

AQ

ADAPTIEVE INTELLIGENTIE

LICHTER LEVEN, SLIMMER WERKEN

WHITEPAPER

ONS BREIN: EEN VLOEK OF EEN ZEGEN?

Rudi Francken | Tim Vermeire

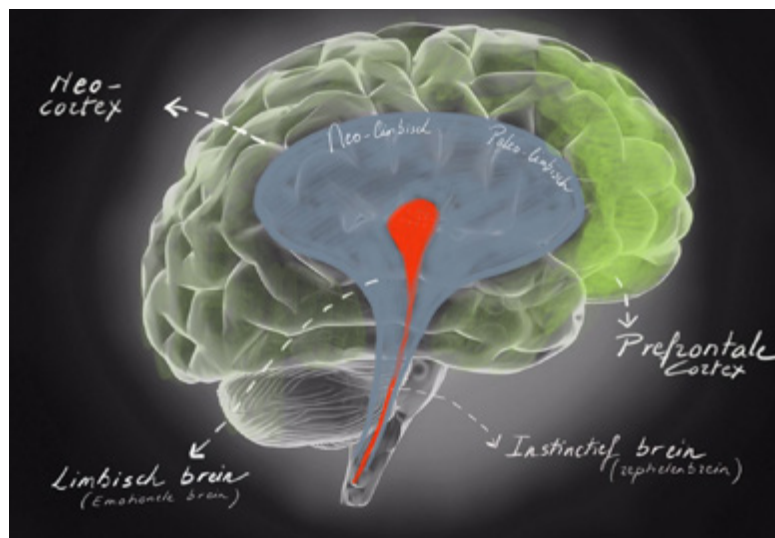
ONS BREIN

EEN VLOEK OF EEN ZEGEN?

Wat een rit

Van jager-verzamelaar op de steppe hebben we ons op heel korte tijd getransformeerd tot het topexemplaar op deze planeet. Ons brein heeft een fantastische ontwikkeling doorgemaakt en we mogen fier zijn op dit kroonjuweel. De evolutie van ons brein is een stap voor stap voortschrijdend inzicht geweest en we hebben ons alsmaar beter aangepast aan al de veranderingen die ons werden voorgeschoteld.

Deze evolutie heeft een grote impact op ons gehad; waren we eerst volledig gedreven door onze instincten en onze emoties, dan hebben we de laatste jaren toch wel geleerd om ons ook eens wat "menselijker" te gedragen (lees, minder dierlijk). Dit laatste heeft vooral te maken met de meest recente ontwikkeling van ons brein, namelijk de hersenkwab vooraan onze schedel, net boven onze wenkbrauwen: de prefrontale cortex.



We verwijzen hier naar de structurele evolutie van ons brein: wat begon als een piepklein instinctief brein (*fight, flight, freeze*) is gedurende onze evolutie verder uitgegroeid tot een emotioneel brein (limbisch brein). We reageerden voornamelijk instinctief en emotioneel. We waren enkel bezig met overleven: individueel alsook in groep. In de volgende fase is onze cortex enorm toegenomen en dit door het grote aantal complexe taken die we hebben geleerd. Een bijzondere ontwikkeling, en tegelijk de meest recente, is de ontwikkeling van de prefrontale cortex, het voorste gedeelte van ons brein boven onze wenkbrauwen. Deze prefrontale cortex heeft voor een megasprong gezorgd en van ons een wijze mens gemaakt, de homo sapiens. In volgende video wordt deze evolutie duidelijk toegelicht: <https://www.youtube.com/watch?v=t3q2O6oPjjU>

Hierdoor kunnen we empathie tonen, dingen af en toe wat relativeren, plannen, logisch nadenken (wat ons heel ver heeft gebracht) en we slagen er soms zelfs in om onze emoties en instincten te onderdrukken. Welkom homo sapiens, welkom wijze mens!

Plots werd er heel wat minder gemoord en verkracht en ontstonden er culturen die verdraagzaamheid en vergevingsgezindheid hoog in het vaandel droegen. Maar de club werd groter en groter. Om deze boel toch wat samen te houden, creëerden we godsdiensten en verhalen, en dat werkte. Al of niet in steen gebeiteld, zagen meer en meer structuren en wetten het levenslicht en konden we allemaal mee beslissen over waar de maatschappij naartoe ging. We zijn vrij! We kunnen ons eigen leven richting geven en deze alsmaar snellere evolutie geeft ons zoveel opties dat we niet meer weten wat we eerst moeten doen, worden, eten, lezen, studeren, ...

Af en toe liep het toch nog eens mis, maar ook daarvoor hebben we een oplossing bedacht. Als mens-dier zijn we voorbereid op beren op de weg! In de loop van deze evolutie hebben we eveneens een noodstelsel ontwikkeld om met veranderingen en druk om te gaan, namelijk ons stressrespons-systeem. Een ingebakken, automatisch systeem dat ons klaarmaakt om te vechten, te vluchten of ons stilletjes te verstoppen indien nodig, de alom gekende *fight, flight or freeze*-respons. Prachtig: er heerst gevaar en ons lichaam komt op gang (via het orthosympathisch zenuwstelsel). Alles wordt in werking gezet, we gaan beter zien en horen, onze hartslag gaat omhoog, onze bloeddruk stijgt en de nodige suikers worden naar de juiste spiergroepen gestuurd.

Om niet te veel energie te verspillen, leggen we natuurlijk alle andere, op dat moment niet-essentiële systemen stil. Hoe zou je zelf zijn? Waarom ons zorgen maken over vertering of het genezen van dat kleine wondje als we misschien straks de strijd niet overleven? We hoeven al deze schakelaars niet bewust aan of uit te zetten, het gaat nog vanzelf ook!

Dit hele proces dient slechts één doel: onze veiligheid terugwinnen. We voelen ons bedreigd en ons brein heeft één topprioriteit (of misschien wel maar één prioriteit), namelijk: overleven. Deze *fight, flight or freeze*-respons is het mechanisme dat hiervoor wordt ingezet, en dit al sinds de oorsprong van onze soort. Het verdient veel krediet natuurlijk omdat we ons overleven aan dit systeem te danken hebben.

So far, so good: we zijn klaar om alles aan te kunnen en een schitterende toekomst lachte de homo sapiens toe!

Maar we wilden meer

En het ging maar door. Daar waar we vroeger rust vonden in de kerk of rond de kerktoren, brokkelden deze vaste waarden geleidelijk aan meer en meer af. Ik sta er nu alleen voor; ik als baas van mijn leven. Ik met alle kansen om van dat leven een kunstwerk te maken. Ik alleen in deze alsmaar sneller draaiende wereld. De ondernemers van deze wereld kraaien victorie maar we weten niet goed hoe hier mee om te gaan. Het westerse kapitalistische model voedt onze onweerstaanbare drang naar méér en we vergalopperen ons in deze race die we toch niet kunnen winnen.

Méér dingen, méér doelen, méér vrienden, méér genot. We halen alles uit het leven, we zijn fier op het feit dat we het zo druk hebben (willen we eigenlijk niet zeggen dat we belangrijk zijn?). O ja, en het moet ook allemaal nog sneller en sneller en ergens onderweg ... zijn we onszelf nog verloren ook.

We hebben het nooit zo goed gehad en tegelijkertijd zijn er nog nooit zoveel antidepressiva en slaapmiddelen verkocht. We vluchten weg van deze individuele verantwoordelijkheid. We vluchten naar de leegte van drank, drugs, tv-series en onnozelheden op Facebook en Instagram.

We zoeken een houvast, vergelijken onszelf met onze zogezegde vrienden op deze sociale media en worden ... ontevreden.

Verbonden en toch alleen

Sinds de opkomst van de smartphone hebben psychologen en psychiaters het aantal kinderen met angststoornissen en depressieve gevoelens drastisch zien toenemen. We zijn via sociale media erg geconnecteerd met vrienden en toch voelen we ons méér en méér geïsoleerd en eenzaam.

De veelheid aan prikkels die we moeten verwerken om professioneel op de been te blijven wordt door onszelf nog eens aangevuld met een stortvloed aan opinies. Niet alleen zijn er veel feiten, nee, iedereen heeft ook nog eens een opinie over al deze feiten. Op die manier kunnen we zelfs de waarheid van niet meer onderscheiden van de leugen.

Steve Jobs wou ons leven gemakkelijker maken, met verschillende handige tools op één toestelletje. Ik weet nog hoe dankbaar ik hem was: dankzij de iPhone hoefde ik niet meer én een telefoon én een muzikspeler mee te zeulen. Vooruitgang.

Maar vervolgens zijn er algoritmen en dopamineboosters in geslopen (niet door Jobs gepland trouwens) die er toe geleid hebben dat we eraan verslaafd zijn geraakt. Iemand vindt mijn spaghetti leuk en yes, thanks! Weer wat dopamine in mijn systeem. More, more, more! I'm loved. Ik ken die persoon wel niet maar hij vindt dat ik goed bezig ben. Anders zou hij zijn duim toch niet opsteken?

De gaspedaal blijft hangen

Deze overprikkeling, deze veelheid aan informatie zet druk op ons brein. Ons brein heeft geen rust meer en ons fantastische stress-systeem draait overuren. Je zou kunnen zeggen dat onze gaspedaal blijft hangen. Ons sympathisch zenuwstelsel is voortdurend overprikkeld en dit brengt ons lichaam in een non-stop "alarmfase", aangevuld door de nodige dosis adrenaline en na enige tijd, cortisol.

Dit is oké voor een korte periode. Soms is het wat drukker, soms dreigt er acuut gevaar en dan is deze alertheid meer dan welkom. Zoals eerder aangegeven is dit de basis van onze evolutie en deze automatische respons maakt in de natuur nog steeds het verschil tussen eten en gegeten worden.

Een impala die wordt aangevallen door een leeuw schiet onmiddellijk in actie, is heel alert en beoordeelt quasi instinctief de vluchtroutes.

Ook ons lichaam is gebouwd om, na een inspanning of moeilijke situatie, terug te keren naar rust (homeostase), maar zo gaat het niet (meer) met het lichaam van de moderne mens.

Eens het gevaar is geweken, zal de impala de stress even van zich afschudden (trillen) en vervolgens rustig verder grazen. De context van het event wordt weliswaar opgeslagen, waardoor het dier de volgende keer iets voorzigtiger is op die open vlakte, maar het zal zichzelf niet blijven de schuld geven van zijn onvoorzichtigheid deze ochtend.

Zo niet met de moderne mens.

Voor de homo sapiens sapiens, de slimme mens, loeren er nog vele andere bedreigingen dan levensbedreigingen. Hij is namelijk ook uitgerust met een grote fantasie (“elk voordeel heb zijn nadeel”)!

Dit maakt dat hij zich bedreigende situaties kan inbeelden. Ze zijn er niet maar hij kan het zich als het ware levendig voorstellen (wat als dit, wat als dat, ...). Deze ingebeeldde gevaren (deze gedachten dus) activeren evengoed de *fight, flight or freeze*-respons! Ons brein ziet geen onderscheid tussen deze gedachte, dit fictieve gevaar, en reëel gevaar. Die boze mail lokt precies dezelfde chemische respons uit dan toen je dat brandende gebouw ontvluchtte ... Idem voor die dominante houding van een collega (hier komt testosteron ook nog eens meespelen), een deal die niet doorgaat, harde negatieve feedback, een plan dat mislukt, iemand die je nors afsnauwt in het verkeer, ...

Op deze manier maken we ons voortdurend zorgen. Onze gaspedaal blijft hangen, met andere woorden: ons orthosympathisch zenuwstelsel blijft op volle toeren draaien en we blijven lange tijd in *fight, flight or freeze*-modus. Voortgestuwd door het stresshormoon cortisol is het “Vlaamse kermis” in ons instinctief en emotioneel brein, terwijl onze prefrontale cortex, dat wat ons uniek maakt als mens, met lede toekijkt ...

De mens heeft de unieke eigenschap om zichzelf stress te bezorgen (tot op fysiek niveau) door alleen maar aan een stressvolle situatie te denken. In ons lichaam zijn onze emoties met alle chemische gevolgen van dien even reëel, alsof deze situatie zich op dat moment in werkelijkheid zou voordoen.

En dan zijn we verwonderd dat we minder onthouden, minder controle over onze impulsen en emoties hebben, minder doordachte beslissingen nemen, minder empathie tonen, egoïstischer voor de dag komen en zonder enige vorm van nuance denken en handelen.

Karel verlamt als hij nog maar op de oprit van het bedrijf aankomt of iemand ziet rijden met een zelfde type auto als zijn baas (*freeze*).

Uit zelfbescherming klapt Peter de agenda toe in de meeting. De negatieve sfeer van zijn teamleden maakt hem machteloos. Het doet hem realiseren dat hij zijn doelstellingen dit jaar niet zal halen en hij verkrampst. Hij wil weg (*flight*).

Eric is laat voor zijn strategische kick-off. Hij heeft iedereen benadrukt om zeker op tijd te komen en nu zal hij zelf te laat zijn. Uit frustratie weigert hij zijn voorganger te laten invoegen en raakt deze zijn voorbumper. Woedend stapt hij uit zijn wagen (*fight*).

Verslaafd aan cortisol?

Ons werk is constant aanwezig en we kunnen alsmat doorgaan. Het gekke is, we doen dat ook. Niet alleen ons werk houdt ons erg bezig, we maken onze vrije tijd ook heel druk en gunnen ons brein geen rust meer. Cortisol is even belangrijk geworden voor ons functioneren als zuurstof. We hebben als het ware wat stress nodig om goed te functioneren. We zijn vertrouwd geworden met het *fight, flight or freeze*-gevoel en kunnen niet meer zonder.

Breaks zoals die op de lagere school consequent werden toegepast, bestaan niet meer in het professionele leven. Zelfs op toilet is er geen rustmomentje meer omdat we onze status op Facebook, Instagram en LinkedIn nog even moeten checken.

De huidige technologie pompt onze interne inbox alsook de inbox op onze PC vol met informatie en we krijgen alle details vanuit de hele wereld binnen. We kunnen dit onmogelijk nog verwerken, onze hersenen zijn hier gewoonweg (nog) niet aan aangepast.

We ontdekken overal signalen van gevaar, niet alleen reële signalen meer (bijvoorbeeld een auto die recht op ons afkomt op het fietspad), maar ook én vooral emotionele signalen: de collega die me geen goedemorgen wenst, mijn relatie met mijn leidinggevende, het gevoel dat mijn vriendinnen me niet meer uitnodigen via WhatsApp, ... De overvloed aan input via sociale media (en natuurlijk de verslavende zoektocht die we ervaren naar “nieuwjes”) opent de sluizen van de boze buitenwereld: Wat zal er gebeuren na de brexit? Wat is het gevaar als het in Hong Kong echt uit de hand loopt? Zijn die jongetjes al gered uit die onderaardse grot? O nee, er is weer een moord gebeurd langs het Albertkanaal. Enzovoort.

Ine wordt wakker. Als op automatische piloot strekt haar linkerarm zich en grijpt ze haar smartphone: 5u45. Veel te vroeg om al op te staan. Hoe zou het met mijn laatste Instagram-post zijn? Zou Marie die al geliket hebben? Even kijken. Verdorie, ze heeft de foto wel bekeken maar niet geliket. Wat zou er toch mis zijn? Zou ze boos zijn omdat ik gisteren met Pieter heb gebeld?

Zeker onze jongere generatie, de generatie die als in deze onlinewereld werd geboren, heeft met dit syndroom te kampen (althoewel we de oudere generaties zeker niet willen vrijspreken). Meer en meer jongeren hebben te kampen met burn-out en angst. In Zuidoost Azië loopt de populatie van twintig- tot veertigjarigen reeds het meeste risico op hartziekten en hartaanvallen. We vinden het méér en méér normaal om in de *fight, flight or freeze*-modus door het leven te gaan en dit wordt door onze maatschappij zelfs gerespecteerd (wat is hij toch een harde werker, die gaat er voor!).

“Goed is goed genoeg” mag dan wel populair zijn in de Scandinavische landen, hier in de Lage Landen hoor ik heel vaak van mensen dat we toch maar beter “doorzetten”. We zeggen maar “ja” en voor we het beseffen zeggen we “nee” tegen onze vrienden, onze gezondheid, onze kinderen, ons geluk.

Ons brein onder druk

Deze drukke omgeving en de extra prikkels waarop we ons voortdurend trakteren verstoren dus het evenwicht in ons brein. Waar de verschillende zones normaal gezien vlot samenwerken, wordt nu de prefrontale cortex aan de kant geschoven. Zoals we eerder aanhaalden is het niet van toepassing om even te overleggen, verschillende opties te evalueren, empathie te tonen, te relativeren, ... als het kot verdorie in brand staat!

Deze verminderde activiteit in de prefrontale cortex is bijzonder goed merkbaar op hersenscans van mensen die kampen met burn-out.

Dick Swaab, een gerenommeerde Nederlandse neurobioloog en hersenonderzoeker, was wel heel maatschappijkritisch toen hij op de Vlaamse televisie (De Afspraak, 10 november 2016) letterlijk zei dat de prefrontale cortex van Trump onderontwikkeld was.



Bij het aantreden van Trump was heel de wereld verwonderd over zijn eerder instinctief en emotioneel gedrag. Het contrast met zijn voorganger kon dan ook niet groter zijn. De voorbije jaren werd dit gedrag echter meer aanvaard en hebben we meer en meer instinctief, narcistisch en manipulatief gedrag mogen aanschouwen op wereldniveau (zie verder: ons gedrag onder druk).

Alhoewel een dosis narcisme het eenvoudiger maakt om door het leven te navigeren en zelfs de kans op een depressie verkleint (studies Queen's Universiteit van Belfast) geloven we toch dat een overdreven gevoel van belangrijkheid en status een grote barrière opwerpt om echt met andere mensen te connecteren en samen te werken.

Ons lichaam onder druk

Deze langdurige stress zorgt ervoor dat ons lichaam als het ware elke seconde van de dag is opgeladen om het gevecht aan te gaan. Het stresshormoon cortisol (ook wel eens het verouderingshormoon genoemd) stroomt volop door onze aderen. Het jaagt onze hartslag en ademhaling op, verhoogt onze bloeddruk, doet ons zweten, brengt meer suiker in onze bloedbaan, maakt dat we vaker dan gewoonlijk naar het toilet moeten, ... Dit alles, weet je nog, om te overleven. Om snel weg te kunnen lopen of zo goed mogelijk ons mannetje te staan tijdens een gevecht.

Bovendien heeft deze langdurige stress een negatief effect op de hippocampus en dus op ons geheugen. Meer nog, de hippocampus is een belangrijke plaats in onze hersenen waar neurogenese plaatsvindt. De negatieve impact van stress houdt met andere woorden ook in dat er geen nieuwe hersencellen meer worden aangemaakt.

De schade voor ons lichaam is groot: cortisol ligt aan de basis van vele van onze welvaartsziekten, zoals hart- en vaatziekten, diabetes, hyperventilatie, ...

Op subtiele en minder subtiele manieren geeft ons lichaam ons te kennen dat we niet goed bezig zijn, maar we zijn erg geïnteresseerd om deze signalen te verwaarlozen of ze op een kunstmatige manier te verdoven.

Vroeger waren we ook wel eens moe en kwam het soms voor dat iemand even wat overspannen was, maar deze lijn werd met de jaren verder en verder doorgetrokken. Er doet zich nu een nieuw fenomeen voor: burn-out. We zijn al die tijd dat we overspannen waren de signalen van ons lichaam blijven negeren en zijn maar doorgedaan. Tot ons lichaam er genoeg van had en de stekker eruit trok.

Geen wonder dat we niet meer verder kunnen. We zijn totaal uit balans.

Erica is al aan haar eerste job begonnen maar moet haar thesis nog afmaken. Voor het eerst in haar leven ervaart ze stress, inclusief de fysieke gevolgen. Haar spijsvertering ligt volledig stil en ze voelt zich elke morgen rot. De thesis is klaar maar ze blijft er maar aan werken. Erica hoopt dat ze zal slagen. Als ze aan het werk is, zijn haar gedachten bij haar thesis en wat er zal gebeuren als ze niet slaagt. Als ze aan haar thesis werkt, denkt ze aan alles wat ze nog moet doen voor haar werk.

De thesis was inderdaad heel belangrijk voor Erica (en ze slaagde ook, gelukkig!) maar we maken ons toch ook vaak druk om futilliteiten, niet?

Ons gedrag onder druk

In onze drukke omgeving houdt deze staat van hoge alertheid lang aan. Ons stress-systeem blijft aangeven dat de situatie “niet oké” is, waardoor onze prefrontale cortex met al zijn mooie menselijke eigenschappen werkloos toekijkt. Dit heeft natuurlijk een zeer negatief effect op ons gedrag.

Omdat we de situatie als gevaarlijk aanvoelen, kunnen we ons niet meer focussen. Onze aandacht schiet van links naar rechts en is vooral naar buiten gericht (van waar komt het gevaar?). Tevens hebben we de neiging om alleen nog maar aan onszelf te denken. Voor empathie is in deze zogezegd kritische situatie even geen tijd meer. We kunnen ook niemand vertrouwen omdat we iedereen om ons heen als concurrenten zien (eten of gegeten worden, weet je wel). En op die manier gaan we door het leven: humeurig, egoïstisch en wantrouwig¹, met een zwaar gevoel en altijd tijd te kort. Het busy brein-syndroom heeft ons te pakken.

Dit ervaren we op dagelijkse basis, niet? Misschien ben je al wat geholpen door te begrijpen dat dit gedrag niet persoonlijk is, het is niet op jou gericht. Het is de innerlijke stress, het alomtegenwoordige ongemak bij die ander die je voelt. Niet dat het daarmee opgelost is, maar door er zo naar te kijken kun jij toch alvast wat afstand nemen en zelf niet meegaan in deze neerwaartse spiraal.

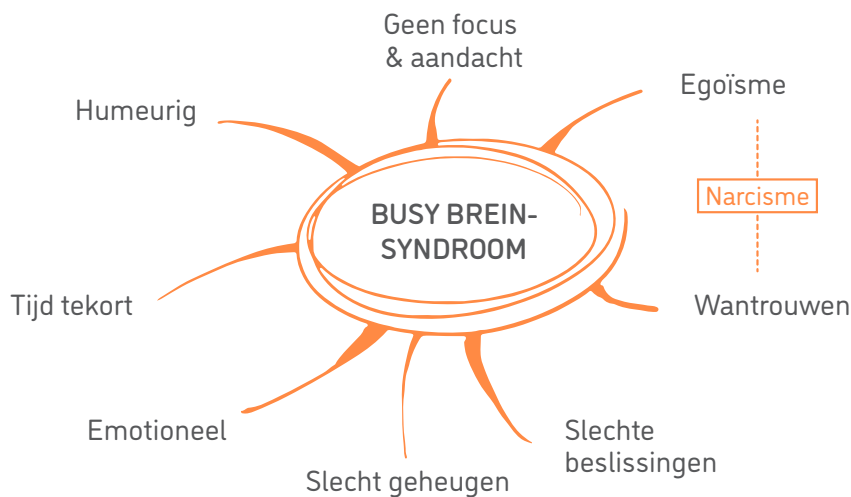
Vanuit dit bedreigende perspectief is het dan ook te begrijpen dat we kampioenen zijn in het bedenken van de slechtst mogelijke scenario's (*worst case scenario's*): we kunnen maar beter goed voorbereid zijn op het gevaar dat eraan komt!

We nemen overhaast beslissingen zonder alle opties te overwegen (geen tijd voor en we kunnen toch niet logisch nadenken nu). We geraken geobsedeerd door de dingen die ons storen en worden kortaf, onaangenaam in de omgang, kritisch, ongeduldig, ... We trekken ons terug en geven lekker commentaar op anderen vanuit ons veilige huisje.

Gunter stoort zich erg aan de sfeer voor de start van de dagelijkse ochtendbriefing. Vroeger werd er nog eens gekletst en waren ze een echt team. Ze kenden elkaar. Nu zit iedereen op zijn smartphone. Wat een saaie boel is dat geworden.

1 Narcisme is een gedrag dat wantrouwen in anderen en egoïsme combineert. Zou de toenemende druk de oorzaak zijn van het toenemend narcisme in onze maatschappij?

Na een recent bioscoopbezoek voelde ik me opgejaagd. Een gevoel van angst had me ingepalmd en de drukte van het verkeer bij het verlaten van het bioscoopcomplex kwam bedreigend over. Ook tijdens het etentje nadien was ik er niet helemaal bij: mijn aandacht schoot alle kanten op en de veelheid aan prikkels in die taverne kwam te fel binnen. Ik had de nieuwe film *Joker* gezien. Een film die me (onbewust) in *fight or flight*-modus had gebracht.



Het busy brein-syndroom: de mentale gevolgen van langdurige stress door een verminderde werking van de prefrontale cortex.
© Naar een model van Mind you Brain

Busy brein-syndroom



Dit alles is dus geen goede basis om door het leven te gaan of samen te werken met je team. Laat staan om goed gefundeerde beslissingen te nemen.

Nee, onder langdurige druk worden we de slechtste versie van onszelf: we verliezen de capaciteiten die ons onderscheiden van de dierenwereld en we lopen rond als humeurige gorilla's.

Vol woede druk je op de verzend knop. Dat heb je maar eens goed gezegd. Wat denkt hij wel? Zomaar die deadline veranderen zonder mij te raadplegen. Het is hier altijd hetzelfde liedje: men doet maar, men houdt geen rekening met het feit dat ik het ook aan mijn mensen moet verkopen!"

Een halfuurtje later kom je echter tot het besef dat je beter even had gewacht alvorens op die verzend knop te drukken. Had je niet beter de woorden "machtswellust" en "onbekwaam" weggelaten?

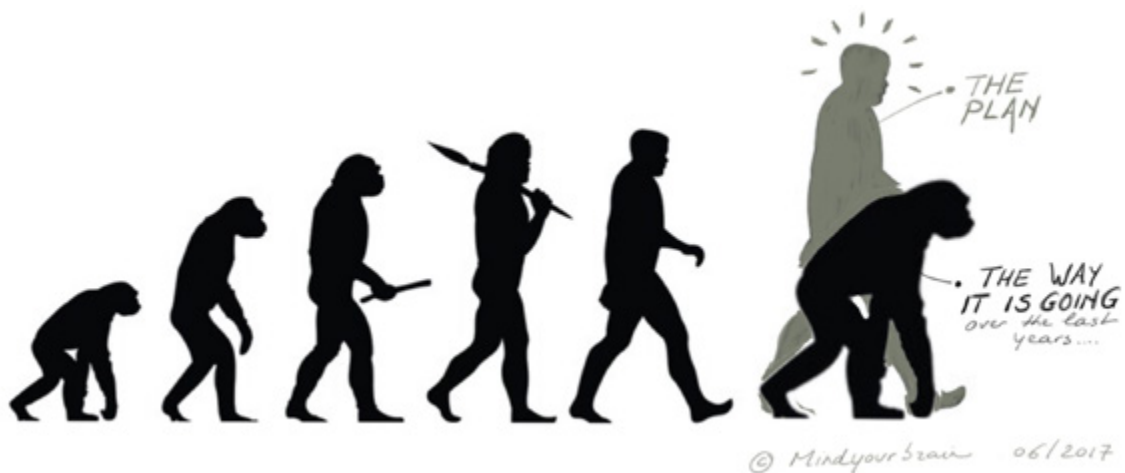
Zijn we dan wel rationele wezens? Hebben we dan nog wel een vrije wil?

Toegegeven: ons gedrag wordt sowieso voor het merendeel bepaald door instincten en emoties, maar we hebben zeker ook rationele capaciteiten. Deze verliezen we echter weer als we lang onder druk staan. Een deelnemer aan een van onze recente breinkwisen drukte het schoorvoetend als volgt uit: we zijn voornamelijk instinctieve en emotionele wezens, met een dun laagje ratio.

Het hierboven beschreven busy brein--syndroom is geleidelijk aan onze maatschappij binnengedrongen en de norm geworden. We hadden het zo goed kunnen hebben. :-)

En zo zijn we terug bij de jager-verzamelaar. Zijn belangrijkste vraag van de dag was of hij die middag lunch zou “hebben” of lunch zou “zijn”. En deze alertheid heeft hem verder gestuwd in de evolutie tot op het punt waar we nu zijn. Nu hoeven we ons geen zorgen meer te maken dat iemand ons vanmiddag zal verorberen, toch? Of worden we geleidelijk aan toch geconsumeerd door algoritmen, likes en cortisol?

Gaan we er met het menselijke ras dan op achteruit? De toekomst zal het uitwijzen maar één ding is zeker: we zijn technologische opperwezens met een heel sterk stel hersenen, maar we benutten zeker niet alle mogelijkheden die deze mooie evolutie ons gegeven heeft. Integendeel. Het feit dat het *fight, flight or freeze*-systeem niet enkel meer werkt op momenten dat het nodig is, namelijk in tijden van acuut gevaar, maakt dat we op vele vlakken een achteruitgang kunnen opmerken: meer narcisme, minder (echte) menselijke connecties, minder tijd, meer ziektes, meer afwezigheden, meer doelloosheid, ...



We humans are in trouble.
– Dr. S. Kang

Maar IK ben goed bezig hoor

*So, what the f*ck?*

Het *so what*-effect is een gekend gevolg van het busy brein-syndroom. Het lijkt ons een logische reactie om je geen zorgen te maken als je een positief beeld hebt over je situatie. Over hoe het gaat. Maar de menselijke wetenschappen, zoals onder meer psychologie, neurobiologie en sociologie, tonen samen met ervaringen van vele anderen aan dat we ons soms een beeld toe-eigenen dat ver van de realiteit staat. We denken dus dat we goed

bezig zijn, maar lopen recht af op een muur, een put of een paal. Kies maar. We creëren dit waanbeeld in vele gevallen door een schuldgevoel of een onbewust aangeleerde hulpeloosheid. We verklaren ons nader.

We zitten in de mentale modus waarbij ons brein en lichaam op volle toeren draaien. We focussen op de dingen die het hardst roepen om aandacht in de maatschappij: genoeg tot veel verdienen, een belangrijke rol invullen op het werk, een mooie voortuin hebben, kinderen hebben die goed scoren op school, ... Je kunt er zelf allicht nog enkele aan toevoegen. Maar onze partner, onze kinderen, onze familie en vrienden, onze eigen creativiteit en roep om recuperatie? Krijgen zij voldoende aandacht en tijd? We beseffen goed genoeg dat die belangrijker zijn en toch zijn we bezig met andere dingen. En dat geeft ons een schuldgevoel tegenover onszelf of anderen die we lief hebben. Het schuldgevoel dat we hebben over deze situatie ten aanzien van andere belangrijke dingen en mensen geeft ons samen met het calimero-effect al snel een intern slecht gevoel. Want zoals de kleine Calimero zegt: "En dat is niet eerlijk!" Door dit gevoel komt er snel een signaal dat we iets moeten compenseren. We gaan ons dus op basis van het afzien en het onbevredigde geweten zaken toe-eigenen die dit alles kunnen compenseren.

Dat zie je in het vluchten naar nog meer materialisme in plaats van minimalisme. Of naar meer gevraagde aandacht van anderen in plaats van welverdiende aandacht voor onszelf. Of het nog meer laten verwennen door anderen in plaats van het zorgen voor anderen.

Ken jij ook dat gevoel van "Maar dit is nu eenmaal de situatie en ik kan dit toch niet alleen veranderen?"

Als je daarbovenop een hoog gemotiveerd persoon bent die graag initiatief neemt, de leiding neemt en ambitieus is, dan maken we het ons niet gemakkelijk. We leggen de focus snel op: Wat moet er gebeuren? Hoe kan ik mijn collega helpen? Waarmee kan ik die klant tevreden houden? Wat kan ik betekenen in dat nieuwe project? We gaan door en door en hebben het gevoel dat dit ook niet anders kan. We zijn niet in staat om het anders te doen. We zijn hiertoe verplicht. Dit kun je zien als een onbewust aangeleerde hulpeloosheid. We weten geen antwoord te formuleren in ons denken of ons doen om anders aan de slag te gaan. De definitie voor dit gedrag klinkt op Wikipedia als "het verschijnsel waarbij een mens of dier geleerd heeft dat hij geen invloed kan uitoefenen op gebeurtenissen die hem overkomen".

In 1967 deden Martin Seligman en Steven F. Maier onderzoek naar gedragstraining bij honden. Het experiment is niet zo ethisch verantwoord en zou vandaag de dag niet meer door de beugel kunnen. Maar finaal kwam het erop neer dat honden die geen invloed konden uitoefenen op een negatieve prikkel, later in vergelijkbare situaties meer passiviteit vertoonden in hun algemene gedrag. Als we leren dat ons eigen gedrag geen impact heeft op een comfortabele situatie, ontnemt dat ons de motivatie om de situatie te proberen veranderen. We zijn hier zelf vandaag het leidend voorwerp in, maar evengoed het onderwerp. Gedeeltelijk althans.

Tijd om dit even door te spoelen, niet?

Voor mij een pintje!

Zowel mentaal, emotioneel als fysiek leidt het busy brein-syndroom tot een gevoel dat we overleven in plaats van leven. Maar er zijn oplossingen, heel eenvoudige en zeer toegankelijke zelfs: alcohol en drugs. Beide schakelen het busy brein-syndroom uit en geven meteen verlichting van de negatieve gevoelens en sensaties die met deze staat van alertheid gepaard gaan. En kijk, wat gebeurt er: onze angsten verdwijnen als sneeuw voor de zon.



In haar boek *Ik ben Loïs en ik drink niet meer* beschrijft Loïs Bisschop hoe ze haar angsten letterlijk wegdrank en hoe ze op die manier toch het gevoel beleefde dat ze een normaal leven kon leiden. Maar deze knappe getuigenis legt ook bloot wat de verslaving met haar leven gedaan heeft en hoe moeilijk het is geweest om terug grip te krijgen.

Meer info: <http://loisbisschop.nl>



Christophe Francken (neef van auteur Rudi Francken) toert Vlaanderen rond met zijn theatervoorstelling *De drankduivel*. Christophe heeft aan den lijve (van zijn vader) ondervonden wat alcohol met iemand doet en hoe dit weegt op een ganse familie. Met zijn optredens (met zijn vader, die de belichting doet) wil hij jongeren bewust maken van de dramatische gevolgen van alcoholverslaving.

Meer info: www.dedrankduivel.be



Ikzelf (Rudi) heb enkele jaren geleden met mijn vrouw Inge vakantiewerk gedaan in een boeddhistisch klooster in Sri Lanka. We leefden een maand in deze gemeenschap. Natuurlijk was er geen alcohol voorzien in de minibar :-). Na die maand voelde ik me zo "helder" dat ik me voornam dit nog elf maanden vol te houden en sindsdien is alcohol slechts zeer beperkt aanwezig in mijn leven. Heerlijk! Maar tegelijk heb ik aan den lijve ondervonden welke rol alcohol speelt in onze samenleving.

Nee, voor alle duidelijkheid, alcohol is zeker niet de oplossing. Integendeel! Tijd voor positieve actie!

Of toch maar niet

Dit hoeft echter niet zo te zijn. Het kan beter (is dat niet de definitie van hoop?).

Dankzij de wetenschap hebben we veel geleerd over ons gedrag en ons brein en zijn er heel wat oplossingen voorhanden. We nemen de handschoen op en, gesteund door vele oude wijsheden en wijsheden, zoeken we samen met jou naar een manier van leven om tegelijk vol energie te zijn, doelen te bereiken en niet op te branden.

Maar we zullen het wel anders moeten aanpakken. We zullen bereid moeten zijn om ons leven te vereenvoudigen, om te onderzoeken wat echt telt in ons leven. We zullen onze aandacht moeten trainen en actief op zoek moeten gaan naar evenwicht tussen al de rollen die we willen opnemen. We zullen een mindset moeten ontwikkelen die zowel openstaat voor nieuwe dingen als voor feedback.

AQ, adaptief leven. Lichter leven en slimmer werken

Mens sana in corpore sano revisited.

Een eigentijdse manier om terug mens te worden in een menselijke samenleving.

Zal dit verandering vragen? Zeker.

Zal dit lastig zijn? Zeker.

Zal dit mogelijk zijn? Zeker.

Zal dit voldoening brengen? Zeker.

AQ

ADAPTIEVE INTELLIGENTIE

LICHTER LEVEN, SLIMMER WERKEN

Het boek AQ. *Lichter leven, slimmer werken* werd uitgegeven door Pelckmans uitgevers en is **beschikbaar vanaf 15 januari 2021**.



www.adaptieveintelligentie.be

rudi@adaptieveintelligentie.be | 0497 68 07 27

tim@adaptieveintelligentie.be | 0497 89 47 22

www.pelckmansuitgevers.be