

JAN BRANSEN

JE BREIN



OF JE LEVEN

ISVW UITGEVERS

JE BREIN OF JE LEVEN

Jan Bransen

ISVW UITGEVERS

INHOUD

NOOIT MEER HETZELFDE

- Gewoon een middag 7
- Beleven 9
- Europees Jaar van het Brein 11
- Blikopener 12

I

BREIN

[over verantwoordelijkheid]

- Attention Bias Modification 16
- Denken doe je natuurlijk zelf, met je hersenen 19
- Zomaar slank, vanzelf 20
- Ons bijzondere brein... en de lol van het denken 24
- Het overhevelen van verantwoordelijkheden 30
- Je wilt je leven toch ook niet uitbesteden? 34

II

LEVEN

[over vrijheid]

- Fun* 40
- Voorbij het standaardverhaal 42
- Neem de tijd 47
- Verwachtingen 51
- En nu? 57

III
KEUZES, KEUZES, KEUZES...
[over jezelf zijn]

Vivre 62

Ons talige decor 64

Keuzevrijheid 69

Op de duikplank 75

Spiegeltje, spiegeltje aan de wand 78

Dankwoord 83

Nooit meer hetzelfde

1. Gewoon een middag

Dit boekje lees je in een middag uit. Maar daarna begint het pas. Daarna zal moeten blijken of je een nieuwe denkrichting kunt inslaan, of je een andere manier kunt ontwikkelen om met je eigen gedrag en je eigen gedachten om te gaan. Ik hoop dat je in een andere taal kunt leren leven, een taal waarin je op een verantwoorde manier kunt lachen én kunt huilen om jouw verantwoordelijkheid, om jouw geploeter met het meest dierbare en meest kwetsbare kleinood dat je ooit in handen hebt gehad: jouw eigen leven.

In dit boekje zijn drie essays opgenomen. In die essays onderzoek ik een aantal negatieve consequenties van het populaire idee dat je ons brein het best kunt beschouwen als een computer die ons lichaam aanstuurt door razendsnel gigantische hoeveelheden informatie te verwerken. Dat idee is zo simpel en zo gemakkelijk universeel toe te passen dat we het allemaal buitengewoon vanzelfsprekend zijn gaan vinden dat wij informatieverwerkende systemen zijn. En niet alleen wij – de hele natuur lijkt aan elkaar te hangen van de informatieverwerkende systemen.

Vanuit een naturalistisch wetenschappelijk perspectief is dit een vruchtbaar idee, omdat het ons helpt begrijpen hoe het mogelijk is en wat het betekent dat wij net als amoeben, varens, eiken, zeesterren, aardwormen, antilopen, dolfinnen en gorilla's onderdeel zijn van de levende natuur. Al die levensvormen draaien om informatieverwerking, waarbij de één genoeg heeft aan buitengewoon simpele en monotone informatie en de andere overweg kan met buitengewoon complexe en gelaagde informatie. De computermetafoor, zoals dit idee ook wel ge-

noemd wordt, helpt ons begrijpen hoe een complexer informatieverwerkend systeem opgebouwd kan zijn uit meerdere samenwerkende simpelere informatieverwerkende systemen. Een oog verwerkt alleen licht, een oor alleen geluid, maar ons brein verwerkt licht en geluid tegelijkertijd, naast nog een heleboel andere informatie.

De eenvoudige begrijpelijkheid van deze metafoor heeft ons stevig in haar greep. Wij *zijn* informatieverwerkende systemen. Wat zouden we anders kunnen zijn? Maar met deze metafoor komen ook drie vooronderstellingen mee die een heel stuk minder voor de hand liggen en die wat mij betreft niet alleen dubieus zijn maar ook kwalijk. Het zijn vooronderstellingen die ons enerzijds te veel controle beloven maar ons anderzijds te veel controle ontnemen. Ze geven ons een verstoord beeld van onszelf, van wat het betekent om een ervaren, *belevend* wezen te zijn.

De eerste vooronderstelling is dat ons handelen – ons denken en doen – een kwestie van *verwerken* is, van het uitvoeren van instructies. Dat geeft ons een vertekend beeld van onze verantwoordelijkheid. Daarover gaat het eerste essay. De tweede vooronderstelling is dat onze ervaring opgebroken kan worden in eindeloze reeksen stapjes, kleine beslismomentjes. Dat geeft ons een vertekend beeld van onze vrijheid. Daarover gaat het tweede essay. En de derde vooronderstelling is dat er geen principieel verschil is tussen leven en beleven. Dat geeft ons een vertekend beeld van wat het wil zeggen om jezelf te zijn. Daarover gaat het derde essay.

Er is heel veel geleerds, abstracts, genuanceerds en academisch verantwoord geschreven en te zeggen over het idee dat ons brein een informatieverwerkende computer is die ons lichaam aanstuurt. Er is ook een grondige, goed geïnformeerde kritiek te ontwikkelen op een cultuur waarin deze computermetafoor zo kan floreren, een cultuur die abusievelijk de essentiële ambiguïteit niet heeft ontdekt in de scheiding waar ze op gebouwd is, de scheiding tussen ‘natuur’ en ‘bewustzijn’, tussen ‘moleculen’ en ‘betekenissen’.

Dat zijn een heleboel grote, moeilijke, en hoogst abstracte woorden.

Ik zal er niet veel over zeggen. Dit boekje is geen theoretische bijdrage aan een theoretisch debat over de discutabele vooronderstellingen waarop het moderne wetenschappelijke wereldbeeld is gebouwd. Dat debat wordt elders gevoerd; aan universiteiten, in wetenschappelijke tijdschriften, in hoogst intellectuele kringen. Ik doe graag aan dat debat mee, maar realiseer me donders goed hoe complex die problematiek is en hoe beperkt de invloed van één enkele stem.

Vandaar dat ik in dit boekje een andere tactiek probeer, een anarchistische. Ik weet namelijk niet of de taal waarin gewone mensen zichzelf proberen te begrijpen beslissend beïnvloed en gevormd kan worden door de universitaire elite. Dat is precies zo'n discutabele vooronderstelling die sommigen onder ons te veel controle belooft en de meesten onder ons te veel controle ontnemt. Vandaar dat ik in dit boekje van onderop begin, zonder naïeve illusies. Ik geef jullie iets te denken, mijn lezers, en jullie zullen het moeten doen. Jullie zullen die nieuwe taal moeten zien te ontwikkelen, puttend uit jullie eigen, individuele, pluriforme, subjectieve en meerduidige ervaring, die bron waar de moderne wetenschap zo weinig van begrijpt. Ik heb geen idee waar jullie inspanningen toe zullen leiden. Geen idee, zelfs, of ik überhaupt met dit boekje iets vruchtbaars zaai. Maar ik hoop het. En ik heb de mazzel dat ik onvermoeibaar optimistisch ben, dat ik altijd maar weer kan glimlachen om de ironie dat vallen het begin van opstaan is.

Dus ga er maar eens goed voor zitten. Neem er een lekker kopje thee of koffie bij en laat je meenemen door mijn betoog. Je hebt het zo uit. En dan hoop ik dat je er de komende weken nog eens aan terugdenkt, op al die alledaagse momenten waarop het even tot je doordringt dat je meemaakt wat gebeurt, dat je leven een aaneenschakeling van belevissen is.

2. Beleven

Het is een mooi alledaags werkwoord, beleven. Het verbindt op een interessante manier het werkwoord 'leven' met het zelfstandige naamwoord

‘leven’. Wij leven ons leven. De verdubbeling is intrigerend en belangrijk. Hij maakt duidelijk dat wij niet zomaar leven, niet zomaar levende wezens zijn, maar *belevende* wezens. In ons leven van alledag, gewoon op ieder willekeurig moment, verhouden wij ons tot ons leven, tot wat we denken en wat we doen. Als ik ’s middags een boek lees, met een kopje thee of koffie erbij, dan merk ik het soms ineens op, dat ik daar in die stoel met een boek in mijn handen zit dat ik even neer moet leggen om een slokje te nemen. Of in de supermarkt, achter een karretje, dan kan ik dat ook zo ineens hebben. Dat zijn natuurlijk belevenissen van niks, heel iets anders dan een gierend spannende *bungee jump* boven een ravijn in Thailand of het meemaken van een indringende Ayahuasca ceremonie in het Amazonegebied. Maar het fenomeen is hetzelfde: ons leven is voor onszelf een aaneenschakeling van belevenissen, van gebeurtenissen die wij meemaken. Dat is ook al zo’n prachtig woord, met een verrassend letterlijke betekenis: wij maken ons leven mee. Door ons toedoen veranderen gebeurtenissen voor ons in belevenissen. Wij zijn reflexieve wezens, wezens die een relatie met zichzelf hebben, die zich verhouden tot hun gedrag en tot hun gedachten en die daardoor niet zomaar leven maar *beleven*.

De gelaagde werkelijkheid die schuilgaat achter dat alledaagse werkwoord ‘beleven’ hebben filosofen doorgaans proberen te begrijpen met behulp van het begrip BEWUSTZIJN. Wij zijn bewuste wezens. Dankzij ons bewustzijn beleven wij onze ervaringen. De grote vraag wordt dan natuurlijk wat bewustzijn *is*. Die vraag kan op allerlei verschillende manieren gesteld en beantwoord worden, maar aan zoiets moeilijks ga ik me in dit boekje helemaal niet wagen. Ik bevind me daarmee, verrassend genoeg, in het gezelschap van mijn tegenstanders, wetenschappers die de computermetafoor een warm hart toedragen en die menen dat het bewustzijn een onbelangrijk bijproduct is van de manier waarop ons brein werkt. Met hen deel ik de overtuiging dat het begrip BEWUSTZIJN geen grote verklaringskracht bezit. Maar tegen hen in zal ik betogen dat we aan het bestuderen van ons brein nog veel minder hebben als we inzicht willen krijgen in onze reflexieve natuur, als we willen snappen wat het

betekent dat wij een relatie hebben met ons eigen gedrag en onze eigen gedachten.

3. Europees Jaar van het Brein

Gelukkig blijft het bij een jaar, is mijn eerste gedachte als ik ontdek dat de Europese Raad van het Brein 2014 heeft uitgeroepen tot *Jaar van het Brein*. Maar daarna slaat de schrik me om het hart: dit boekje duurt niet langer dan een middag. Daarna begint het pas, heb ik er weliswaar optimistisch aan toegevoegd, maar dat geldt natuurlijk ook voor de Europese Raad van het Brein, de Hersenstichting Nederland, de Neuro-Federatie en het Nationaal Initiatief Hersenen & Cognitie. Daarbij vergeleken is het even waarschijnlijk dat David van Goliath zou winnen als dat dit boekje het aflegt tegen zo'n kolossaal conglomeraat.

Dan maar slim zijn...

Ten eerste: ik wil helemaal niet winnen. Dit is geen strijd; niet om de aandacht, niet om het effect, en niet om het gelijk. Breng dat brein maar in kaart en ontdek dat het in zichzelf even plooibaar als meerduidig is. Het brein wil ons leven helemaal niet van ons overnemen. Het zou niet weten hoe. Hoe meer we van ons brein zullen weten hoe meer wij zullen beseffen dat wij ons leven in onze eigen hand moeten nemen. Dat zal niet moeilijker worden als we meer over het brein weten, maar ook niet makkelijker. We zullen onze problemen zien verschuiven, dat wel, maar we zullen ze niet kunnen ontlopen of afwentelen op ons brein.

Ten tweede: ik heb mijn werk al gedaan. Dit boekje is van jou. Of van de bibliotheek, als je het geleend hebt. Het heeft je niet meer te bieden dan een genoeglijke middag, een middag waarop je hopelijk je hersens zo nu en dan hoort kraken. Mooi. Onthouden! Beleef daarna dit *Jaar van het Brein*, en alle volgende jaren, met een beetje verwondering in je blik. Besef de paradox dat *het* leven natuurlijk veel beter geleefd zou kunnen worden door een enorm conglomeraat van samenwerkende deskundigen, maar dat *jouw* leven het teleurstellend genoeg met jou

Zonder er erg bij stil te staan heb je de sleutel al in het slot gestoken, de sleutel omgedraaid en de deur geopend. Je hebt het op de automatische piloot gedaan. Maar hoe werkt zo iets eigenlijk? Heeft je hand, puur op routine, de deur geopend? Of was het je brein, dat zelfstandig heeft besloten de deur open te maken zonder dat jij je er zelfs maar van bewust was. Of was jij het toch zelf? Jan Bransen, winnaar van de Socrates Wisselbeker 2014, laat aan de hand van dit soort alledaagse voorbeelden zien dat je lichaam en je brein van alles doen, maar dat jij, de lezer, de enige bent die het eigen leven leeft. Alleen jij beleeft hoe fijn het is om deuren te openen. Alleen jij zult je aangesproken voelen als er vragen over jouw gedrag worden gesteld. En alleen jij zult de lol van het denken beleven tijdens het zoeken naar antwoorden op die vragen.

