

Bewust zijn van ons bewustzijn

Voor sommigen is het menselijk bewustzijn iets mysterieus en spiritueels. Neurowetenschapper prof. dr. Cyriel Pennartz heeft een ontzuenderende boodschap: "Onze bewuste ervaring is slechts een weergave van onze beste gok van de werkelijkheid." Hij neemt ons mee het brein in om de code van het bewustzijn te kraken.

Wat is het bewustzijn en waar ontstaat het? Deze vragen stelt men zich al eeuwen lang. Ze zijn gekoppeld aan ideeën over de relatie tussen lichaam en geest. In 1641 stelde filosoof René Descartes dat geest en lichaam twee radicaal verschillende dingen zijn. Deze traditioneel christelijke opvatting staat bekend als het dualisme. Volgens het dualisme is 'de geest' een immateriële substantie, waar het lichaam dat overduidelijk niet is. Dit staat recht tegenover het monisme van filosoof Benedictus de Spinoza, dat stelt dat geest en lichaam onlosmakelijk aan elkaar verbonden zijn.

Voor [Pennartz](#) is materie essentieel voor bewustzijn en dus 'geloof' hij niet het dualisme, daarnaast is hij ook kritisch op het monisme. "Het probleem met het monisme is dat dit zou betekenen dat iets materieels altijd een geestelijk aspect heeft. Astroïden zouden dan in zekere zin ook bezielde moeten zijn" aldus Pennartz. "Dat is lastig, maar onder een bijzondere hersentoestand zou het monisme wel waar kunnen zijn." Wat bedoelt hij hiermee?

EEN GE(S)LAAGD BEWUSTZIEN

Met deze bijzondere hersentoestand bedoelt Pennartz dat hersennetwerken, waarbij heel veel hersencellen samenwerken, tot meer in staat zijn dan wat hersencellen los van elkaar kunnen doen. Het geheel is meer dan de som der delen, wat betekent dat ons bewustzijn op een emergente manier voortkomt uit hersenactiviteit. Ons bewustzijn bestaat uit verschillende niveaus. Op het laagste niveau komt visuele informatie via de ogen en hersencellen de hersenen binnen, waarna op een hoger niveau deze informatie verwerkt wordt. Daarna trekt het brein conclusies over wat het object zou kunnen zijn. Op het hoogste niveau vindt integratie met informatie uit andere zintuigen plaats, zoals gehoor en tast. Uiteindelijk leidt dit tot een complete ervaring van de buitenwereld en dus je bewustzijn.

Waarom is het zo moeilijk om ons hier iets bij voor te stellen? Volgens Pennartz kan je het vergelijken met de *Big Bang Theory*. We kunnen ons best voorstellen dat er een grote explosie is geweest, maar we kunnen ons niks voorstellen bij het feit dat ruimte en tijd toen ontstonden. Hier hebben we verbeelding bij nodig, maar die is gebaseerd op ervaring. En wij weten niet beter dan dat er ruimte en tijd is. Hetzelfde is het geval bij ons bewustzijn.

We kunnen ons de ‘overgang’ van neuron naar bewuste ervaring niet voorstellen. “Je zit opgesloten in hoe je de wereld ervaart, je kan niet kijken naar wat er precies gebeurt in de niveaus daaronder.”

JOUW BEWUSTZIJN IS NIET MIJN BEWUSTZIJN

Op het hoogste niveau wordt niet alleen zintuigelijke informatie geïntegreerd, maar worden dus ook persoonlijke ervaringen meegenomen. Bewustzijn is daardoor iets subjectiefs: iedereen leeft in de eigen wereld. “Hoewel je kan denken dat iemand iets letterlijk hetzelfde ziet of ervaart als jij, is dat lang niet altijd zo” aldus Pennartz. Zijn we dan allemaal afzonderlijk aan het hallucineren? Volgens Pennartz kun je het zo stellen. “Maar het is wel een gezonde hallucinatie, omdat de representaties ten dienste staan van je acties. Je kan hierdoor juist goed functioneren.”

Dit staat haaks op pathologische hallucinaties zoals bijvoorbeeld *out of body experiences*, waarbij iemand het gevoel heeft uit het lichaam te treden. Veel mensen zien dit als iets mysterieus of spiritueels, maar dit is volgens Pennartz gewoon te verklaren aan de hand van de hersenen. Er gaat iets mis bij de integratie van informatie uit het oog, uit de evenwichtszin en de tastzintuigen. Dat het razendsnel verwerken van alle prikkels door onze hersenen en het koppelen aan herinneringen en ervaringen zo vaak goed gaat, daar mogen we blij mee zijn. Het menselijk bewustzijn is niet mysterieus of spiritueel, maar wel degelijk een intrigerend verschijnsel.

Wil je meer weten over hoe onze hersenen de werkelijkheid vormgeven en hoe andere *altered states of consciousness* te verklaren zijn? Kijk dan de hele lezing terug.