

We leven in een egotunnel

Goed beschouwd is het nogal vreemd dat we ons bewust zijn van de wereld. Nog vreemder is het dat we ons bewust zijn van ons zelf – een zelf dat overigens niet bestaat. In zijn nieuwste boek doet de Duitse filosoof Thomas Metzinger uit de doeken welk mensbeeld er oprijst uit de hedendaagse hersenwetenschappen.

Marjan Slob

Stel: je krijgt een hersenboek in handen van iemand die zichzelf een 'onverschrokken filosofisch psychonaut' noemt. De inhoudsopgave stelt hoofdstukken in het vooruitzicht over lucide dromen, buitenlichamelijke ervaringen en lijdende machines. De kans is groot dat je dan denkt: 'Wat een *weirdo*, ik ga mijn tijd anders besteden.' Dat zou in dit geval heel zonde zijn, want *De Egotunnel* van Thomas Metzinger is een geweldig, pittig, kraaknuchter boek, dat wat mij betreft precies het juiste niveau van abstractie kiest en daardoor een filosofische diepte bereikt die ik in andere populariserende hersenboeken vaak node mis. Metzinger stort geen bak met leuke hersenweetjes over je uit, maar wil een heus nieuw mensbeeld te schetsen. Tegelijkertijd kun je erop vertrouwen dat zijn filosofische speculaties zijn afgestemd op de laatste resultaten van het hedendaagse hersenonderzoek.

Metzinger heeft dan ook goede papieren. Hij is hoogleraar filosofie aan de universiteit van Mainz, beweegt zich al jaren in een internationaal gezelschap van neurologen en cognitiewetenschappers en schreef tal van wetenschappelijke boeken en artikelen over bewustzijn en subjectiviteit. Als filosoof stelt hij er eer in dat zijn mensbeeld verenigbaar is met de feiten die hersenwetenschappers aan het licht brengen. Je hebt immers niets aan een filosofisch overtuigende theorie die niet ook neurologisch overtuigend is, zo zegt hij droog.

Metzingers gedurfde uitspraken over, bijvoorbeeld, de illusie van het zelf en het nut van meditatie zijn steeds ferm gegrondvest in een natuurlijke wereld. Bij hem is er geen ruimte voor de ziel. Alles wat zich innerlijk aan ons voordoet is op een of andere manier een manifestatievorm van materie. Maar Metzinger heeft ook niet veel op met platte materialisten die beweren dat mensen nu eindelijk eens onder ogen moeten zien dat hun innerlijke leefwereld in feite 'niet echt bestaat'. Wij hebben immers onmiskenbaar innerlijke ervaringen die voor ons heel betekenisvol zijn en die bepalen hoe het leven voor ons *voelt*. Die 'fenomenale wereld' moet je niet wegedeneren door op te merken dat het 'maar' fenomenen zijn. Fenomenen kun je immers niet ontmaskeren. Ze *zijn* er – als fenomenen. Dat is het 'm nu juist. Wetenschappers zouden moeten willen verklaren waarom dat zo is, dus waarom de evolutie wezens heeft voortgebracht met een innerlijk leven en een sterk zelfgevoel. Dat is precies de opdracht die Metzinger zichzelf stelt.

Het lot van mensen, zo begrijp ik van Metzinger, is dat wij leven in een egotunnel. Onze hersenen zijn een soort werkelijkheidsmachine. Zij verzamelen informatie die via onze zintuigen uit de fysieke wereld tot ons komt en stellen daaruit een beeld samen. Dat beeld noemen wij de werkelijkheid. Waarschijnlijk is dat beeld behoorlijk wazig, en wel om twee redenen: de resolutie van ons beeld is niet zo hoog, en grote stukken van de fysieke werkelijkheid vallen buiten ons bereik en krijgen we

dus niet in beeld. Vandaar die metafoor van de tunnel: met het model van de wereld dat onze hersenen creëren boren we als het ware een tunnel door de werkelijkheid.

Het typische van mensen (en waarschijnlijk ook van een flink aantal dieren) is dat wij dat beeld *beleven*. De wereld verschijnt op een of andere manier aan ons innerlijk oog. Zij verschijnt echter niet *als beeld*, maar doet zich voor als de realiteit. Als mens heb je volgens Metzinger de krachtige ervaring dat 'je je *niet* in een tunnel bevindt, dat je direct en onmiddellijk in contact staat met de externe werkelijkheid'. Vanwaar eigenlijk, vraagt Metzinger zich af, die verdubbeling van de wereld in een innerlijk beeld ervan dat we op een of andere manier beleven? Goed beschouwd is hier immers iets wonderlijks aan de hand. We zouden ook simpelweg kunnen reageren op impulsen uit de omgeving zonder dat wij ons een innerlijke voorstelling van onze omgeving vormen - en onze reacties zouden evengoed best heel complex en intelligent kunnen zijn. Waarom zijn we ons dan toch *bewust* van de wereld?

Hier komt het er op aan wat we onder bewustzijn verstaan. In de formulering van Metzinger is bewustzijn 'weten *dat* je weet *terwijl* je weet'. Heel vaak zijn we ons niet bewust van de beelden die onze hersenen vormen. Dan doen we gewoon wat we moeten doen en dat gaat ons meestal prima af. Als je veel met een toetsenbord werkt, weten je vingers de toetsen na een tijdje blindelings te vinden. Je hoeft je dan niet meer bewust te zijn van de 'kaart' die de hersenen van het toetsenbord hebben aangemaakt. Maar soms is een bewuste representatie handig, namelijk als je niet precies weet wat er het volgende moment zal gaan gebeuren. Sociale dieren zoals mensen komen vaak in dit soort onbestemde situaties terecht. Je vraagt je bijvoorbeeld af wat dat lachje van die man betekent en hoe je daar het beste op kunt reageren. Of je probeert in te schatten of die fietser nog door het rood zal sjezen op het moment dat jij wilt oversteken. In zo'n geval integreren je hersenen allerlei verschillende soorten kennis (over typen fietsers, over je eigen reactievermogen, over je mate van haast, over uitwijkmogelijkheden in de omgeving) en simuleren die voor je in één model, zodat jij samenhang ervaart in de situatie waarin je verzeild bent geraakt. Precies die samenhang maakt dat je je bewust bent van de wereld. Je kunt nu je aandacht richten op dat beeld in al zijn facetten en vervolgens bedenken hoe je het beste kunt reageren. Dat vergroot je overlevingskansen. En dat is al dat extra calorieverbruik van je hersenen wel waard.

Maar daarmee zijn we er nog niet. Want uit ervaring weten we het volgende: op het moment dat we een bewust beeld van de wereld hebben, ervaren wij mensen ook een ego, een fenomenaal centrum van die wereld. Die wereld verschijnt *aan mij*. Waarom? Waarom kunnen we het niet met bewustzijn alleen af, en verdoen we ook nog eens calorieën aan het creëren van een subjectieve voorstelling van onszelf? De vraag is hier dus waarom we eigenlijk een zelfmodel hebben. Het antwoord van Metzinger: zo'n zelfmodel plaatst het organisme in het centrum van de wereld. Het geeft je een bepaling in tijd en ruimte. Dat helpt bij het navigeren door die wereld. En het is bovendien nuttig om jezelf te ervaren als een geheel, want zo krijg je een gevoel van eigenaarschap waardoor je beter zult opkomen voor de belangen van het organisme.

Nu ga ik onvermijdelijk ietwat verstrikt raken in de taal, maar het komt er dus op neer dat we aan onszelf verschijnen als een zelf. En weer geldt: we ervaren dat beeld van onszelf niet als een model. Maar dat *is* het wel. Ons 'ik' is een woord voor de zelforganisatie die in de hersenen plaatsvindt – niet meer, niet minder. Het zelfmodel, het ego, is strikt genomen 'gewoon de beste hypothese die het systeem heeft over zijn eigen actuele toestand', aldus Metzinger. Een zelf is dus geen ding of

kern, maar een woord voor een proces. Anders gezegd: jouw zelf gebruikt niet je hersenen, nee, je hersenen gebruiken een zelfmodel. Gevolg van deze opvatting is bijvoorbeeld dat je in droomloze slaap geen zelf bent.

Na op deze manier zijn filosofische kaarten op tafel te hebben gelegd, toont Metzinger zich in de laatste twee hoofdstukken van zijn activistische kant. De wetenschappelijke kennis over hersenen neemt op dit moment zo snel toe dat we steeds meer methoden zullen gaan krijgen om onze innerlijke ervaringen te veranderen. We bevinden ons aan de vooravond van een geavanceerde bewustzijnstechnologie. Daarom, zegt Metzinger, zullen we 'serieus moeten nadenken over wat een *goede* bewustzijnstoestand is'. Welke bewustzijnstoestanden willen we aanleren, welke willen we juist uitbannen? Is onze mentale innerlijke wereld taboe voor politieke besluitvorming, of moeten sommige bewustzijnstoestanden wellicht wettelijk verboden worden? U griezelt misschien van het idee, maar de overheid kan zich beroepen op een soort gewoonterecht; via de leerwet probeert een samenleving de mentale wereld van individuen immers nu al te penetreren. Misschien kan dat allemaal een stuk effectiever, vriendelijker. Zelf ziet Metzinger wel wat in meditatielessen op middelbare scholen. Hij denkt dat meditatie kan helpen om grip te krijgen op je eigen innerlijke wereld en wat weerbaarder te worden voor 'de commerciële rovers van onze aandacht' die weten waar onze hersenen geneigd zijn op te reageren. Hoe dan ook: we ontkomen er volgens Metzinger niet aan om ons de vraag te stellen hoe we het beste kunnen omgaan met die hersenen van ons. Zijn boek geeft op een prachtige manier het speelveld aan.

© Marjan Slob. Gepubliceerd in *Filosofie Magazine* 2, 2010.