

Je brein de baas

*'Je bent het lichaam niet, je bent de mind niet, je bent zuiver bewustzijn.'* Osho

Interview in Psychologie Magazine met André Aleman, hoogleraar cognitieve neuropsychiatrie, universiteit Groningen.

Hij schreef het boek: *Je Brein de Baas*, waarin hij in de bres springt voor het bewuste denken en de vrije wil. Ook legt hij uit hoe we beter kunnen worden in de bewuste aansturing van het brein.

Uitspraken van André Aleman:

*In ons lab zie ik met eigen ogen dat het bewuste denken wel degelijk invloed heeft op hoe mensen zich voelen en gedragen. De therapieën gaan uit van bewuste controle over het brein, bijvoorbeeld door oefeningen tegen piekeren of lethargie. De ontkenners van de vrije wil laten dat soort inzichten buiten beschouwing.*

*Het ontkennen van de vrije wil is niet zonder gevolgen. Mensen wier vertrouwen in de vrije wil aan het wankelen is gebracht, gedragen zich impulsiever, agressiever en asociaal.*

*De wetenschappers die de vrije wil betwisten, zoals Dick Swaab, Viktor Lamme en Ab Dijksterhuis, ontkennen niet dat je je impulsen kunt beheersen, maar dat zien ze als resultaat van onbewuste, chemische reacties in het brein waar je geen invloed op hebt.*

*Maar ik betwist de gevolgtrekking dat het bewuste denken dus niets in de melk te brokkelen heeft. Mijn punt is dat het bewuste denken wel degelijk van invloed is op ons gevoel en gedrag. Sterker nog, mijn punt is dat je met training beter kunt worden in die bewuste controle.*

*Om minder speelbal te zijn van je emoties, helpt bijvoorbeeld herinterpretatie. Dan bedenk je een verhaal bij een gebeurtenis waardoor je er minder verdrietig, ontdaan of boos van wordt. En daarmee onderdruk je je gevoel niet, want mensen worden ziek als ze hun emoties chronisch onderdrukken.*

*Mindfulness is ook een manier om bewust grip te krijgen op emoties. Bij mindfulness neem je net als bij herinterpretatie afstand van de ervaringsstroom van de manier waarop je reageert op gebeurtenissen in je omgeving. Je ziet je*

*eigen gedachten en emoties als een soort speelgoedtreintje aan je voorbijkomen. Dat haalt de angel uit de emoties, het relativeert ze.*

*Je moet de controle over je gedachten trainen, dat is vooral een kwestie van oefenen, oefenen, oefenen. Probeer bijvoorbeeld je aandacht te richten op je ademhaling. Dwalen je gedachten af? Breng je aandacht terug en begin opnieuw. Als je geregeld oefent, lukt het in de loop der weken je aandacht steeds langer te controleren.*

*De voornaamste valkuil is dat je de kracht van routines en gewoontes onderschat. Stel: je hebt een depressieve geneigdheid, je piekert veel. Dat is een gewoonte en die krijg je niet in een dag of twee afgeleerd.*

*De grip op gedrag kun je ook vergroten, zoals bijvoorbeeld de alcoholverslaafde die consequent de straat meed waar zijn stamkroeg was gevestigd.*

*Ik vind het vooral belangrijk een reëel beeld te schetsen van de werking van het brein. Als dat toevallig optimistischer is dan hoe andere experts het doen voorkomen, is dat mooi meegenomen.*