

Drs. Irene de Vries (1957) is 15 jaar huisarts geweest en heeft sinds 11 jaar een praktijk voor orthomoleculaire geneeskunde en Psycho Neuro Immunologie (PNI). Haar droom is een brug te slaan tussen reguliere en 'complementair' geneeskunde, zodat alle kennis inzichten en middelen ten dienste staan van 'echt beter worden'. Zie ook www.voedingsarts.nl

Een Nieuw Begin

Een nieuw jaar, nieuwe goede voornemens. Of eigenlijk: geen nieuwe voornemens maar oude, want we hebben elk jaar dezelfde goede voornemens. De top 5: afvallen, ontspannen, meer bewegen, minder snoepen, zuiniger leven. Tachtig procent van die voornemens strandt in de loop der weken, een kwart zelfs al in de eerste week. Waarom is dat toch?

Volgens gezondheidspsycholoog Martin Appelo zijn wij 'genotzuchtige gewoontedieren' [1]. Verandering in gedrag levert misschien in de toekomst een voordeel op, maar kost op korte termijn inspanning, en daarom haken we snel af. We handelen vooral op basis van ons reptielen- en zoogdierenbrein, ongeacht wat onze neocortex ook voor verheven plannen en idealen heeft. Het oudste en meest basale deel van ons brein, het reptielenbrein, regelt ons overlevingsgedrag, ook geautomatiseerd gedrag en ingesleten gewoontes zetelen daar. Het zoogdierenbrein, het limbisch systeem, handelt op basis van emoties. De centrale afweging van het zoogdierenbrein is: levert het gedrag plezier op of niet? Opvoeding, socialisatie, beloning en straf beïnvloeden het zoogdierenbrein. De goede voornemens die je verstand – de neocortex – bedenkt, liggen daar als een oppervlakkig laagje overheen. Deze glijden er bij het minste geringste ongemak van af: te druk, te moe, anderen doen het ook niet, enzovoort. Pas als de overwegingen in het oppervlakkige laagje zich verbinden met de diepere lagen, dan is er kans van slagen.

'De goede voornemens die je verstand – de neocortex – bedenkt, liggen daar als een oppervlakkig laagje overheen.'

Dhr. B is al jaren veel te dik, evenals zijn vrouw. Het werd crisis op zijn werk, hij kreeg minder taken en jongere collega's gingen er met de interessante klussen vandoor. Hij voelde zich moe, kreeg maagklachten, hoofdpijn en een hoge bloeddruk. De cardioloog kwam eraan te pas en vond dat hij moest afvallen. Dat lukte niet want hij en zijn vrouw waren 'echte gezelligheidsmensen'. Dhr. B ging toch aan de slag: minder alcohol, vaker vis, vaker golfen. De maagklachten verdwenen, hij voelde zich ietsje fitter, en viel 1,5 kg af. 'Hmm nog 35 kg te gaan', dacht ik. Weer twee maanden later was er een metamorfose gebeurd: 10 jaar jonger, 10 kg afgevallen, stralend. Wat bleek: dhr B. nam nu de trap naar zijn werk, 6 verdiepingen. 'Ik doe weer iets', zei hij. 'Het is een uitdaging waar ik van geniet. Ik voel me energieker en heb ook weer meer zin om te golfen!' Probleem was wel dat zijn vrouw onveranderd 'te lekker' kookte en hem chocola voorhield.

Succes gedragsverandering

Er bestaat een formule om in te schatten of iemand in staat is tot gedragsverandering: [1]

$$d\triangle = F(iD \times D \times iA)$$

Duurzame (d) gedragsverandering (△) is een functie (F) van de factoren innerlijke drang (iD), discipline (D) en interne attributie (iA).

Oftewel: duurzaam veranderen lukt alleen als er innerlijke drang, discipline en interne attributie is.

Innerlijke drang ontstaat als er lijdensdruk is: je hebt ergens last van en je wilt ervan af (dikke buik). Je zoogdierenbrein raakt gemotiveerd voor verandering.
Discipline betekent dat er ook in het reptielenbrein iets moet veranderen. Een gewoonte moet worden doorbroken. Dat gaat het beste als er een concreet alternatief is (plannetje van de neocortex), en als het zoogdierenbrein daar geen boycot op zet door bijvoorbeeld angst op sociale afwijzing. Alle drie de hersenlagen werken hier dus samen.
Interne attributie betekent dat je zélf verantwoordelijkheid neemt voor de gedragsverandering. Bij uitstek een neocorticale functie, die de macht van het reptielenbrein (kritiekloos vasthouden aan een slechte gewoonte), en het zoogdierenbrein (ik kan dat niet want ik ben zwak, dom, zielig) binnen de perken probeert te houden.

Dhr. B zag het licht: 'ik moet het zélf willen, ik moet er lol in hebben en de chocola moet de deur uit zonder dat mijn vrouw dat als een afwijzing ziet'.
Hij komt er wel.

Bronvermelding: zie pagina 33 en 35.