

DEEL I  
MET EEN SCHONE LEI BEGINNEN

HOOFDSTUK 1 • ONTWAKEN	15
Doelen en redenen	18
Het probleem benaderen	19
Het zelf als getuige	25
Een misleidende intuïtie weerstaan	26
Een geïntegreerd perspectief	28
Het raamwerk	30
Een vooruitblik op de belangrijkste ideeën	34
Leven en de bewuste geest	42
HOOFDSTUK 2 • VAN LEVENSREGULERING TOT BIOLOGISCHE WAARDE	47
De implausibele werkelijkheid	47
De natuurlijke wil	48
In leven blijven	58
De oorsprong van homeostase	59
Cellen, meercellige organismen en geconstrueerde machines 61	
Biologische waarde	63
Biologische waarde in complete organismen	65
Het succes van onze vroege voorgangers	67
Drijfveren ontwikkelen	70
Het verband tussen homeostase, waarde en bewustzijn	73

DEEL II  
WAT WORDT IN DE HERSENEN TOT GEEST?

HOOFDSTUK 3 • KAARTEN EN VOORSTELLINGEN MAKEN	81
Kaarten en voorstellingen	81
Tot onder de oppervlakte doordringen	83
Kaarten en de geest	88
De neurologie van de geest	91
Het prille begin van de geest	96
Komt geest maken nader?	105
HOOFDSTUK 4 • HET LICHAAM IN DE GEEST	109
Het thema van de geest	109
Het lichaam in kaart brengen	112
Van lichaam naar hersenen	117
Kwantiteiten representeren en kwaliteiten construeren	120
Primordiale gevoelens	122
Lichaamstoestanden in kaart brengen en simuleren	122
De bron van een gedachte	126
De lichaamsgezinde hersenen	128
HOOFDSTUK 5 • EMOTIES EN GEVOELEN	131
Emotie en gevoel situeren	131
Emotie en gevoel definiëren	132
Emoties opwekken en uitvoeren	135
De merkwaardige argumentatie van William James	138
Gevoelens van emotie	140
Hoe voelen we een emotie?	144
De timing van emoties en gevoelens	146
De varianten van emotie	147
Achtergrondemoties en sociale emoties	150
Een terzijde over bewondering en medeleven	151
HOOFDSTUK 6 • EEN ARCHITECTUUR VOOR HET GEHEUGEN	155
Ergens, hoe dan ook	155
De aard van geheugenopnamen	157

Eerst disposities, dan kaarten	159
Het geheugen aan het werk	161
Een kort terzijde over vormen van geheugen	165
Een mogelijke oplossing van het probleem	166
Convergentie- en divergentiezones	168
Meer over convergentie- en divergentiezones	171
Het model aan het werk	175
Het hoe en waar van perceptie en herinnering	179
DEEL III	
BEWUST ZIJN	
HOOFDSTUK 7 • WAARGENOMEN BEWUSTZIJN	183
Bewustzijn definiëren	183
Bewustzijn analyseren	185
Het zelf verwijderen en een geest behouden	189
Een werkdefinitie van bewustzijn voltooien	193
Soorten bewustzijn	194
Menselijk en niet-menselijk bewustzijn	198
Wat bewustzijn niet is	199
Het freudiaanse onbewuste	204
HOOFDSTUK 8 • EEN BEWUSTE GEEST OPBOUWEN	209
Een werkhypothese	209
De bewuste hersenen benaderen	212
Een vooruitblik op de bewuste geest	213
De componenten van een bewuste geest	215
Het protozelf	219
Het kernzelf construeren	232
De kernzelftoestand	236
Een rondleiding door de hersenen tijdens de constructie van een bewuste geest	239
HOOFDSTUK 9 • HET AUTOBIOGRAFISCHE ZELF	243
Bewust gemaakt geheugen	243
Een autobiografisch zelf construeren	245
Het coördinatieprobleem	246
De coördinatoren	248
Een mogelijke rol voor de posteromediale cortices	251
De pmc aan het werk	255
Andere beschouwingen over de posteromediale cortices	258
Slotopmerkingen over de pathologieën van het bewustzijn	271
HOOFDSTUK 10 • DE SAMENVOEGING	277
Bij wijze van samenvatting	277
De neurologie van het bewustzijn	279
Het anatomische knelpunt achter de bewuste geest	286
Van het gezamenlijke werk van anatomische hoofdcomponenten naar het werk van neuronen	288
Wanneer we onze percepties voelen	290
Qualia I	291
Qualia II	293
Qualia en het zelf	300
Onafgemaakte zaken	300
DEEL IV	
LANG NA BEWUSTZIJN	
HOOFDSTUK 11 • LEVEN MET BEWUSTZIJN	305
Waarom het bewustzijn de overhand heeft gekregen	305
Het zelf en het controleprobleem	307
Een terzijde over het onbewuste	311

Een kanttekening bij het genetische onbewuste	316
Het gevoel van bewuste wil	318
Het cognitieve onbewuste opvoeden	319
Hersenen en rechtvaardigheid	322
Natuur en cultuur	324
Het zelf wordt zich bewust	328
De gevolgen van een reflectief zelf	330
APPENDIX	339
De architectuur van de hersenen	339
Bouwstenen en metselspecie	341
Meer over de grootschalige architectuur	346
Het belang van de locatie	351
Op de raakvlakken van hersenen en wereld	353
Een kanttekening bij de hypothese over de gelijkheid van hersenen en geest	355
DANKWOORD	359
NOTEN	363
REGISTER	393