

Morgen stop ik echt!

101 PERSONEN IN JE HOOFD



Om ons gedrag te begrijpen, gebruiken we een metafoer. Het bewuste deel van onze breinactiviteit opereert met een snelheid van maar zestig bits per seconde. Terwijl het brein op onbewust niveau 11.200.000 bits per seconde verwerkt.

Dit is dus 200.000 keer

méér dan waar wij ons bewust van zijn. Als je zegt: “Morgen stop ik echt met drinken,” doe je dat met die zestig bits. Dat je voornemen meestal mislukt, komt doordat die 11.200.000 bits gewoon hun eigen gang gaan. Einstein zei ooit: “Maak de dingen zo eenvoudig als mogelijk, maar niet eenvoudiger dan dat.” En precies dát gaan we ook in dit boekje doen. Om de werking van onze hersenen eenvoudig in beeld te brengen, vergelijken we ons brein met een fabriek waarin 101 medewerkers aan de slag zijn. In die fabriek zijn drie afdelingen en iedere afdeling heeft z'n eigen taken en een eigen agenda.

HOE WERKT DE AFDELING ROUTINE IN JE HOOFD?

We kunnen de werking van ons brein goed uitleggen door je brein in drie lagen onder te verdelen. Uiteraard heb je niet werkelijk drie breinen, maar deze onderverdeling is nuttig om ons gedrag beter te kunnen begrijpen. De afdeling routine van ons brein staat symbool voor ons ‘reptielenbrein’, het oudste deel. Deze routine-afdeling is erop gericht om te overleven. Als er opeens een beer op je afrent, zul je verstarren, vechten of vluchten. Rijd je op de snelweg en zie je opeens een ongeluk vlak voor je, dan weet dit snelle routinedeel van het brein jou met een reflex in veiligheid te brengen. Leg je per ongeluk je hand

op een hete kachel, dan zorgt dit breindeel ervoor dat je je hand er direct weer vanaf haalt. Het is niet zo dat je dan eerst denkt: hé, er smeult hier iets, waar zou deze brandlucht toch vandaan komen? O, laat ik nu mijn hand maar eens van de kachel gaan halen.

Om te overleven is het voor het brein slim om energie te besparen. Daarom slaat deze routine-afdeling in je brein alle routines op en zal dit breindeel proberen jou zoveel mogelijk vanuit je routine te laten handelen. Dit maakt dat je dagelijks dingen steeds op exact dezelfde manier als altijd doet. Je hele ochtendritueel van opstaan, koffiedrinken, douchen... het gaat allemaal vanuit routine.

Als je 's ochtends een kop koffie pakt, ontstaan er niet eerst gedachten als: in welk kopje zal ik de koffie eens inschenken? Zal ik er wel of geen suiker en melk in doen? Hoe vaak zal ik eens gaan roeren? Nee, volledig automatisch pak je een kopje (vaak je ‘eigen’ kopje), doe je er een suikerklontje in en roer je ongeveer net zo vaak als je altijd doet. Dit bespaart heel wat energie.

Het voordeel van het opslaan van routines is, dat wat je hebt geleerd voor altijd blijft opgeslagen. De automatische verbindingen in jouw brein worden namelijk sterker naarmate je meer oefent. Dus heb je ooit leren fietsen, dan kun je dit omdat die patronen je hele leven in dit reptielenbrein zijn opgeslagen. Als kind windsurfte ik (Paul) veel en was ik hier best bedreven in. Toen ik ging studeren, stopte ik met deze hobby en pas vijftien jaar later stapte ik voor het eerst weer eens op zo'n plank. Maar direct wist mijn brein hoe dit moest en kon ik weer surfen. De verbindingen waren in die vijftien jaar wel minder sterk geworden, waardoor mijn niveau lager was. Maar na een middag oefenen zat ik al snel weer op een redelijk niveau.

Het brein is dus een zelflerend systeem, wat fantastisch is! Neem je de moeite om iets te leren, dan heb je die vaardigheid voor altijd. Kun je eenmaal fotoshoppen, dan kun je dat altijd. En kun je eenmaal autorijden, dan kun je dat voor altijd. Het nadeel is wel dat het brein niet kan



Boekfragment uit:

Morgen stop ik echt!
Net als gisteren...

Paul Smit & Esther ten Hove

www.samsarabooks.com

www.paulsmit.nu

www.soberinlife.nl

‘ontleren’; de automatische verbindingen die je brein maakt, worden hooguit wat zwakker, maar de patronen blijven voor altijd opgeslagen. En je raadt het al: voor rokers en drinkers die willen minderen, werkt dit in hun nadeel. Heb je tien jaar lang tijdens feestjes gedronken en gerookt, dan blijft die automatische link in je brein bestaan. Wanneer je bijvoorbeeld op een feestje bent, is die feestelijke situatie dus een ‘trigger’ voor jouw brein om de routine weer te activeren: “Oeh, ik heb opeens trek in een sigaret”, hoor je mensen die ooit rookten, op feestjes dan ook vaak zeggen. Als je wilt veranderen, werken de vijftig personen binnen deze afdeling routine van je breinfabriek in ieder geval niet mee, want zij zullen er alles aan doen om zich aan hun vaste routine vast te houden. Hoe je deze routine-afdeling van je brein toch zover kunt krijgen om mee te veranderen, lees je verderop.

HOE WERKT DE AFDELING PLEZIER IN JE HOOFD?

De afdeling plezier in je brein staat symbool voor ons ‘zoogdierenbrein’, ons zogenaamde limbische systeem. Dit deel van het brein is gericht op het verkrijgen van plezier en het vermijden van pijn en moeite. Wanneer jij 's avonds de koelkast opent om nog wat te snaaien, zoekt dit plezierdeel van ons brein automatisch naar iets wat het meeste plezier oplevert. En dit is precies de reden waarom je 's avonds

vaker chips dan een mandarijn eet en vaker wijn dan kruidentheet drinkt. Bij een kind werkt dit hetzelfde, het denkt: wat zal ik eens gaan doen; huiswerk of gamen? Gamen is natuurlijk veel leuker dan leren en dus is die PlayStation veel aantrekkelijker dan het studieboek over biologie. Ook wil dit zoogdierendeel moeite vermijden en zo bespaart het, net als de afdeling routine, energie. Het is zaterdagochtend en rond half tien word je wakker. Je vraagt jezelf af: wat zal ik eens gaan doen? De afdeling plezier stelt voor een kop koffie te pakken voor een dopamineshot en laat jou vervolgens op YouTube wat grappige filmpjes bekijken om plezier te ervaren. De kans dat jij om half tien de stofzuiger pakt of de badkamer wil schrobben, is veel kleiner. Dat is namelijk én niet leuk én het kost moeite. Dit plezierbrein is lui en kiest – ook weer met als doel energie te besparen – de weg van de minste weerstand. Er is onderzoek in wachtkamers gedaan waarbij onderzoekers snoepotten neerzetten. De onderzoekers keken of de hoeveelheid snoep die de mensen in de wachtkamer pakten, afhankelijk was van hun afstand tot de snoeppot op tafel. En wat blijkt: als de pot zo'n vijftig centimeter verder weg staat, eten mensen er al aanzienlijk minder van. Dus zelfs de moeite die het kost om je arm uit te steken, is voor de afdeling plezier al te veel.