

Het gelaagde brein

Reflectie en discipline bij het werken
aan verandering

Martin Appelo



Uitgeverij Boom | Amsterdam

© 2011, M. Appelo p/a Uitgeverij Boom, Amsterdam

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van de artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb. 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van artikel 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission from the publisher.

Vormgeving omslag:	Eelko van Iersel
Verzorging binnenwerk:	image realize
Drukwerk:	Wilco, Amersfoort

ISBN 978 94 6105 301 5

NUR 770

www.uitgeverijboom.nl

Voorwoord

*Woorden zijn ooit uitgevonden
om orde te scheppen in de chaos.
Wanneer ze alleen maar tot meer chaos leiden,
houd dan je mond.*

Dit boek leert je waarom het zo ontzettend lastig is om ongezonde of ongewenste gewoontes duurzaam te veranderen. Maar het presenteert ook een stappenplan waarmee je op een nuchtere manier klachten en problemen kunt aanpakken en het welzijn van jezelf en je geliefden kunt vergroten. Elementaire wetenschappelijke feiten over de werking van de hersenen en experimentele bevindingen uit de psychologie zijn gerelateerd aan duidelijke, eenvoudige en effectieve technieken om reacties te veranderen. Ze werken echter alleen wanneer je er gedisciplineerd mee aan de slag gaat. Daarom is het verstandig om eerst rustig te reflecteren op de vraag of verandering wel voor de hand ligt. Misschien zijn je klachten en problemen op dit moment wel de minst slechte optie en dan is het veel beter om erover op te houden en het te laten rusten. Ook dat is een vorm van verandering en ook daarvoor biedt dit boek handvatten.

Het boek is bedoeld voor mensen die overwegen om professionele hulp te zoeken vanwege relatieproblemen, psychische of burn-outklachten, ongezonde of verslavende gewoontes of niet medisch te verhelpen complicaties van chronische of invaliderende ziekte. Daarnaast is het goed te gebruiken door mensen die al professionele hulp hebben, maar ontevreden zijn over het effect, vinden dat er te veel overhoop of bij wordt gehaald of dat het allemaal te lang duurt.

Dit boek is ook handig voor hulpverleners die per gesprek niet veel tijd hebben of wel eens wat anders willen. Veel therapieën gebruiken omslachtige procedures, zijn ingewikkeld of bewandelen mysterieuze en spirituele zijpaden. Vaak doet de therapeut het werk en leunt de cliënt achterover. De hier gepresenteerde methode is een manier om het anders te doen. Overzichtelijk, goed en helder uit te leggen en het werk wordt door de cliënt gedaan. Het stappenplan voor reflectie en discipline past daarom het best in de traditie van de directieve en de (derde generatie) cognitieve gedragstherapie.

Ten slotte, of misschien wel vooral, is dit boek voor Vera, Tanne, Leah en Sophie die ieder hun weg nog moeten uitstippelen en daarbij op sommige momenten vast wel wat schriftelijke uitleg en advies kunnen gebruiken.



Inhoud

Inleiding	11
Opbouw van het boek	12
Deel 1 Theorie	15
1 De biologische voorkeur voor reflexen	17
De drie lagen van het brein	17
De hersenstam	18
Het limbisch systeem	18
De neocortex	20
Samenwerking tussen de hersenlagen	21
Hoe ouder, hoe dominanter	22
Oefening en ervaring baren reflexen	23
Hoe bedreigender of bekender, hoe korter de route	24
Aandacht nodig? Eén ding tegelijk!	26
Afleren kan niet	27
2 De psychologische inhoud van reflexen	29
Interpretaties	29
Interpreteren via de korte en de lange route	30
Probleem- en klachtgerelateerde interpretaties	32
Sociale steun	34
Het belang van sociale steun	34
Sociale steun en vroege ontwikkeling	35
Sociale steun en trauma's	40
Conclusie	41
Controle	42
Het belang van controle	43
Algemene competentieverwachting	46
Controle en vroege ontwikkeling	48
Controle en trauma's	49
Conclusie	50
Zingeving	51
Het belang van zingeving	51
Zingeving, sociale steun en ervaren van controle	53
Zingeving en vroege ontwikkeling	54

	Zingeving en trauma's	54
	Conclusie	55
3	De sociale bijdrage aan reflexen	57
	Modeling en imitatie	57
	Spiegelneuronen	60
	Sociale druk en volgzaamheid	66
	Schokkende experimenten	66
	Milgram, spiegelneuronen en de 'arousal-jump'	70
	Experimenten in het echte leven	72
	De mens als kuddedier	74
4	Het herkennen van de automatische piloot	77
	Wat voorafging	77
	Een explosief stel	79
	Uit balans	86
	Te veel van het goede	87
	Tot de dood ons scheidt	89
	Deel 2 Het stappenplan voor reflectie en discipline	93
5	Motto's en richtlijnen	95
	Van reflexen naar reflectie	95
	Kijk naar jezelf	97
	Hoe eerder, hoe beter	100
	Complexe problemen bestaan niet	103
	Beslissen om niet te veranderen is ook veranderen	106
	Van tijd naar prioriteit	108
6	Het stappenplan voor reflectie en discipline (SRD)	111
	Indicatie: Voor wie en wanneer?	111
	Door wie, hoelang en waar?	112
	Acht stappen reflectie	113
	Stap 1: Waar heb je last van?	113
	Stap 2: Betrek het op jezelf	115
	Stap 3: Wat wil je bereiken?	117
	Stap 4: Ga je ervoor?	117
	Stap 5: Maak een keten	120
	Stap 6: Kies een cruciale schakel	123
	Stap 7: Kies interventies	124
	Stap 8: Ga je ervoor?	127

	Twee stappen discipline	I29
	Stap 9: Aan het werk en zet door!	I29
	Stap 10: Zo nodig herhalen	I31
7	Interventies	I35
	Randvoorwaarden en hulpmiddelen	I36
	Zorgen voor een antidepressieve leefstijl	I36
	Je tijd bewaken	I38
	Zin geven	I39
	Steun en sociale druk organiseren	I40
	Richtingaanwijzers gebruiken	I41
	Doorbreken van reflexen en weerstaan van sociale druk	I43
	‘Stop’ of ‘nee’ zeggen	I43
	Een time-out nemen	I44
	Afleiding zoeken/aandachtsmanipulatie	I45
	Aandachtig ademen	I48
	Veranderen van interpretaties en imitaties	I49
	Steun vinden bij jezelf	I50
	Wisselen van rol	I52
	Wisselen van perspectief	I56
	Deel 3 Praktijk	I59
8	De explosieve opruimingsdienst	I61
	Introductie van het SRD	I61
	Uitleg over het gelaagde brein	I62
	De breinen van Esther en Hans	I64
	Reflectie op escalaties	I66
	Stap 1 tot en met 4	I66
	Stap 5 tot en met 8	I69
	Gedisciplineerd aan het werk	I74
	Stap 9	I75
	Stap 10	I78
	De volgende ronde	I80
	Een open einde	I82
9	Anna en het SRD als zelfhulp	I85
	Reflectie op het verleden	I85
	Verlangen naar intimiteit	I87
	Limbisch luisteren	I89
	Anna in de hangmat	I90

	Anna's bureaublad	191
	Vertaling naar de praktijk	194
	Terug naar intimiteit	196
10	De Club voor Gewichtige Zaken	199
	Nu of nooit	199
	Organiseren van groepsdruk	200
	Collectief werken met het SRD	202
	Evaluëren, bijstellen en volhouden	204
	Te mooi om waar te zijn	206
11	Op zoek naar de middenweg	209
	Verandering van perspectief	209
	Een egoïstisch SRD	210
	Stap 1 tot en met 8	211
	Stap 9	213
	Omgaan met tegenwerking uit de omgeving	215
	Zonder anderen lukt het niet	217
	Weg of samen op weg	218
	Een nieuwe poging	218
	Grenzen stellen	220
	Winnen en verliezen	223
	Epiloog	227
	Literatuur	229

Inleiding

Het is ook altijd hetzelfde! Zojuist heb je voor de zoveelste keer tevergeefs, op dezelfde manier en over hetzelfde onderwerp ruziegemaakt met je partner. Die ander wil niet eens begrijpen wat het voor jou betekent en hoe het voor jou voelt. Laat staan dat hij of zij iets verandert.

Je moet echt meer rust nemen. De laatste tijd ben je ontzettend moe, snel geïrriteerd en je beleeft weinig plezier aan dingen. Op het werk heb je last van de druk om te presteren en dingen die je eerder gemakkelijk afgingen, kosten nu veel moeite. Een paar dagen geleden vulde je op internet een vragenlijst in en wat bleek? Je voldoet aan de criteria voor burn-out! Maar ja, rust nemen. Hoe krijg je dat voor elkaar met een drukke baan, kinderen en allerlei verplichtingen?

Weer niet gelukt! Je hebt ruim een week geprobeerd om niet te snoepen, minder alcohol te drinken en te stoppen met roken. Maar er was een feestje met veel oude bekenden, goede wijn, lekker eten en een hoog 'doe toch gezellig mee'-gehalte. Daarom ging je voor de bijl en omdat het nu weer mislukte, probeer je het voorlopig ook niet opnieuw.

Het blijft je belemmeren. Je hebt last van een chronische aandoening die gepaard gaat met allerlei vervelende symptomen en bijwerkingen van medicijnen. Je probeert er zo min mogelijk aan te denken en zo goed en zo kwaad als het gaat door te gaan met je leven. Maar het lukt niet. Het zit je op de nek en je kunt er niet aan ontsnappen.

Een op de tien Nederlanders kampt met psychische problematiek (Schoemaker, 2010). Ruim een derde van de huwelijken loopt uit op echtscheiding (CBS, 2010) en het aantal mensen met een leefstijlgerelateerde ziekte neemt toe (Van der Lucht & Polder, 2010). We zijn angstig, depressief, vermoeid en overspannen. We zijn ziek, te zwaar, bewegen te weinig en consumeren te veel. We hebben relatieproblemen, zijn op elkaar uitgekeken, kijken vooral naar een ander, voelen ons verwaarloosd en kunnen niet meer met elkaar praten.

Getuige het enorme arsenaal aan therapieën, trainingen, cursussen, pillen en supplementen proberen we er massaal iets aan te doen. Maar het lijkt niet echt te helpen. De ziekte- en probleemgerelateerde grafieken van het

Centraal Bureau voor de Statistiek dalen niet echt. Sportscholen worden rijk van mensen die wel een abonnement hebben, maar nooit komen opdagen (Mennes, 2008), en wie een goed voornemen in daden omzet, heeft maar een kleine kans dat hij of zij het een jaar volhoudt (Polivy & Herman, 2002). Hoe kan dat? En vooral, moet het anders, en zo ja, hoe kan dat dan zonder ingewikkeld te doen of veel geld uit te geven? Daarover gaat dit boek.

Aan de basis van voortdurende problematiek, ongezonde routines en blijvend lijden ligt een even simpel als solide feit. Ons brein bestaat uit drie lagen. De onderste laag handelt reflexmatig, de middelste laag volgt zijn gevoel en de bovenste laag denkt na. Hoe ouder en dieper de laag, hoe groter de invloed op onze reacties. Dit resulteert erin dat de twee onderste lagen veruit het meest van onze reacties bepalen. Samen vormen ze een soort automatische piloot met een biologisch, een psychologisch en een sociaal gezicht. Deze piloot zorgt ervoor dat wij doorgaan zoals we het gewend zijn, daar weinig bij stilstaan en er weinig aan doen om het te veranderen. Hoe het anders kan, is daar gemakkelijk uit af te leiden: de bovenste laag moet meer de regie gaan voeren en de onderste lagen gedisciplineerd bijsturen als het niet de gewenste kant opgaat. Van reflexen naar reflectie! Samengevat komt dat neer op het stappenplan voor reflectie en discipline (SRD), een methode om zelf, zonder of met maar weinig professionele hulp, de balans op te maken en al of niet iets aan reacties te veranderen.

Opbouw van het boek

Dit boek bestaat uit drie delen. Het eerste deel is theoretisch en gaat over de automatische piloot die ons gelaagde brein bestuurt. Zijn biologische basis, psychologische inhoud en de invloed daarop van de sociale omgeving worden beschreven en geïllustreerd. Daarbij wordt gebruikgemaakt van de neurowetenschappen, de gedragsbiologie en de psychologie. Die wetenschappen leveren veel elementaire en wetmatige feiten waarmee de werking van het gelaagde brein en de automatische piloot goed te begrijpen is. In hoofdstuk 4 worden die feiten naar de praktijk vertaald door ze te relateren aan vier casussen. Deze casussen worden vervolgens in deel 3 weer gebruikt om het stappenplan voor reflectie en discipline uitgebreid te illustreren.

Wie vooral benieuwd is naar de praktijk en geen zin heeft om zich eerst in de theorie te verdiepen, kan ook bij hoofdstuk 4 beginnen met lezen. De drie voorafgaande hoofdstukken worden daar eerst kort samengevat zodat de lezer niet helemaal onbeslagen ten ijs komt.

Na een beschrijving van de belangrijkste motto's en richtlijnen wordt in het tweede deel het feitelijke stappenplan gepresenteerd. Het is een methode om klachten en problemen aan te pakken door de drie lagen van het brein beter met elkaar te laten samenwerken. Er worden verschillende eenvoudige technieken beschreven waarmee dat kan. Om ze te laten slagen zijn reflectie en discipline nodig. Reflectie is de eerste stap om de heerschappij van de automatische piloot te doorbreken of om je er weloverwogen aan over te geven. Dit impliceert uitzoeken welke prikkels tot automatische reacties leiden, de voor- en nadelen van verandering tegen elkaar afwegen, beslissen wat er moet gebeuren en een manier kiezen om oude reflexen te vervangen door nieuwe.

Een goed te begrijpen en voor de hand liggende uitkomst van reflectie is dat je misschien volgens bepaalde normen wel vermoeid, dik, ongezond, vol stress, niet echt gelukkig of eenzaam in je relatie bent, maar dat je het volgens je eigen criteria wel best vindt. Aanpakken van het probleem is dan helemaal niet nodig en reflectie gaat dan over in berusting. Voelt de discrepantie tussen hoe het is en hoe het zou moeten echt te groot, dan is het logisch om wel met het probleem aan het werk te gaan.

Of het nu gaat om berusting of oplossen van het probleem, het uitvoeren daarvan vraagt om doorzettingsvermogen. Wie ervoor gaat om het probleem te laten rusten, moet gedisciplineerd zijn aandacht op iets anders richten. Wie het probleem aanpakt, moet prioriteiten stellen en aandachtig en gedisciplineerd aan het werk blijven, omdat dit de enige manier is om uit de greep van de automatische piloot te blijven.

Het derde deel illustreert hoe werken met het stappenplan er in de praktijk uit kan zien. De aan het eind van deel 1 geïntroduceerde casussen worden hier per hoofdstuk in detail uitgewerkt. Het gaat over mensen die worstelen met relatieproblemen, een jakkerend bestaan leiden, er een ongezonde leefstijl op na houden of kampen met de gevolgen van ziekte. Het zal blijken dat in principe iedereen het stappenplan kan uitvoeren en dat er geen of slechts kortdurende speciale begeleiding door een professional voor nodig is. Het stappenplan voor reflectie en discipline biedt daarmee een basis voor een solide persoonlijk en relationeel evenwicht. Wie ervoor gaat, hoeft niet in therapie. Sterker nog, de centrale stelling van dit boek is dat veel therapieën niet veel meer zijn dan vermijdingsgedrag of excuses om een gebrek aan discipline te camoufleren!

