

De zoektocht naar een bewustzijn: 'we hebben geen goede definitie van wat leven is'
Interview met Sarah Durston zie ook filmpje van haar op Facebook

Hoe vinden we onze weg in een wereld die in crisis en in verwarring is? Al vóór de coronapandemie ging Roek Lips daarover in gesprek met bestuurders, wetenschappers, kunstenaars, denkers en vele anderen, op zoek naar inspiratie en houvast. Video's van een aantal van die gesprekken staan op www.nieuweleiders.nl.

We hebben een bewustzijn, maar wat betekent dat eigenlijk? Daar zou veel meer onderzoek naar moeten komen, betoogt hoogleraar Sarah Durston. 'Elk organisme staat voortdurend in contact met zijn omgeving, alleen zijn we ons daar vaak niet van bewust.'

"De materialistische manier van kijken die we in de wetenschap heilig hebben verklaard is waanzinnig succesvol geweest en heeft veel opgeleverd." Maar nu loopt die tegen haar grenzen op, zegt Sarah Durston, hoogleraar ontwikkelingsstoornissen van de hersenen aan het UMC Utrecht en voorzitter van de Stichting Bewustzijn en Wetenschap. "We moeten op een andere manier gaan kijken."

"Als wetenschapper had ik in toenemende mate dat knagende gevoel, dat we door alleen maar te kijken naar de hersenen, genetische factoren en een beperkt aantal omgevingsfactoren voorbijgaan aan iets heel belangrijks. Dat gaat over de essentie van wie wij als mens zijn. Maar in de wetenschap is dat taboe. Met onze huidige manier van kijken hebben we ons rot gezocht in ons brein naar bewustzijn, maar vinden we er eigenlijk geen verklaring voor. Wat is bewustzijn? Wat betekent het om bewustzijn te hebben? Dat is een van de grote kernvragen waar we nu voor staan, en die is met onze manier van wetenschappelijk denken niet te beantwoorden.

"Wist je dat we in de wetenschap geen goede definitie van leven hebben? Met de huidige theorie – dat je in staat moet zijn om complexe berekeningen te doen – loop je tegen het dilemma op dat computers bewustzijn zouden kunnen ontwikkelen. Als dat waar is, wat naar mijn gevoel niet klopt, zou dat wel enorme consequenties hebben. Als het doel is van wetenschap om de realiteit totaal te begrijpen, dan moeten we dit soort onderwerpen uit de taboesfeer halen om ze te kunnen bestuderen. En dat is heel ingewikkeld en dat vinden mensen eng, maar het is wel nodig, want anders komen we niet verder."

Waarom bent u dit toch gaan onderzoeken?

"Op een gegeven moment ben ik ziek geworden en zat ik ineens thuis op de bank, voor een aantal maanden. Dat was het moment dat ik besloot om me verder te gaan verdiepen in onderzoek naar menselijk bewustzijn. Bewustzijn interesseerde mij al veel langer. Bijvoorbeeld het feit dat je druk bezig kunt zijn met iets en dan ineens kunt voelen dat iemand naar je kijkt. Dat geeft aan dat er toch iets gebeurt tussen mensen wat meer is dan alleen maar woorden of taal. Tijdens meditaties had ik al ervaren dat je in het bewustzijn als het ware kunt wegzakken, waardoor je een veel duidelijker gevoel van verbondenheid krijgt met dat wat is. Op zo'n moment is het evident dat we een onderdeel zijn van een groot, onderling verbonden systeem en niet alleen maar losse entiteitjes met een los bewustzijn zijn.

"Of toen ik mijn kinderen kreeg. Als moeder van zo'n heel jonge baby had ik in de eerste periode het gevoel van een bijna fysieke verbinding. Als een baby huilt, dan doet het bij jou als moeder pijn. Maar wanneer is nu het moment dat het twee aparte processen worden? Wanneer wordt de baby separaat van de moeder? Is de bevruchting dan het moment? De bevalling? Maar voor die tijd is het kind ook al levensvatbaar. Hoe zit dat dan? Dat soort vragen. Misschien is het wel zo dat ouders en kinderen nooit volledig gescheiden processen worden.

"Wij zijn heel erg geneigd om grenzen te trekken om alles; dat wij los zijn van onze omgeving op een bepaalde manier, maar dat is eigenlijk onzin. Zo separaat zijn we helemaal niet. Zijn de bacteriën in

onze darmen onderdeel van ons, of zijn dat losse organismen? We verliezen continu huidschilfers, we halen adem – er is continu uitwisseling van ons hele systeem met de omgeving. En wij mensen verbinden ons ook. Ik denk dat ouders en kinderen een heel mooi voorbeeld zijn van hoe innig wij met elkaar verbonden zijn. Die zaken hebben mij het inzicht gegeven dat het organisme voortdurend en op meer verschillende manieren in contact is met zijn omgeving, alleen zijn we ons daar vaak niet van bewust.”

Hoe komt dat? “Ik denk doordat wij mensen sinds de Verlichting enorm individualistisch zijn geworden. We hebben het, zeker in onze westerse maatschappij, heel goed voor onszelf geregeld en onze omgeving zo weten te manipuleren dat we in allerlei klimaatomstandigheden kunnen overleven, waardoor we het gevoel voor de natuur bijvoorbeeld voor een belangrijk stuk zijn kwijtgeraakt. Als het regent, of warm is, stappen we gewoon in een warme auto met airco en tuffen we naar ons werk.

Inspiratie en houvast “Je ziet het ook met persoonlijke ontwikkeling. Mensen hebben van nature de neiging om zichzelf steeds te willen verbeteren. Dat is een mooie eigenschap, maar dat is al lange tijd wel heel erg eenzijdig gericht op dat individuele stuk. Op zich helemaal niets mis mee, maar het gaat natuurlijk niet alleen om het individu en over wat ik als mens kan halen in het leven. Het gaat ook over: wat kom ik brengen. Mensen die echt komen brengen wat ze te brengen hebben, die worden daar bovendien heel blij van. Dat is dus aantoonbaar belonender dan dat je alleen maar met jezelf aan de slag bent. Iets kunnen toevoegen is een heel belangrijk stuk van mens-zijn. Dus als je grondhouding de individuele gerichtheid is, dan doe je jezelf eigenlijk vreselijk tekort, dan mis je namelijk die hele aansluiting met de gemeenschap en het gevoel van gemeenschapszin. Als dan een virus zich mede door onze eigen levensstijl ineens snel verspreidt, worden we wel even opgeschrikt en praten we, nadat we onszelf hebben opgesloten, vol bewondering over de toegenomen saamhorigheid, maar tegelijk merk je dat veel mensen het niet echt als een wake-upcall willen zien en zo snel mogelijk hun oude individualistische levensstijl weer terug willen. Mij verbaast dat eigenlijk wel. Want feitelijk zijn we dus veel meer met elkaar verbonden. Tot de kleinste atomen aan toe.”

Wat heeft uw zoektocht naar bewustzijn opgeleverd? “In ieder geval dat bewustzijn veel complexer is dan iets dat puur voortkomt uit de hersenfunctie. Wat het dan precies is, dat weet ik niet en ik wil er ook niet te snel een definitief idee over vormen, want dan sluit ik ook iets af. Het is een proces, waarbij ik het graag vanuit verschillende standpunten blijf bekijken. Het is in ieder geval niet in een simpel antwoord te vatten. Dat is meteen ook een dilemma, want het doel van wetenschap is natuurlijk om zo snel mogelijk met een helder antwoord te komen. Maar dat antwoord stel ik dus graag nog even uit.”

Zou deze tijd met alle uitdagende vraagstukken ook een kantelpunt in de wetenschap kunnen zijn?

“Ik hoop dat deze tijd wel meer mensen tot een hoger niveau van bewustzijn brengt, omdat we op die manier een beter overzicht kunnen krijgen. Maar je moet het ook willen zien. Als je zegt: dat is allemaal niet wetenschappelijk en laat maar zitten, dan ga je het ook niet zien. Je moet het jezelf ook gunnen om open te staan voor een andere manier van kijken. Als je goed kijkt dan zie je dat niet alles logisch is opgebouwd en dat we wel naar patronen kunnen kijken, maar dat die ook geen zekerheid voor de toekomst bieden. Maar dat is wel de manier waarop we het nu doen.

“Het is nog steeds *not done* om in het wetenschappelijk debat het woord spiritualiteit in de mond te nemen; dan word je acuut niet meer serieus genomen. Daar zit zoveel lading op, terwijl het wel degelijk een onderdeel is van de menselijke ervaring. In de wetenschap is er denk ik eerst nog een nieuwe crisis nodig, want het systeem loopt nu echt vast. We hebben ons bovendien zo aan regeltjes opgeknoopt, dat de noodzakelijke speelruimte is verdwenen. Er is wel een geluid dat het anders moet, maar er zijn nog te veel mensen die het instituut willen houden zoals het is.

“Crisis dwingt ook om het nú anders te gaan doen in plaats van erover te blijven discussiëren. Ik zit er heel dubbel in op het ogenblik. Als dat niet gebeurt en we zo blijven doorgaan, heft het academisch instituut zijn bestaansrecht op. Dan wordt wetenschap iets wat beter in de maatschappij gebeurt

door bedrijven en door mensen die daar echt in willen investeren op een creatieve manier. Meer vanuit een holistische kijk op het leven en niet alleen rationeel.”

Vragen bij de tekst

1. Met welke trefwoorden zou jij LEVEN omschrijven? Wat geeft het leven jou? Is leven een opgave voor jou?
2. Wat betekent bewustzijn voor jou? Wat betekent het om bewustzijn te hebben? Hoe geef jij bewustzijn handen en voeten?
3. ‘We zijn heel erg geneigd om grenzen te trekken om alles, wij zien onszelf los van onze omgeving en zijn het gevoel met natuur kwijtgeraakt,’ stelt Sarah Durston. Ben jij het wel of niet met haar eens?
4. Heb je wel eens een tijdje heel stil gezeten op een bepaalde plek? Wat voor gevoelens en gedachten kwamen toen bovendrijven?
5. Hoe ervaar jij verbondenheid?