
Serotonine, Dopamine en Oxytocine

Beschrijving

Er is veel geschreven over onze zoektocht naar geluk. Het lijkt er op dat het ware geluk van binnen, vanuit jezelf komt, of, zoals *Yuval Noah Harari* het verwoordde in zijn boek *“Sapiens: A Brief History of Humankind”*:

Lasting happiness comes only from serotonin, dopamine, and oxytocin.

Met andere woorden: dat zijn stofjes die jezelf, binnen in je lichaam, aanmaakt! Klinkt simpel, maar wanneer en hoe maak je die stofjes dan aan?

Serotonine

Wat zegt de Wikipedia:

*“**Serotonine** is een neurotransmitter met een overwegend stimulerende werking. Het is een tryptamine die invloed heeft op het geheugen, stemming, zelfvertrouwen, slaap, emotie, orgasme en eetlust. Het speelt ook een rol bij de verwerking van pijnprikkels. Serotonine wordt afgegeven door serotonerge neuronen in de hersenen die naar verschillende onderdelen lopen, waaronder de prefrontale cortex (PFC). Dit gebied speelt een belangrijke rol bij onder andere verslaving en agressie. Serotonine werkt als regulator van het dopamine-systeem. Serotonine is commercieel verkrijgbaar als het overeenkomstig hydrochloridezout.”*

Dopamine

Hierover meldt de Wikipedia (door mij wat ingekort):

*“**Dopamine** is een catecholamine dat fungeert als neurotransmitter (en soms als hormoon) op verschillende plaatsen in het lichaam van mensen en dieren. Het speelt een belangrijke rol in door beloning gemotiveerd gedrag bij executieve functies, motivatie, opwindings, bekrachtiging en beloning. Dopamine heeft ook effect in de hersenen op motorische controle evenals op lagere functies waaronder borstvoeding, seksuele opwindings en misselijkheid. Dopamine is in de populaire cultuur en media de neurotransmitter voor het ervaren van geluk, genot, blijdschap en welzijn.”*

Oxytocine

En dan tenslotte over oxytocine:

*“**Oxytocine** is een neuropeptide dat als hormoon en neurotransmitter fungeert. Het lijkt een belangrijke rol te spelen bij het verbinden van sociale contacten met gevoelens van plezier. Het speelt een centrale rol bij moederbinding, vriendschappen en romantische interacties, evenals bij seksualiteit.*

Ook bij het verrichten van zorgtaken wordt er meer oxytocine aangemaakt. Omdat oxytocine ook een belangrijke rol speelt bij de hechting van opvoeder en kind, wordt het ook wel het knuffelhormoon genoemd. Waar oxytocine binnen de eigen groep (ingroup) altruïsme en binding versterkt, kan het richting andere groepen (outgroup) agressief gedrag in de hand werken, vooral als deze groepen als bedreigend worden ervaren.â??



Yuval Noah Harari (1976-â?')

Harari

Harari heeft dus een punt. Toch is deze filosoof en futuroloog niet erg gelukkig met de huidige ontwikkelingen, en dan met name het gevaar van de samensmelting van biotechnologie en informatietechnologie. De consequentie van deze ontwikkeling zou kunnen zijn, schrijft Harari, dat intelligente biologische organismen (zoals de mens) ingehaald kunnen worden door hun eigen creaties. Hij verwoordt het zo:

â??Ik sluit het niet uit dat de mens, zoals we die nu kennen, binnen een eeuw verdwenen kan zijn.â?•

Een opwindende en blij makende gedachte, toch?

Zou die gedachte bij hem opgekomen zijn tijdens een meditatie sessie? Want zijn biografie schrijft: *â??Hij is getrouwd met Itzik Yahav, die hij zijn internet of all things noemt. Het paar woont in een mosjav (coöperatieve landbouwnederzetting) bij Jeruzalem. In zijn dagelijks leven is Harari niet gericht op materieel comfort, maar beoefent hij introspectie door middel van twee uur Vipassana-meditatie per dag. Mediteren heeft zijn leven voorgoed veranderd, zegt hij, en dient ook als methode voor onderzoek.â?•*

Als positief gevolg van de ontwikkelingen ziet hij dat we binnenkort gezondheids-zorg grotendeels kunnen *outsourcen* en via IT afwijkingen in het lichaam vroegtijdig kunnen ontdekken. Harari voorspelt ook grote kansen voor zelfverkenning en de ontdekking van jezelf. Zijn centrale gedachte is dat verhalen ons leven overheersen en dat het wellicht mogelijk wordt je eigen narratief te veranderen. Het

brein is een machine die voortdurend verhalen verzint over jezelf. Het kan een tragedie of komedie zijn. Hij hoopt dat de mogelijkheid om jezelf te hacken de mens gelukkiger zal maken. Tegelijkertijd vreest hij dat de meeste mensen een diepgaande confrontatie met zichzelf niet aan zullen kunnen.

Datum aangemaakt

2021/03/10

default watermark