

Kan bewustzijn het opnemen tegen het brein?

COACH EN CORTEX

Coaching op basis van intuïtie, gevoel en een dieper weten komt onder druk te staan van toegenomen wetenschappelijk inzicht over de werking van het brein en het realiseren van gedragsverandering. Hoewel ervaring en intuïtie wezenlijke aspecten van ons vak blijven, ontkomen we er niet aan op de hoogte te zijn van de werking van onze hersenen en de implicaties daarvan voor het begeleiden van mensen in transitieprocessen. Wat zijn momenteel de *highlights* en *hot shots*?

Coaching is gericht op (gedrags)verandering. Dat is wellicht kort door de bocht, maar toch gaat coaching uit van ontwikkeling door het vergroten van bewustzijn en vermeerderen van zelfkennis. Het opgedane inzicht in eigen gedrag vormt de basis voor het veranderen ervan. Zoals negatief denken beperken of omzetten in positieve gedachten, de herhaling van negatieve patronen uitbannen, de interactie met autoriteit verbeteren, het maken van juiste keuzes. Impliciet gaan veel coaches ervan uit dat het aanreiken van – veelal uit de psychologie afkomstige – inter-

En dat gaf dan ook ruimte aan een breed scala aan methoden, interventies en suggesties waarvan het fundament erachter niet of slecht bekend is, vooral als het een meer intuïtieve of metafysische aanpak betreft. Overigens is dat niet goed of fout; echter, vanuit wetenschappelijke hoek is de afgelopen jaren een kentering zichtbaar geworden in het denken over de mogelijkheid tot veranderen van mensen. Van 'lot en bestemming' gaan we meer en meer richting 'voorgeprogrammeerd door het brein' en daarmee onveranderlijk 'van wieg tot graf'. Het heilige geloof in het positief

Bewustzijn is een sleutel

venties en het stellen van de juiste vraag, gecombineerd met de juiste attitude bij de coachee en enige zelfdiscipline, uiteindelijk leidt tot adequate gedragsverandering. De coachees zelf zoeken coaching omdat ze zichzelf willen begrijpen en vanuit dat begrijpen ook in staat zullen zijn tot andere, liefst betere, keuzes. Maar noch de coach, noch de coachee had tot nu toe goed zicht op de werkingsmechanismen daarachter.

denken dat eind vorige eeuw de leidraad vormde in veel coachingstechnieken, lijkt te moeten wijken voor een minder metafysische en meer cerebrale insteek. Mindfulness, meditatie en zen belanden daarmee aan de andere kant van een weegschaal. Als coach zul je je moeten gaan afvragen waar je zelf nu eigenlijk staat. Ben je nog coach of verlies je altijd van de cortex?



Maakbaarheidgedachte

Een van de grote namen in de discussie die woedt over het brein en de rol ervan in gedrag, is die van Dick Swaab, hoogleraar neurobiologie aan de Universiteit van Amsterdam en auteur van het boek *Wij zijn ons brein van baarmoeder tot Alzheimer*. Swaab heeft duidelijk weinig op met de maakbaarheidgedachte ('als je het maar echt wil, dan kun je het!') die onder aanvoering van auteurs als Deepak Chopra jaren opgeld heeft gedaan. Ook een boek als *De kracht van positief denken* van Dr. Norman Vincent Peale, heeft wereldwijd vijftien miljoen exemplaren verkocht. De boodschap in dit boek is dat je geluk of succes kunt creëren met de kracht van je gedachten. Swaab veegt zulke uitspraken compleet van tafel. In de vuistdikke 'breinbijbel' die maandenlang als zoete broodjes over de toonbank van Nederlandse boekwinkels ging, voert Swaab 'hard' bewijs aan voor zijn stelling dat gedrag niet te veranderen is. Hoe hard je ook positief denkt: ons brein bepaalt wat we doen en denken, en dat plan is vastgelegd in de (neuro)biologie van ons lichaam.

Ik voel dus ik ben

Ook Paul Postma, die elders in dit nummer aan het woord is, stelt dat het brein beslist. Succes in marketing bestaat er volgens hem in dat je slimmer bent dan het brein in het inspelen op argumenten voor en tegen. Hij noemt de cortex als belangrijkste struikelblok op de weg naar een beslissing, maar geen onoverkomelijk struikelblok. Daarmee stelt Postma eigenlijk dat je gedrag wel kunt beïnvloeden door het brein min of meer te misleiden, daar waar het brein zich overigens zelf ook misleidt. Het

brein baseert zich op waarneming, zoals de informatie via de ogen, en in de cortex krijg de waarneming een identificatie; die identificatie krijgt een conclusie: dit is het en dat ga ik ermee doen. Postma neigt overigens ook naar de vraag of coaching wel het middel is om een gewenste verandering te bereiken. Neurowetenschapper Floris de Lange publiceerde onlangs in *The Journal of Neuroscience* een artikel waarmee hij precies het tegenovergestelde beweert. De cortex is een schatkamer van verwachtingen. Volgens De Lange is er voordat iemand iets waarneemt (zien of horen) al een verwachting wat het is. Die verwachtingen zijn gebaseerd op eerdere waarnemingen. Juist die verwachting bepaalt wat je ziet (of ervaart). Alleen in volstrekt nieuwe situaties of als pasgeboren baby ben je in staat 'blanco' te kijken. Hij lijkt daarmee Damasio te volgen, Portugees neurobioloog en auteur van onder meer *Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain*. Hij lanceerde de zogenaamde somatische stempel hypothese. Deze veronderstelt dat een bepaalde lichamelijke sensatie die bekend is uit eerdere ervaringen, aan een emotie wordt verbonden tot een combinatie. Deze combinatie slaat de prefrontale cortex op om te gebruiken bij het bepalen van sociaal gedrag of bij het nemen van beslissingen en het maken van keuzes. Damasio lanceerde daarom als variatie op Descartes' 'Ik denk dus ik ben' de kreet 'Ik voel dus ik ben'.

IJsberg

Even wetenschappelijk in houding als Swaab, maar met een andere focus, staat Ap Dijksterhuis. Als hoogleraar Psycho-



logie van het onbewuste doet hij onderzoek naar de rol van automatische, onbewuste processen in de hersenen en in ons denken, doen en handelen (Dijksterhuis, 2008). Dijksterhuis maakt ons vooral duidelijk dat ons bewustzijn niet de grote rol speelt die wij het toedichten (en die

derbaar zijn, ook op het niveau van neurale netwerken. Hersenen bepalen ons gedrag, maar door ons gedrag te veranderen bepalen we mede onze hersenen. Jezelf blijven ontwikkelen, hoe oud je ook bent, heeft dus altijd zin. Patronen doorbreken kan tot op hoge leeftijd nog. Beter func-

beide. Zodra men loskomt van de materiële staat van zijn, heeft men toegang tot de wereld der trillingen, waar alle informatie die ooit is ontstaan aanwezig en beschikbaar is: elk gesproken woord, elke gedachte, elk 'bijproduct' van welk leven dan ook sinds het ontstaan van het universum. Van Lommel komt na vele omzwervingen tot de conclusie dat 'liefdevol in het leven staan het richtsnoer op onze weg in het leven zou moeten zijn en dat de vrije wil ons helpt om hierin individuele keuzes te maken' (Van der Mij, 2008).

De cortex is een schatkamer van verwachtingen

het bewustzijn zichzelf feitelijk toedicht). Meer dan 95% van ons denken, doen en handelen komt voort uit onbewuste en dus niet of nauwelijks gekende processen. Het bewustzijn is slechts het zichtbare topje van de ijsberg. Zijn inzichten zijn in ons beroep vooral van betekenis waar het gaat om keuzeprocessen en de mogelijkheden om ons gedrag om te vormen als het niet adequaat is. Bewust nadenken en reflecteren helpt niet veel, stelt hij. Beter is het om te proberen het onbewuste aan het werk te zetten. In zijn boek doet hij vele handreikingen om daar concreet mee aan de slag te gaan. En een in ons beroep veelgelezen auteur als Ben Tiggelaar speelt op Dijksterhuis' kennis en die van anderen met nog meer praktische tips handig in.

Oefening en discipline

Waar het gedrag betreft en de mogelijkheden van het brein om daarin te veranderen, is vooral het boek van Margreet Sitskoorn lezenswaardig (Sitskoorn, 2011). Als hoogleraar Klinische Neuropsychologie houdt zij zich vooral bezig met de relatie tussen hersenen en gedrag. Ze stelt dat hersenen veel dynamischer zijn dan we tot nu toe veronderstelden en wel degelijk ook veran-

tioneren kunnen we dus altijd nastreven. Voor coaches belangrijke informatie voor de begeleiding van hun cliënten. Want elk mens, dus ook elke medewerker en leidinggevende is tot nieuw gedrag in staat. Ook als ze zeggen dat ze het huidige gedrag al zo lang vertonen. Oefening en de nodige discipline vergt het natuurlijk wel...

Liefdevol

Een auteur die heeft getracht om vanuit een wetenschappelijk paradigma toch nadrukkelijk over de grenzen van een al te eng academisch denken te stappen is cardioloog Pim van Lommel. In zijn boek *Eindelooos bewustzijn* (2008) bepleit hij dat er meer is in het leven dan onze hersenen alleen. Wetenschappelijke kennis over de werking van het brein kan volgen hem namelijk niet verklaren dat mensen tijdens een klinische dood zeer gedetailleerde en overstijgende ervaringen kunnen hebben. Hij zoekt naar antwoorden in DNA-structuren en met name de kwantumfysica, die ervan uitgaat dat naast de ons bekende, zichtbare wereld van deeltjes/materie een oneindig groot parallel universum bestaat, dat louter uit trilling is gevormd. Iets is het ene (deeltje) of het andere (trilling), nooit

Ruzie

Kortom: verschillende wetenschappelijke auteurs die hier momenteel over publiceren en spreken, staan soms echter lijnrecht tegenover elkaar waar het gaat om de werking en de consequenties van het brein, het bestaan van de vrije wil, de vrijheid om te kunnen kiezen en de mogelijkheden om ons gedrag te beïnvloeden of te veranderen. Ze krijgen er zelfs ruzie over. Afgelopen zomer ontspan zich dan ook een verhit debat tussen Swaab, cardioloog Van Lommel en ook hoogleraar Douwe Draaisma, waarin de laatste de twee eersten verwijt dat deze zich – vanuit een zekere zelfoverschatting van het eigen kunnen en de reikwijdte van hun eigen wetenschappelijke domein – buiten de kaders van de wetenschap begeven. Ondermeer Marc van Dijk berichtte over de ruzie van de 'Grote Drie' (Trouw, 6 augustus 2011). Het feit dat allen zich presenteren als wetenschappers met hard bewijs, wil nog niet zeggen dat het gelijk slechts aan één zijde kan zijn. Toch lijken sommigen daarvoor te opteren. Draaisma zelf neemt overigens



een wat aparte positie in, omdat hij niet zozeer de werking van het brein beschrijft, als wel allerlei processen die daar direct mee samen hangen, zoals het ouder worden en het vergeten.

Brein of bewustzijn?

Welke invloed heeft het veranderende denken over de mogelijkheid tot beïnvloeding van gedrag voor een professional? Is coaching wel effectief als de cortex toch beslist? Sterker nog: wat is ons nut als de cortex op grond van een op verwachting gebaseerde waarneming al besloten heeft wat hij wil zien of horen? Als neurobiologische processen sterker zijn dan welke coach of coachingstool ook? Misschien gaat de discussie niet eens zozeer over brein als wel over bewustzijn. Bewustzijn en evolutie zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. We hebben als soort een geweldige evolutie doorgemaakt juist vanwege dat bewustzijn. Ook de cortex is een resultaat van de evolutie van het brein. Bewustzijn is een sleutel dus. Er zijn grofweg drie soorten bewustzijn: het 'wakker' zijn, dat wil zeggen, niet slapen. Ten tweede is er het bewustzijn dat de mens in staat stelt te reflecteren op zichzelf en zijn omgeving, dus het psychologische bewustzijn. Ten derde is er het transcendentale bewustzijn, het bewustzijn van het 'hogere'. Veel in coaching draait om bewustzijn van het 'zelf'. Tegen het licht van de evolutie en de rol van bewustzijn erin, kun je je afvragen of de discussie niet meer zou moeten gaan over brein versus bewustzijn: wat draagt meer bij aan (persoonlijke) evolutie en ontwikkeling? Dan zouden coaches – met kennis over de nieuwste wetenschap-

pelijke inzichten en discussies naast hun 'doorvoelde' ervaring in de verbinding met mensen – zich best eens in de discussie kunnen gaan mengen over de vraag: coach of cortex?

Literatuur

- Dijksterhuis, A. (2007; 13^e druk 2008). *Het slimme onbewuste. Denken met gevoel*. Amsterdam: Bert Bakker.
- Draaisma, D. (2011, 9^e druk). *Waarom het leven sneller gaat als je ouder wordt*. Groningen: Historische Uitgeverij.
- Lommel, P. van (2007; 11^e druk 2008). *Eindeloos bewustzijn. Een wetenschappelijke visie op de bijna-dood ervaring*. Kampen: Ten Have.
- Mijn, F. van der (2008). Ons bewustzijn kent geen grenzen. Een interview met Pim van Lommel. *Tijdschrift voor Coaching* nr. 4, 8-11.
- Mijn, F. van der (2011). Vragen stellen heeft weinig zin. Ap Dijksterhuis over onbewust kiezen. *LoopbaanVisie* nr. 3, 6-9.
- Swaab, D. (2011). *Wij zijn ons brein, van baarmoeder tot Alzheimer*. Amsterdam: Contact.
- Servan-Schreiber, D. (2003, 24^e druk 2010). *Uw brein als medicijn. Zelf stress, angst en depressie overwinnen*. Utrecht/Antwerpen: Kosmos.
- Sitskoorn, M. (2006; 23^e druk 2011). *Het maakbare brein. Gebruik je hersens en word wie je wilt zijn*. Amsterdam: Bert Bakker.
- Thewissen, M. (2011). 'Ik hoor bij de soort: kiezen, besluiten, vormgeven' interview met Paul Postma. *Tijdschrift voor Coaching*, nr. 3.
- Todorovic, A., Ede, F. van, Maris, E., Lange, F. de. (2001). Prior Expectation Mediates Neural Adaptation to Repeated Sounds in the Auditory Cortex: An MEG Study. *The Journal of Neuroscience*, 22 June 2011.