

Neurobiologie en het 'zelf'

Een 'neurologische' manier om naar ons 'zelf' te kijken.

Damasio: bewustzijn en het 'zelf'

- Organismen in interactie met de omgeving: ervaring
- Informatie over onze ervaringen is altijd informatie over hoe wij 'veranderen' onder invloed van deze ervaringen.
- Interactie en informatie-verwerking wordt gedurende de evolutie steeds meer vormgegeven via gespecialiseerde cellen: zenuwcellen.
- Er ontstaan knooppunten van zenuwcellen – zenuwkernen - waar informatie samenkomt en 'bewerkt' wordt.
- Mensen hebben een zeer uitgebreid en het meest complexe zenuwnetwerk, wat we hersenen noemen.

Verschillende informatie-routes

- Externe zintuigen: zicht, gehoor, reuk, smaak, tast.
- Interne zintuigen – interoceptie: waarneming van orgaanfuncties, temperatuur, zuurgraad, stresshormoon, voedingsstatus, houding en beweging, emoties.
- Orgaanfuncties, en verschillende fysiologische waarden zijn vrijwel steeds stabiel. De informatie vanuit de interne sensoren geeft een relatief stabiel beeld, en functioneert daarmee als een soort proto-zelf.

waarneming en beweging en onze interne respons

neurologische kaart van interne fysiologische toestand.

neurologische kaart van interne fysiologische toestand na gebeurtenis/ waarneming.
 $\wedge - \wedge - \wedge - \wedge$

Verloop van de tijd ->

Bewustzijn en zelfgevoel horen bij elkaar

- De 'kaarten' van hetgeen je waarneemt en meemaakt is 'de film'.
- De 'kaarten' vanuit de interne waarneming levert een relatief stabiel beeld, wel steeds iets veranderend door wat je waarneemt en meemaakt. Deze 'onderlijn' vormt een 'proto-zelf' dat naar de film kijkt, en zich bewust is van wat je meemaakt.

Basaal bewustzijn en complex bewustzijn

- Basaal zelfgevoel: het woordeloos weten dat er een 'toeschouwer' is van de film. Dit basale zelfgevoel wordt steeds weer opnieuw opgebouwd tijdens informatie-verwerking.
- Veel diersoorten hebben een dergelijk basaal zelfgevoel. Belangrijk voor mensen om zich te realiseren dat dieren net als wij vormen van bewustzijn hebben.
- In meditatie kan je in een meditatieve 'trance' raken: een meditatie-staat waarin je hersenactiviteit stilvalt en je geen informatie verwerkt. Op dat moment is er dan ook geen zelf-gevoel.

Basaal bewustzijn en complex bewustzijn

- Complex zelf: een zelf(beeld) dat opgebouwd wordt uit autobiografische elementen. Vergt behoorlijk wat geheugencapaciteit, en een complexere hersenstructuur.
- Ook hogere diersoorten hebben een complex zelf. Bijvoorbeeld aap-soorten. Je kan zeggen dat ze een eigen persoonlijkheid hebben.
- Het complexe zelf is wat wij 'ik' noemen, en ligt dichterbij het zelfbeeld aan. Hier kan je dus ook 'vernauwingen' ervaren.
- Hoe 'voelt' het basale en complexe zelf: bv. bij wakker worden.

Bewustzijn ontstaat uit leven

- Wat is de oorsprong van bewustzijn?
- - Organisatie / informatie en
- levenskracht zou je de polariteiten kunnen noemen.
- Boeddhisme doet weinig 'ontologische' uitspraken, maar besteedt veel aandacht aan het proces van ervaren en het vinden van vrijheid daarin.
(Ontologische uitspraken gaan over wat er 'is', bijvoorbeeld wat de oergrond van het leven is.)