

Daniel J. Siegel

mind

Een reis naar de essentie
van ons mens-zijn



Uitgeverij Mens!

Uitgebreide inhoud

- 1 **Welkom** 17
 - De geest is nieuwsgierig naar zichzelf 22
 - Het gebruikelijke standpunt: de geest is wat de hersenen doen 25
 - Onze identiteit en de interne en relationele oorsprong van de geest 31
 - Vanwaar dit boek over de geest? 33
 - Een uitnodiging 36
 - De aanpak van onze reis 38
 - Woorden die reflecteren op reflecterende woorden 42

- 2 **Wat is de geest?** 49
 - Het ontwikkelen van een voorlopige definitie van de geest (1990-1995) 49
 - Het systeem van de geest: complexe systemen, emergentie en causaliteit 69
 - Bespiegelingen en uitnodigingen: zelforganisatie van energie- en informatiestroom 81

- 3 **Hoe functioneert de geest in orde en wanorde?** 95
 - Zelforganisatie verloren en hervonden (1995-2000) 96
 - Differentiatie en verbindingen: het integreren van een gezonde geest 111
 - Bespiegelingen en uitnodigingen: integratie en welzijn? 124

- 4 **Is de subjectieve werkelijkheid van de geest werkelijkheid?** 141
 - Je aanpassen aan een medische wereld die zijn verstand kwijt was (1980-1985) 142
 - Mindsight in gezondheid en genezing 154
 - Bespiegelingen en uitnodigingen: de subjectiviteit waar alles om draait 161

- 5 Wie zijn wij?** 171
 - Het verkennen van de ervaringslagen onder identiteit (1975-1980) 172
 - Top-down en bottom-up 176
 - Bespiegelingen en uitnodigingen: identiteit, het ik en de geest 192

- 6 Waar is de geest?** 197
 - Kan de geest zich tot voorbij het individu verbreiden? (1985-1990) 198
 - Neuroplasticiteit en culturele systemen 238
 - Bespiegelingen en uitnodigingen: binnenin en onderling 245

- 7 Waarom is de geest?** 251
 - Betekenis en geest, wetenschap en spiritualiteit (2000-2005) 251
 - Is integratie het doel van het leven? 265
 - Bespiegelingen en uitnodigingen: doel en betekenis 273

- 8 Wanneer is de geest?** 281
 - Een verkenning van het aanwezig zijn in geest en moment (2005-2010) 282
 - Afstemming, integratie en tijd 300
 - Bespiegelingen en uitnodigingen: gewaarzijn en tijd 309

- 9 Een continuüm dat bewustzijn, cognitie en gemeenschap verbindt?** 337
 - Het integreren van het bewustzijn en het verlichten van de geest (2010-2015) 338
 - Bewust zijn, niet-bewust zijn en aanwezig zijn 362
 - Bespiegelingen en uitnodigingen: het cultiveren van aanwezig zijn 375

- 10 Kunnen wij mens én menselijk zijn?** 393
 - Zijn, doen en de geest integreren (2015-eeuwig heden) 393
 - De systemen van een meervoudig ik en het integreren van identiteit 411
 - Bespiegelingen en uitnodigingen: Kwij, een integrerend ik en een vriendelijke geest 420

1 Welkom

‘Hallo.’

Een eenvoudige communicatie tussen mij en jou.

Maar wie is de persoon die weet dat ik jou met ‘hallo’ heb begroet?

En hoe weet jij dat?

En wat betekent ‘weten’ eigenlijk?

In dit boek gaan we onderzoeken wat het wie, hoe, wat, waarom, waar en wanneer van de geest is, van j^ouw geest. Van jezelf, van de ervaring die jij hebt waardoor je weet dat ik je met ‘hallo’ verwelkom.

Sommige mensen gebruiken de term ‘geest’ in de betekenis van ‘intellect’ en ‘logica’, ‘denken’ en ‘redeneren’, waarbij de geest wordt afgezet tegen het hart of tegen de emoties. Zo gebruik ik de term ‘geest’ in bredere zin hier niet, evenmin als ik dat in andere geschriften doe. Met ‘geest’ bedoel ik alles wat samenhangt met onze subjectief gevoelde ervaring als levend wezen, van gevoelens tot gedachten, van intellectuele ideeën tot het innerlijk sensorisch verzinken voorafgaand aan en onder woorden en de verbintenissen die we voelen met andere mensen en onze planeet. ‘Geest’ verwijst tevens naar ons bewustzijn, naar datgene wat we ervaren als een waarnemen van dit gevoelde levensbesef, de ervaring van weten binnen gewaarzijn.

De geest is de essentie van onze fundamentele aard, ons diepste besef dat we hier, nu, op dit moment leven.

En toch kan de geest voorbij het bewustzijn en het weten binnen het gewaar zijn van ons subjectief ervaren gevoel dat we leven, ook een veelomvattender proces behelzen dat ons met elkaar en met onze wereld verbindt. Dit belangrijke proces is een facet van de geest dat lastig meetbaar kan zijn, maar niettemin een cruciaal aspect

is van ons leven dat we op de tocht die voor ons ligt nader zullen onderzoeken.

We kunnen dan misschien niet in numerieke termen een maat geven aan de facetten van onze geest die aan de basis liggen van de ervaring hier in dit leven aanwezig te zijn, maar dat neemt niet weg dat dit innerlijk ervaren fenomeen dat we leven – en de manieren waarop we onze verbindingen met elkaar en met de wereld kunnen voelen – een subjectief maar werkelijk bestaand fenomeen is. Deze onmeetbare facetten van de werkelijkheid hebben vele namen. Sommigen noemen het onze ‘essentie’, anderen spreken van onze ‘kern’, onze ‘ziel’ of onze ‘ware natuur’.

Ik noem het simpelweg de ‘geest’.

Is ‘geest’ dan een soort synoniem voor subjectiviteit, voor het ervaren van emoties en gedachten, herinneringen en dromen, innerlijk gewaarzijn en verbondenheid met anderen? Als de geest ook onze manier omvat om ons gewaar te zijn van het innerlijke gevoel dat we van moment tot moment leven, moet het ook de ervaring omvatten die ‘bewustzijn’ wordt genoemd – met andere woorden: onze manier om ons gewaar te zijn, om te weten wat deze aspecten van ons subjectieve leven precies zijn op het moment dat ze tot ontplooiing komen. Dus is ‘geest’ op zijn minst een term die bewustzijn omvat en de manier waarop we onze gevoelde ervaring, ons subjectieve leven gewaar zijn.

Maar onder dat gewaarzijn gebeurt ook iets wat we meestal als ‘geest’ betitelen. Dat zijn onze onbewuste geestelijke processen, zoals gedachten, herinneringen, emoties, overtuigingen, hoop, dromen, verlangens, houdingen en intenties. Soms zijn we ons daarvan bewust, en soms niet. We mogen ons hier dan bij tijd en wijle, of misschien zelfs een groot deel van de tijd, niet bewust van zijn, toch bestaan deze geestelijke activiteiten die zich voltrekken zonder dat we ons daarvan bewust zijn wel degelijk en beïnvloeden ons gedrag. Ze kunnen worden beschouwd als onderdeel van ons denken en redeneren, als een proces dat het mogelijk maakt dat ‘informatie’ stroomt en transformeert. En zonder gewaarzijn roept zo’n informatiestroom wellicht geen subjectieve gevoelens op, aangezien hij geen deel uitmaakt van een bewuste ervaring. Daarmee wordt duidelijk dat voorbij het bewust zijn en het gewaar zijn van

subjectieve ervaringen de term 'geest' ook van toepassing is op het fundamentele proces van informatieverwerking dat niet afhankelijk is van gewaarzijn.

Maar wat betekent de geest als informatieverwerker nu echt? Wat is informatie? Als informatie de aanjager is van onze beslissingen en gedrag in werking stelt, hoe zorgt de al of niet bewuste geest er dan voor dat we welbewuste keuzes kunnen maken? Hebben we een vrije wil? Als de term 'geest' aspecten omvat als subjectiviteit, bewustzijn en informatieverwerking – inclusief probleemoplossing en beheersing van gedrag – wat is dan de essentie van wat de geest is? Waaruit bestaat die geest dan die onderdeel is van dit spectrum van geestelijke processen, van gevoeld besef tot executieve functies?

De gebruikelijke beschrijvingen van de geest omvatten bewustzijn, subjectieve ervaring en informatieverwerking en hoe deze tot uitdrukking komen op manieren die je wellicht bekend voorkomen, waaronder geheugen en perceptie, denken en emotie, redeneren en geloven, besluitvorming en gedrag. Maar wat kunnen we zeggen over datgene wat elk van deze bekende geestelijke processen verbindt? Als de geest de bron is van alles, vanaf gevoelde sensaties en gevoelens tot gedachten en het in gang zetten van een actie, waarom zijn al deze dingen dan ondergebracht onder de term 'geest'? Wat kunnen we dan zeggen dat de geest is?

'Geest' als term en 'de geest' als entiteit of proces kunnen worden beschouwd als een zelfstandig naamwoord of een werkwoord. Als zelfstandig naamwoord voelt 'geest' als een voorwerp, als iets stabiels, iets wat je in je handen zou moeten kunnen houden, iets wat je kunt bezitten. Je hebt een geest en die is van jou. Maar waar bestaat dat zelfstandig naamwoordachtige spul van de geest dan precies uit? Als werkwoord is 'geest' een dynamisch, voortdurend opkomend proces. De geest is vol activiteit en ontvouwt zich in continue veranderingen. Als die werkwoordachtige geest echt een proces is, wat is dan dat 'dynamische spul', die activiteit van ons geestelijk leven? Waar gaat het om bij die geest, of het nu een werkwoord of een zelfstandig naamwoord is?

Soms hoor je een beschrijving van de geest als 'informatieverwerker' (Gazzaniga, 2004). Over het algemeen verwijst dat naar de manier waarop we ons een voorstelling maken van een idee of een zaak en

die dan omzetten, waarop we ons gebeurtenissen herinneren door herinneringen te coderen, op te slaan en boven te halen, en hoe we van perceptie naar redeneren naar handelen gaan. Deze vormen van geestelijke activiteit zijn stuk voor stuk onderdeel van de informatieverwerking van de geest. Ik ben al ruim vijfendertig jaar als onderzoeker, docent en arts actief op het terrein van de geest, en het intrigeert me hoe gewoon deze beschrijvingen van de geest zijn, terwijl op een heel scala aan terreinen die zich bezighouden met de geest – van de klinische praktijk en het onderwijs tot wetenschappelijk onderzoek en de filosofie – een definitie van wat de geest werkelijk is, een duidelijke kijk op de essentie van de geest afgezien van een opsomming van functies, geheel ontbreekt.

Als hulpverlener op het gebied van de geestelijke gezondheidszorg (psychiater en psychotherapeut) vraag ik me ook wel eens af of dat ontbreken van op zijn minst een voorlopige definitie van wat de geest werkelijk zou kunnen zijn, ons als behandelaars belemmert in onze effectiviteit. Een voorlopige definitie zou inhouden dat we daarmee kunnen werken en haar zo nodig kunnen veranderen om te zorgen dat ze beter aansluit op de gevonden data en onze eigen ervaring. Een echte definitie zou inhouden dat we duidelijk kunnen stellen wat de essentie van de geest betekent. We horen heel vaak het woord 'geest', maar het valt ons zelden op dat een heldere definitie van de geest ontbreekt. Zolang er op de beroepsmatige terreinen van de wetenschap, het onderwijs en de klinische praktijk, en in ons persoonlijke en gezinsleven, zelfs geen sprake is van een voorlopige definitie van de geest, lijken ons inzicht in en onze gesprekken over de geest iets te ontberen.

Als we slechts over beschrijvingen beschikken van wat de geest is en elke poging tot zelfs maar een voorlopige definitie van wat de geest is ontbreekt, moet je je afvragen of we dan wel kunnen definiëren wat een gezonde geest is.

Laten we eens kijken hoever we komen als we op het niveau blijven van de beschrijving van de geest als bestaande uit gedachten, gevoelens en herinneringen, uit bewustzijn en subjectieve ervaringen. Als je bijvoorbeeld even over je gedachten nadenkt, waar zijn die gedachten dan werkelijk van gemaakt? Wat is een gedachte? Je zou kunnen zeggen: 'Oké, Daniel, ik weet dat ik aan het denken ben als ik

woorden in mijn hoofd waarneem.’ Dan zou ik je kunnen vragen wat het betekent als je zegt ‘ik denk’ en ‘ik neem woorden in mijn hoofd waar’. Als dit processen zijn, een dynamisch, werkwoordachtig aspect van de informatieverwerking, wat wordt er dan verwerkt? Je zou kunnen zeggen: ‘Nou, we weten dat het heel gewoon hersenactiviteit is.’ In dat geval kijk je er vast van op als je hoort dat niemand weet hoe dat subjectieve besef van je eigen denken op de een of andere manier voortkomt uit zenuwcellen in je hoofd – vooropgesteld dat deze hele kijk op de hersenen klopt. Vertrouwde, basale processen als gedachten of denken worden nog steeds niet goed begrepen door onze... tja, onze geest.

Wanneer we de geest opvatten als een werkwoordachtig, zich ontvouwend, voortdurend opkomend proces dat niet (of in elk geval niet uitsluitend) een zelfstandig naamwoordachtig iets, een statische, vaststaande entiteit is, komen we misschien dichtbij het begrijpen van wat je gedachten wellicht zijn en wat de geest zou kunnen zijn. Dit is wat we bedoelen met de beschrijving van de geest als een informatieverwerker, een werkwoordachtig proces. Maar of we nu uitgaan van de geest als zelfstandig naamwoord dat verwijst naar de verwerker of van de geest als een werkwoord dat verwijst naar het verwerken, we tasten nog steeds in het duister over wat dat omzetten van informatie behelst. Als we een definitie van de geest zouden kunnen bieden die uitstijgt boven deze algemeen gebruikte, belangrijke en nauwkeurig beschrijvende elementen, zijn we misschien niet alleen in een betere positie om te verklaren wat de geest is, maar ook wat geestelijk welzijn zou kunnen zijn.

Dit zijn de vragen die mijn geest de afgelopen vier decennia hebben beziggehouden. Ik heb ze gevoeld, ze vervulden mijn bewustzijn, ze hebben mijn onbewuste informatieverwerking beïnvloed in dromen en tekeningen, en ze hebben zelfs de manier waarop ik me tot anderen verhoud vormgegeven. Mijn familie en vrienden, collega's en patiënten en vele docenten en studenten weten allemaal uit de eerste hand hoe geobsedeerd ik ben door deze fundamentele vragen over de geest en geestelijke gezondheid. En nu weet jij dat ook. Maar misschien zul je net als zij gaan inzien dat proberen een antwoord te vinden op deze vragen niet alleen op zich al een boeiend proces is, maar ook nuttige perspectieven oplevert die kunnen leiden tot nieuwe

manieren om goed te leven en een sterkere, veerkrachtigere geest te scheppen.

Dit boek gaat over de zoektocht naar een definitie van de geest die verdergaat dan de gebruikelijke beschrijvingen. En zodra we die eenmaal hebben gevonden, zijn we in een betere positie om de wetenschappelijke basis te herkennen voor hoe we met meer succes een gezonde geest kunnen cultiveren.

De geest is nieuwsgierig naar zichzelf

Vanaf de tijd dat we over onze gedachten begonnen te schrijven is de belangstelling voor de geest ons eigen. Als jij ook nieuwsgierig bent naar wat de geest zou kunnen zijn, ben je niet de enige. Al duizenden jaren hebben filosofen, religieuze leiders, dichters en verhalenvertellers geworsteld met de beschrijving van ons geestelijk leven. De geest lijkt behoorlijk nieuwsgierig naar zichzelf. Misschien hebben we onze eigen soort daarom wel de naam *homo sapiens sapiens* gegeven: degenen die weten en weten dat ze weten.

Maar wat weten we? En hoe komt het dat we het weten? We kunnen reflecterend en contemplatief ons subjectieve geestelijke leven verkennen, en we kunnen wetenschappelijke studies opzetten om de aard van de geest zelf te onderzoeken. Maar wat kunnen we met behulp van onze geest nu werkelijk over de geest weten?

In de afgelopen eeuwen tot op heden is in het empirisch onderzoek naar de aard van de werkelijkheid – de menselijke geestelijke activiteit die ‘wetenschap’ heet – geprobeerd de kenmerken van de geest systematisch te bestuderen (Mesquita, Barrett en Smith, 2010; Erneling en Johnson, 2005). Maar zoals we zullen zien, zijn zelfs de diverse wetenschappelijke disciplines die geïnteresseerd zijn in de aard van de geest, er niet in geslaagd een gemeenschappelijke definitie vast te stellen van wat de geest is. Er zijn vele beschrijvingen van geestelijke activiteiten, waaronder emotie, herinnering en perceptie, maar geen definities. Dat klinkt misschien vreemd, maar het is wel waar. Je kunt je zelfs afvragen waarom de term ‘geest’ wordt gebruikt als die niet wordt gedefinieerd. Als belangrijk academisch pantoniem is het woord ‘geest’ een verwijzende term zonder definitie. Sommigen

Onze identiteit en de interne en relationele oorsprong van de geest

Als degene die we zijn – of dat nu onze persoonlijke identiteit is of de gevoelde ervaring van het leven – zich presenteert als een geestelijk proces, een geestelijk product, een functie van de geest, dan is degene die wij zijn degene die onze geest is. In de reis die voor ons ligt, gaan we alles van de geest verkennen, niet alleen het wie, maar ook het wat, waar, wanneer, waarom en hoe van wie jij bent, van jouw geest en de geest in het algemeen.

We gaan uit van het volgende uitgangspunt: de geest wordt gevormd door en is misschien volledig afhankelijk van de functie en structuur van de hersenen in het hoofd. Er valt niets in te brengen tegen dit uitgangspunt. Dus omarmen we uit volle borst datgene wat de meerderheid van de onderzoekers verklaart, om daarna voor te stellen het concept van de geest uit te breiden tot voorbij de schedel. Het denkbeeld van de hersenen in het hoofd is nog maar het begin en zou wel eens niet het eindpunt kunnen zijn van onze ontdekkingsreis. Misschien dat we onderweg deze poging om de geest in een breder verband te zien moeten opgeven, en misschien komen we uiteindelijk tot de algemeen gedeelde conclusie dat ‘de geest alleen is wat de hersenen doen’, maar laten we voorlopig even aanvaarden dat de hersenen belangrijk zijn voor ons geestelijk leven en laten we onze geest openstellen voor de mogelijkheid dat die wellicht meer is dan wat er zich in ons hoofd afspeelt. Wat ik je voorleg, is dat we de hersenen even beschouwen als een belangrijke component van een veelomvattender verhaal, een breder en complexer verhaal dat in ons aller belang de moeite waard is om nader te onderzoeken. Tijdens deze verkenningsstocht, die bedoeld is om een bredere definitie van de geest te zoeken, dompelen we ons onder in dat bredere verhaal.

Sommige academici bekijken de geest los van de hersenen. Filosofen, docenten en antropologen hebben de geest lange tijd beschreven als een ‘sociaal geconstrueerd proces’. Deze maatschappelijk georiënteerde academici schreven dat lang voordat een groot deel van onze huidige kennis van de hersenen bekend was; ze zien onze identiteit – van de interne ervaring van onszelf tot de taal die we gebruiken – als samengesteld uit de materie van sociale interacties die zijn ingebed in

Vanwaar dit boek over de geest?

Om *kort* te gaan: het idee dat de uitspraak ‘de geest is wat de hersenen doen’ de hele waarheid is, voelt niet helemaal prettig. We moeten onze... tja, geest openstellen voor wat de geest in al zijn rijke complexiteit precies is. Subjectiviteit is niet synoniem aan hersenactiviteit. Bewustzijn is dat evenmin. Ons diepgaande relationele geestelijke leven is niet synoniem aan hersenactiviteit. De werkelijkheid van het bewustzijn en zijn innerlijke subjectieve textuur en de interpersoonlijke, maatschappelijke aard van de geest nodigen ons op zijn zachtst gezegd uit om tot voorbij het gemurmel van neurale activiteit binnen de hersenpan te denken als zijnde het hele verhaal van wat de geest is.

Ik begrijp dat deze benadering van de geest wel eens heel anders zou kunnen zijn dan de opvattingen zoals geformuleerd door de meerderheid van de moderne onderzoekers op het terrein van de psychologie, psychiatrie en neurowetenschap, en vele hedendaagse behandelaars op het gebied van de medische wetenschap en geestelijke gezondheid. Mijn eigen kritische geest stemt me ook bezorgd over deze ideeën.

Mijn wetenschappelijke opleiding verplicht me echter om me open op te stellen voor dit soort vragen en niet voorbarig bepaalde opties van de hand te wijzen. Mijn opleiding tot arts en psychiater en mijn ruim dertigjarige ervaring als psychotherapeut hebben aangetoond dat de geest van de mensen met wie ik werk zich lijkt uit te strekken tot voorbij de schedel, voorbij de huid. De geest bevindt zich in ons (in het hele lichaam) en tussen ons onderling. Hij zit in onze connecties met elkaar en zelfs in onze omgeving in ruimere zin, onze planeet. De vraag wat de essentie is van ons geestelijk leven zou wel eens echt kunnen openstaan voor verkenning. Wat de aard van de geest is is vanuit wetenschappelijk oogpunt bezien nog steeds een tot op grote hoogte onbeantwoorde vraag.

Het doel van dit boek is om ons op een rechtstreekse, onderdompelende manier te verdiepen in het bredere verhaal over wat de geest is.

Jou nodig ik uit om je onderweg open te stellen voor deze vragen. Deze ontdekkingsreis naar de aard van de geest kan van ons

verlangen dat we onze eigen overtuigingen over de geest moeten herbezien naarmate we ons verder verdiepen in deze ideeën. Zullen we met nieuwe gezichtspunten komen die in je eigen leven nuttig zijn? Dat hoop ik, maar daar kom je wel achter naarmate we vorderen op de reis die ons wacht. Het is mogelijk dat deze gezamenlijke verkenningstocht aan het eind meer vragen dan antwoorden zal opleveren. Maar hopelijk zal de ervaring van het onderzoeken van de geest verhelderend zijn, ook al zijn we het dan misschien niet eens over de antwoorden, of levert het misschien niet eens antwoorden op.

Om deze redenen en vele andere die we zullen onderzoeken, is het een goed idee om een open geest te houden (wat die geest ook mag blijken te zijn of waar hij zich ook mag bevinden) wat betreft de vraag: wat is de geest? Het hele idee dat de geest misschien meer is dan alleen hersenactiviteit in de hersenpan heeft niet ten doel die hersenen te vervangen door een ander concept maar wil er iets aan toevoegen. We wijzen de verworvenheden van de moderne wetenschap niet af; we onderzoeken die diepgaand, respecteren die volledig en misschien breiden we ze zelfs wel uit, waardoor er een ruimere waarheid aan het licht komt over wat de geest precies is. We openen de dialoog op een wetenschappelijke manier en nodigen iedereen uit om zich te verdiepen in de geest, ongeacht of het gaat om academici, behandelaars, docenten, studenten, ouders of wie er maar geïnteresseerd is in de geest en in geestelijke gezondheid. Het doel van deze reis is om de discussies te verbreden, inzichten te verdiepen en ons begrip te vergroten.

Door middel van deze discussie over geest en geestelijke gezondheid kunnen we hopelijk effectiever onderzoek doen, theorieën vormen over klinisch werk en dat werk uitvoeren, educatieve programma's ontwikkelen, adviezen geven over het gezinsleven, het inzicht verdiepen in de manier waarop we onze individuele levenspaden volgen en misschien zelfs wel de samenleving vormgeven. Deze ontdekkingstocht kan ons persoonlijke leven diepgaand bekrachtigen door licht te werpen op de aard van onze geest en hoe we voor meer welzijn in onze wereld van alledag kunnen zorgen.

In ons hedendaagse leven worden we vaak overstroomd met informatie, digitaal gebombardeerd en tegelijkertijd wereldwijd verbonden, terwijl we als moderne menselijke soort meer en meer

manieren komen om het fenomeen te benoemen. Laten we onder elkaar, op deze tocht die we nu beginnen, besluiten om in onze gewonemensentaal voorlopig af te spreken dat ‘geest’ de brede betekenis heeft van iets wat bij tijd en wijle een gewaarzijn bezit met een subjectieve kwaliteit, iets wat vervuld is van een stroom informatie met en zonder gewaarzijn.

Voorlopig hebben we geen andere term nodig, maar laten we ons daar wel voor blijven openstellen. En laten we onderzoeken hoe we de aard van de geest duidelijk kunnen maken, zodat we die door en door kunnen kennen en ten volle de functie en ontwikkeling ervan in de richting van gezondheid kunnen ondersteunen.

Een uitnodiging

Na een uitgebreid onderzoek van academische, klinische en populair-wetenschappelijke teksten is gebleken dat deze combinatie van een innerlijke en intermenselijke aard van de geest iets is wat maar zelden wordt besproken in wetenschappelijke, openbare of beroepskringen. Soms ligt de focus op de innerlijke aard, soms op de intermenselijke, maar zelden op beide. En waarom zou de geest niet zowel binnenin als onderling kunnen zijn? Als we de essentie van de geest duidelijk kunnen definiëren, kunnen we elkaar individueel, in gezinnen, op school en in onze bredere menselijke gemeenschappen en samenlevingen beter helpen. Om die redenen lijkt de tijd rijp om iets aan te bieden wat het gesprek over een bredere kijk op de geest vooruit kan helpen.

Ik heb uitgebreid op academisch niveau geschreven over de geest (*The Developing Mind*, *The Mindful Brain* en *Pocket Guide to Interpersonal Neurobiology*), de toepassingen ervan besproken in de klinische praktijk (*Mindsight* en *The Mindful Therapist*) en in diverse boeken de toepassingen in ons dagelijks leven behandeld voor een breder publiek, onder wie adolescenten en ouders (*Brainstorm*, *Parenting from the Inside Out* (met Mary Hartzell), *The Whole-Brain Child* (*Het hele brein, het hele kind*) en *No-Drama Discipline* (beide met Tina Payne Bryson)). Dat neemt niet weg dat er behoefte lijkt te bestaan aan een boek dat zich diepgaand buigt over dit specifieke

voorstel wat de geest nu precies is, een boek waarin dat op een rechtstreekser en geïntegreerde manier wordt onderzocht.

Met 'geïntegreerd' bedoel ik het volgende: aangezien de geest op zijn minst onze innerlijke, subjectieve ervaring van leven omvat, ons gevoelde, belichaamde besef binnen een bewust gewaarzijn, kan een boek dat zich richt op de vraag wat de geest nu werkelijk is misschien het best worden gestructureerd door de lezer en de schrijver, jou en mij, uit te nodigen om volledig aanwezig te zijn, om onze eigen subjectieve geestelijke processen te doorvoelen en te doordenken terwijl we stap voor stap de fundamentele concepten bespreken. Wij moeten ons bewust worden van onze innerlijke ervaringen, en dat gaat verder dan het bespreken van feiten, concepten en ideeën, ontdaan van innerlijk gevoeld gewaarzijn en subjectieve texturen. Dit is een manier om onderweg je bewuste geest uit te nodigen om jouw persoonlijke ervaring te verkennen. Ideeën kunnen hun grootste invloed uitoefenen wanneer ze worden gecombineerd met een volledig doorvoelde ervaring. Dit is een keuze die ik als schrijver jou kan aanbieden in de vorm van een uitnodiging, iets waaraan jij als lezer kunt deelnemen, als je dat wilt. Op die manier kan dit boek een gesprek worden tussen jou en mij. Ik zal ideeën, wetenschap en ervaringen aandragen, en jij kunt je eigen geest in staat stellen om deze communicaties in ontvangst te nemen en erop te reageren. Naarmate de reis zich in de volgende hoofdstukken verder ontvouwt, zal je eigen geest een fundamenteel onderdeel worden van het onderzoek naar wat de geest is.

Als de geest werkelijk relationeel is, moet dit boek zo relationeel zijn als maar mogelijk is en tegelijkertijd moet het jouw bespiegelingen over je innerlijk gevoelde ervaring aanmoedigen. Jij leest dan misschien de woorden die deze vingers van mijn lichaam hebben getypt, maar de bedoeling is dat dit een coöperatieve ontdekkingsreis wordt, die zowel jouw als mijn geest uitnodigt om zo aanwezig te zijn als maar kan.

Met andere woorden: het proces van het lezen van dit boek moet de inhoud weerspiegelen van het boek zelf, de reis is bedoeld om te verkennen wat de geest wellicht is.

Als we of de belichaamde of de relationele kant (het innerlijke of het interpersoonlijke deel) van ons geestelijk leven buiten

beschouwing laten, lopen we tijdens onze ontdekkingsstocht kans de kern te missen van wat de geest werkelijk is. Wat moeten we dan doen? Ik heb een idee. Als ik als de schrijver zowel persoonlijk als intellectueel aanwezig kan zijn, kun jij als lezer dat misschien ook. Zo kunnen we het wetenschappelijke en het persoonlijke vermengen terwijl beide diepgaand verweven raken als we de geest helder zien.

Om de geest wetenschappelijk te kunnen benaderen moeten we niet alleen de empirische bevindingen respecteren, maar ook het subjectieve en het interpersoonlijke erkennen. Dat is misschien geen heel gebruikelijke benadering, maar het lijkt onvermijdelijk als je werkelijk wilt onderzoeken wat de geest is.

Wat ik met dit boek hoop te bereiken is dat het voor jou en mij een reis wordt waarop we openlijk de aard van onze menselijke geest kunnen verkennen.

De aanpak van onze reis

We leiden ons leven in elk moment. Of we nu onze lichamelijke sensaties op dit moment voelen, nadenken over het heden via het filter van onze ervaringen uit het verleden, of ons in herinneringen verliezen, al die dingen gebeuren op dit moment. Ook als we anticiperen op of plannen maken voor de toekomst, doen we dat op dit moment. Op vele manieren is alles wat we hebben dit moment, het nu, met name als de tijd niet iets is wat uit eenheden bestaat en daaruit voortvloeit. De geest verrijst zowel in het geheugen als in de ervaringen van moment tot moment die zich in het heden ontvouwen als sensorische onderdompelingen, samen met de geestelijke voorstellingen die we ons maken van toekomstige ervaringen, de manier waarop we vooruitlopen op en ons een beeld scheppen van datgene wat nog moet komen. Zo brengen we verleden, heden en toekomst bijeen in het huidige moment. Maar al zou tijd niet echt zijn wat we ons daarvan voorstellen – zoals sommige natuurkundigen stellen en waar we later tijdens deze reis dieper op in zullen gaan – dan is en blijft verandering nog altijd iets reëls, en dat verband door de tijd heen, is een manier om ervaringen door veranderingen heen met elkaar in verband te brengen. De geest is vervuld van een

immer voortvloeiend ervaren van verandering. Dit boek zal dan ook gaan over het geestelijke ervaren van verandering, waarnaar we in termen van tijd verwijzen als verleden, heden en toekomst. Geheugenonderzoeker Endel Tulving noemt dat verband leggen tussen verleden, heden en toekomst 'geestelijk tijdreizen'. Als tijd een geestelijk concept is, is geestelijk tijdreizen iets wat onze geest doet; zo organiseren we ons geestelijk ervaren van leven, onze weergaven van verandering.

Om deze centrale bron van verandering in de geest, de manier waarop onze geest onszelf in de loop van de tijd vormgeeft, te eerbiedigen heb ik ervoor gekozen dit boek in een kader van een geestelijke reis door de tijd te organiseren. We zullen de ideeën over de geest verkennen op manieren waarbij die oriëntatie van de geest op verleden, heden en toekomst een rol speelt. Om dit te bereiken gebruik ik een chronologische structuur, een structuur die zich zal ontvouwen als een verhaal waarin we over verleden en heden bespiegelen terwijl we onze geest openstellen voor de toekomst.

Er komen in dit boek zowel conceptuele besprekingen als non-fictie verhalen voor die behulpzaam zullen zijn bij het overbrengen van het materiaal en waarmee je alles wat je leest hopelijk gemakkelijker kunt onthouden. Onze geest onthoudt informatie het best aan de hand van verhalen; hoe we ons voelen als we ons in die verhalen onderdompelen, schijnt grote invloed te hebben op de manier waarop een ervaring ons bijblijft. Ik zal je eveneens uitnodigen om aspecten van je eigen ervaringen in overweging te nemen die samenhangen met zaken over de geest die gaandeweg aan de orde zullen komen. Je leest dus een aantal van mijn verhalen en vervolgens zul je misschien over enkele van je eigen verhalen nadenken, er misschien zelfs wel een paar opschrijven.

Om die versmelting van verleden, heden en toekomst en van het persoonlijke en conceptuele te omarmen heb ik de verhalen opgedeeld in perioden van vijf jaar, oftewel halve decennia, en ze eenvoudigweg 'periodehoofdstukken' genoemd. Ze zijn behulpzaam bij het in de tijd structureren en conceptueel organiseren van onze verkenningstocht door de geest. Houd in gedachten dat deze stukken niet altijd in chronologische volgorde staan. We verkennen niet alleen zaken als autobiografische bespiegelingen, het subjectieve ervaren van de geest

in dagelijkse ervaringen en bespiegelende onderdompelingen van moment tot moment, maar ook relevante conceptuele gezichtspunten uit de wetenschap. Het gaat in dit laatste geval om de empirische bevindingen van onderzoeken uit een breed scala aan takken van de wetenschap; zij zullen met elkaar vergeleken en tegen elkaar afgezet worden. Hun elkaar overlappende inzichten zullen op wetenschappelijke wijze worden gesynthetiseerd en uitgebreid. Daarna worden ze doorweven met praktische toepassingen en geestelijke bespiegelingen.

En intussen nodig ik je uit om je eigen bespiegelingen in het hier en nu over jouw subjectieve werkelijkheid te verkennen. Het is goed mogelijk dat jouw autobiografische bespiegelingen over de manier waarop je geest zich in de loop van diverse perioden heeft ontwikkeld zich beginnen te openbaren en een onderwerp van aandacht worden. Zelfs je besef van mogelijkheden in de toekomst zou wel eens op een nieuwe manier kunnen worden blootgelegd. Dit is een uitnodiging om je geest open te stellen voor zijn aangeboren mentale tijdreisorientatie. Door na te denken over je ervaringen in verleden, heden en toekomst zoals ze in je opkomen, en die gedachten wellicht op te schrijven, kun je de ervaring verdiepen. We leven zowel als zintuiglijke als als autobiografische wezens, gezien het feit dat onze geest in elk moment bovenkomt, in reflecties van het verleden en in de verbeelding van de toekomst. Zintuiglijke input, verbeelding en reflecties over het geheugen zijn fundamentele onderdelen van het tijdreizen in de geest, die *fun* kunnen zijn om te verkennen en die om die reden dus *fun*-damenteel zijn.

Tussen het eerste periodehoofdstuk en de laatste uitnodiging tot reflectie tref je in elk hoofdstuk steeds een middendeel aan dat in de eerste plaats is gericht op de wetenschappelijke concepten die de bespreking verbreden en verdiepen. In deze middenstukken zullen we de autobiografische, narratieve reflecties even stilleggen en vooral focussen op een kernconcept of cruciale vraag die betrekking heeft op de zo-even gepresenteerde narratieve ideeën over de geest, maar ditmaal gericht op het verkennen van een intellectueel, conceptueel kader. Wellicht merk je tijdens het lezen van deze voornamelijk wetenschappelijk gerichte paragrafen dat deze manier van communiceren van mij met jou een andere geestelijke

ervaring oproept die misschien wat abstracter is, wat afstandelijker aandoet en zelfs wat minder boeiend is. Daar is weinig aan te doen. Ik bied nu al mijn excuses aan voor die verschuiving, maar laat die verschuiving dan een ervaring bieden die je iets nieuws bijbrengt. Elk moment is belangrijk, en wat er ook bovenkomt, het kan altijd iets te bieden hebben. Moge elke ervaring een kans zijn die ons uitnodigt iets te leren. Vaak wordt de volgende uitspraak van Ansel Adams aangehaald: 'In de wijsheid die ik in de loop van de tijd heb opgedaan, heb ik gemerkt dat elke ervaring een vorm van verkenning is.'

Mochten deze wat conceptuelere middenstukken aanvankelijk niet zo bij je aanslaan, dan kun je ze indien gewenst negeren. Dit is jouw reis. Maar probeer in elk geval in het begin de ervaring van het lezen van deze stukken een leerzame bron over de geest, jouw geest, te laten zijn, en over de aard van de manier waarop wij via feiten of verhalen contact met elkaar leggen. Dus laten we eens zien hoe jij je voelt wanneer je gaandeweg door je eigen geest schift en je sensaties, beelden, gevoelens en gedachten natrekt. Laat elke ervaring een uitnodiging zijn om na te denken, een kans om je kennis over jezelf en je geest te verdiepen. Dit is jouw verkenningstocht.

Ben je echter op zoek naar meer conceptuele besprekingen en zoek je een zuiver op de theorie gebaseerde bespreking van de geest die zich verre houdt van het subjectieve, dan kun je beter de standaardwerken in plaats van dit boek lezen. De strategie en structuur van dit boek zijn erop gericht te definiëren wat de geest kan zijn, de werkelijkheid van de subjectiviteit te omarmen en je uit te nodigen de aard van je eigen ervaring gaandeweg te verkennen. Daarnaast hebben ze tot doel de aard van de geest te belichten, zowel in wetenschappelijke besprekingen als in het reflecteren op ervaringen. Deze interdisciplinaire aanpak van het verkennen van de aard van onze geest is naar mijn mening trouw aan de wetenschap, al is dit geen typisch wetenschappelijk boek. Dit boek kan nuttig zijn voor iedereen die nieuwsgierig is naar de geest en geïnteresseerd is in het scheppen van een gezondere geest. Wil je de geest diepgaand verkennen, dan is er meer nodig dan eenvoudigweg te focussen op boeiende conceptuele discussies en wetenschappelijke bevindingen; dan zul je die moeten combineren met een subjectief ervaren leven.