kassarij een directe concurrent van het creatieve denken. Juist daar word ik soms besprongen door interessante gedachten, net als James Marriott, die de supermarkt noemt als een van de plekken waar hij ideeën krijgt.

(8) Het moderne leven is erop ingericht om het denken onmogelijk te

85 maken, schrijft Marriott in zijn
column. We spenderen een groot
deel van onze tijd zittend in rumoe-
rige kantoorruimtes, waar een con-
stante stroom aan mails en chat-
90 berichten verhindert dat we ooit in
zoiets als een ‘flow’ kunnen komen.
Marriott ziet dit als een groot pro-
bleem: hij haalt de econoom Sam
Bowman aan, die laatst in de radio-
95 documentaire *The End of Invention*²⁾
stelde dat we ondanks het gestegen
opleidingsniveau minder innovatief
zijn geworden.

(9) Onze geslonken denkrimte is
100 daarnaast denk ik ook een democra-
tisch gevaar. Wie minder de tijd
neemt om te denken, is eerder
geneigd zich een kant-en-klare
mening aan te meten. Dat lijkt

105 handig, maar zo’n mening biedt geen
manoeuvrerruimte: je hebt haar niet
zelf doordacht, en kunt er dus ook
niet werkelijk over in gesprek.

(10) En dan is er nog het psychische
110 gevaar. Techredacteur Marc Hijink
beschreef een paar jaar terug in een
essay hoe apps zijn leven waren
gaan domineren: “Zelfs op de sport-
school of in bad luisterde ik podcasts
115 voor mijn werk.” Uiteindelijk kreeg hij
een harde piep in zijn oor, waarop
zijn arts overprikkeling constateerde.
(11) De hele dag door laten we onze
gedachten overschreeuwen. Of dat
120 nu door iets interessants is of iets
oppervlakkigs: we betalen er een
prijs voor. Creatief, economisch,
politiek en persoonlijk. Dat is iets om
over na te denken.

*naar: Floor Rusman
uit: NRC, 28 en 29 mei 2022*

Floor Rusman werkt als redacteur bij NRC.

noot 1 zelfzorgcircuit: het geheel van cursussen, trainingen, adviesboeken en andere
ondersteunende diensten om je persoonlijk welzijn te verbeteren

noot 2 *The End of Invention*: het einde van de uitvinding

Tekst 2

Ook als AI onze teksten schrijft, moeten we zelf blijven leren denken

(1) ‘Herschrijf de grondwet als een
rap’ of ‘schrijf een profetie over
bitcoin in de stijl van het Bijbelboek
Openbaring’. De kans is groot dat je
5 de afgelopen tijd zulke merkwaardige
opdrachten bent tegengekomen. De
AI-software¹⁾ ChatGPT van technolo-
giebedrijf OpenAI voert dit soort
opdrachten succesvol uit. Binnen
10 luttele seconden.

(2) Chatbot²⁾ ChatGPT werd in
november 2022 gelanceerd, waarna
het internet explodeerde. Het
programma genereert werkende
15 computercode voor je. Het geeft je
uitleg over kwantummechanica of de
filosofie van Kant in de vorm van een
sonnet. Het bedenkt een televisie-
spotje voor darmflora-vriendelijke
20 kauwgom. Het verbetert je speeches