

SABINE WASSENBERG

# MIJN EGO EN IK

*Een jonge filosofe op zoek naar antwoorden*



## **Over het boek**

*‘Mensen om me heen hebben de indruk dat ik “naar mezelf op zoek ga”. Ik ben het daar niet mee eens. Het is dieper dan dat. Ik weet al dat ik geen klompje goud ga vinden. Misschien wil ik alleen de tijd nemen om daarin te berusten. En openstaan voor de ervaringen onderweg.’*

Wat is een ik? Wat is een ego? Wat is bewustzijn? Wat is leegte? Het zijn vragen die Sabine Wassenberg al haar hele leven bezighouden. Ze gaat filosofie studeren en zet daarna een bedrijf op als kinderfilosoof. Maar de vragen blijven. Om een mogelijk antwoord te vinden gaat Sabine op reis. Ze ontmoet drie wetenschappers die de kunst van meditatie onderzoeken: een psychiater in India, een wiskundige in Nederland en een neuroloog in Amerika. Op nieuwsgierige, nuchtere wijze vlecht ze hun denkbeelden aaneen. Het verschil tussen ‘ego’ en ‘ik’ wordt Sabine steeds duidelijker, maar ook dat ze zelf de diepte in moet.

## **Over de auteur**

Sabine Wassenberg (1981) heeft filosofie gestudeerd. Ze is werkzaam als kinderfilosoof en organiseert retraites in Spanje. Ze is coauteur van *Ik zag twee beren filosoferen*, een boek over filosoferen met kinderen. Ze woont afwisselend in Amsterdam en in Spanje.

Bezoek [www.levboeken.nl](http://www.levboeken.nl) voor informatie over al onze boeken. Volg @Levboeken op Twitter en bezoek onze Facebook-pagina: [www.facebook.com/Levboeken](http://www.facebook.com/Levboeken).

Sabine Wassenberg

# Mijn ego en ik



© 2015 Sabine Wassenberg  
© 2015 A.W. Bruna Uitgevers B.V., Amsterdam

*Omslagontwerp*  
Pinta Grafische Producties  
*Foto omslag*  
Gato Suárez, [gsuarezphoto.com](http://gsuarezphoto.com)

ISBN 978 94 005 0513 1  
NUR 770

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor zover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16 h Auteurswet 1912 dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.reprorecht.nl](http://www.reprorecht.nl)). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.cedar.nl/pro](http://www.cedar.nl/pro)).

# Inhoud

Proloog	7
<b>De eerste stappen</b>	9
Reflectie	11
Bewust zijn	20
<b>Azië</b>	29
Het theater van de geest	34
De illusie van de verlichte boeddhisten	39
Zeven dagen in Tibet	42
Meditatie	45
De monkey mind	51
Waar tover ik die toeschouwer vandaan?	57
Ik en mijn ego	64
<b>Thuis</b>	71
Stilte	73
Leegte	81
Zuivering	92
Wetenschap en leegte	102
De adem	106
De donkere nacht van de ziel	109
Overgave	114
Het Moment	118

<b>Amerika</b>	123
Zen	125
Het ego-circuit	131
Hallucinaties	135
Mystieke ervaringen	142
De wereld buiten het ego-circuit	148
Tijdloos	153
Realiteit	159
Inzicht in de woestijn	164
Overzicht	167
<b>De retraite</b>	173
Dag 0: De opmaat	176
Dag 1: De stilte in	178
Dag 2: Liefde	180
Dag 3: Ik voel mijn vorm	182
Dag 4: De eeuwige ander	184
Dag 5: De rillende wereld	188
Dag 6: Te dicht op de tv	191
Dag 7: Pijnlijk verslaafd ego	194
Dag 8: Down	197
Dag 9: Mijn demoon	198
Dag 10: Terug in de wereld	201
Epiloog	205
Dankwoord	208

## Proloog

Boven mijn bureau hangt een stukje afgescheurd papier aan de muur, met in mijn handschrift erop geschreven: ‘Hallo, wie denkt daar? Daar binnen in mijn hoofd?’

Als ik terugkijk op mijn leven, zie ik duidelijk dat door de jaren heen van school, studie, vriendjes en reizen zich een rode draad aftekent van een filosofisch onderzoek. Iets waar ik naar op zoek was. Er hebben zich zelfs meesters aangediend op mijn pad. Niet letterlijk goeroes, maar wel drie wetenschappers die veel voor me zijn gaan betekenen. Als in het boek *De wereld van Sofie* hing ik aan hun lippen en vroeg ik ze de oren van het hoofd. Steeds meer puzzelstukjes vond ik, die bleken bij elkaar te passen. En nu? Heb ik de puzzel nu compleet? vraag ik me af.

Mijn ogen dwalen via mijn laptop weer naar boven naar de muur, waar een schilderijtje hangt. Een afbeelding die Xander laatst op Facebook met me deelde, die ik heb geprint en ingelijst. Het is een tekening in Japanse stijl van een aapje dat in een tak van een boom hangt, boven een meer. Het aapje probeert de maan te pakken, die in het water weerkaatst wordt. Natuurlijk zal het aapje de maan nooit te pakken krijgen, maar het kan aan niks anders denken dan aan het vangen van de maan. Alleen als het aapje zich zou laten vallen in het water, waarbij de reflectie in scherven uiteen zou golven, dan pas zou het de wereld om zich heen ooit helder kunnen zien.



## **De eerste stappen**

## Reflectie

De IKEA-spiegel met witte bevestigingsdopjes hing boven een wit ladekastje waarop allemaal frutsels lagen. Sieraden, een porseleinen ballerina, een roos van zilver en talloze parfumflesjes. In de spiegel zag ik een puber van vijftien, best knap om te zien, met een spijkerbroek aan en een groene ribblouse. Een kakkertje met krullend, bruin haar. Ik keek naar mezelf. Normaal gesproken zou ik bezig zijn met de belangrijke vragen of mijn haar goed zat, of ik wallen had of een pukkel. Maar nu even niet. Ik zag de blauwe vloerbedekking niet meer. De posters van Bon Jovi en van Oilily die ik van een vriendin had gekregen ook niet. Ik hoorde de muziek van The Cranberries niet meer, die mijn cassetterecorder afspeelde. Ik zag in de spiegel mijn eigen reflectie en hield onbedoeld mijn ogen vast met een blik, strak als staaldraad. Alles viel weg. Het enige wat bleef was een gedachte: ho, dat ben ik.

Ik ben een *ik*. Ik ben een iemand. Het was een absurd inzicht. Ik stond oog in oog met me-‘zelf’. Het leek alsof mijn bloed was gestopt met stromen. Ik hield mijn adem in. Dit was te raar voor woorden. Ik knipperde met mijn ogen en doorbrak de bizarre blik.

Het gevoel bij die spiegel was een beetje eng geweest, maar tegelijk ook fascinerend. Ik vroeg me af of iedereen dat soort momenten had. Het moment was weer voorbijgewaaid maar bleef toch ergens op de achtergrond in mijn hoofd hangen. Na een weekje begon ik erover bij mijn toenmalige vriendje, een stoere skater met lang haar, omdat hij op dat moment, de vier

maandjes die de relatie duurde, de belangrijkste persoon in mijn leven was.

‘Heb jij ook weleens dat gevoel,’ begon ik voorzichtig, zittend op het bed in zijn zolderkamer, ‘dat als je in de spiegel kijkt, of misschien, gewoon, als je op bed ligt, dat je dan denkt van: hé, ik ben *ik*?’

Hij begreep het niet meteen. Ik moest het beter uitleggen. ‘Dat je dan voelt dat je een *ik* hebt? Of eh... bént...’ probeerde ik nog. ‘Het gevoel: dit ben *ik*! Wat gek!’

Arme jongen. Hij wilde het vast graag maar kon gewoon niet oprecht zeggen dat hij enig idee had wat ik bedoelde. Ik wist zelf ook niet precies wat ik bedoelde.

Ik kan me de teleurstelling nog goed voor de geest halen. Hij was mijn grote testcase. Als hij het gevoel niet kende, dan durfde ik er met niemand anders over te praten.

Maar de vraag bleef knagen. Wat is een ‘zelf’? Waar had ik nou naar gekeken? Wat bedoelde ik met ‘ik’? Het was alsof er via de spiegel een schijnwerper op mijn geest had geschenen. In plaats van het eeuwige naar buiten kijken, had mijn geest zich naar binnen gekeerd en zich afgevraagd wie daar eigenlijk woonde. Wie denkt daar? Wat is dat ik dat daar lijkt te zitten? Wat is een ik?

Ik zat met vragen, ik begreep het niet. Maar dit was anders dan wanneer ik op school iets niet begreep. Die dingen waren in principe wel te begrijpen, als ik de lesboeken maar zou lezen. Dit was van een ander kaliber. En ik had het gevoel dat het belangrijk was. Het ging nota bene over mezelf. Ook al had ik het toen nog niet door, achteraf zie ik dat dit het begin was van een zoektocht. Van een missie. Van een reis die, zonder dat ik me ervan bewust was, daar voor die spiegel was begonnen.

Als kind dat opgroeide in de jaren tachtig en negentig van de twintigste eeuw heb ik een duidelijke, atheïstische boodschap meegekregen: eerst zien, dan geloven. Ik ging naar een katholieke kleuterschool, omdat die het dichtst bij huis was. Elke

ochtend moesten we bidden. Handjes bij elkaar, oogjes dicht en dan zei de juf iets wat ik niet helemaal kon volgen. Maar het had iets met God te maken. Op deze manier kon ik contact maken met God. Die zat ergens in de lucht. Kennelijk had ik hieruit opgemaakt dat ik op een soort telepathische manier met God kon bellen. Dit bleek toen ik eens bij mijn vader achter op de fiets zat en hij vroeg: ‘Wat zullen wij vanavond eens gaan eten?’ Ik wist niet precies waar ik zin in had, maar ik had goed opgelet op school, dus zei ik: ‘Mmm, even aan God vragen...’ Daarop hebben mijn ouders me naar een andere school gestuurd. Want God was dood en er was niks voor in de plaats gekomen. Dat was nou eenmaal de harde realiteit. Alles wat riekte naar spiritualiteit, was voor hippies. Het woord ‘hippies’ werd door mijn ouders, op z’n zachtst gezegd, niet bewonderend uitgesproken. Hippies hoorden thuis in de jaren zestig en waren niet voor niets uitgestorven. Vrije seksuele relaties werken nou eenmaal niet – dat hebben genoeg vrienden van mijn ouders uitgeprobeerd – en goeroes maken misbruik van hun macht. Net als priesters. Bovendien waren hippies altijd stoned, dus die konden niet veel zinnigs te zeggen hebben. Ik nam het allemaal maar aan. Wat wist een klein meisje als ik er nou van?

Maar kleine meisjes worden groot, en in de onbespiede vrijheid die de pauzes en tussenuren van de middelbare school in het centrum van Haarlem ons boden, ging ik met mijn vriendinnen regelmatig naar het spiri-wiri-winkeltje Ananda om de hoek. Bij het binnengaan walmde de wierook ons tegemoet en ik werd altijd meteen rustig van de zachte tingeltangelgeluidjes op de achtergrond. Alsof we in een soort toverwinkel terecht waren gekomen.

We kochten er bijna nooit iets. Gewoon even rondhangen. Fascinerende pakjes tarotkaarten en vitrines vol met sieraden en edelstenen. Boeken over chakra’s en meridianen. Over de kracht van het nu en allerlei manieren om gelukkig te worden.

Toch wilde ik niets zomaar voor waar aannemen. Een zekere wetenschappelijke houding was mij aangeleerd en het zou als

falen aanvoelen als ik zomaar in het een of ander zou gaan geloven. Maar dwars door die dikke muur van scepsis heen trokken de titels van bepaalde boeken mij aan. *De monnik en de filosoof*, *De stroom ingaan*, en *Siddhartha*. Half stiekem, want eigenlijk schaamde ik me er een beetje voor, en onder de argwanende blik van mijn ouders, begon ik ze te lezen, stuk voor stuk.

Steeds weer keerde ik terug naar Ananda, om nieuwe boeken in te zien en te kopen. Op mijn zolderkamertje las ik in een van die boeken: 'Als je eenmaal op het pad bent, kom je er niet meer af.' En ook al was een zekere sceptische houding logisch geweest, toch voelde ik ergens dat er een kern van waarheid in boeddhistische visies verborgen lag. Iets had me gegrepen. Iets in mij zei dat dit zinnetje ook over mij ging. Dat ik ook bij die club hoorde van mensen die bezig zijn een bepaald pad te bewandelen. Het was mij helemaal niet aangeleerd om op zoiets als intuïtie te vertrouwen. Toch voelde ik dat het de waarheid was. Nee, ik wist het.

Als een jachthond die zijn prooi ruikt, verslond ik de boeken, en op een dag had ik beet. Het *zelf* bleek volgens het boeddhisme niet absoluut. Het is niet echt íéts. Het zelf is een illusie. Er is geen kern. Het is niet iets wat blijft, maar het is een soort luchtspiegeling, gegenereerd door onze eigen geest. Er was dus wel degelijk iets raars aan de hand met dat zelf, oftewel het ik. Dat had ik al die jaren gevoeld, vanaf het moment dat ik mezelf in de spiegel had aangekeken.

Er ontstonden meer vragen in mijn hoofd, die net zo vaag waren als de vraag naar het ik. Deze vragen kon ik niet zomaar loslaten, want ze leken niet tot een bevredigend antwoord te leiden. Bestaan Goed en Kwaad? Wat moet ik met de armoede in Afrika? Hebben we nou een ziel of niet? Wat is de zin van het leven? Kunnen we bewijzen of God bestaat?

Bij mij bleven ze zeuren om antwoorden. Ik besloot na mijn eindexamen filosofie te gaan studeren, omdat ik dacht dat ik daar de grootste kans had om antwoorden te vinden.

Niets bleek minder waar.

Als filosofiestudent aan de Universiteit van Amsterdam heb je les op een prachtige locatie: de Oudemanhuispoort. Via een poort waar tweedehandsboekenstalletjes staan, kom je op een binnenplaats met een ronde tuin waarin een borstbeeld staat van Minerva, de Romeinse godin van de wijsheid. Op een romantische manier slenteren hier slordig geklede studenten. Ze roken sigaretten, drinken bekertjes zwarte koffie en voeren interessante gesprekken. Meningingen en theorieën in overvloed, dikke boeken, essays en papers. Maar na de eerste maanden studeren werd het me duidelijk dat er niet zoiets als Het Antwoord zou komen. Zelfs hier gingen ze me niet De Waarheid vertellen. Een overzicht van alle verschillende meningen, daar moest ik het mee doen. Dat kwam hard aan en ik verviel in een lichte, gedesillusioneerde depressie.

Liggend op mijn rug op bed in mijn studentenkamer, probeerde ik het ik-vraagstuk keer op keer te tackelen. Ik staarde naar het plafond, terwijl ik in gedachten mijn ik trachtte te lokaliseren.

Als mijn beleving in de buurt komt van ‘mij’, als ik me-zelf voel, wat is dat dan? vroeg ik me af. Het voelt wel... Sabine. De naam die eraan gekoppeld is en waarmee men naar mij verwijst. Zoals mensen mij kennen van buitenaf, zo ken ik mezelf niet. Maar juist via de lange omweg van de ogen van anderen, dringt de schok dieper binnen bij mezelf. Ik slikte. Wat zij zien, dát ben ik.

Van binnenuit voelde ik mezelf als een verzameling stugge neigingen. Als een vage trots. Als een onbespreekbare schaamte. Als de stem die ik uit mijn mond hoorde spreken. Als een vluchtig anticiperen en reageren. Ik voelde mijn zelf als de schaduw die ik niet aan kon raken. Als het wezen achter mijn oogbollen. Ik had de vreemde gewaarwording dat er in mijn hoofd een soort ik leek te zitten die ik niet kon vastpinnen.

Deze momenten waren niet bepaald fijn. Ze waren op een bizarre, emotionele manier confronterend. Maar ik voelde dat ik iets op het spoor was.

Op een dag zat ik nietsvermoedend in de collegezaal, toen

een onderwerp mij ineens aangreep. Dit is belangrijk, dacht ik. Dit gaat erover. Ik spitste mijn oren en de wereld werd scherper, zodat ik me het moment nu nog, meer dan tien jaar later, goed kan herinneren. Ik keek om me heen of anderen ook op het puntje van hun stoel zaten. De zaal zat vol filosofiestudenten, van achttien jaar tot een jaar of zeventig. Alle stoelen waren bezet en we luisterden naar een docente die Engels sprak met een zwaar Duits accent. Mijn medeleerlingen zaten er nog net zo bij als ik even tevoren ook had gedaan. Lichtelijk verveeld maar wel braaf aantekeningen makend. Het college ging over wat nu precies je identiteit maakt. Wat is nou precies je zelf? Ik had het me nog nooit gerealiseerd dat ook *díe* vraag door een westerse filosoof zou kunnen zijn gesteld. En beantwoord. Nu bleek dat plotseling het geval.

Het idee van de postmoderne filosoof Richard Rorty was dat een zelf een bundel verhalen is. Verhalen die je over jezelf vertelt, dingen die je over jezelf gelooft. Dit trof me diep. Een bundel? Verhaaltjes? Een samengeraapt zootje? Is dat alles?

Maar er zat iets in, moest ik uiteindelijk toegeven. Mensen beleven dingen en vormen zo verhalen over zichzelf: 'Ik ben zo en zo.' Ze voegen er verhalen aan toe over hoe ze willen zijn en gezien willen worden. Verhalen komen en verdwijnen met de jaren. Het is een veranderlijk geheel. Je kunt niet van een vaste bundel verhalen spreken, maar de verhalen die op *dít* moment leven, zijn wat je op *dít* moment bent. Het is je zelf. Je ik. Je identiteit.

Ik was geschokt. Als wat ik ben een setje verhalen is, dat toevallig zo is gegroeid door de jaren heen, dat aan verandering onderhevig is en waarvan een deel óók nog eens mijn eigen verzinsels zijn, dan heb ik dus... géén kern. Verzinsels. Illusies. Willekeur.

Omdat ik er mijn leven lang onbewust van uitgegaan was dat ik toch zeker wel ergens een kern had, een soort pit in de kers, voelde deze realisatie als een grote teleurstelling. Maar tegelijkertijd was deze nieuwe gedachte intrigerend. Ze paste op

de een of andere manier bij dat onbestemde gevoel dat ik jaren eerder voor de spiegel had gehad.

Ik had behoefte aan meer informatie. De vraag was: wáár kan ik die vinden? De ziel, de geest, het zelf, de wil, identiteit... het zijn allemaal kwesties... in je hoofd. In je hersens! Als ik antwoorden zoek, moet ik dus weten hoe het brein werkt, dacht ik. Eureka. Ik besloot mijn studie enigszins om te gooien en vakken over de hersenen te gaan volgen bij de afdeling Psychologie. Wat zegt de neurowetenschap hier allemaal over?

Ik kwam er al snel achter dat de universiteit bezeten leek door een materialistische tijdgeest waarbinnen het begrip 'ziel' samen met het begrip 'god' was verdwenen. Ik paste me aan, dacht wat zij dachten, vond wat zij vonden, klakkeloos als een mak schaapje. Toch ontkwam ik er niet aan om het zeer opmerkelijk te vinden dat er in mij iets dacht. Er was iets mentaals actief, iets wat voelde en wat de wereld aan het beleven was. Deze zelfde reflectie heeft vast ooit in een ver verleden het begrip 'ziel' in de wereld gebracht, vermoedde ik.

Het mentale voelde immers zo essentieel anders dan het lichamelijke waar ik naar keek en waar ik als het ware ín zat. Het lichaam is namelijk van materie, en mijn geest, ja... is immaterieel. Zo voelde het. Letterlijk.

Wetenschappers stuiten door dit essentiële verschil tussen het tastbare lichaam en het zo óntastbare mentale op een zogenaamd *explanatory gap*, leerde ik tijdens een van de colleges. Dat is de kloof tussen dat wat neurowetenschappers willen verklaren, het brein, en het werkterrein van psychologen, de geest, en die is niet te overbruggen. We kunnen het brein wel onder een scanner leggen, maar hoe een serie golven van elektrische en chemische impulsen mijn mentale beleving vormgeeft, dat is onverklaarbaar. 'Het is gewoon zo,' is het beste waar neurowetenschappers mee kunnen komen. De geest is hoe de activatie in het brein voelt, van binnenuit beleefd. Het een ís het



ander. Het brein genereert een beleving. Zo langzamerhand ben ik dit weinig bevredigende antwoord maar gaan accepteren.

Maar zelfs al aanvaard ik dat mijn geest het miraculeuze resultaat is van elektrische vonkjes en chemische processen in het brein, dan nog blijft de vraag hangen: wat is het zelf? Leuk idee, dat van die bundel verhalen van Rorty, maar we hebben toch zeker wel een zelf? Zo voelt het! Ik kon het toch niet loslaten. Een soort essentie? Die moet dan in het brein te vinden zijn! Waar anders? Dit was mijn laatste kans, voelde ik. De laatste strohalm.

Bij de vakken neurowetenschap kreeg ik een duidelijker beeld van het brein. Het was allemaal veel complexer dan ik me ooit had kunnen voorstellen.

Ik uitte mijn frustratie in de wandelgangen van de universiteit tegen mijn klasgenoten: 'We weten nog niks! Ontzettend veel is nog vaag en elke ontdekking roept weer nieuwe vragen op. Laten we nou niet doen alsof we morgen in staat zijn om gedachten te lezen met behulp van chips in iemands hoofd!'

'Nou nou nou, pessimist,' werd er gereageerd.

'We weten al best veel. We weten hoe het geheugen werkt.'

'Ongeveer,' zei ik negatief.

'We weten de functies van verschillende zones in het brein.'

'Min of meer...'

'We weten hoe emoties ontstaan.'

'Volgens sommigen...' wilde ik ertegen inbrengen, maar ik liet me gaan: 'Ik ben gewoon teleurgesteld! Ik dacht altijd dat de wetenschap gelijkstond aan de waarheid. Maar dat beeld klopt niet. De wetenschap bestaat uit mensen die keihard werken maar nog niet veel weten.'

Iemand was het met me eens, gelukkig. 'Inderdaad, ze weten nog niet veel. Het brein bijvoorbeeld, serieus: honderd dingen werken op elkaar in, daarbinnen. Onderzoekers proberen een soort vierdimensionale puzzel te maken, zonder zelfs maar de puzzelstukjes te kennen of de spelregels...'

‘Dank je wel!’ riep ik geluidloos uit de grond van mijn hart, naar deze onverwachte bijval.

De groep mompelde nog wat, waaruit een stug vertrouwen bleek in wetenschappers. ‘Neurowetenschappers schrijden dapper voort,’ luidde zo ongeveer de conclusie van het gesprek.

Ik was chagrijnig en begreep plotseling waarom. Mijn zoektocht was spaak gelopen. De wetenschappers hadden nog geen zelf kunnen aanwijzen in ons brein. We weten weliswaar dat bij zelfreflectie een specifiek gebied van de hersenen actief is, maar er is geen plek waar het ‘zelf’ op de troon zit. Er is geen klein poppetje dat in de pijnappelklier, of waar dan ook, de rest van het brein zit te dirigeren. Geen locatie waarvandaan de controle wordt uitgeoefend. Sterker nog: er is niets wat gelijk blijft. Niet iets stabiels. Geen essentie.

En ook wist ik ergens al wel dat dit nu eenmaal een feit was, het gaf me toch een unheimlich gevoel.

## Bewust zijn

Terwijl ik op de stoep op mijn zwartleren jasje zat en van mijn kleffe boterhammen at, keek ik naar mijn medestudenten. De jongen die me laatst was bijgevallen in de discussie bleek Xander te heten, en sindsdien vond ik hem de meest relaxte jongen die ik ooit had ontmoet. Hij was verwickeld in een serieus gesprek over zombies, wezens zonder bewustzijn. Hij droeg een joggingbroek, leek lekker in zijn vel te zitten en keek nooit boos. Er was geen aantrekkingskracht tussen ons, maar op een eigenaardige manier voelde Xander heel vertrouwd aan. Alsof we familie waren. Terwijl de anderen hun stem verhieven om hun gelijk te halen, bleef Xander altijd rustig. Mooi vond ik dat.

Toen schoot me ineens een toverwoord te binnen: bewust zijn. Is dát niet gewoon wat het ik eigenlijk is? Het bewustzijn hier in deze schedel, achter deze ogen en tussen deze oren. Die magische substantie, die mensen als bewuste wezens onderscheidt van de meeste diersoorten. En van zombies. Xander moest lachen toen ik erover begon.

Maar ja. De volgende vraag is dan onmiddellijk: wat ís bewustzijn eigenlijk?

Dacht ik een moment het antwoord te hebben, kwam ik voor een nieuw vraagstuk te staan. Ik ging het onderzoeken. Maar zelfs hier, bij de psychologiefaculteit, kon ik geen kant-en-klaar antwoord vinden. Zelfs geleerden die belangrijke boeken vol voetnoten schrijven, lab-ratten en mijn hooggeëerde docenten wisten het niet precies.

Natuurlijk, ze wisten wel ongeveer wat het was. Er is een

duidelijk verschil in bewustzijn tussen slapen en waken. Er is méér bewustzijn als ik wakker ben. Al komt het soms ook voor dat ik me in mijn slaap bewust ben van het feit dat ik aan het dromen ben. Omgekeerd, als ik wakker ben, kan ik volkomen onbewust, op de automatische piloot, naar huis rijden op de fiets. Wegdromend, maar toch wakker. Ineens ben ik thuis. Zonder op de fiets ook maar een momentje het besef te hebben gehad dat ik er was. Of ik kan heel dronken zijn, waardoor ik geen besef meer heb van wat ik doe, terwijl ik toch wakker ben. Althans, zo lijkt het omdat ik blijf doorpraten en mijn ogen open heb. Maar ik ben me er dan niet van bewust. Als ik een film kijk en urenlang niet doorheb dat ik thuis op de bank zit, ben ik mezelf dus even vergeten. Onbewust.

Slaap, dronkenschap, automatische piloot, wakker zijn en coma: het zijn allemaal verschillende vormen van bewustzijn. Ik begon te begrijpen dat bewustzijn de graduele schaal is van het gevoel 'te weten dat je er bent'.

Meestal voel ik een *beetje* dat ik er ben. Maar soms ben ik me er juist *heel erg* bewust van. Zelfbewust. Ik heb dat bijvoorbeeld als ik het podium op stap om een presentatie te geven. Iedereen kijkt. Of als ik me in sociaal gezelschap druk maak over hoe ik overkom, wat iedereen van me denkt, of mijn uiterlijk de goedkeuring kan wegdragen van de mensen om me heen. 'Ik sta hier nu', is de onderliggende gedachte van zo'n stressmoment. Dat is precies wat ik eigenlijk juist niet wil denken. Het zelfbewustzijn is pijnlijk verhoogd. Ik zie mezelf staan, *bestaan*, en dat voelt ongemakkelijk.

Het lijkt er dus op dat bewustzijn niet simpelweg betekent 'alles wat er in mijn hoofd gebeurt', want er zijn ook veel onbewuste processen. Ik ben me niet bewust van een hele hoop van wat er in mijn lichaam gebeurt, terwijl het wel activatie geeft van neuronen in mijn brein. Ook ben ik me niet bewust van bijvoorbeeld alle geluiden die mijn brein wel gehoord heeft maar waarnaar ik niet heb geluisterd of van allerlei gevoelens die mij onbewust sturen.

Dat wij mensen zogenaamde ‘bewuste wezens’ zijn, betekent nog niet dat onze hele geest bewust is. Slechts een klein deel van wat er allemaal in ons brein gebeurt, wordt bewust ervaren.

Veel mensen denken dat wormen of vissen zich niet bewust zijn van zichzelf. Als dat klopt, dan hebben wormen en vissen dus niet dat beetje éxtra in hun geest. Dat vleugje bewustzijn. Zij hebben wel een geest – hun breintjes vertonen wel activiteit, er gebeurt van alles daarbinnen – ze hebben alleen niet dat magische extra. Dat wat je bewustzijn noemt. *Ze weten niet dat ze er zijn.*

Ik lette altijd goed op tijdens de neurowetenschappelijke vakken, maar ik kwam er niet achter wáár bewustzijn zit of hoe het wordt gemaakt. Erg onbevredigend.

Ook de avondjes thuis met vrienden van filosofie, met pasta en rode wijn, muziek van de grammofoon en goede gesprekken, leidden tot niets. ‘Wat ís bewustzijn dan?’ vroeg ik.

Ze probeerden het wel. Ze deden een gooi.

‘Misschien dan toch een ziel...’ opperde Eline.

‘Misschien iets met frequenties...’ speculeerde Rogier. We waren altijd geneigd onderwerpen goed te doorgronden en niet te stoppen tot het thema van alle kanten belicht en begrepen was, maar in dit geval liepen ze gewoon stuk, net als ik.

Tot ik op een goede dag een boek tegenkwam van een professor in de neurologie, ene dokter Antonio Damasio: *The Feeling of What Happens*. Hij had de frisse visie op bewustzijn die ik zocht. Die klopte. Alleen de titel al. Damasio geeft in het boek een verklaring voor wat bewustzijn is en hoe het is ontstaan, volgens de flaptekst. Dus ik kocht het gebonden boek met mijn studentenbudget, kroop op de bank met een joggingbroek aan en een pot thee, en las.

Damasio zegt ongeveer dit: het bewustzijn is een soort woordeloze gedachte die de ervaringen automatisch vergezelt. Die gedachte is zoiets als: ‘ik doe nu dit’.

Dit bewustzijn is ooit ontstaan met het oog op betere kansen

op overleven, volgens Damasio. Ook verschillende dieren zouden een soortgelijk bewustzijn hebben. Het heeft volgens hem niks met taal te maken. Het is een soort woordeloze 'check' die het brein uitvoert op de toestand van het wezen.

Ik kon me er iets bij voorstellen. Ooit is het begonnen als een constante check-up. Alles oké? Thermostaat in orde? Alle ledematen nog intact? Nergens gevaarlijk bloedverlies? Heb ik honger? Dorst? Sta ik hier veilig? Is er een vijand in het vizier? Moet ik vluchten?

Ook andere dieren dan mensen hebben dit dus. Maar in de evolutie is deze check-up steeds subtieler geworden. Behalve onze inwendige temperatuur zijn er ook mentale dingen die meteen maar meegecheckt worden. De staat van mijn lichaam is nu: 'ik zie nu dit boek. Ik zie de pagina met letters'. En daarmee is een moment van bewustzijn geboren. We *zien* niet alleen het boek, maar we *weten* tegelijk ook dat we het zien.

Het boek van Damasio is in het Nederlands vertaald als *Ik voel dus ik ben*. Een mooie titel, met een knipoog naar Descartes, die bekend is van zijn uitspraak: *cogito, ergo sum*, ik denk, dus ik ben. En deze titel geeft precies weer wat er gebeurt:

Ik voel dus ik *ben*.

Maar bovendien:

Ik voel dus *ik* ben.

Door je bewust te zijn van wat er gebeurt, wordt er een '*ik*' in het leven geroepen. Het is het *idee* 'ik', dat alle bewuste ervaringen begeleidt. Zonder bewustzijn, is er geen ik-idee. De dronkenman is zich niet bewust van zijn toestand, er is geen 'ik'. De persoon in coma heeft (in de meeste gevallen) geen 'ik' actief in zijn hoofd. Daarom kan hij zich achteraf ook helemaal niets van zijn comateuze tijd herinneren.

En in je slaap, in al die dromen die je je níét kunt herinneren, is er geen 'ik'. Er gebeuren dingen in het brein, er is activatie, maar er is geen ik die de droom bewust beleeft. Sommige dromen herinner ik me wel, en daar was dan ook wel een soort ik aanwezig. Maar al die hersenactiviteit die er verder is, waar-

van ik niets meer weet, dat zijn ook dromen. In die dromen blijft het als het ware donker in het hoofd. Er gebeuren wel dingen, maar niemand die het opmerkt. Er is niemand die de belevissen claimt als zijn eigendom.

Pas als er extra reflectie in het brein plaatsvindt, die opmerkt 'ik voel dit', is er ineens licht in de duisternis. Een beleving. Een iemand. Een ik.

Het verhaal van Damasio deed me me realiseren dat het zelf dat je in je hoofd hebt, je ik-gevoel, een idee is, dat ontstaat tijdens bewust zijn. Niets meer dan een idee, opgeroepen door een soort reflectie van de geest zelf.

Het 'ik' is dus een soort gedachte, die bovendien ook nog eens eerst *gedacht* moet worden om te bestaan. Het ik-idee moet geactiveerd worden. Is mijn brein te bedwelmd door alcohol, dan wordt mijn ik niet geactiveerd en is ik er dus niet. Dan ben ik een soort zombie.

'*You are the music while the music lasts*,' zegt Damasio. Oké. 'Ik' ben de muziek, maar dan wel alleen zolang de muziek voortduurt. Als de muziek niet meer klinkt, ben ik verdwenen. Ik ben afhankelijk van de activatie van het ik-idee in mijn brein. Ik hang van losse activiteiten aan elkaar.

Deze vreemde status die Damasio het ik geeft, sloot precies aan bij de gewaarwording dat ik mijn ik niet kon vastpinnen. Niet destijds voor de spiegel, en nu nog niet. Ik deed een nieuwe poging, zittend op de bank.

Ik zag mijn lichaam. Ik merkte dat ik dacht. Ik rende in een cirkeltje achter dit denken aan – steeds smaller werd het maar ik kon het niet vastgrijpen. Ik dacht: 'ik denk'. Maar *ik* glipte weg.

Het ik is iets secundairs, dat hand in hand met bewustzijn ontstaat. Eerst had je alleen de geest: alles wat er mentaal ervaren wordt door het brein. Dan plotseling heeft mijn brein 'ik' erbij bedacht en ben 'ik' in het leven geroepen. Waar was 'ik' daarvoor dan? Nergens?

Verslagen liet ik het boek zakken. Als ik in mijn eigen geest

reflecteerde, werd het mentaal glibberig. Ik probeerde iets vast te pakken, maar greep steeds weer in de lucht. Was het een luchtspiegeling?

Mijn ik is blijkbaar niet een duidelijke gedachte, die ik gewoon even kan gaan denken. Maar wat *bén* ik dan?

Vroeger was ik een baby'tje, mijmerde ik. Een verformfaaid wezentje. Daarna werd ik een kind, Sabine. Later werd ik ouder, zo oud als ik nu ben. Straks word ik hopelijk zo oud als mijn moeder. Misschien word ik zelfs bejaard, krijg ik rimpels en word ik grijs.

In de toekomst kan ik niet kijken, maar in het verleden was ik er. Maar eerlijk gezegd voel ik me niet enorm verbonden met mezelf in alle periodes die ik nu achter de rug heb. Ik kan me natuurlijk wel dingen herinneren, maar ben *ik* dat? Nee, ik ben dit, *nu*. Hoe kan ik nu zeggen dat ik *dát* ben, die schim in het verleden?

Natuurlijk sta ik fysiek in verband met de Sabine van vroeger. We lopen in elkaar over. Als je precies de voetstappen volgt van mij in het verleden, kom je bij mij in het heden uit. Dat weet ik ook wel. Maar het ik-idee gaat alleen over het heden. Van gisteren en vorige week kan ik me nog helder een paar belevenissen voor de geest halen, maar verder terug het verleden in begint het te vervagen. Het zijn herinneringen, verhalen geworden, als boeken in de kast. Het lijkt niet 'mij', maar iemand anders.

Het ik-idee is er alleen maar nu. Het ik is er alleen maar nu. Het ik is er alleen maar nu. En nu. En nu.

Deze mantra nestelde zich in mijn hoofd en ik werd er duizelig van.

Er zit niemand op de troon ergens midden in het brein. Geen klein poppetje dat de baas is over de geest. Het is een secundair verschijnsel dat alleen *nu* tevoorschijn komt, als een soort pop-up bij een ervaring. Mijn ik tuimelde haast in een soort vacuüm, als ik eraan dacht.



Na vijf jaar studeerde ik uiteindelijk af in de filosofie, maar ik had nog altijd niet overal bevredigende antwoorden op gevonden. Sterker nog, ik kwam er steeds meer achter dat onweerlegbare waarheden ver te zoeken zijn. Zoals Socrates ook al zei: 'Ik weet alleen dat ik niets zeker weet.'

Met dat gegeven in mijn achterhoofd ging ik werken als kinderfilosoof. Tijdens het filosoferen met kinderen 'weet ik niets' en laat ik het filosoferen helemaal aan de kinderen over, die blij verrast blijken dat zij eens naar hun eigen mening worden gevraagd. Elke les weer, ben ik bezig me te verwonderen, samen met hen, over filosofische vraagstukken. De leerlingen krijgen door dat de wereld niet zwart-wit is en dat je soms, als je maar genoeg doordenkt, echt niet kunt zeggen wie er gelijk heeft, maar dat je wel kunt proberen tot een eigen mening te komen door logisch te redeneren, argumenten af te wegen en begrippen te definiëren.

Op mijn fiets toer ik door de stad en geef op allerlei scholen les. Soms drukke klassen, soms rustige klassen. Soms briljante kinderen. Het is interessant om te zien hoe diep ze kunnen nadenken en soms tot heldere ideeën kunnen komen.

'Juf, eigenlijk is het heel moeilijk om een waarheid te vinden,' zei een meisje van twaalf op een islamitische basisschool. 'Want een mening kan niet waar zijn omdat het maar een mening is, een geloof weten we nooit zeker en een feit... Ja, daar kan ook van alles mis mee zijn. Het kan nu een feit zijn maar morgen niet meer. Of er is altijd wel een uitzondering op te bedenken. Dus een waarheid is heel zeldzaam.'

Het is dankbaar en bevredigend werk. Maar ik ben nog niet klaar. Ik ben inmiddels vijfentwintig, maar ik moet nog iets uitzoeken voor mezelf. Terwijl ik mijn vinger er nog altijd niet op kan leggen, weet ik dat het van groot belang is. Het voelt als een soort missie en ik besluit op reis te gaan. Misschien, als ik me lang genoeg losruk van de dagelijkse sleur, kan ik zelf ook eens dieper gaan en kan ik het ook voelen. Wat precies? Dat weet ik eigenlijk niet. Mensen om me heen hebben de indruk

dat ik 'naar mezelf op zoek ga'. Daar ben ik het niet mee eens. Het is dieper dan dat. Ik weet al dat ik geen klompje goud ga vinden. Misschien wil ik alleen de tijd nemen om daarin te berusten. En openstaan voor de ervaringen onderweg.

Ik word getrokken naar die landen waar het boeddhisme vandaan komt. Daar zijn de mensen in de geschiedenis wat serieuzer met deze gekke ik-ervaring omgegaan. Misschien kan ik daar een glimp opvangen van verlichting.

Voor ik het weet heb ik de tickets geboekt. Ik ga naar Azië. Eerst naar Thailand, daarna naar Tibet en ten slotte naar India. Ik heb alleen de tickets en nog niet echt een plan. Het voelt alsof ik op wereldreis ga. En zonder het te weten begint hier mijn eigen versie van *Eten, bidden, beminnen*.

*Same same but different.*

Er staat me een tijd te wachten vol ontmoetingen met medereizigers. Ieder met levensverhalen en reistips. Ik luister ernaar bij de *thali* of de curry, bij de *lassi* of de Tibetaanse soep. Ik schrijf de reistips in mijn *Lonely Planet*. Ik zoen en vrij, neem afscheid, lach en huil. Ik verzamel foto's en formatteer per ongeluk de geheugenkaart van mijn camera, zodat ik alle foto's weer kwijtraak. Op de marktjes leer ik af te dingen en me een weg te banen door opdringerig koopmansgedrag. Tegenover bedelaars probeer ik een sympathieke houding te vinden, zonder ze te negeren en zonder me schuldig te voelen dat ik in vergelijking met hen steenrijk ben. Ik bewonder zonsondergangen, dans op een vollemaansfeest op het strand, aai een babyolifant in een olifantenreddingskamp, bewonder berglandschappen, rijstvelden, bezoek talloze winkels en snuffel langs marktkraampjes met alle mogelijke souvenirs. Ik zie dat het kastensysteem nog niet helemaal uit de hoofden van de mensen weg is en vind het verwarrend om te zien dat dankzij het in Gandhi's ogen zo foute kolonialisme de prachtigste landhuizen zijn neergezet. In Tibet hoor ik dat je niet mag logeren bij een Tibetaan en geen plaatjes van de dalai lama met je mee mag dragen, zelfs niet in je *Lonely Planet*.

Allemaal verrijkende ervaringen, waardoor ik de wereld en haar culturen steeds een beetje beter leer begrijpen. Maar tegelijkertijd begint zich een rode draad af te tekenen: mijn zoektocht. De knoopjes verspreid over Thailand, Tibet en India.