tekst: Jan den Boer

Emoties en de kunst van gedragsverandering

Jan den Boer in gesprek met Dick Swaab

Een geïrriteerde partner, een hebzuchtige bankdirecteur, gevoelens van onrust en stress. Wat zijn de mogelijkheden om gedrag te veranderen? Dick Swaab stelt dat karakter ingesleten is en niet kan veranderen. Gedrag is wél beperkt te beïnvloeden vanuit reflectie op gedrag en training.

Met heel veel moeite kun je wel een heel klein beetje van je gedrag veranderen door te leren van je fouten

Een verhaal over verliefdheid, onverbeterlijke psychopaten, onderwijs voor gevangenen en seksuele meditatie als XTC-pilletje voor een gevoel van liefde en rust.

JdB: Ik werk al 25 jaar als trainer op het gebied van persoonlijke groei en gedragsverandering. Ik ervaar in mijn eigen leven en ik zie bij de deelnemers dat er gedragsverandering optreedt. Maar ik ben ook nieuwsgierig wat de wetenschappelijke waarde van de trainingen is. Mijn vraag is: hoe werkt gedragsverandering in ons brein? Het gaat mij niet om de grote veranderingen, maar juist die kleine veranderingen in gedrag die het leven net iets prettiger en liefdevoller kunnen maken. Dat is ook wat ik als feedback terug krijg van de deelnemers: het is gezelliger thuis, we hebben minder ruzie.

Verandering door intentie en oefening

Mijn trainingen baseer ik onder meer op het werk van de bekende neurowetenschapper Antonio Damasio. Damasio stelt dat veel gedrag onbewust is, dat zie je ook terug in jouw werk. Vervolgens stelt Damasio dat dit onbewuste gedrag wel geoefend kan worden op basis van bewuste intenties vanuit reflectie op gedrag achteraf.

Dat oefenen benadruk je in een interview in Filosofie Magazine en benoem je ook in je boek 'Wij zijn ons brein'. Dus het lijkt erop dat je gedrag wel zou kunnen veranderen, met een intentie en oefenen.

Dat je het onbewuste gedrag zo zou kunnen trainen dat er misschien net iets andere keuzes gemaakt kunnen worden in het omgaan met emoties. Door trainingen zoals mindfulness, meditatie of vormen van cognitieve therapie kun je je trainen in het bewust worden van het opkomen van zo'n emotie, en kun je na veel oefenen een soort 'vetorecht' ontwikkelen, zodat je niet meer automatisch handelt vanuit die emotie.

DS: De onderzoeker Libet was de eerste die er op wees dat het brein eerst onbewust een beslissing leek te nemen, die pas een halve seconde later tot het bewustzijn doordrong. Deze waarneming is op vele manieren bevestigd. Libet veronderstelde dat er mogelijk wel een bewust vetorecht zou zijn, een free won't, maar de experimenten die daarover gedaan zijn, laten zien dat daar hetzelfde mechanisme speelt, dat ook die remming in eerste instantie onbewust is en pas later tot het bewustzijn doordringt. Maar het onbewuste werken van de hersenen is wel te beïnvloeden, zoals blijkt uit de placebowerking. Placebo is een verwachting die zorgt dat je hersenactiviteit op zo'n manier onbewust verandert dat je beter functioneert. Je ziet dat de genetische achtergrond belangrijk is wat dat betreft. De mogelijkheid om je verwachting om te zetten in veranderde hersenactiviteit is bij sommige mensen veel beter ontwikkeld dan bij anderen. En bovendien leren we, en wordt wat we hebben geleerd weer meegenomen in onze onbewuste beslissingen.

Trainen

JdB: Veel gedrag is dus onbewust, je kunt wel terugkijken op gedrag en denken: dat wil ik anders. Maar met je gedachten kun je je gedrag niet veranderen. Als ik vandaag bedenk dat ik morgen minder geïrriteerd wil zijn, dan verandert er waarschijnlijk maar heel weinig.

DS: In het rechter deel van je brein neem je onbewuste beslissingen, het linkerdeel maakt er een verhaaltje bij: het klopt, het klinkt logisch, een halve seconde tot 7 seconden na die beslissing komt het aan in de cortex, wat je aan het doen bent. Dan kun je denken: goh, dat had ik niet moeten doen. Of de volgende keer moet ik dat anders doen. Dus dat bewustzijn heeft wat dat betreft een rol. Dat gaat gepaard met gevoel en emoties. Je kunt proberen daarvan te leren, je leert voortdurend. Dan hoop je dat dat een volgende keer meegenomen wordt in je onbewuste beslissing en niet meer gebeurd.

Het probleem is dat we allemaal wel al vroeg een karakter hebben, daar kun je volgens mij niets meer aan veranderen. Het heet karakter, dat betekent ingeslepen. Dat is dus niet te veranderen. Met heel veel moeite kun je wel een heel klein beetje van je gedrag veranderen door te leren van je fouten.

JdB: Hoe werkt dan dat stukje gedragsverandering dat wél kan veranderen?

DS: Via de ervaringen die je opdoet. Ook bij een snelle en onbewuste beslissing neem je alles mee wat beschikbaar is. Ook belangrijke beslissingen neem je op die manier. Verliefdheid, partnerkeuze. Je partnerkeuze is een ontzettend belangrijke beslissing. Maar de beslissing neem je niet door op een rijtje te zetten wat de voors en tegens van de mogelijke partner zijn. Die beslissing neem je door verliefd te worden. En daarbij gaan de stresshormonen omhoog, en na een jaar gaan die stresshormonen weer naar beneden en kan de cortex weer een beetje normaal werken, en dan kun je je afvragen of het de juiste keuze was. Maar een dergelijke onbewuste beslissing is heel belangrijk voor de rest van je leven. Als dan de relatie niet goed verloopt, kun je daar misschien iets van leren. De volgende keer word je weer verliefd op een onbewuste manier. Maar misschien wordt die ervaring dan wel meegenomen.

JdB: Als je nu kijkt naar gedrag als irritatie, boosheid en dergelijke. Voor een deel zit het ingeslepen in je karakter. Voor een deel kun je daar misschien iets aan veranderen. En dan zijn er oefeningen, ofwel vanuit de cognitieve therapie ofwel vanuit mindfulness, waarin je stap voor stap misschien je gedrag zou kunnen veranderen. Wat zie je daar: wat werkt, wat werkt niet?
DS: Ik kan mij heel goed voorstellen dat als je merkt dat je partner enorm geïrriteerd is bij een bepaald gedrag, dat je kunt leren om dat gedrag te veranderen. Daarmee wordt je geen andere persoon. Je karakter blijft. Je doet je best om geen irritaties op te wekken, door te leren. leren, leren, leren. Daar zijn een aantal technieken voor. Ik denk: een klap in je gezicht werkt ook soms. Dat hoeft niet alleen door mindfulness te gaan. Je kunt mensen een beetje beter leren omgaan met gedrag, maar daarin zijn er toch grote beperkingen. Er lopen zoveel mensen met grote problemen in hun gedrag rond. Ik heb een aparte lade waar ik alle vreemde dingen ingooi die ik zo nu en dan over de post krijg. Weer een foto met een hakenkruis erop, dat gebeurt regelmatig, dan roep ik: er is veel hersenonderzoek nodig.

JdB: En dan zeg ik: er is veel training nodig. We hebben het niet wetenschappelijk onderzocht, maar ik zie in mijn praktijk dat dat bij een aantal mensen echt kan helpen.

DS: Daar ben ik van overtuigd.

JdB: Zodat iemand je het hakenkruis niet meer te stuurt, maar een minder emotioneel bericht.
DS: Ja, ik ben ervan overtuigd. Je kunt gevoel trainen en je kunt cognitie trainen. En je kunt je emoties ook trainen. Bij de een meer dan bij de ander. En bij de één kom je beter binnen cognitief, en bij de ander met gevoel en bij de derde met emoties. Afhankelijk van hoe je in elkaar zit.

Hopeloze gevallen

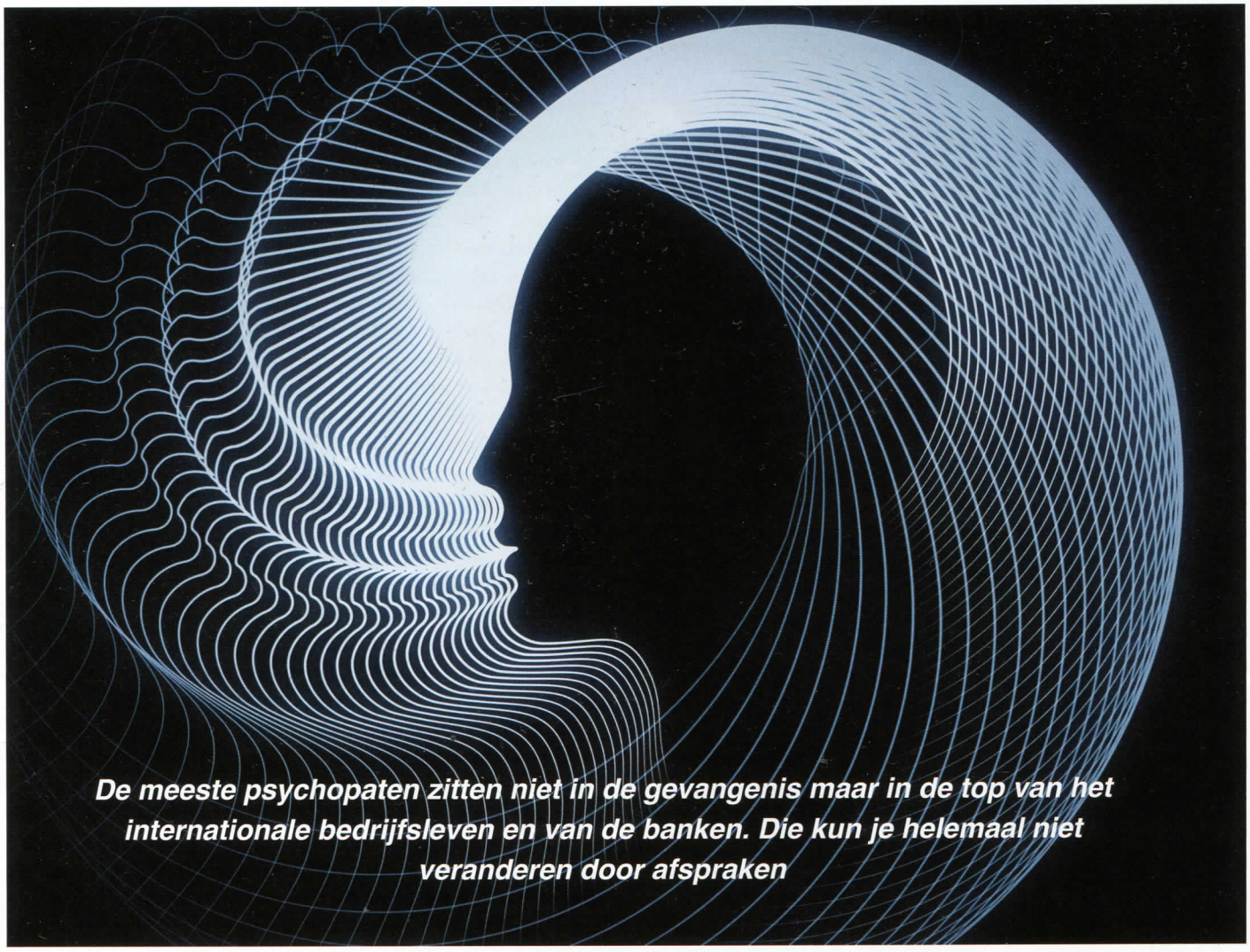
JdB: Nu hebben we in onze maatschappij nog altijd de illusie dat als we een afspraak met iemand maken dat er dan iets verandert. Dus er zijn bankdirecteuren met maatschappelijk gezien ongewenst gedrag, ze tekenen een convenant waarin ze beter gedrag beloven, en dan is de Tweede Kamer heel blij met een dergelijk convenant. Maar Victor Lamme, hoogleraar cognitieve neurowetenschappen in Amsterdam en ook onderzoeker op het gebied van gedragsverandering zegt: dat heeft helemaal geen zin, want zo'n convenant doet helemaal niets.

DS: Nee, en dat komt omdat je een ontwikkeling doormaakt die in eerste instantie bepaald wordt door je genetische achtergrond, en vervolgens door je periode in de baarmoeder en de periode van je vroege ontwikkeling. Dan ligt het grootste deel van je karakter al vast. Vijftig procent van je karakter ligt op het moment van de bevruchting al vast.

Er zijn mensen die recht op hun doel afgaan, die precies weten wat belangrijk voor henzelf is, die heel charismatisch over kunnen komen en makkelijk vrienden maken en net zo makkelijk weer die banden doorknippen, die totaal geen empathie hebben, en die we psychopaten noemen. Die mensen kunnen ongelooflijk goed een reorganisatie van 3000 mensen doorvoeren. Die voelen daar niets bij.

JdB: Mijn vrouw heeft bij zo'n organisatie gewerkt met 2800 mensen.

DS: Als je daar een borderliner op af zou sturen, die zou met alle familieleden gaan praten over het leed dat ze wordt aangedaan. Dat gaat niet, daar moet je zo'n psychopaat voor hebben. De meeste psychopaten zitten niet in de gevangenis maar in de top van het internationale bedrijfsleven en van de banken. Die kun je helemaal niet veranderen door afspraken.



JdB: Zijn er vormen van training die nog iets aan dat gedrag kunnen veranderen? Of is dat hopeloos?

DS: Dat is hopeloos. Rijkman Groenink, voormalig bestuursvoorzitter van ABN-AMRO, is jaarlijks gezegd dat hij een empathiecursus moest gaan volgen. Dat is zonde van de tijd. Die kun je niet veranderen volgens mij. Dat is het punt van karakter. Je kunt wel een beetje gedrag bijslijpen, dat is heel plezierig voor de buitenwereld, maar je blijft die psychopathische kenmerken houden.

Bij de beroepsgroep managers en bankiers zie je dus veel mensen met die psychopathische kenmerken, je ziet ze ook nog wel bij de beroepsgroep van advocaten en televisie presentatoren. De minst psychopathische beroepen waren in de zorg, in de verpleging en therapeuten.

Je voelt je het prettigst als je een beroep vindt dat bij je hersenontwikkeling past. Dat is beter dan denken dat je iedereen maar kunt veranderen. Je kunt beter selecteren aan de poort dan denken daar maken we nog wat van, van die persoon. Geef het maar op.

Dat bepaalt ook mijn visie op het strafrecht. Er is nog nooit iemand beter uit de gevangenis gekomen dan hij erin gegaan is. Ik ben voor ter beschikking stellen aan het onderwijs. Veel mensen met een lage opleiding en een laag IQ komen met het strafrecht in aanraking. Ik stel voor dat je ze in de gevangenis gaat trainen op zo'n manier dat ze weer een baan kunnen krijgen. We hebben loodgieters nodig. Train ze in de gevangenis.

Meditatie

JdB: Als we leren tennissen of gitaarspelen vinden we het heel normaal om tienduizend uur te oefenen voordat we het echt goed kunnen, maar als we een goede relatie willen, hebben we de romantische illusie dat de liefde er vanzelf moet zijn.

DS: In zijn algemeenheid kun je zeggen: gedrag is te beïnvloeden. Daar zijn goede voorbeelden van te geven. Je neemt onbewust beslissingen, ik denk dat de literatuur daar vrij eenduidig over is. En dan loop je natuurlijk tegen de gevolgen aan. Dat is een bewuste zaak. Je ziet wat je anderen hebt aangedaan, je ziet wat het gevolg is van je beslissing. Dan leer je daarvan. De volgende keer dat je een onbewuste beslissing neemt, kan je gedrag anders uitpakken.

Een voorbeeld van leren is de klinische blik van artsen. Als je veel patiënten hebt gezien met een bepaalde afwijking, zie je het al wat ze hebben als ze binnenkomen. Een kunstkenner staat voor een schilderij en zegt dit is een vervalsing. Als je hem dan vraagt weet je waarom, dan weet hij het niet en moet hij er echt hard aan werken om boven tafel te krijgen waarom hij denkt dat het een vervalsing is. Maar die beslissing heeft hij wel genomen met alle kennis die hij in zijn brein beschikbaar heeft. Dit laat zien dat je met eindeloos trainen veel kunt veranderen.

En met eindeloos trainen kun je het gedrag ook een beetje veranderen. Het hangt af van je karakter en van de gebeurtenis. Voor sommige gedragsveranderingen moet je veel oefenen, andere veranderingen treden sneller op.

JdB: Die verschillen zien we in mijn groepen. Ik geef trainingsprogramma's gebaseerd op mindfulness, meditatie en reflectie.

Voor een deel zie je mensen heel snel veranderen en voor een deel zie je ook dat helemaal niets veranderd.

Ik heb ook vier jaar trainingen gegeven bij een minor op de Hogeschool InHolland in Haarlem. De studenten deden een programma van drie maanden, 'Vind je Bron', waarbij ze 75 minuten per dag mediteerden. Ze kregen daarnaast ook cognitieve programma's. Een deel van de studenten rapporteerde een verbetering van concentratievermogen en sociaal gedrag.

DS: Mediteren is een manier om hersenactiviteit te verplaatsen, van het ene gebied naar het andere, voor een paar procent.

JdB: Wat bedoel je met verplaatsen, wat zie je dan gebeuren?

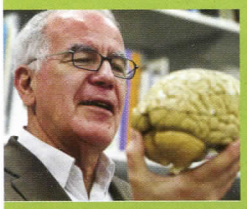
DS: Als je zou mediteren in een scan, dan zie je dat bepaalde hersengebieden actiever worden, en andere minder actief. Een paar procent hier en een paar procent daar. Met het gevolg dat cortisol omlaag gaat en dat 's nachts het melatonine omhoog gaat. Zodat je rustiger wordt, beter slaapt en die soort dingen.

JdB: Het is dus mogelijk om met meditatie hersenactiviteit te verschuiven in het brein. Dat is wat ons fascineert.

DS: Ja, dat kun je met meditatie leren. Dat is ook onderzocht bij monniken. Wat het onderzoek lastig maakt is dat ze verschillende stadia onderscheiden in de meditatie, maar op het moment dat ze van het ene stadium in het andere overgaan kunnen ze dat niet zeggen. Dat hangt samen met de diepte van die meditatie waar die mensen in zitten.

Zij hebben het over een bewustzijnsverruiming. Volgens mij is dat het afsluiten van informatie van de buitenwereld op zo'n manier dat het brein zelf informatie gaat maken. Zoals wanneer je in sterke isolatie bent. Zeezeilers bijvoorbeeld die dagenlang dobberen beginnen te hallucineren.

tekst: Jan den Boer



Dick Swaab, is arts, Emer. Hoogleraar Neurobiologie, Univ. van Amsterdam (AMC). Hij studeerde geneeskunde aan de UvA, promoveerde tijdens zijn studie in 1970 en was Directeur van het Nederlands Instituut voor Hersenonderzoek van 1978 tot 2005 en oprichter en directeur van de Nederlandse Hersenbank tot 2005. Hij is momenteel teamleider in het Nederlands Herseninstituut van de onderzoek groep 'Neuropsychiatrische stoornissen', Chao Kuang Piu Chair Professor in de Zhejiang Univ., Hangzhou, China en Gast hoogleraar in 3 andere universiteiten in China. Hij publiceerde meer dan 5740 wetenschappelijke SCI artikelen. Hij publiceerde de uit 2 delen bestaande monografie 'The Human Hypothalamus', die in de Handbook of Clinical Neurology serie verscheen, Elsevier, Amsterdam en de bestseller: 'Wij zijn ons Brein" (Uitg. Atlas-Contact, 2010, 450.000 ex. verkocht), die nu vertaald is in 124 talen. Een kinderversie van dit boek (Jij bent je brein) is in 2013 verschenen en in het Russisch vertaald.

Seksuele meditatie

JdB: Ik heb een speciaal soort meditatie in seksualiteit ontwikkeld, op basis van het Tibetaans tantrisch boeddhisme. In deze meditatie ga ik in de seksuele opwinding, terwijl ik in rust ben. Ik beweeg niet, ik doe niets, ik heb geen zaadlozing en ervaar wel een dalorgasme. Ik heb mezelf daarin zó getraind dat ik binnen 5 minuten op zo'n punt kan zijn. Hoe druk of gestrest ik ook ben, op dat punt ben ik weer liefdevol, rustig, open en helder. Mijn vrouw ziet dan ook echt een ander mens zegt ze. Dit noemen ze in het boeddhisme één van de krachtigste vormen van meditatie. Blijkbaar zijn er dus hele krachtige vormen van meditatie waarin je dit opwekt in jezelf. Ik voel het, ik ervaar het. Ik ben benieuwd wat er in mijn brein gebeurt.

DS: Er zijn nonnen die heel sterk opgaan in het gebed. Het verhaal dat daarover verteld wordt is heel seksueel getint. Getrouwd met God, maar dan ook met seksuele connotaties. Blijkbaar ben jij in staat om de activiteit in je brein zo te sturen dat je afgifte van dopamine in de nucleus accumbens stimuleert. Dat is wat er gebeurt als je iets lekker, leuk of mooi vindt. En ik kan mij heel goed voorstellen dat sommige mensen dat kunnen trainen.

Alles wat je fijn vindt geeft een dopamine-afgifte, en bij sommige meer dopamine dan bij andere dingen. Bij jouw dalorgasme zal dat minder dopamine zijn dan bij een piekorgasme. Een dergelijk orgasme gaat ook gepaard met oxytocine-afgifte.

JdB: Zo voelt het ook, het voelt daarna heel liefdevol.

DS: Dus je hoeft geen XTC te nemen.

JdB: Dit is eigenlijk mijn XTC pilletje. Het fascineert mij wat je uit jezelf kunt halen, met eigenlijk vrij simpele technieken.

DS: Heb je voor dat dalorgasme een partner nodig?

JdB: Nee, dat heb ik mijzelf aangeleerd. Ik doe dit op mezelf, maar ik kan het ook in het meditatief vrijen met mijn vrouw ervaren. Ze hebben mij een keer gefilmd voor het televisieprogramma Metropolis van de VPRO, toen deed ik deze meditatie op mijzelf in de trein. Op het moment dat ik die meditatie doe zie je verder niets, maar door het verhaal eromheen dat ze heel respectvol gefilmd hebben werd heel duidelijk wat de kracht van deze meditatie kan zijn.

DS: Je zou het ook in een scan kunnen doen. Dan zou je dus kunnen kijken of die nucleus accumbens inderdaad actiever wordt.

JdB: Ik behandel ook mensen die de neiging hebben tot seksuele verslaving, die hebben eigenlijk de neiging om een steeds sterkere prikkel nodig te hebben. Wat ik mensen leer is om door mediatie op het seksuele verlangen juist gevoelig te worden voor minder prikkels. Dan kom je eerst in een soort ongevoeligheid terecht, waar je eigenlijk minder voelt, maar als mensen daar doorheen gaan, dan lukt het een aantal mensen wel om de verslaving los te laten en gevoeliger te worden voor kleinere prikkels, waardoor de behoefte aan prikkels afneemt. Het lukt niet iedereen, het is afkicken, letterlijk afkicken. Dan zie ik dat mensen gevoeliger worden. Zowel in de relatie met zichzelf als in een liefdesrelatie geeft dat hele mooie effecten. Maar het is in het begin echt afkicken van die dopamine.

DS: Van een partner is het ook echt afkicken als het misgaat. Een partner hebben is ook verslavend gedrag.

JdB: Ik ben heel blij met mijn verslaving aan mijn vrouw.

DS: Als zoiets misloopt, heb je wel afkickverschijnselen.

JdB: Dat heb ik meegemaakt.

DS: Ik ook ja. <

Drs. Ir. Jan den Boer studeerde filosofie en bouwkunde, en deed opleidingen en trainingen op het gebied van boeddhisme, meditatie, coaching en therapie. Hij geeft onder meer trainingen in Emoties en de kunst van gedragsverandering. Veder werkt hij als gemeentelijk projectmanager, therapeut en coach. Hij publiceerde zeven boeken en vele artikelen. Meer informatie: **www.traininginverbinding.nl**