

MET PERMISSIE

MET PERMISSIE

EEN ESSAY VAN ANDERMANS BLOEMEN
(Michel de Montaigne)

De reis naar ons zelf

LEO VAN DEURSEN

© 2016 L. van Deursen / Uitgeverij U2pi

Titel: Met permissie

Auteur: Leo van Deursen

Uitgeverij U2pi BV, Den Haag

Website uitgever: www.jouwboek.nl

ISBN: 978-90-8759-621-7

NUR: 730

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande toestemming van de uitgever.

INHOUD

1	Voorwoord	7
2	Inleiding	9
3.	DEEL 1 Over ons gereedschap.	20
4.	DEEL 2 Over de zin van ons bestaan.	154
5.	DEEL 3 Over veranderen	282
6.	Persoonlijke 'eindconclusie'	399
7.	Dankwoord	413
8.	Literatuuropgave	415

Voorwoord

"*Wat is de zin van dit leven?*" is een vraag die door velen van ons vroeg of laat gesteld wordt. Toen deze vraag werd ingehaald door het zoeken naar mijzelf en mijn missie, vormden ze samen de aanleiding tot het schrijven van dit boek.

Gelukkig word ik op mijn zoektocht bijgestaan door een lijf met een brein, dat in een 4 miljard jarige evolutie gevormd is tot een 'overlevingsmachine' voor mezelf en mijn nageslacht.

Uitwendige en inwendige prikkels zorgen voor mijn reactief emotioneel gedrag, met naar keuze: vechten of vluchten. Niet alleen om mezelf veilig te stellen, maar ook om vreugde te beleven aan mijn bestaan, handelend vanuit een pijn-plezier-principe. En dit wijst me de weg om pijn te vermijden en het geluk te vergaren waarnaar ik op zoek ben.

Was met dit automatisme als dier en mens in ontwikkeling uitstekend te leven, sedert ik mij van mijzelf bewust geworden ben, is er heel wat veranderd. Immers, die vanaf toen 'zelf-bewuste' 'ik', die 'ik' als 'mezelf' ging ervaren, wist mij ervan te overtuigen, mede op aandrang van mijn opvoeders, om 'zelf' het stuur ter hand te nemen en naar 'eigen' goed denken in te grijpen. Dit alles in de hoop nog meer plezier en nog minder pijn aan dit aardse bestaan te beleven. Dus doe 'ik' dit, in plaats van mijn leven te laten aan mijn volautomatische brein, dat overigens al miljoenen jaren naar volle tevredenheid heeft gehandeld.

Maar nu zijn er, hoe dan ook, allerlei vragen bij mij gerezen. Zit 'ik' wel achter het stuur? En, zo neen, wie dan wel? Hoe wordt mijn inmiddels uitgebreide reptielenbrein eigenlijk aangestuurd? Trouwens, wat is de zin van dit alles? Dien 'ik' ergens

toe of ben 'ik' de random mutatie van Darwin, in een doelloos universum? Vragen en twijfels.

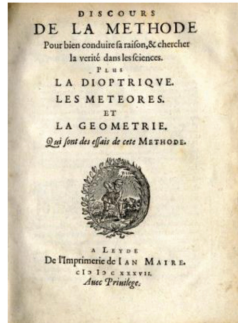
En daar begint mijn zevenjarige zoektocht, die wellicht ook de jouwe zou kunnen zijn. Door op de schouders van reuzen te klimmen kijken we verder en gaan we bezien of dit ons helderheid en voortschrijdend inzicht kan verschaffen. Ik pluk hun mooiste bloemen en maak er een boeket van. En blij ze gekregen te hebben, geef ik ze graag aan je door.

Montaigne stelde dat slimme mensen hun ideeën halen bij mensen die slimmer zijn dan zij. Ik heb me laten verleiden tot deze stijl van Michel de Montaigne (1533-1592) waarmee ik me gemakkelijk verwant voel. Ik bewonder die openhartige zoektocht door zijn persoonlijke leven, zijn denken en doen. Ook deel ik zijn interesse in het reilen en zeilen van lichaam en geest. En ik herken me in zijn verlangen naar kennis.

Net als hij heb ik de neiging te zeggen: "*Ikzelf ben de stof van mijn boek. Dit boek, lezer, is er een te goeder trouw.*" Montaigne noemde zijn teksten graag '*kladjes*', '*gemengde sla*' of '*stoofpot*'. En op zoek naar mijn missie in dit leven meng ook ik graag alles door elkaar, pluk ik andermans bloemen en ben ik benieuwd naar de uitkomst.

Inleiding

'Cogito ergo sum'



Cogito, ergo sum: "Ik denk, dus ik ben", of meer precies: Dubito, ergo cogito, ergo sum: "Ik twijfel, dus ik denk, dus ik ben" is de beroemde stelling van René Descartes (1596-1650), die baanbrekend werd binnen de westerse filosofie. Hiermee heeft hij onze cultuur een andere richting gegeven. Vanaf dat moment zijn geloven en weten volstrekt gescheiden. Bovendien werden ze ongelijkwaardig en heeft weten een veel hoger aanzien gekregen dan geloven.

Vóór de opkomst van de moderne wetenschap in de 16^e en 17^e eeuw heerste er een totaal andere cultuur in het westen. Toen kleurde het christendom het wereldbeeld. Toen stond niet de wetende mens, maar God en het geloof in hem in het middelpunt. De middeleeuwse scholastici, beoefenaars van de middeleeuwse filosofie, met een logische vorm van denken in tegenstellingen, streefden weliswaar naar een verzoening tussen geloven en weten, maar kerk en geloof werden als de uiteindelijke autoriteit gezien. Het weten en de filosofie vormden niet meer dan de 'ancilla theologiae', de dienstmaagd van de theologie.

Een grote stap in de kentering van het middeleeuwse naar het moderne denken wordt aan René Descartes toegeschreven. Vooral zijn metafysica, zijn ideeën over dat wat het wezen van de natuur is en dat wat na de natuur komt, heeft filosofen tot nu toe bezig gehouden. Zijn metafysica moest het fundament voor een betrouwbare wetenschap vormen. Twijfel aan alle overtuigingen tot aan een onbetwifelbare overtuiging, was het uitgangspunt van René Descartes. De resterende, enige onbetwifelbare overtuiging die voor hem over bleef, was: "*Cogito, ergo sum.*"

"Niet dat ik wilde doen als de sceptici, die slechts twijfelen om te twijfelen en een eeuwige besluiteloosheid voorwenden, integendeel, mijn enige bedoeling was om zekerheid te verkrijgen, en onder drijfzand en modder rots en leem terug te vinden." aldus Descartes.

"*Je pense, donc je suis.*" werd voor het eerst door Descartes gepubliceerd in zijn werk 'Discours de la Méthode' in 1637, en later herhaald in de 'Principia philosophia' (1644) als '*Cogito ergo sum.*' (Wikipedia)

Zijn uitspraken hebben geleid tot de wetenschappelijke scheiding tussen geest en lichaam en tot een dualistisch mensbeeld. Het lichaam als machine, onderworpen aan de wetten van de fysica, fysiologie en pathologie, terwijl de geest werd overgelaten aan de godsdienst, de filosofie en later aan de psychologie.

Descartes' dualisme scheidde de geest als denkende substantie, *res cogitans*, van het niet-denkende lichaam, dat uitgebreidheid heeft, meet- en weegbaar is en uit mechanische onderdelen bestaat, *res extensa*. Zijn zoektocht naar een betrouwbare methode om het denken fundament te geven, heeft hem tevens tot 'vader' van de moderne filosofie gemaakt.

Dankzij het feit dat ik denk, heb ik de zekerheid dat ik ben. Voor Descartes biedt alleen het feit dat hij denkt de onbetwifelbare zekerheid 'te zijn'. Of 'zijn' altijd bodem biedt aan 'denken' valt te betwifelen, en is dus geen betrouwbaar fundament.

De volstreckte scheiding tussen geest en lichaam suggereert dat de geest geen plaats nodig heeft voor haar bestaan en niet afhankelijk is van enig stoffelijk ding. Binnen deze dualiteit staat de bewuste geest, waardoor ik me realiseer dat 'ik ben', dus los van het lichaam dat 'is'.

Betekent dit dan ook dat als er geen lichaam is, de geest niet hoeft op te houden te zijn wat ze is? Beweert hij nu dat er een geest is, die wellicht het lichaam gebruikt als een tijdelijk voertuig, als een geest in een machine? Of is ieder mens toch nog een complexe combinatie van een lichaam en een geest, die onlosmakelijk verbonden zijn, en staat 'cogito' meer voor een act van zelfbewustzijn?

Logisch gezien moet het mogelijk zijn dat lichaam en geest afzonderlijk bestaan en dus verschillende dingen zijn, aldus Descartes, *"maar omdat niets van zichzelf gescheiden kan worden moeten ze wel één zijn"*, luidde zijn eindconclusie. Daarbij bood hij bovendien de pijnappelklier aan als zetel voor de ziel.

Toch wordt Descartes door iedereen liever gehouden aan het dualistische uitgangspunt: de volstreckte scheiding tussen lichaam en geest. En velen zijn in de loop van de geschiedenis over hem en zijn dualiteit heen gevallen.

Een van de eersten was zijn tijdgenoot Benedictus de Spinoza (1632-1677), die al in zijn eerste werk "Inleiding in de filosofie van Descartes" (1663) viel over deze volledige scheiding van lichaam en geest. Volgens Spinoza is alles 'een', niet eens samenhangend, want het is nooit gescheiden geweest!

Descartes gaf met zijn stellingen inhoud en aanzet aan het tijdperk van de Verlichting. En ook al is hij later in toenemende mate door menigeeen voor zijn gedachtespinsels berispt, voorlopig kies ik even voor de logica van Descartes: *'Ik denk, dus ik ben'*. Dankzij mijn denken, mijn gedachten en mijn bewustzijn, weet ik dat ik ben.

Het oosterse adagium daarentegen lijkt eerder: *'Ik denk niet, dus ik besta'*, waarmee het westerse gecomplementeerd lijkt te worden. (Inzicht 4, 2014 Pag. 31)

Descartes stelde het 'denken' gelijk aan 'zijn', waarmee hij volgens Sartre (1905-1980) de wortel van het ego ontdekte. Mijn ego is immers dat wat ik denk te zijn. Maar, stelde Sartre 300 jaar na Descartes: *"Het bewustzijn dat zegt: 'Ik ben' is niet het bewustzijn dat denkt. Als je je ervan bewust bent dat je denkt, maakt dat bewustzijn geen deel uit van dat denken. Als waarnemer kun je niet datgene zijn wat je waarneemt."*

Het is alsof Sartre hier een statement wil maken en een verdeling in ons bewustzijn aanbrengt. Alsof ook hij zo zijn twijfels heeft bij het verhaal van de Baron van Münchhausen, die zichzelf aan de staart van zijn eigen pruik uit het moeras wist te trekken.

Misschien heeft Descartes wel zoiets voorvoeld, want zijn uitspraak begint immers steevast met *"Dubito"*, 'Ik twijfel'. Twijfel is een vermogen wat we toekennen aan het menselijke brein. Het menselijk vermogen om te reflecteren. De twijfel die ook aan de basis van de filosofie te vinden is. Om de gedachten die in ons brein passeren te herkauwen, te overwegen en keuzes te maken. Twijfel aan de basis van de vrije wil, die allang niet meer zo vrij schijnt als we dachten. Maar ook over dit denken, waarvan we meestal aannemen dat het in ons brein ontstaat, wordt getwijfeld.

Zijn wij het zelf wel die onze gedachten creëren? Zo niet, dan is de scheiding welke Descartes aanlegt helemaal zo gek nog niet en past deze in de geest van Sartre. Het 'zelfbewust denken' is dan iets van een ander bewustzijn, wellicht van de ziel, van iets dat los staat van het lichaam.

Het is de volledige scheiding tussen lichaam en geest of ziel, welke Descartes verweten wordt. En hiermee zou hij de fysica en de natuurwetten almachtig gemaakt hebben en de geesteswetenschappen aan hun lot hebben overgelaten.

Maar wanneer Descartes met *res cogitans* niet de geest, het product van de hersenen, bedoeld heeft, maar de ziel, dan zou zijn stelling in de geest van Aristoteles en Plato zijn. Dan zouden ook vele andere overtuigingen zich hierin kunnen vinden.

Bij Wikipedia lezen we het volgende over deze begrippen:

*"De **ziel** is in de meest gebruikte betekenis de niet-materiële, spirituele component van mensen en andere dieren. In een andere opvatting is het de drager, de uitdrukking of het voertuig van het ego of de (eeuwige) geest. De term ziel wordt door de verschillende religies anders geïnterpreteerd, vaak (onder andere in het christendom) als het ondeelbare en onsterfelijke deel van de mens, diens essentie. Het mensbeeld van verschillende religies ziet de mens als bestaande uit meer dan een lichaam. Soms worden ook termen verschillend gebruikt, en worden ziel en geest als begrip verwisseld. In het christendom bestaat de mens uit geest, ziel en lichaam. Dat deel van de mens wat in de seculiere psychologie vaak wordt aangeduid met het "onbewuste" of het "onderbewustzijn" wordt in het christendom aangeduid met "geest." De geest kent functies als "intuïtie", "geweten", en "godbewustzijn". De ziel kent functies als*

"voelen," "willen" en "denken." Het lichaam is als het ware het tijdelijke omhulsel om te kunnen functioneren in de natuurlijke wereld. Het lichaam kan niet zonder de ziel functioneren, omdat de ziel de ware persoon is die in het lichaam huist."

Om daarmee vast te stellen dat ook deze informatie de nodige verwarring schept, want waar ligt dan de scheiding van het dualisme? Tussen lichaam en geest, of tussen lichaam en ziel? Wanneer de scheiding tussen lichaam en ziel ligt, valt de geest het lichaam toe, maar zo wordt het dualisme niet uitgelegd.

Het christendom, dat dankbaar de ziel van Socrates en Plato omhelsde, omdat zij de ziel een plek wisten te bieden om te overleven in hemel of hel, heeft lang weten vast te houden aan het bezielde lichaam. Maar de scheiding van lichaam en geest werd ook ervaren als een scheiding tussen lichaam en ziel, waarmee de Verlichting ook de Kerk de rug toekeerde en de Kerk slechts de helft toebedeelde, waar deze zich eerder eigenaar waande van al wat was.

Aristoteles, de beroemde leerling van Plato, maakte onderscheid tussen *soma* (lichaam), *psyche* en *nous*. *Nous* lijkt een denkend beginsel, intuïtie of bewustzijn. Volgens Averroes vormt *nous*: *"de individuele bijdrage aan het universele intellect"* (Averroes, Islamitisch filosoof en Aristoteles-kenner uit Cordoba 1126).

Met *psyche* wordt door Aristoteles de ziel en niet zozeer de geest als denkend beginsel bedoeld. Wanneer we *nous* zien als de geest of alledaags bewustzijn, het product van onze hersenen, en *psyche* als de ziel, dan zou misschien daarmee al een deel van de discussie opgeheven zijn.

'What the Bleep do we know?' is de titel van een boek dat uitdaagt. Het laat vervlogen denkmodellen zien en schuift steeds nieuwe naar voren. Het vertelt ons dat er in de oudheid nog geen scheiding bestond tussen kennis, denken en religie, maar dat grote veranderingen in denken plaats vonden in de 16^e eeuw, met Copernicus, Galilei en met het begin van de 'wetenschappelijke methode' van Bacon.

En ook hier wordt Descartes ervan beschuldigd de kloof tussen kennis en religie verwijd te hebben, door het menselijke lichaam te formuleren als materie, en lichaam en geest volledig te scheiden. In navolging daarvan stelde Newton immers: "*de mens is een machine en volgt de natuurwetten*". En, zo lezen we, korte tijd later verdween ook de behoefte aan God en aan spiritualiteit, en met Darwin werd de mens niet meer dan een 'random mutatie in een doelloos universum'.

Enkele eeuwen later komen Einstein, Bohr, Heisenberg, Schrödinger e.a., en wordt materie geleidelijk vervangen door 'fantom energie'. "*It is not a material universe at all! It's non-physical!*", en materie lijkt nu meer op 'informatie', of op 'bewustzijn'.

Opnieuw volgt de vraag: "*En wat als geest en materie nu eens niet gescheiden zijn?*" En weer leidde de vraag tot het ontstaan van een nieuw paradigma, een shift in een richting waarin ook 'bewustzijn' een rol speelt. (Uit: What the Bleep do we know? William Arntz, Betsy Chasse, Mark Vincente)

En nog meer vragen rollen over ons heen: Wat is realiteit? Is de wereld die we zien wel echt, of is de wereld die we met onze zintuigen zien illusie, 'maya' zoals Inca's en de oude wijzen uit India stelden?

"We are such stuff as dreams are made on!" opperde Shakespeare in 'The Tempest'.

"Wie niet geschokt is wanneer hij voor het eerst geconfronteerd wordt met de kwantumfysica, heeft het waarschijnlijk niet begrepen", stelde Niels Bohr, naast Schrödinger de grondlegger van de kwantumfysica. Het klinkt als sciencefiction. Partikels kunnen op meerdere plaatsen tegelijk zijn, het 'non-lokaliteits-beginsel', in de vorm van subatomaire, dualistische golfjes of deeltjes, verspreid over ruimte en tijd.

Zei Einstein nog dat niets sneller kon gaan dan het licht, de kwantumfysica bewijst dat subatomaire deeltjes 'instantaan' kunnen communiceren in de ruimte en wellicht ook in de tijd, waarbij nota bene de observator het geobserveerde beïnvloedt! Waarneming bepaalt het verschil. Alles, maar dan ook alles, participeert binnen het universum.

Bewustzijn is de basis voor alle zijn. We zijn niet zomaar toeschouwers op een kosmisch toneel, maar wij zijn de spelers en de scheppers, levend in een participerend universum. Shakespeare zei: *"All the world's a stage"*.

Maar, welk bewustzijn creëert dan? Is dat scheppende bewustzijn ook mijn alledaags bewustzijn? Is bewustzijn een product van de hersenen of is bewustzijn een fundamentele component van het universum, onafhankelijk van het brein? Is het een component die ook buiten het lichaam kan worden ervaren en die over blijft na onze fysieke dood? In hoeverre zijn lichaam en geest gescheiden, zoals Descartes de wereld deed geloven? Of is bewustzijn iets heel anders dan denken, zoals Sartre suggereerde?

Bewustzijn blijkt een lastig te definiëren begrip. Vaak hoor je zeggen dat het als een 'extra dimensie' gezien moet worden.

Net als tijd en ruimte, snelheid en materie, zou bewustzijn iets zijn wat er altijd is en zonder wat niets is. Zonder scherm geen film, zonder bladzijde geen geschreven woord. Zonder 'bewustzijn' geen hersenfunctie en geen 'zijn'.

Misschien is 'bewustzijn' wel alles. Bestond het niet, dan was er niets. Bewustzijn als meest essentiële dimensie welke bestaat, wezenlijker dan de dimensies tijd, ruimte en materie. Bewustzijn als de basis en oorsprong van alles. Bewustzijn als de schepper en de waarnemer binnen de ruimte die de kwantumfysica ons biedt.

De Upanishaden, onderdeel van de oudste Vedische geschriften, zeggen hierover: *"Toen de geest het universum schiep, door-drong zijn innerlijk al het geschapene. En het is de mens gegeven dit te weten."* Of zoals Arie Bos ons doet geloven: *"Niet de stof schiep de geest, maar de geest schiep de stof."* (Uit: Hoe de stof de geest kreeg. Arie Bos)

En wanneer ik zeg: 'ik ben', is dit volledig te danken aan 'bewustzijn', maar 'bewustzijn' is er wellicht toch, ongeacht of ik 'ben' of 'niet ben'.

Bewustzijn als de bron van alles en allen. Maar kan bewustzijn mijn brein een glimp van dit bewustzijn gunnen? Is dit dan zelfbewustzijn, of moet ik dan spreken van inzicht of verlichting? Misschien moeten we eerst een onderscheid maken tussen 'alledaags bewustzijn' dat soms ook 'bewusteloos' kan raken of 'buiten bewustzijn' kan zijn, en een 'hoger bewustzijn'. Of schrijf ik Bewustzijn dan liever met een hoofdletter, als een extra dimensie of als de Bron van al wat is?

Res cogitans zou dan staan voor Bewustzijn, waarmee Descartes gelijk lijkt te krijgen. Dit is immers anders dan het bewustzijn als sturend element in ons alledaagse zijn, ons

'dagelijks bewustzijn', wat bij Res extensa kan behoren. En met dit laatste zou ook Swaab het volledig eens zijn. (Uit: Wij zijn ons brein. Dick Swaab)

Maar weet ik nu al denkend ook wie ik ben? Misschien ben ik wel de optelsom van mijn gedachten. Met andere woorden, ik heb niet alleen gedachten, maar inmiddels ben ik zo vertrouwd geraakt met de stem van mijn gedachten, dat ik zelfs mijn gedachten geworden ben. Ik heb me er volledig mee geïdentificeerd. Ik denk, en daardoor ben ik ook wat ik denk.

Ik ben! Ik ben Leo. Ik ben een man. Ik ben vader. Ik ben dokter. Ik ben PhD, doctor of philosophy, maar ben geen filosoof, denk ik, ofschoon ik wel veel twijfel. Ik heb, dus ben een boel verhalen. Ik ben een beetje 'Multatuli', want ook ik heb 'veel geleden'. Het leven is immers één opeenvolging van verschrikkelijke tegenslagen, waarvan de meeste zich, gelukkig ook in mijn geval, nooit hebben voorgedaan. (Michel De Montaigne) Want vooral de angst voor wat er kon gebeuren en de dingen die ik mee mocht maken, schiepen mijn verhalen. Maar ja, ik moet denken om te zijn, anders was ik er misschien wel niet.

Soms bekruipt mij de gedachte dat ik niet ben, wat ik denk te zijn. Maar wie of wat ben ik dan? Willem Kloos durfde te zeggen: *"Ik ben een God in het diepst van mijn gedachten."* Story Waters stelt domweg: *"Jij bent God!"*, terwijl Jan van Delden het houdt op: *"Ik ben 108 Jantjes"*. Spinoza twijfelde nog tussen God of Natuur, waarbij niet helemaal duidelijk is of deze ook inwisselbaar zijn, iets wat in het boeddhisme wel zo lijkt te zijn. (Uit: Adieu à Dieu. Ulrich Libbrecht)

Wie ben ik? Ook deze vraag houdt mij nu al een tijdlang bezig, maar het lukt me niet om er een bevredigend antwoord op te krijgen. Daarom voel ik me gedreven om de zoektocht naar

zelfinzicht aan te gaan, waarin velen mij voorgingen. Volgens de Amerikaanse gedragswetenschapper Jennifer Lyke maakt zelfinzicht gelukkig. (www.kennislink.nl) Genoeg reden om op pad te gaan.

Blijft de vraag: Waar praten we over? Wat zijn de dingen die er toe doen, en waarmee zijn wij uitgerust om dit vraagstuk al dan niet op te lossen? Zijn we 'hersenen op een stokje', of leven we in een maakbare wereld? En wat weten we van de instrumenten waarmee we het moeten doen?

Natuurlijk zou ik kunnen wachten op een moment van verlichting in plaats van eindeloos na te denken over mezelf. Want met betrekking tot moeilijke vragen suggereert Ap Dijksterhuis ons: *"Wachten, en er nog een nachtje over slapen, want na een nacht er over nadenken kan het antwoord zomaar komen."* (Uit: Het slimme onbewuste. Ap Dijksterhuis)

Dubito. Ik twijfel. Bij Berger lezen we dat de waarheid niet gezocht wil worden, maar dat zij zelf op zoek is naar de mens. *"Laten we de waarheid dan maar een handje helpen, en aandacht bieden aan wat op ons af komt"*, aldus Simone Weil. (Uit: Metafysica. Herman Berger)

Laten we op weg gaan, immers 'De weg is wijzer dan de wegwijzer' stelt Ulrich Libbrecht in zijn gelijknamige boek. *"Neem gewoon het pad naar niets en ga nergens heen totdat je er bent aangekomen"*, zegt ons de Tao. Want als je nu de dingen doet, de dingen die jij kan, dan vind je heus de weg. De weg komt achter je aan. En: *"Een reis van duizend kilometer begin met één stap."* aldus de Tao.