



MAG IK JE EVEN DE MATRIX VAN ONS BREIN SCHETSEN?

door arts-psiater Tom Herregodts

Een goede 10.000 tot 40.000 jaar geleden werd het menselijk brein begiftigd met de goddelijke kracht van het denken. Niemand weet hoe we op zo'n korte tijd – biologisch en zeker kosmisch gezien – zo'n palet aan taalkundig vernuft hebben kunnen ontwikkelen. Maar we kunnen niet ontkennen dat het brein van de primitieve Homo Sapiens geëvolueerd is tot dat van het meest creatieve - maar ook meest destructieve - wezen van deze kleine, mooie, blauwe bol vol leven.

In het fraaie en wetenschappelijk gefundeerde boek van Lisa Feldman Barret '*How emotions are made*' wordt nauwkeurig geschetst hoe we nagenoeg volledig de emotionele programmatie van onze omgeving en onze zorgfiguren overnemen. Het boek beschrijft tevens hoe de hersenen van een kind vorm krijgen dankzij tijd, plaats en omgeving. Heeft astrologie dan toch een wetenschappelijke basis?

Reeds lange tijd wordt er gefilosofeerd en nagedacht over de vraag in hoeverre elk individueel brein start als een blanco blad of een tabula rasa. De bewijzen stapelen zich echter onweerlegbaar op, zodat er geen ontkomen meer aan is: we zijn onze zorgfiguren. Voor het overgrote deel nemen we de emotionele programmatie van de meest aanwezige mensen in ons leven (onze zorgfiguren) over. Personen, gebeurtenissen of trauma's diepen deze programmatie op hun beurt weer verder uit.

Maar hoe brengt ons dit bij The Matrix?

Het denken kan beschouwd worden als de kille en analytische manier waarop we tot nog toe met onszelf, anderen en de aarde zijn omgesprongen. Heel wat filosofische, politieke en religieuze overtuigingen zijn gebaseerd op kille redeneringen, als daar zijn: de hardheid van het Spartaanse volk om zwakke kinderen van een rots af te gooien, de politieke beslissing om maar één kind te laten overleven in een gezin of de narcistisch-religieuze doctrine dat een bepaald geloof de waarheid in pacht heeft en de anderen heidenen zijn en bijgevolg niet-uitverkoren.

Het creëert de wereld van de blauwe pil: dát is de waarheid en je dient te leven volgens deze doctrine, regels, waarden en normen. De blauwe pil staat voor het vasthouden aan een steeds weerkerend wereldbeeld en een continue herbeleving van hetzelfde verhaal. Welnu, dat is precies wat onze hersenen doen. Het brein is fantastisch in het scheppen van een verhaal en verzamelt voortdurend alle input die het vanuit de buitenwereld ontvangt, tot het lijkt alsof je in een aaneensluitende film speelt.

Mensen die een ernstige depressie, dissociatie of diepe psychose hebben doorgemaakt, weten dat deze film helemaal uiteen kan vallen en dat het brein op die momenten niet meer in staat is om het bij een mooi aansluitend verhaal te houden.

Wat betekent dan de rode pil? En wat zit er achter Plato's schaduw?

Volgens mij is het de onmetelijke oceaan van emoties en gevoelens die verbonden zijn met de positieve emotionele systemen: zelf- en naastenliefde, levensliefde en de liefde voor je lijf. Neuro-affectieve wetenschappers hebben deze drie systemen niet alleen bij ons, maar bij alle dieren kunnen terugvinden in een complexe of primitieve vorm. Ze vormen de basis waarop de tabula rasa van het brein kan gemouleerd worden (als je door je omgeving al dan niet hiervoor de ruimte krijgt). Zelfs psychopaten die niet of nauwelijks tot empathie in staat zijn, evolueren in een liefdevolle omgeving tot productieve managers en/of goede huisvaders. Het boek *'De psychopaat'* van James Fallon lijkt dit te onderbouwen.

Is de keuze voor het innemen van de rode pil dan zo eenvoudig?

Nee, zeker niet. Je angsten, zoals faalangsten of angst voor verandering weerhouden je hiervan. De drie negatieve emotionele systemen (woede, angst en verdriet) maken het elk van ons best lastig om de weg naar deze verlossende pil te vinden of om zelfs ook maar te geloven dat er een rode pil bestaat. Je echte 'ik' zit verborgen in de drie positieve emotionele systemen. Onbewust identificeren we onszelf nog altijd te veel met onze angsten: *'Ik ben een autist'*, *'Ik ben impulsief'* of *'Ik ben gebroken door het leven'*.

De tijd van het ego of de suprematie van de drie negatieve emotionele systemen heeft al te lang ons kille denken gestuurd en gedomineerd. Ze dient echter op te lossen in de tand des tijds, want steeds meer zijn we onze eigen ondergang aan het bewerkstelligen en leiden we de volgende massa-extinctie in.

We zijn uniek, omdat nooit eerder een diersoort op aarde in staat was om zichzelf en Moeder Natuur op uiteenlopende manieren (klimaat, kernoorlog, biologische oorlog, virusoorlog,...) totaal te vernietigen. We zijn echter ook uniek in het aanpassen van onze strategie als de dood – de enige zekerheid in het leven – ons in de ogen kijkt.

Deze koppige overlever, de slimme Homo Sapiens, kan en zal ongetwijfeld het roer nog omgooien, de rode pil nemen en Homo Deus worden, op voorwaarde dat ieder van ons bewust kiest om te voelen, te leven en te denken vanuit zelf- en naastenliefde, lichaamsliefde en levensliefde én doelbewust door elke angst stapt (de verlichting volgens Boeddha).

Ik hoop dat elk van jullie zijn/haar rode pil zoekt en vindt.

> Vragen naar aanleiding van deze column?

Stuur je inzending naar contact@bloom.be

