

JILL BOLTE TAYLOR



ONVERWACHT
inzicht



Het persoonlijke verhaal van een neurologe
over haar HERSENBLOEDING

‘Mijn leven lang was ik mijn eigen hersenspindel geweest!’

KOSM • S

Het verhaal van Jill Bolte Taylor is zo bijzonder omdat ze niet zomaar een hersenpatiënt was, maar een veel gelauwerde breinonderzoekster aan Harvard University. Als neuroanatom wist ze alles van hersenen. Dus toen elf jaar geleden, op haar 37ste, haar linker hersenhelft naar eigen zeggen ‘explodeerde’, kon ze de dramatische gebeurtenissen in haar brein ‘van binnenuit’ volgen.

– *Psychologie Magazine*

Meeslepend beschrijft ze in haar boek hoe ze de wereld om zich heen ervoer terwijl het bloed haar linkerhersenelft in stroomde en een steeds groter gebied lamlegde.

– *NRC Handelsblad*

Het stap voor stap ondergaan van de symptomen van een hersenbloeding beschrijft Bolte Taylor indringend én met verwondering. Nog indrukwekkender is de beschrijving van haar volledige herstel dat acht jaar duurt.

– *Medisch Contact*

Niemand die haar verhaal hoort, blijft ongeroerd, omdat het gaat over iets waar we eigenlijk allemaal naar zoeken.

– *Happinez*

Een ervaring die de verbeelding tart.

– *Spits*

Hoeveel wetenschappers krijgen de kans om de verduistering van hun eigen geest mee te maken?

– *Algemeen Dagblad*

De manier waarop zij heel individueel voortdurend maar bezig was met revalideren maakte op mij een diepe indruk. Ze heeft nooit geaccepteerd dat ze verder zou moeten zoals ze was. Nee, ze wilde heel nadrukkelijk dingen leren. Zo begon ze na vier jaar op een gegeven moment weer met rekenen. Ik denk dat dat belangrijk is voor mijn collega's, voor neurologen, voor revalidatieartsen, maar zeker ook voor patiënten: zoals Jill Bolte Taylor ook na vier jaar geen genoegen neemt met het feit dat ze niet kan rekenen en dat dan vervolgens weer aanleert, dat biedt ook perspectief voor anderen.

– Drs. Peter Koppe, medisch directeur
Revalidatiecentrum Amsterdam, in
EénVandaag

JILL BOLTE TAYLOR

ONVERWACHT
inzicht

Het persoonlijke verhaal van een neurologe
over haar HERSENBLOEDING

KOSM • S

INHOUD

Ten geleide	7
Inleiding – Van hart tot hart, van brein tot brein	11
1 Jills leven voor de beroerte	15
2 Wat eenvoudige wetenschap	23
3 De asymmetrie van de hersenhelften	39
4 De ochtend van de hersenbloeding	48
5 Hoe ik mijn redding organiseerde	59
6 Terug naar de stilte	69
7 Naakt tot op het bot	77
8 De intensive care neurologie	87
9 De tweede dag: de <i>morning after</i>	94
10 De derde dag: G.G. komt	100
11 Beter worden voor de operatie	107
12 Stereotactische craniotomie	122
13 Waar ik het meest behoefte aan had	125
14 Mijlpalen in mijn herstel	138
15 Mijn onverwachte inzicht	148
16 Mijn rechter- en mijn linkerbrein	154
17 Ken je macht	163
18 Cellen en multidimensionale netwerken	167

19 Diepe innerlijke vrede	177
20 Het tuintje onderhouden	192
Aanbevelingen voor herstel	195
Bijlage A: Tien vragen om uw toestand te beoordelen	195
Bijlage B: Veertig dingen waaraan ik het meest behoefte had	196
Begrippenlijst	199
Het Harvard Brain Bank-lied	201
Noten	203
Adressen	205

TEN GELEIDE

Elk jaar krijgen veel mensen een beroerte, maar dat het een hersendes-kundige overkomt, komt niet zo veel voor. Het overkwam dr. Jill Bolte Taylor en zij heeft haar relaas op pakkende en begrijpende wijze gedocumenteerd. De moeite die het haar kostte om haar leven weer op te pakken en de zorgen die betrokkenen en familie zich maakten, heeft ze indrukwekkend beschreven. Elk verloop van een beroerte is weer anders, ieder ondergaat het op zijn eigen wijze, ieder is op zijn manier bezig met herstel en dat is vaak een eenzame weg. De ervaringen die Taylor met ons deelt zijn daarom troostrijk en kunnen iedereen die dit overkomt steun bieden op de eigen weg naar herstel.

Herkenning, verbazing, interesse, verwondering, ontzag: het boek van Taylor maakt veel los. Zij hangt haar verhaal grotendeels op aan de verschillen in werking tussen de linker- en de rechterhersenhelft. Veel van wat ze beschrijft heeft een basis in neurofysiologische onderzoeksresultaten, maar deels ook zijn de beschrijvingen gestoeld op eigen interpretaties en ervaringen die ze voor zichzelf verklaart aan de hand van de verschillen tussen links en rechts in de hersenfunctie. Ze weet dit bijzonder boeiend te verwoorden.

Dr. Jill Bolte Taylor is geslaagd in het weergeven van haar persoonlijke ervaringen tijdens en na haar beroerte. Ze beschrijft haar onvermogen en ontwikkelingen naar herstel, ze koppelt haar per-

ONVERWACHT INZICHT

soonlijke ervaringen aan haar kennis over de hersenen en ze geeft interessante bespiegelingen van spirituele en filosofische aard. *Onverwacht inzicht* is een boek dat voor velen belangwekkend is en veel inzicht geeft in geest en gedachten van mensen die een beroerte hebben doorgemaakt.

Prof.dr. Martien Limburg, MBA, neuroloog



INLEIDING

Van hart tot hart, van brein tot brein

Elk brein heeft zijn eigen geschiedenis en dit is de mijne. Tien jaar geleden werkte ik bij de medische faculteit van Harvard, waar ik onderzoek deed naar het menselijk brein en les gaf aan jonge vakgenoten. Maar op 10 december 1996 kreeg ik zelf een lesje. Die ochtend kreeg ik een zeldzaam soort hersenbloeding in mijn linkerhersehelft. Ik kreeg helemaal onverwachts een grote bloeding, te wijten aan een niet eerder vastgestelde maar aangeboren afwijking aan de bloedvaten in mijn hoofd. Binnen vier heel korte uren zag ik met de ogen van een nieuwsgierige hersenanatoom (of neuroanatoom) hoe mijn brein zijn vermogen om informatie te verwerken helemaal verloor. Tegen het einde van die ochtend kon ik niet meer lopen, praten, lezen, schrijven of me iets van mijn leven herinneren. Opgeroeld tot een klein balletje in foetale houding voelde ik hoe mijn geest zich overgaf aan de dood en het kwam beslist niet bij me op dat ik deze ervaring ooit nog eens met anderen zou kunnen delen.

Onverwacht inzicht is een chronologisch verslag van de tocht die ik heb ondernomen naar de vormeloze afgrond van een tot zwijgen gebrachte geest, waar de kern van mijn bestaan rust vond in een diepe innerlijke vrede. In dit boek breng ik mijn academische opleiding en mijn persoonlijke ervaring en inzicht samen. Voor zover ik weet is dit het eerste gedocumenteerde verslag van een neuroanatoom die

volledig hersteld is van een ernstige hersenbloeding. Ik vind het een opwindende gedachte dat deze woorden nu eindelijk de wereld in gaan, naar waar ze het meeste goeds kunnen bewerkstelligen.

Boven alles ben ik dankbaar dat ik leef en de tijd mag vieren die ik hier nog heb. Eerst vond ik mijn motivatie om de marteling van mijn herstelproces te doorstaan in al die fantastische mensen die me met een onvoorwaardelijke liefde de helpende hand toestaken. In de loop van de jaren ben ik dit project trouw gebleven vanwege de jonge vrouw die wanhopig contact met me opnam om te begrijpen waarom haar moeder, die aan een beroerte overleden was, niet 112 had gebeld. En vanwege die oudere man die er nog steeds mee tobde dat zijn vrouw zo vreselijk had geleden toen ze voor haar dood in coma lag. Ik ben steeds aan mijn computer blijven zitten (met mijn trouwe hond Nia op schoot) om de talloze zorgverleners te woord te staan die belden om richtlijnen en hoop. Ik ben doorgestaan met dit werk vanwege de 700.000 mensen (en hun gezinnen) in onze samenleving die dit jaar te maken krijgen met een hersenbloeding. Als maar één enkele persoon die het hoofdstuk ‘De ochtend van de hersenbloeding’ heeft gelezen, de symptomen van een beroerte herkent en om hulp belt, hoe sneller hoe beter, dan zijn mijn inspanningen van de afgelopen tien jaar ruimschoots beloond.

Onverwacht inzicht valt op een natuurlijke manier uiteen in vier delen. In het eerste deel, ‘Jills leven voor de beroerte’, maakt u kennis met wie ik was voordat mijn brein het begaf. Ik vertel waarom ik hersenwetenschapper ben geworden, iets over mijn academische loopbaan, mijn belangstelling voor belangenbehartiging en mijn persoonlijke zoektocht. Ik leefde er goed van. Ik was hersenwetenschapper bij Harvard, bestuurslid van de NAMI (de National Alliance on Mental Illness) en bereisde het land als de ‘Singing Scientist’, de zingende wetenschapper. Na die korte persoonlijke biografie komt een kort, eenvoudig verhaal over wetenschap, om u te laten begrijpen wat er biologisch gaande was in mijn brein op de ochtend van de beroerte.

Als u zich ooit hebt afgevraagd hoe het is om een hersenbloeding te krijgen, dan zijn de hoofdstukken over de ochtend van de hersen-

bloeding wat voor u. Daarin neem ik u mee op een heel ongewone reis naar de stapsgewijze uitval van mijn cognitieve vaardigheden, gezien door de ogen van een wetenschapper. Terwijl de bloeding in mijn brein steeds groter werd, legde ik een relatie tussen de uitval van de cognitieve functies die ik vaststelde en de daaraan ten grondslag liggende biologische processen. Als neuroanatomy moet ik zeggen dat ik tijdens die bloeding evenveel over mijn brein en zijn functioneren heb geleerd als in alle jaren die ik in de wetenschap heb doorgebracht. Tegen het einde van die ochtend veranderde mijn bewustzijn en voelde ik dat ik één was met het universum. Sinds die tijd heb ik leren begrijpen hoe het komt dat we ‘mystieke’ of ‘metafysische’ ervaringen kunnen hebben die te maken hebben met de anatomie van ons brein.

Als u iemand kent die een beroerte heeft gehad of een ander soort hersenletsel, dan zullen de hoofdstukken over mijn herstel een onschatbare bron van informatie voor u bevatten. Daarin geef ik een chronologisch overzicht van mijn reis naar herstel, inclusief veertig tips voor dingen die ik nodig had (of juist niet) voor mijn algehele herstel. Mijn ‘Aanbevelingen voor herstel’ staan achter in het boek. Ik hoop dat u die informatie zult delen met iedereen die ze nodig zou kunnen hebben.

Onverwacht inzicht verhaalt ten slotte wat die beroerte me heeft geleerd over mijn brein. Tegen die tijd zult u zien dat dit boek eigenlijk niet echt gaat over beroertes. Beter gezegd, die hersenbloeding was de traumatische gebeurtenis die me tot inzicht heeft gebracht. Dit boek gaat over de schoonheid en de veerkracht van ons menselijk brein vanwege zijn aangeboren vermogen om zich steeds aan te passen aan verandering en om zich te herstellen. Uiteindelijk gaat het over de tocht van mijn brein naar het bewustzijn van mijn rechterhersen helft, waar ik werd opgenomen in een diepe innerlijke vrede. Ik heb het bewustzijn van mijn linkerhersen helft weer tot leven gebracht om anderen te helpen diezelfde innerlijke vrede te bereiken – zonder daarvoor een beroerte te hoeven meemaken! Ik hoop dat u zult genieten van de reis.



I

Jills leven voor de beroerte

Ik ben opgeleid tot neuroanatomy en heb wetenschappelijke publicaties op mijn naam staan. Ik ben opgegroeid in Terre Haute, in de staat Indiana. Bij een van mijn oudere broers, die maar achttien maanden ouder is dan ik, is de hersenziekte schizofrenie vastgesteld. De officiële diagnose werd gesteld toen hij 31 was, maar hij had al jaren eerder duidelijke tekenen van een psychose vertoond. In onze jeugd was hij heel anders dan ik in zijn beleving van de werkelijkheid en in zijn gedrag. Als gevolg daarvan raakte ik al op jonge leeftijd gefascineerd door het menselijk brein. Ik vroeg me af hoe het mogelijk was dat mijn broer en ik dezelfde dingen konden beleven en die gebeurtenissen toch volstrekt verschillend interpreteerden. Die verschillen in waarneming, informatieverwerking en output waren voor mij de motivatie om hersenwetenschapper te willen worden.

Laat in de jaren zeventig begon ik mijn studie aan de Indiana University in Bloomington, Indiana, kortweg de IU. Door mijn ervaringen met mijn broer was ik heel nieuwsgierig om erachter te komen wat ‘normaal’ was op neurologisch niveau. In die tijd was de neurowetenschap nog zo jong dat de IU het nog niet in haar pakket had als specialisatie. Ik studeerde dus zowel fysiologische psychologie als menselijke biologie om zo veel mogelijk te weten te komen over het menselijk brein.

Mijn eerste echte baan in de wereld van de medische wetenschap zou een enorme zegen blijken te zijn voor mijn leven. Ik werd benoemd tot laboratoriummedewerker bij het Terre Haute Center for Medical Education, oftewel het THCME, een afdeling van de medische faculteit van de IU op de campus van de Indiana State University, de ISU. Ik verdeelde mijn tijd over het laboratorium voor menselijke anatomie en het onderzoekslaboratorium voor neuroanatomie. Twee jaar lang verdiepte ik me daar in mijn medische opleiding, onder toezicht van dr. Robert C. Murphy en ik werd verliefd op het dissecter van het menselijk lichaam.

Ik sloeg mijn mastersopleiding over en werkte zes jaar lang als promovenda op de afdeling Levenswetenschappen van de ISU. Mijn onderwijstaak bestond voornamelijk uit eerstejaarscolleges en in mijn onderzoek specialiseerde ik me in neuroanatomie, onder mijn promotor dr. William J. Anderson. In 1991 promoveerde ik en achtte ik mezelf in staat om menselijke anatomie, menselijke neuroanatomie en histologie te doceren op de medische faculteit.

In 1988, toen ik nog bij het THCME en de ISU werkte, werd bij mijn broer formeel de diagnose ‘schizofrenie’ gesteld. Biologisch gesproken staat hij me het meest nabij van alles wat er in de wereld bestaat. Ik wilde begrijpen waarom ik mijn dromen kon verbinden met de werkelijkheid en eraan kon werken om ze uit te laten komen. In welk opzicht verschilde het brein van mijn broer van het mijne, waardoor hij zijn dromen niet kon verbinden met de alledaagse werkelijkheid, zodat ze waanvoorstellingen werden? Ik wilde mijn onderzoek naar schizofrenie graag voortzetten.

Direct na mijn promotie aan de ISU kreeg ik een plaats als postdoc aangeboden aan de medische faculteit van Harvard, bij de afdeling Neurowetenschappen. Ik werkte er twee jaar samen met dr. Roger Tootell aan de lokalisatie van area MT, die zich bevindt in het deel van de visuele cortex van het brein dat beweging volgt. Het project interesseerde me omdat heel veel mensen met schizofrenie een abnormaal gedrag van hun ogen vertonen als ze naar bewegende voorwerpen kijken. Nadat ik Roger had geholpen bij

het anatomisch identificeren van de locatie van area MT in het menselijk brein¹, volgde ik mijn hart en stapte over naar de afdeling Psychiatrie van dezelfde medische faculteit. Ik wilde graag samenwerken met dr. Francine M. Benes in het McLean Hospital. Dr. Benes is een wereldbekende autoriteit op het gebied van post-mortemonderzoek van het menselijk brein in relatie met schizofrenie. Ik dacht dat ik op die manier mijn steentje kon bijdragen aan het helpen van mensen die leden aan dezelfde hersenstoornis als mijn broer.

De week voordat ik aan mijn nieuwe baan bij McLean Hospital zou beginnen, vlogen mijn vader Hal en ik naar Miami om er de jaarvergadering 1993 bij te wonen van NAMI, de National Alliance on Mental Illness.² Hal is een gepensioneerde dominee van de Episcopal Church en gepromoveerd in de counselingpsychologie. Hij heeft zich altijd ingezet voor sociale gerechtigheid. We wilden die bijeenkomst allebei graag bijwonen, om meer te weten te komen over de NAMI en over wat wij zouden kunnen doen als we onze energie daar inbrachten. NAMI is de grootste Amerikaanse, uit particulier initiatief voortgekomen organisatie die tot doel heeft het leven van personen met een ernstige geestesziekte te verbeteren. In die tijd telde de NAMI ongeveer 40.000 gezinnen als lid met een dierbare die psychiatrisch gediagnosticeerd was. Nu zijn er ongeveer 220.000 families bij aangesloten. De nationale organisatie behartigt hun belangen op nationaal niveau en de staatsorganisaties doen dat per staat. Bovendien zijn er meer dan 1100 lokale NAMI-afdelingen verspreid over de Verenigde Staten, die steun bieden, voorlichting geven en gezinnen op lokaal niveau helpen.

Die reis naar Miami heeft mijn leven veranderd. Een gezelschap van ongeveer 1500 mensen, bestaande uit ouders, broers en zussen, kinderen en patiënten die aan een ernstige vorm van geestesziekte leden, waren bijeengekomen voor wederzijdse steun, voorlichting, belangenbehartiging en onderwerpen die met onderzoek te maken hadden. Pas toen ik andere broers en zussen van geesteszieken ont-



2

Wat eenvoudige wetenschap

Als twee mensen met elkaar willen communiceren, moeten ze tot op zekere hoogte een werkelijkheid met elkaar delen. Daarom zijn onze zenuwstelsels zo goed als identiek in hun vermogen om informatie uit de buitenwereld op te pikken, die te verwerken en in onze hersenen op te slaan en beschikken we over vergelijkbare outputsystemen, waaronder gedachten, woorden en daden.

Het ontstaan van het leven was een heel bijzondere gebeurtenis. Met de komst van de eencellige organismen is een nieuw tijdperk begonnen van informatieverwerking op moleculair niveau. Doordat atomen en moleculen zich ordenden in spiraalvormige structuren DNA en RNA, kon informatie worden ingevoerd, gecodeerd en opgeslagen voor later gebruik. Tijdsmomenten kwamen en gingen niet meer zonder een spoor achter te laten en door een continuüm van opeenvolgende momenten aaneen te weven tot een gemeenschappelijke draad, evolueerde het leven van de cel als een brug over de tijd. En al gauw vonden cellen manieren om zich aan elkaar te hechten en samen te werken en dat heeft uiteindelijk geleid tot u en mij.

Volgens de *American Heritage Dictionary* betekent evolueren in biologische zin 'zich door middel van evolutionaire processen ontwikkelen van een primitieve (eencellige) naar een meer georganiseerde (meercellige) vorm'.⁶ DNA, het moleculaire brein van onze

aarde, is een krachtig en succesvol genetisch programma, niet alleen omdat het zichzelf aanpast aan voortdurende veranderingen, maar ook omdat het kansen verwacht en inschat om zichzelf in iets nog fraaiers te transformeren en ook gebruikmaakt van die kansen. Het is toch wel interessant om te weten dat onze menselijke genetische code is opgebouwd uit precies dezelfde vier nucleotiden (complexe moleculen) als die van elke andere levensvorm op onze planeet. Wat ons DNA betreft, zijn we verwant aan de vogels, de reptielen, de amfibieën, aan andere zoogdieren en zelfs aan het plantaardige leven. Vanuit een puur biologisch standpunt zijn wij mensen onze eigen soortspecifieke mutatie van de genetische mogelijkheden hier op aarde.

We mogen dan wel graag denken dat het menselijk leven de hoogste graad van biologische perfectie heeft bereikt, maar ondanks ons geavanceerde ontwerp is de genetische code die in al onze lichaamscellen zit opgesloten geenszins voltooid of perfect. Het menselijk brein is in een voortdurende staat van verbouw. Zelfs de hersenen van onze voorouders van 2000 of 4000 jaar geleden zien er anders uit dan die van de mens van vandaag. De ontwikkeling van taal bijvoorbeeld heeft de anatomische structuur van onze hersenen en de netwerken van cellen veranderd.

De meeste soorten cellen in ons lichaam sterven na een paar weken of maanden en worden dan vervangen. Maar de neuronen, de belangrijkste cellen in ons zenuwstelsel, vermenigvuldigen zich in de meeste gevallen niet meer na onze geboorte. Dat betekent dus dat de meerderheid van de neuronen in uw lichaam vandaag even oud is als u zelf bent. Die lange levensduur van de neuronen vormt een gedeeltelijke verklaring voor het feit dat we ons vanbinnen goeddeels hetzelfde voelen wanneer we tien zijn en wanneer we 37 of 77 zijn. De cellen in onze hersenen zijn dezelfde, maar in de loop van de tijd veranderen hun verbindingen, al naar gelang hun – dat wil zeggen onze – ervaringen.

Het menselijk zenuwstelsel is een prachtig dynamisch geheel, dat



4

De ochtend van de hersenbloeding

Het was 10 december 1996, zeven uur 's ochtends. Ik werd wakker van het vertrouwde getik van mijn cd-speler die zo zou gaan spelen. Slaperig drukte ik de *snooze*-knop in, nog net op tijd om me nog even naar dromenland te laten terugvoeren. Daar, in dat toverland dat ik 'Thetaville' noem – een surrealistische plek waar mijn bewustzijn zweefde tussen droom en harde realiteit – straalde mijn geest schitterend, vloeiend en vrij van de beperkingen van de normale werkelijkheid.

Zes minuten later, toen het getik van de cd me er weer aan herinnerde dat ik een op het land levend zoogdier was, werd ik langzaam wakker terwijl ik een scherpe pijn voelde die mijn brein doorpriemde, vlak achter mijn linkeroog. Ik knipperde tegen het ochtendlicht, zette de wekker af met mijn rechterhand en drukte instinctief de palm van mijn linkerhand stevig tegen de zijkant van mijn gezicht. Omdat ik zelden ziek was, bedacht ik hoe vreemd het voor mij was om met zo'n heftige pijn wakker te worden. Mijn linkeroog leek te pulseren in een traag en weldoordacht tempo en ik voelde me verbijsterd en geïrriteerd. De bonzende pijn achter mijn linkeroog was stekend, een beetje als het bijtende gevoel dat je wel eens hebt als je in een ijsje bijt.

Ik liet me van mijn warme waterbed glijden en strompelde de we-

reld tegemoet met de twijfels van een gewonde soldaat. Ik deed het luik van het slaapkamerraam dicht om de naar binnen vallende lichtstroom buiten te sluiten, die pijn deed aan mijn ogen. Ik bedacht dat wat oefening mijn bloedsomloop wel weer op gang zou brengen en misschien ook zou kunnen helpen de pijn te verjagen. In een wip sprong ik op mijn ‘cardio-glider’, een compleet oefenapparaat en begon te trainen op de muziek van Shania Twain, die zong ‘Whose bed have your boots been under?’. Ik voelde me meteen overspoeld door een krachtig en ongewoon gevoel van dissociatie. Ik voelde me zo vreemd dat ik me afvroeg of ik wel in orde was. Ook al leken mijn gedachten glashelder, mijn lichaam voelde ongewoon aan. Toen ik naar mijn handen en armen keek, die synchroon heen en weer zwaaiden, heen en weer, in een ritme dat tegengesteld was aan dat van mijn romp, voelde ik me wonderlijk los van mijn normale cognitieve functies. Het leek alsof de band tussen mijn lichaam en mijn geest op de een of andere manier in de knel was geraakt.

Jills hersenbloeding begon hier, diep vanbinnen!



Ik voelde me los van de dagelijkse werkelijkheid, alsof ik mijn bezig zijn van buiten bekeek in plaats van me de actieve deelnemer te voelen die de handelingen uitvoerde. Het leek alsof ik mezelf in beweging stond te bekijken, als bij het ophalen van een herinnering. Mijn vingers, die zich vastklampten aan de handvatten, zagen eruit als primitieve klauwen. Een paar seconden lang zwaaide ik heen en weer en keek ik met stomme verbazing toe hoe mijn lichaam ritmisch en mechanisch heen en weer slingerde. Mijn romp ging op en neer op het ritme van de muziek en mijn hoofdpijn duurde voort.

Ik voelde me heel vreemd, alsof mijn bewustzijn ergens verkeerde tussen mijn gewone werkelijkheid en een esoterische ruimte. Hoewel deze ervaring wel wat weg had van mijn tijd in Thetaville die ochtend, was ik er nu zeker van dat ik wakker was. En toch voelde ik me alsof ik gevangen zat in de beleving van een meditatie die ik niet kon stoppen en waaruit geen ontsnapping mogelijk was. Ik voelde me versuft, de frequentie van de pijnscheuten in mijn brein schoot omhoog en ik bedacht dat dat getrain waarschijnlijk niet zo'n goed idee was.

Ik was wat zenuwachtig over mijn lichamelijke toestand, stapte van het apparaat af en wankelde door de woonkamer op weg naar de badkamer. Bij het lopen merkte ik dat mijn bewegingen niet meer vloeiend waren. Ik moest erbij nadenken, het ging bijna krampachtig. Nu ik mijn spieren niet meer kon coördineren zoals gewoonlijk, liep ik niet sierlijk meer en mijn evenwicht was zo verstoord dat ik me heel goed moest concentreren om overeind te blijven.

Toen ik mijn been optilde om in de badkuip te stappen, moest ik me aan de muur vasthouden voor steun. Ik vond het raar dat ik de interne handelingen van mijn brein kon voelen zoals het alle elkaar in balans houdende spiergroepen van mijn onderste ledematen regelde om te voorkomen dat ik voorover zou vallen. De waarneming van die automatische reacties van mijn lichaam was niet meer een oefening in intellectueel voorstellingsvermogen. Nee, ik kreeg even, heel precies en rechtstreeks vanuit de ervaring, inzicht geboden in de manier waarop de vijftig biljoen cellen van mijn brein en mijn lichaam in volmaakte eendracht aan het werk waren om de wendbaarheid van mijn uiterlijke gedaante te bewaren. Door de ogen van een nieuwsgierige bewonderaar van de grootsheid van de menselijke natuur was ik met ontzag getuige van het autonoom functioneren van mijn zenuwstelsel, dat elke stand van al mijn gewrichten berekende en herberekende.

Ik wist nog niets van het gevaar waarin mijn lichaam verkeerde toen ik daar balanceerde tegen de douchewand. Toen ik voorover leunde om de kraan open te draaien, werd ik verrast door de plotse-

In 1996 kreeg Jill Bolte Taylor een ernstige hersenbloeding.

Als professioneel neuroanatom observeerde ze hoe haar eigen brein volledig uitviel. Ze kon niet meer lopen, praten, lezen, schrijven of zich nog iets van haar leven herinneren, en dat alles in een tijdsverloop van vier uur. Taylor schrijft over deze bloedstollende ervaring en over haar ongewone en inspirerende tocht uit de afgrond van een beschadigd brein.

Het duurde acht jaar voordat ze geheel genezen was.

Onverwacht inzicht is een fascinerende ontdekkingsreis naar de werking van de hersenen, een gids voor iedereen die worstelt met het herstel van een hersenbloeding, en het ontroerende bewijs dat een diepe innerlijke vrede bereikbaar is voor iedereen op elk moment.

‘Meeslepend beschrijft ze in haar boek hoe ze de wereld om zich heen ervoer terwijl het bloed haar linkerhersen helft in stroomde en een steeds groter gebied lamlegde.’

– NRC Handelsblad

Jill Bolte Taylor werd in 2008 wereldberoemd toen haar TEDTalk,

A stroke of insight, de eerste werd die viral ging. Ze is behalve neurowetenschapper ook bestseller-auteur en een veelgevraagd spreker.



Foto: Martin Boling



9 789021 589664

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
M•S**

NUR 770
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen