

# Wat bezielt je

Dr. Leo van Deursen

© Leo van Deursen 2023

Titel: Wat bezielt je  
Auteur: Leo van Deursen

Uitgeverij U2pi BV, Den Haag, [www.uitgeveriju2pi.nl](http://www.uitgeveriju2pi.nl)  
Druk: JouwBoekdrukkerij.nl

ISBN 978 94 9329 970 2  
NUR 730

Alle rechten voorbehouden.  
Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/  
of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie,  
microfilm of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande,  
schriftelijke toestemming van de auteur.

## Inhoudsopgave

Voorwoord van Tim	7
Voorwoord van de auteur	9
Inleiding	10
De eerste stappen	12
Bewustzijn versus bewustwording	20
Wat is mijn zelf?	27
De vrije wil	35
Angst	38
Wij zijn een 'gebeuren'	40
De ziel	43
Wat bezielt mij?	47
Mijn boodschap	52
Samenvattende stellingen	53

### Vervolg

Het onderste boven	55
Hoe om te gaan met de ommekeer	68
Jij bent niet het zelf dat je waarneemt	70
Verlang niets anders dan dat wat is	77
JIJ speelt een spel met jezelf	84
Boycot je geluk niet	93
Heb geloof en vertrouwen	103
'Wakker worden'	106
De zin van het leven	114
De invloed van je voelen en denken	119
Over voelen	127
Over denken	146
Alternatieve routes tot zelfwording	157
Zelf of zelf-loos	179
Samenvattende stellingen	199

Samenvatting	200
Nawoord	206
Dankwoord	207
Literatuur	208

## Voorwoord

Als een vragensteller, een ware onderzoeker met een uiterst vriendelijke, zachte glimlach op zijn gezicht en tegelijk met ogen die leken te zeggen: 'met een makkelijk antwoord neem ik geen genoegen'. Zo heb ik Leo mogen leren kennen. Als cursist destijds in een van mijn opleidingen. Hij bracht me er als trainer toe om als 'halve grap' het maximum aantal dagelijks te stellen vragen tot 10 te beperken. Zo sterk was zijn wil om te doorgronden en te begrijpen.

Het zijn juist die kenmerkende kwaliteiten van Leo die dit prachtboek hebben voortgebracht. Zijn unieke vermogen om inzichten te verbinden en in zijn zoektocht niet te stoppen waar een ander dat wellicht wel zou doen.

Leo heeft met dit boek in mijn ogen een geweldig boek geschreven. Waarin hij het zware werk heeft verricht om grote helderheid te brengen in zowel de aard van Bewustzijn (God, natuur, de ziel) als in de betekenis voor ons dagelijkse besef om mens te zijn en een persoonlijk leven te ervaren. Een enorme klus, die de lezer dan ook niet meer hoeft te klaren. Die kan zich richten op het vinden van herkenning, inzicht en inspiratie om van daaruit tot zelfwording te komen.

Zelf meende ik in Advaita Vedanta, de filosofie van het Non-Dualisme, het allesomvattende antwoord te hebben gevonden in mijn zoektocht. Eindelijk helderheid en complete rust. Maar het persoonlijke leven bracht dusdanige uitdagingen in de jaren nadien, dat het zoeken een enorme aanvullende impuls kreeg. Ook in die gevonden antwoorden en inzichten vonden Leo en ik elkaar. Het bracht naast nieuwe inzichten ook handvatten voor het leven dat ervaren wordt als een 'persoonlijk leven'. Leo wist er woorden aan te geven, ze op te schrijven en tot een prachtig samenhangend geheel te maken.

Maar bij het ter hand nemen van dit boek past wellicht een kleine waarschuwing: Verwarring kan je deel zijn tijdens het lezen. Weliswaar als voorbode van ruimer zien en weten. Maar toch, verwarring en mogelijk zelfs gevoelens van opstandigheid. Twijfel toestaan bij vermeende zekerheden is daarbij een goede grondhouding. Waarbij het fraaie zinnetje 'Still confused, but on a higher level' mij dan toch altijd aan het lezen weet te houden.

Lezer, lees dit boek, lees het opnieuw en lees het daarna nogmaals. Dat verdienen de inzichten die dit boek je aanreikt. Maar dat verdient met name het wezenlijke in jou dat tot uitdrukking wil komen!

Bewustzijn, in de vorm van Tim, maakt een buiging voor je Leo. Wat een prachtboek!

Tim Koldijk,  
(auteur van *Van Kijken naar Zien*)

## Voorwoord van de auteur

Al een tiental jaren ben ik 'zoekende'. Maar wanneer je me vroeg waarnaar ik dan precies op zoek was, dan moest ik je dat antwoord schuldig blijven. Toch kwam ik, via de vele boeken die mijn interesse hadden, wel tot bijzondere inzichten, en in navolging van Michel de Montaigne tot *Een essay van anderenmans bloemen*. Dit vond zijn neerslag in mijn eerste boek *Met Permissie*.

Het was een boek met veel leuke uitkomsten en achtergrondinformatie, maar nog geen direct pad naar helder inzicht en geluk. Een duidelijke doelstelling en conclusie ontbraken nog. Dat was begrijpelijk omdat ik nog geen idee had waarnaar ik precies op zoek was. Mijn vraagstelling moest zich nog ontwikkelen.

Maar mede dankzij die eerste zoektocht zijn mijn vragen, inmiddels duidelijk geworden: Ken ik mezelf?, Wie ben ik? en Wat is de zin van het leven? Over de zoektocht hiernaar en naar heldere antwoorden op deze vragen gaat dit boek. En hiermee beloof ik de lezer verlossend inzicht.

## Wat bezielt je?



### Inleiding

Kennelijk worstel ik onderhuids al jaren met allerlei vragen rond de zin van het leven. Hoe zit het leven in elkaar? Wie ben ik? Waarom zijn we hier? Is het toeval? En waarom mag de een wel delen in de lusten en de ander schijnbaar alleen in de lasten. Al die vragen draaien uiteindelijk om de vraag naar de maakbaarheid van het leven en om een zo rationeel mogelijk antwoord op de vraag wie ik ben.

Als je naar het plaatje hierboven kijkt herken jij ze misschien ook wel, die mooie autootjes uit het pretpark. Kleine kinderen halen hierin hun hart op en verkeren in de volle overtuiging zelf achter het stuur te zitten, zelfs al zitten ze met tweeën naast elkaar voorin met ieder een eigen stuurtje. Het duurt nog even voordat ze in de gaten krijgen dat niet zij, maar de rails hun koers bepalen. (Koldijk, 2009)

Elk denken begint bij onszelf, bij het wezen dat denkt. We zijn rationele individuen, maar onze authenticiteit vinden we vooral in onze emoties en ambities. De wetenschap heeft ontdekt dat we ingewikkelde machines zijn, iets wat we in crisismomenten wel eens vergeten, waarbij we ons afvragen wie of wat we zijn en wat onze bestemming is. (Groot, 2017)



“Ken u zelve” stond er geschreven boven de ingang van het heiligdom van Apollo in Delphi. Dit aforisme, zo’n korte bondige uitspraak, is hier bedoeld als oproep tot zelfkennis. Maar, Ken ik mezelf wel? en Wie ben ik?, zijn inmiddels bijna retorische vragen. Het zijn vragen die ons aan zouden moeten spreken en die ons aan het denken zouden moeten zetten, maar waar we collectief liever overheen stappen. En juist hiernaar gaan we dus nu op zoek en ik beloof je misschien wel het beste en complete antwoord tot nu toe.

Graag neem ik je op hoofdlijnen mee op mijn zoektocht naar antwoorden op deze vragen. Maar daarvoor moest mijn wereldbeeld wel helemaal onderste boven. Iets wat waarschijnlijk ook Copernicus overkwam toen hij de zon in plaats van de aarde in het centrum van ons heelal plaatste. Het geeft een uitkomst die botst met ‘oude’ overtuigingen. Maar soms moet je eerst iets afbreken om iets nieuws op te bouwen.

Nu moge op voorhand duidelijk zijn dat het laatste woord op al deze grote vragen niet te geven is en dat mijn antwoord misschien even wennen is, maar toch wil ik je mijn antwoord op deze levensvragen niet onthouden. Ik ben er namelijk van overtuigd dat de uitkomst ook jou meer rust en levensvreugde kan schenken. En dat is zeker iets waar ook jij naar op zoek bent.

## De eerste stappen



Mijn zoektocht begint bij de komst van Homo Sapiens, maar misschien zelfs al eerder in de tijd van Homo Erectus zo'n twee miljoen jaar geleden. Want ergens tijdens de evolutie van aap naar mens voltrok zich volgens Allerd Stikker 'het derde mysterie' in ons universum. Na 'de oerknal' en 'het ontstaan van leven', ontstond er nu 'zelf-reflecterend bewustzijn'. Het is het laatste van drie onverklaarbare mysteriën binnen onze schepping. (Stikker, 2012)

En met de komst van dit 'zelf-reflecterend bewustzijn' werd 'de mens' zich als eerste in de schepping van zichzelf bewust. En hiermee ontstond er bij de mens ook het idee 'zelf' achter het stuur van het leven te zitten en baas over zijn eigen leven te zijn, ook al speelde het lot in de aanvang nog een grote rol. Maar, luidt nu de hamvraag: Klopt dit idee wel? Zitten wij wel achter het stuur van ons leven, of zijn we net als die kinderen in dat pretpark?"

### ***Wat kan de wetenschap ons hierover vertellen?***

In 2010 schreef hoogleraar neurobiologie Dick Swaab de bestseller *Wij zijn ons brein*. De uitkomst was wel even slikken, want ons 'zelf' en ons unieke zelfbeeld werden hier ingeruild voor 'ons brein'. Let wel, een onbewust brein dat ook nog eens alle kenmerken heeft van een machine. Er zit geen mannetje, of 'homunculus', in ons hoofd. Volgens Swaab zijn we een volautomatisch brein met niemand achter het stuur. (Swaab, 2015)

Ook de psycholoog en hoogleraar Ap Dijksterhuis gaf in zijn boek *Het slimme onbewuste* hoog op van dit 'onbewuste' brein. En 'bewustzijn' schildert hij hierin af als een wat naïeve en tegelijkertijd enigszins arrogante persvoorlichter, die alleen verslag doet van wat al gebeurd is. Er is geen sprake van aanwijsbaar leiderschap van het bewustzijn. Dat hobbelt slechts achter de feiten aan. Het onbewuste daarentegen is als een speciale butler, slimmer en in feite machtiger dan de baas zelf. Voor hem zit dit slimme onbewuste achter het stuur (Dijksterhuis, 2015).

En in diezelfde periode, in 2012, schreef Victor Lamme, hoogleraar cognitieve neurowetenschap, zijn geruchtmakende boek *De vrije wil bestaat niet*. Ook hier laat de titel geen enkele ruimte. Maar eerlijk gezegd waren we die 'vrije wil' vierhonderd jaar eerder al kwijtgeraakt aan Spinoza, die ons echter, in tegenstelling tot Lamme, nog wel een 'natuurlijke wil' naliet. En met deze boude uitspraken uit de wetenschap lijken we dus nu al ons 'zelf', onze 'zeggenschap' en onze 'vrije wil' kwijt te zijn! Iets wat, op enkele uitzonderingen na, de meesten onder ons stilzwijgend naast zich neergelegd hebben, in de hoop er niet op aangesproken te worden.

***Wetenschappelijk gezien ben ik mezelf,  
mijn zeggenschap en mijn vrije wil kwijt!***

Herman Kolk, hoogleraar neuropsychologie, protesteerde nog even met zijn boek *Vrije wil is geen illusie*, maar wist daarmee zijn gelijk toch niet overtuigend binnen te halen. En in *Je brein de baas* probeerde ook André Aleman, hoogleraar cognitieve neuropsychiatrie, nog wat 'zeggenschap' terug te krijgen via een opwaardering van het 'bewustzijn', wat volgens zijn inschatting zo'n tien procent van onze hersencapaciteit bedraagt.

Doorgaans wordt bewustzijn veel lager ingeschat. Carl Jung spreekt in de vergelijking van het bewuste met het onbewuste over een klein eilandje in een immense oceaan. In computertaal houdt men het tegenwoordig op 40 bit versus 40Mb. Geen wonder dat het onbewuste brein in feite veel machtiger lijkt dan het 'bewustzijn', ofwel "machtiger dan de baas zelf", zoals Dijksterhuis zei (Dijksterhuis, 2015).

Toch wil ik hier op voorhand al een kanttekening plaatsen. Want valt een mysterie als 'bewustzijn' wel af te meten tegen de 'kennis en kunde' van een per saldo 'onbewust', zij het 'slim' brein? En kan een 'onbewuste' machine, denk aan een computer, ooit 'bewust' genoemd worden? En wie is er dan de baas? Trouwens, wat is 'bewustzijn' eigenlijk? Maar daarover later meer.

Victor Lamme vertelde ons ook dat er een stemmetje in ons brein zit. Dat stemmetje noemt hij de 'kwebbelaar'. Misschien ken jij hem ook wel, dat stemmetje in je hoofd, dat verslag doet van spontaan door ons brein geproduceerde gedachten. Het aantal gedachten wordt door de wetenschap op wel vijftigduizend of meer per dag geschat. Gelukkig maar dat slechts een selectie aan het licht komt, die bovendien naar schatting voor negentig procent ook steeds dezelfde is.

Die 'kwebbelaar' lijkt overigens sprekend op wat Ap Dijksterhuis het 'stemmetje' noemt. Die "wat naïeve en tegelijkertijd enigszins arrogante persvoorlichter, die alleen verslag doet van wat al gebeurd is" en die door Dijksterhuis wordt aangeduid als 'het bewustzijn' en als 'de baas' (Dijksterhuis, 2015). Maar deze laatste conclusies vind ik echter te kort door de bocht, want dat 'stemmetje' is noch de stem van ons 'bewustzijn', noch 'de baas' in ons brein.

De term 'kwebbelaar' verwijst naar een vorm van 'innerlijke spraak' die zich volgens de Russische psycholoog Lev Vygotsky vormt tijdens je ontwikkeling. Het hardop weergeven van je gedachten wordt geleidelijk geïnternaliseerd. De spraak verplaatst zich naar binnen. Overigens is dit iets wat ook in je hersenen af te lezen valt en wat tevens zichtbaar wordt door minuscule spierbewegingen in je strottenhoofd.

Voor mij is de 'kwebbelaar' inderdaad niet meer dan die 'naïeve en tegelijkertijd enigszins arrogante persvoorlichter' van Ap Dijksterhuis. De selectie van die gedachten wordt wellicht mogelijk gemaakt in samenspraak met 'bewustzijn', maar daarmee is voor mij de 'kwebbelaar' nog niet het 'bewustzijn', noch 'de baas' in mijn brein.

Misschien is het voor ons moeilijk te begrijpen, maar volgens de neurowetenschap worden er wel vijftigduizend of meer gedachten per dag door ons brein geproduceerd. Het is dus mijn brein dat 'denkt'. En daarom is het niet wat Descartes zei: "Ik denk, dus ik ben", maar: "Mijn brein denkt, dus het is", of met de woorden van Dick Swaab: "Wij zijn ons brein".

Het brein vertelt graag eigen 'verhalen', op basis van gedachten of ervaringen, begeleid door fysieke 'emoties'. En van fysieke emoties worden door ons brein cognitief 'gevoelens' afgeleid. Gevoelens, gedachten en verhalen vormen een selectie van de waarnemingen vanuit mijn brein, die op hun beurt weer tot mijn gedrag en tot nieuwe gedachten leiden en zo mijn leven bepalen.

Hierbij bepaalt bewustzijn, door het 'bewust' maken en het 'bewust' worden van mijn brein, welke gedachten op de voorgrond treden. "Gedachten die je soms nog net op de staart kunt trappen", zoals Susan Blackmore het pakkend weet uit te drukken (Blackmore, 2010).

Voor het brein is er maar weinig voor nodig om tot verhalen te komen. Een 'blik', een 'geur' of 'de wind door je haren' leidt al tot gevoelens, gedachten en aangepast gedrag. En dat leidt weer tot andere gedachten en nieuwe verhalen. En hierbij bepaalt ons brein ons gedrag en zorgt het voor de daarbij behorende nieuwe gedachten en gevoelens.

Dit gedrag en deze gedachten zorgen vervolgens ook voor aanpassingen in ons brein. Ons plastische brein ondergaat hierbij onmiddellijke fysieke neurologische veranderingen. Ons brein blijkt ook morfologisch direct 'maakbaar' en is dus na nu nooit meer hetzelfde! (Sitskoorn, 2006)

Ons brein heeft zich in miljoenen jaren ontwikkeld tot een 'perfecte machine'. Het is een instrument dat de dingen ervaart en reflectoir aanzet tot handelen. Een instrument dat 'denkt' en bijleert. En ons brein stelt zich dus steeds ook anatomisch automatisch bij, wanneer het nieuwe of andere informatie krijgt waarmee het beter af denkt te zijn. Maar toch blijft er sprake van een volautomatisch brein. Er is geen baas in ons brein te vinden (Swaab, 2015).

***Om te handelen hoeft er 'niemand' thuis te zijn  
in mijn brein.***

Dus wetenschappelijk gezien is ons brein een volautomatische, slimme stimulus-respons machine. En deze machine wordt via nieuwe informatie, ook anatomisch, permanent bijgesteld. Informatie wordt al miljoenen jaren aangedragen via het DNA, zintuigelijke waarnemingen en emoties, en later bij de mens ook via gedachten, verbeelding en redentie. En al deze informatie wordt opgeslagen in een nog altijd 'onbewuste' machine. Denk maar aan een computer die regelmatig een upgrade krijgt.

Maar met deze conclusie gaan we voorbij aan het 'onlangs' in de evolutie verschenen mysterie van het 'zelf-reflecterend-bewustzijn'. Het is een bewustwording die Homo Sapiens als een van de eersten in de schepping gegeven is en die hem op een bijzondere wijze behulpzaam is. Het heeft 'zelf-reflectie' geboden, waarmee het ons van onszelf 'bewust' doet worden. Dit bewustzijn drukt ons met de neus op de feiten waardoor wij ons zowel van onszelf, als van de wereld om ons heen bewust kunnen worden.

In tegenstelling tot onze voorouder de chimpansee lijken wij wel meer over dit fenomeen 'bewustzijn' te beschikken. Maar, laat ik nog even een slag om de arm houden, want misschien beschikt dit 'bewustzijn' wel over ons, om daarmee de knuppel maar meteen in het hoenderhok te gooien.

### ***Beschik ik over bewustzijn of beschikt bewustzijn over mij?***

Ons totale brein heeft zich in zo'n vijfhonderdmiljoen jaar ontwikkeld. Bij ons mensen bestaat het gehele lijf uit zo'n vijftig- tot tachtigmiljard cellen. Dit zijn cellen die ieder een eigen 'brein' in hun celmembraan hebben, een soort 'celmem-brain', maar die een deel van hun functioneren centraal hebben ondergebracht in een buik- hart- en hoofdbrein.

Het hoofdbrein ontwikkelde zich vanuit de hersenstam tot een emotioneel midden-brein, met daaroverheen de hersenschors (cortex) en de prefrontale cortex als onze 'eindhersenen' (in de veronderstelling dat er niet nog meer hersengebieden zullen komen). Maar, als mysterieuze klap op de vuurpijl, ontstond dus ergens tussendoor 'zelf-reflecterend bewustzijn'.

Echter, dit 'zelf-reflecterend bewustzijn', dit derde mysterie in de schepping, is een tot op heden niet neurologisch of weten-

schappelijk verklaard fenomeen. En mede daarom wordt het door de wetenschap wisselend geïnterpreteerd en geeft het aanleiding tot veel verwarring en onduidelijkheid. En met name hierdoor zijn antwoorden op onze grote vragen nagenoeg onbereikbaar geworden.

Bij filosofische en wetenschappelijke studies over het 'bewustzijn' wordt het mysterie bewustzijn veelal neurologisch benaderd en ontstaat er een probleem wanneer een fysische verklaring niet meer mogelijk lijkt. Men onderscheidt enerzijds een 'toegangsbewustzijn', dat voorsnog in de toekomst neurologisch objectieverbaar lijkt, en anderzijds een 'fenomenaal bewustzijn', dat puur subjectief en individueel is en voorsnog niet objectieverbaar.

In de zoektocht naar verklaringen voor beiden worden deze twee soorten bewustzijn gerangschikt in een 'makkelijk' (toegang) en een 'moeilijk' (fenomenaal) probleem. Voor mij blijven beide problemen echter zoektochten naar strikt neurologische verklaringen. Enerzijds voor het fysieke proces van 'bewustwording', en anderzijds voor de mogelijkheid van een strikt individuele beleving van zintuiglijke, emotionele en cognitieve gewaarwordingen. Maar voorsnog worden er alleen verklaringen in het brein gezocht. (Francken & Slors, 2023)

De vraag blijft echter in hoeverre er met de komst van het 'zelf-reflecterend bewustzijn' een evolutionaire doorontwikkeling in het brein heeft plaatsgevonden, of dat er zich een derde mysterie in ons universum heeft voltrokken, zoals Allerd Stikker veronderstelt. Voor Stikker is er sprake van een nieuwe sprong in de ontwikkeling binnen het heelal, net zoals 'de oerknal' of 'het ontstaan van leven'. En dit zijn stappen die weliswaar onderzocht kunnen worden tot aan het begin ervan, maar waarvan de oorsprong onverklaarbaar lijkt te blijven. (Stikker, 2012)



Dat er vervolgens wel aanpassingen in de hersenen moesten volgen om mijn brein neurologisch toegankelijk te maken en ook fenomenaal en uniek voor mezelf, laat ik graag aan de neurowetenschappen, maar ook aan filosofen over. Niettemin is er voldoende reden om hierop nog even verder in te gaan.