



NEUROPSYCHOLOOG MARGRIET SITSKOORN

‘De waarheid staat steeds meer op losse schroeven’

Voor velen zou de wereld vandaag de dag te snel gaan, te onvoorspelbaar en te veeleisend zijn geworden. Het valt ook niet mee om adequaat om te gaan met de enorme hoeveelheden informatie die vrijwel continu op je afkomen. Hoe kun je die wereld naar je hand zetten? Daar schreef neuropsychologe Margriet Sitskoorn een zelfhulpboek over.

Door Vittorio Busato



Neuropsycholoog Margriet Sitskoorn stelt in haar recent verschenen boek *IK² – De beste versie van jezelf* dat we in een VUCA-wereld leven. VUCA is een acroniem van *volatility* (veranderlijkheid), *uncertainty* (onzekerheid), *complexity* (complexiteit) en *ambiguity* (ambigüiteit). Voor menigeen zou de wereld vandaag de dag te snel gaan, te onvoorspelbaar en te veeleisend zijn geworden. Het valt niet mee om adequaat om te gaan met de enorme hoeveelheden informatie die vrijwel constant op ons af komen. Volgens Sitskoorn zouden mensen zich dan ook te veel speelbal van alle krachten om hen heen voelen, en te weinig spelmaker of spelleider.

Hoe kun je overleven in die VUCA-wereld? Of wellicht beter nog: hoe kun je die VUCA-wereld succesvol naar je hand zetten? Het vormde voor Sitskoorn een belangrijke motivatie om dit goed gedocumenteerde zelfhulpboek te maken, boordevol oefeningen, tips, reflecties, vragenlijsten en verwijzingen naar websites en filmpjes. Ook trakteert ze haar lezers op het zogeheten EFFECT-programma, bestaande uit de methodieken 'Enriched Environment', 'Flow Focus', 'Fixed Sleep Pattern',

'Door het schrijven van dit boek ben ik oefeningen in mijn eigen leven gaan integreren'

'Exercise', 'Connect Today and Tomorrow' en 'Time'. Wie deze wetenschappelijk bewezen effectieve technieken ongeveer een half jaar toepast, zal zijn of haar prefrontale hersenschors prikkelen en ontwikkelen. Sterker nog, aldus Sitskoorn: 'Het zou echt zonde zijn als je deze methodieken niet in je leven toepast. We moeten onze prefrontale hersenschors ontwikkelen. We noemen dit deel van de hersenen ook wel het executieve brein of het CEO-brein. Het is tijd om je CEO-brein te ontwikkelen.'

Nooit eerder schreef Margriet Sitskoorn een zelfhulpboek. 'Mijn vorige boeken waren er vooral op gericht om kennis over onze hersenen voor een groot publiek toegankelijk te maken. Die waren kort gezegd meer theoretisch gericht op de plasticiteit van onze hersenen en hoe belangrijk de omgeving is om je prefrontale hersenschors (en andere delen van de hersenen) te ontwikkelen. Van lezers kreeg ik echter steeds meer de vraag hoe je die kennis nu praktisch kon toepassen. Daar moest ik eerlijk gezegd vaak het antwoord schuldig op blijven. Dat frustreerde me. Kennis alleen is immers niet voldoende, je moet ook weten hoe je die kennis moet ontwikkelen en toepassen.'

De toon van haar boek is onmiskenbaar optimistisch, hier en daar misschien zelfs wat idealistisch en moralistisch – in elk geval naar de smaak van deze interviewer. De wereld, wellicht beter nog die VUCA-wereld, lijkt voor een belangrijk deel maakbaar. Sitskoorn: 'Of ik de wereld ook wil verbeteren? Die vraag is te groot voor me. Wil ik de directe omgeving van een individu verbeteren? Jazeker! Ik zie heel graag dat mensen zich

ontwikkelen. Jij mag me hier en daar wat moralistisch vinden in mijn boek. Maar ik bedoel dus absoluut niet dat je een slecht mens bent als je die technieken niet toepast.'

Wat vindt u zelf het vernieuwende aan uw boek? Er staan adviezen in als sport en beweeg meer, slaap goed. Dat weten we inmiddels toch wel?

Jawel, maar we doen het niet! Ik sportte al wel veel, maar bijvoorbeeld goed slapen schoot er geregeld bij in. En dat geldt voor zoveel mensen! Met mijn boek probeer ik uit te leggen welke krachten er in de hersenen spelen die er onder meer voor zorgen dat we ons zo opgejaagd voelen. Ik wil mijn lezers wijzen op allerlei onderzoek naar vaardigheden en eigenschappen die eerder tot succes leiden dan andere. Het vernieuwende aan mijn boek is dat ik het onderzoek bij elkaar heb gezet dat tot succes leidt en dat ik wetenschappelijk bewezen methodieken presenteer waarmee je je prefrontale hersenschors kunt ontwikkelen. Dan kom je inderdaad ook uit bij heel alledaagse dingen, dat kan ik niet ontkennen. Alleen: wij leven in een maatschappij waarin die *common sense* niet meer zo vanzelfsprekend lijkt. Als ik bijvoorbeeld tijdens lezingen vertel over het belang van een goede nachtrust, dan is de zaal muisstil. Als ik dan vraag wie er slaapproblemen heeft, dan blijken dat heel veel mensen te zijn. Ook vraag ik mijn publiek vaak 'wat is je doel, wat wil je nu in het leven, wat vind je belangrijk?' Mensen kunnen daar zelden of nooit direct een goed antwoord op geven.'

Wat is uw doel?

Mijn doelen zijn: mijn kind goed opvoeden, zelf goed gezond blijven en eraan bijdragen dat de mensen voor wie ik verantwoordelijkheid draag dat ook blijven. En mezelf blijven ontwikkelen en daardoor andere mensen ontwikkelen. Dat zijn de grote doelen in mijn leven. Daar spelen diverse kleine doelen doorheen. Zo houd ik er bijvoorbeeld van om over de markt te lopen en verse groenten te kopen.

In hoeverre heeft u een autobiografisch boek geschreven? Was u op zoek naar een betere versie van uzelf? Had uw prefrontale hersenschors een boost nodig?

Zo zie ik het niet, nee, het boek is niet autobiografisch. Wel ben ik door het schrijven van dit boek zelf oefeningen in mijn eigen leven gaan integreren. Ik stond aanvankelijk wat sceptisch tegenover bijvoorbeeld mindfulness. Maar ik kwam stapels artikelen tegen over de positieve effecten van wat ik dan liever aandachtstraining noem, dat is iets breder dan alleen mindfulness. Dan kan ik er wel over schrijven hoe goed dat wel niet is en het anderen aanraden. Maar waarom pas ik het dan zelf niet toe? Ik heb een druk leven en ik bespeurde een sterk verlangen naar meer rust. Ik ben mindfulness onder andere gaan proberen via de app Headspace. Elke ochtend vroeg, vlak na het wakker worden, doe ik dat tien minuten. Even alles tot me laten komen zonder te oordelen, en dat bevalt uitstekend! Ik drink bijvoorbeeld ook geen alcohol meer vlak voordat ik ga slapen. En we zitten hier op de universiteit in een bosrijke omgeving. Met mijn team maak ik geregeld even een korte wandeling buiten. Dat geeft heel veel energie! En ik zweer tegenwoordig ook bij *powernaps* van een minuut of tien. In die zin is



mijn boek wel wat autobiografisch geworden, want ik ben zelf meer gaan toepassen wat ik anderen aanraad te doen om hun prefrontale hersenschors te stimuleren.

U stelt in uw boek dat mensen zich over het algemeen een speelbal voelen van allerlei krachten om zich heen en te weinig spelleider. Bedoelt u daarmee dat mensen nauwelijks een vrije wil hebben?

Ik blijf liever weg van die term. Of de vrije wil bestaat of niet, dat is zo'n grote vraag. Ik heb niet de illusie dat ik daar het antwoord op kan geven. Eerlijk gezegd weet ik nooit zo goed wat precies met vrije wil wordt bedoeld. Maar ik geloof beslist dat je je gedrag kunt sturen. Ik geloof dus niet in determinisme, als je dat met je vraag bedoelt. Niets van wat wij denken of voelen is mogelijk zonder interactie van onze genen met de omgeving. Ik heb soms moeite met hoe absoluut de discussie

BIO

Margriet Sitskoorn (*1966) studeerde in de jaren tachtig van de vorige eeuw psychologie in Tilburg. Ze promoveerde op een ontwikkelingspsychologisch onderzoek aan de Radboud Universiteit Nijmegen. Vandaag is ze als hoogleraar Klinische Neuropsychologie verbonden aan Tilburg University. Ook is ze als BIG-geregistreerd klinisch neuropsycholoog incidenteel nog werkzaam in de praktijk. Haar wetenschappelijk onderzoek is vooral gericht op de relatie tussen hersenen en gedrag, toegespitst op hoe gedrag en omgeving invloed uitoefenen, en hoe zo de emoties, vaardigheden en het gedrag van gezonde mensen en patiënten kunnen worden beïnvloed. Sitskoorn is geregeld op televisie te zien, onder meer als deskundige in de Nationale IQ-test. Ze is auteur van de populairwetenschappelijke boeken *Het maakbare brein*, *Passies van het brein* en *Ik wil iets van jou, jij wilt iets van mij*. Eind vorig jaar verscheen haar nieuwste boek, *IK² – De beste versie van jezelf*, een zelfhulpboek dat de lezer wil helpen om zijn volledige potentieel te benutten.

over de vrije wil wordt gevoerd. Volgens mij zijn we ons brein, maar bepaalt ons zijn ook ons brein. We kunnen niet zonder die wisselwerking.

U schrijft dat de prefrontale hersenschors ontzettend belangrijk is om te overleven in de nieuwe wereld. Maar wat is die nieuwe wereld precies? Vernieuwt de wereld zich niet min of meer constant?

Natuurlijk is de verandering van de wereld een continu proces. Maar wat ik echt anders vind, en dat heeft zich in relatief korte tijd ontwikkeld, is de enorme informatie-overslag. Niet alleen de beschikbaarheid van informatie, ook de verschillende kwaliteit ervan, de twijfel eraan, de vaardigheden die je moet hebben om te kiezen welke informatie goed is en welke minder goed. Als ik op de lagere of middelbare school een spreekbeurt hield, dan ging ik naar de bibliotheek, haalde een boek en ik kon ervan uitgaan dat het waar was wat er in dat boek stond. Als ik zie hoe mijn zoon nu een spreekbeurt voorbereidt of een werkstuk maakt: die gaat het internet op en wordt direct overspoeld door informatie, zowel zinnige als compleet onzinnige. De aandachtsfunctie om goed te kunnen selecteren wat relevante informatie is en wat niet is zoveel belangrijker geworden.

Werd kennis vroeger autoritairder gepresenteerd, is kennis nu veel democratischer?

Dat is niet helemaal wat ik bedoel. We hadden vroeger gewoon minder te kiezen. En waaruit we konden kiezen, was over het algemeen door een expert geschreven. Ik herinner me wel

de onzinboekjes over bijvoorbeeld hamsters, maar je had ook de educatieve reeks over hamsters, verzorgd door een dieren-arts. Wat ik bedoel met die nieuwe wereld is dat wat vandaag ‘waar’ kan zijn, morgen weer op losse schroeven kan komen te staan. Ik heb nooit zo in ‘de waarheid’ geloofd, maar die waarheid is tegenwoordig nog minder hard geworden. Die staat nog meer op losse schroeven. Mensen hebben minder houvast.

Lag het tempo van het leven vroeger niet gewoon minder hoog?

Jawel, maar dat omvat ook niet alles. Neem iets als identiteit. Als jij de kamer uitloopt, kunnen wij allebei zo een nieuwe identiteit op internet aannemen. Menigeen heeft dat al volledig geïntegreerd in zijn of haar leven.

Maar dat is toch fictie?

Wij zien dat als fictie omdat we uit de oude wereld komen. Maar als we willen, kunnen we er volgende week compleet anders uitzien. Een nieuwe neus, nieuwe oren, noem maar op. Alleen al het idee dat je je er niet meer hoeft bij neer te leggen dat je lichaam onveranderlijk zou zijn. Het feit dat we steeds minder direct interacteren met elkaar, van het kopen van een treinkaartje tot het bezoeken van je bank. Toen ik op Schiphol landde na een congres, zag ik dat je een 3d-print van jezelf kon maken! Dat illustreert voor mij hoe snel de wereld verandert. Ik kan een jurk ontwerpen en laten printen, ik kan meubilair laten printen. We moeten echt wel nadenken over andere waarden in het leven. Als ik denk aan privacy: voor mijn zoon en zijn vrienden is dat een totaal ander concept dan het voor mij is. Dat is toch wel een dingetje, om het even populair te zeggen.

‘Het boek is een stap naar het zodanig vormen van je hersenen dat je het volledige potentieel uit jezelf kunt halen’, schrijft u. ‘Om je in staat te stellen jezelf op privévlak, beroepsmatig en maatschappelijk gerelateerd, met het belang van anderen voor ogen, succesvol te maken. Het boek is bedoeld om je te ontwikkelen richting IK², de beste versie van jezelf.’ Maar hoe kun je nu weten wat het beste is?

Daar ga ik niet over. Ik zie een boek altijd als een reis en uiteindelijk als een cirkel. Maar je moet die cirkel wel doorlopen om alles te begrijpen. Op het eind van mijn boek zeg ik dat er niet zoiets is als de beste versie van jezelf. Voor mij is succes ook geen synoniem voor een prachtige baan, een dik salaris of een mooie auto. Als jouw doel is om bijvoorbeeld geduldiger met je kinderen om te gaan en je slaagt daarin, dan ben ik al heel blij. Het is een beetje de manier waarop tegenwoordig wordt gedacht: iedereen is een winner, iedereen is succesvol. Maar omdat je het me expliciet vraagt: de beste versie van jezelf is dat je adaptief bent, dat je verandering aankan en daar richting aan kan geven, dat je beslist: dit wel en dat niet.

Dat je meer volwassen bent, rijper in het leven staat?

Zo zou ik het niet zeggen. De VUCA-wereld mag dan gek worden, jij kunt daarin meedraaien. Want jij laat jezelf niet meer gek maken, je bent adaptiever geworden. Uiteindelijk gaat het erom dat je jezelf niet meer definieert als zijn maar als wórden.

U schrijft : ‘Ik zou de botte stelling willen poneren (zoals ik ook al eerder in *Passies van het brein* heb gedaan), dat we allemaal in meerdere of mindere mate lijden aan een stoornis van onze prefrontale hersenschors.’ Heeft de wereld een prefrontaal probleem?

Dat denk ik wel. We zijn allemaal producten van de evolutie. Onze hersenen worden gedurende de evolutie echter niet volledig vernieuwd, er wordt iets bijgebouwd: onze prefrontale cortex, bijvoorbeeld. Dat jongste deel botst evenwel heel vaak met onze evolutionair oudere hersendelen. De wereld zit zo vol verleidingen en verslavingen. Vet, suiker, zout, seks, we kunnen 24 uur per dag dingen kopen als we willen. Die oudere hersendelen sturen ons naar die verleidingen, die prefrontale hersenschors is nodig om er een rem op te zetten, om maat te houden. Natuurlijk had ik het ook wat netter kunnen opschrijven, dat we allemaal meer inspanningen moeten doen voor de ontwikkeling van de prefrontale hersenschors. Maar zo’n botte stelling bekt wat lekkerder. Zie het als mijn schrijversvrijheid!

U heeft dit boek aan uw moeder opgedragen. Hoe vindt ze uw boek?

Ze heeft het nog niet helemaal gelezen. Of ze alle oefeningen uit het boek zal doen, waag ik te betwijfelen. Ze is al bijna tachtig. Maar de mindfulness-oefeningen doet ze wel, heeft ze me gezegd. En ze probeert veel meer te bewegen. Door mijn boek is ze bijvoorbeeld weer meer gaan wandelen.

Staat er een limiet op onze prefrontale hersenschors?

Dat weet ik niet, ik denk het wel. De plasticiteit van de schedel en de vagina waardoor wij ter wereld komen, zijn natuurlijk belemmerende factoren. Filosofisch houdt het me in elk geval bezig of we door de neuroplasticiteit van onze hersenen verder kunnen ingrijpen in de evolutie. We kunnen zelf onze vooruitgang steeds meer richting geven, en waartoe dat leidt...

Is ons brein niet te moeilijk om met onze eigen hersenen te begrijpen?

Dat denk ik wel. We weten meer niet dan wel. En of we ooit alles zullen weten? Ik denk het niet. Maar dat is een voorlopige mening, die ik misschien morgen of volgende week wel weer herzie!’ **P&B**

DE AUTEUR

DR. VITTORIO BUSATO (1965) is psycholoog en publicist. Hij schreef diverse boeken, onder andere de biografie *Weg met Piet Vroom* (Amsterdam University Press / Salomé) en het e-boek *Psychologie al dente* (Fosfor).



IK² - De beste versie van jezelf. Margriet Sitskoorn. Uitg. Vakmedianet., 282 pag. € 19,95.