

De macht der automatismen

Psychologie

Het is een rage: 'ontspullen' onder leiding van een goeroe. Je ruimt elke dag één ding op, is het idee, en na een maand is de gewoonte ingesleten in de hersenen. Is het zo simpel?

Door **Ianthe Sahadat**
Foto's **Monique Bröring**

Op dit moment praat ergens in Nederland iemand tegen een sok. Word ik blij van jou, vraagt diegene de sok. Zo niet, dan gaat de sok in de vuilnisbak, met de woorden: 'Bedankt voor de mooie jaren, je hield mijn voeten lekker warm.' Deze sokprater ruimt op naar het evangelie van de populaire Japanse opruimgoeroe Marie Kondo, die haar lezers aanspoort afscheid te nemen van spullen die hen niet blij maken. 'Ontspullen' kan ook zonder Kondo, bijvoorbeeld met hulp van de Opruimchallenge 2016. Die wordt deze maand voor de tweede keer gehouden op initiatief van 'lifestyleondernemer' Lisa Portengen; zo'n duizend Nederlanders (veel vrouwen en een enkele man) doen eraan mee. De challenge staat onder de bezielende leiding van voormalig verpleegkundige en ervaren opruimcoach Lammy Wolfsdag, een soort Marie Kondo, maar dan geboren te Assen en met bijbehorende nuchtere aanpak. Dus niet praten met je sok, maar elke dag iets opruimen, 'al is het maar een oude lippenstift', dertig dagen lang, om een nieuwe gewoonte in je hersenen te laten inslijten.

Een maand geen alcohol, geen Facebook of meedoen aan een 'opruimchallenge': je bent een rariteit als je dezer dagen geen poging doet om in recordtempo van een slechte gewoonte af te komen. Maar kan dat eigenlijk wel, je gedrag veranderen in een maand tijd?

Als er bij zoiets een getal wordt genoemd, moet je het wantrouwen, zegt Rick van Baaren, hoogleraar gedragsverandering aan de Radboud Universiteit in Nijmegen. 'Het klinkt misschien een beetje flauw, maar of het nou dertig dagen is, negentig dagen of twee jaar - het verschilt per persoon en per doel. De vraag is vooral: hoe zwaar ingesleten is het patroon dat je wilt veranderen?'

Want een nieuwe gewoonte moet een automatische worden, legt van Baaren uit. De mens is een gewoontedier. Als een gewoonte eenmaal is ontstaan, spelen de hersenen nauwelijks meer een rol bij beslissingen op dat terrein.

De Amerikaanse journalist Charles Duhigg schreef er een paar jaar geleden een boek over, *Macht der gewoonte* (*The Power of Habit*). Om te illustreren hoe sterk die gewoontemacht is, beschrijft hij het verhaal van een man die door hersenletsel zijn geheugen verloor. Wanneer je

hem vraagt waar de deuren in zijn woonkamer naartoe leiden, weet hij het niet. Maar zodra hij honger krijgt, staat hij op en loopt op de automatische piloot naar de keuken.

Daar zit de crux. Terugvallen in een oude gewoonte doet ons hoofd vanzelf. Je wilt het niet, maar het gebeurt toch: wijn in plaats van thee, netflixen in plaats van hardlopen. Een groot deel van onze dagelijkse activiteiten komt niet voort uit een bewuste beslissing, maar uit gewoonte. Vaak best handig, want stel je voor dat je elke dag opnieuw moest uitvinden hoe je naar je werk moet fietsen. Maar als je wilt veranderen, is het een hindernis.

In de jaren negentig ontdekten Amerikaanse psychologen de zogenaamde 'gedraglus'. Die bestaat uit drie elementen: aansporing, routine en beloning. De aansporing leidt ertoe dat je gaat hunkeren naar een bepaalde beloning, waardoor je automatisch een bepaalde handeling (routine) gaat uitvoeren om die binnen te slepen. Met het herkennen van je eigen gedragslus ben je dus al halverwege de oplossing.

Duhigg beschrijft in zijn boek hoe hij zijn gewoonte om dagelijks rond een uur of vier een chocoladekoek te eten wist te doorbreken. Hij analyseerde zijn gedrag en ontdekte dat dat niet zo zeer uit trek voortkwam, maar vooral uit de behoefte aan afleiding. Sindsdien maakt hij om die tijd een wandelingetje over de redactievloer, voor een praatje, zonder koek.

Deze tactiek staat in de psychologie bekend als *habit reversal training* en wordt onder meer gebruikt om van verslavingen af te komen. Het idee is dat je na de aansporing die het slechte gedrag in gang zet, snel reageert met een

'Zo'n leuke coach helpt wel als hij er is, maar je moet ook zonder kunnen'

andere routine die hetzelfde gevoel van beloning oplevert. Zodra je een gewoonte in onderdelen opsplijt, kun je met het mechanisme gaan spelen, is de gedachte.

Of zo'n groepsuitdaging van een maand kan helpen om je gedrag blijvend te veranderen, hangt van diverse factoren af, volgens hoogleraar Van Baaren. 'De essentie is dat je écht moet willen veranderen. Op basis van alleen wilskracht verander je niet. Een verandering moet je iets opleveren. Je moet er blij van worden. We noemen dat eigenaarschap van de verandering. Voor een ander moet je het niet doen, ook niet voor de

groep of voor de coach.'

Daarom noemt Van Baaren, die zelf 'heel saaie' verandertrainingen geeft, een charismatische goeroe een potentiële valkuil. 'Zo'n leuke inspirerende coach helpt wel als hij er nog is, maar het gaat erom dat je het ook doet als hij weg is. Je moet die coach niet nodig hebben.'

Groepsgewijs een slechte gewoonte aanpakken kan goed werken, zegt Van Baaren. 'Mensen zijn sociale wezens, dus als je met z'n allen iets doet, voel je je verplicht tegenover de groep om door te zetten. Voor de wilskracht is dat handig, zolang je maar onthoudt dat

ook allerlei onbewuste processen een rol spelen.' Kleine stapjes zijn goed, maar elke activiteit moet iets positiefs oproepen, volgens de hoogleraar. 'Je moet ervan genieten, of in elk geval trots zijn op je kleine daad. Als het alleen maar een kwelling is, zal je brein er alles aan doen om het af te stoten als gewoonte.' Evalueer elke handeling naderhand, is zijn advies.

Veranderen begint eigenlijk al met de beslissing wat je precies wilt gaan veranderen, zegt José Kerstholt, bijzonder hoogleraar psychologische beslissonderzoek aan de Universiteit Twente en tevens verbonden aan innovatie-instituut TNO. Zij vermoedt dat veel pogingen tot veranderen daar al stranden. We beslissen rationeel, maar die ratio is maar in een klein stukje van ons brein de baas.

Kerstholt omschrijft ons brein als een ▶

VERZAMELAARS

De mens is een verzamelaar. Als de welvaart het toelaat, slaat hij aan het kopen. En hoe langer hij iets bewaart, des te lastiger doet hij het weg.

Diverse opruimgoeroes en trendwatchers signaleerden de afgelopen jaren de neiging van de westerse mens om zichzelf te omringen met een overdaad aan huisraad en vervolgens te balen van het uitpuilende nest.

Daarom schreven ze handleidingen voor deze verzamelaars. De meest gelezen zijn vermoedelijk die van de **Japanse Marie Kondo**, die helpt selecteren, organiseren en opruimen. Want wat geen *joy sparkt*, mag weg. Ondanks haar neurotische stijl (praten met je sok, afscheid nemen van een theedoek, geen negatieve boektitels) heeft Kondo wereldwijd een flink leger aan opruimvolgelingen.

De meer op duurzaamheid en maatschappelijk engagement geënte opruimer leest *Stuffocation* van de Amerikaan James Wallman, die in zijn woordspeling de essentie van het probleem verrat: we stikken van de spullen. Minder spullen zorgen voor meer levensgeluk.



'De motivatie moet intrinsiek zijn, omdat jij je daar lekker bij voelt'

► ijsberg. 'Het topje dat boven het water uitsteekt, is ons analytische systeem, dat intentioneel is, bewust en logisch.' Dat kleine stukje brein heeft bijvoorbeeld een plan: opruimen, afvallen, minder op je smartphone turen.

Bij dit plan vergeet het rekening te houden met de onzichtbare massa daaronder: 'het intuïtieve brein dat onbewust en associatief werkt, sterk wordt beïnvloed door emoties en gemoedstoestanden en vooral reageert op het hier en nu.' En laat dat nu net het systeem zijn dat ons de hele dag aanstuurt.

Het meeste dat we doen is impulsief gewoontegedrag. Neem de reflex om een binnenkomend mailtje of whatsappje onmiddellijk te openen, een zak chips gedachteloos leeg te eten of op de automatische piloot naar je werk te fietsen. Hoe vaker je iets doet, hoe meer het gedrag in je intuïtieve brein ingesleten raakt en hoe lastiger het dus te veranderen is.

Vaak nemen we een beslissing met ons ana-

lytische brein en proberen we onze reflexen met wilskracht te weerstaan. En daar gaat het mis, want steeds maar iets níét doen, kost veel moeite.

Kerstholt adviseert mensen die willen veranderen in elk geval om niet de hele dag te strijden tegen impulsen, maar om hun 'associatieve systeem' meer te benutten. 'Dat kan door het vragen te stellen. Dus niet: ik moet meer sporten. Maar: wil ik sporten?' Alleen al door zo'n vraag te stellen, komen er psychologische mechanismes op gang waardoor je het gewenste gedrag beter volhoudt. Door een bewuste dialoog aan te gaan met dat onderbewuste systeem, door te reflecteren, kom je er volgens

Kerstholt achter wat je echt belangrijk vindt.

'Als 'meer sporten' geen persoonlijke overtuiging is, ga je het toch niet doen. De motivatie moet intrinsiek zijn, omdat jij graag fitter wilt zijn of omdat jij je daar lekker bij voelt. Door je intuïtieve systeem te bevragen, kom je achter je waardensysteem, hoe jij als persoon wilt zijn.'

Stel jezelf daarom de vraag waar jij gelukkig van wordt, wat je belangrijk vindt, adviseert Kerstholt. 'Dat vereist af en toe stilstaan, iets dat we niet vaak doen. De meeste mensen razen door op de automatische piloot. Maar het kan je veel opleveren.' Misschien een idee om dat de komende maand eens te gaan doen? ●



Facebook als stok achter de deur

Deze vrouwen doen mee aan de Opruimchallenge 2016. Elke dag ruimen ze iets kleins op in of om het huis. In een besloten Facebookgroep delen ze hun ervaringen. Waarom maken ze niet gewoon in hun eentje de boel aan kant?

Ilse Lamers-Dekker (46) uit Oss is bakker

'Ons huishouden is zo hectisch, iedereen vliegt in en uit, en we wonen naast ons werk, de bakkerij. Ik snakte echt naar meer rust. Werken, drie pubers, boodschappen doen, eten maken, vrienden zien en sporten, ik wist gewoon niet wanneer ik ook nog moest opruimen, dus ik bleef het maar uitstellen.'

'Door de challenge heb ik geleerd dat je het in kleine stukjes moet aanpakken. Het klinkt zo logisch en toch was ik er zelf niet opgekomen. Als ik via de bijkeuken van ons huis naar de winkel liep, kwam ik langs de kerstspullen. Elke keer als ik ze zag: dacht ik, o god ja, die moet ik nog opruimen. Nu zijn ze eindelijk weg, in april.'

'Het is natuurlijk allemaal het gevolg van de gigantische welvaart waarin we leven. Dat ik in de winkel gewoon maar een nieuw potje kerrie koop, terwijl er nog vier halfvolle in de kast staan.'

'Gisteren heb ik de speelkamerkast gedaan. Vond ik knutselwerkjes van mijn dochter uit groep 1. Nu is ze 18. Elk ding dat je uit de kast pakt, is een herinnering, dus het was een traag en emotioneel project, maar ik vóél me toch goed. En dan een foto posten in de groep op Facebook en al die likes en complimenten. Ik was al trots op mezelf, maar dat is nog een extra pluim.'

'Ik hoop dat er nu blijvend iets verandert. Mijn dochter is in het buitenland op stage, maar mijn man en zoons doen ook al mee. Zalig, want man-



Elk ding is een herinnering, dus het was een traag proces



Ik schaamde me, nodigde geen mensen thuis uit

nen laten altijd alles slingeren. Waarom eindigt een handdoek altijd ergens op een kast en niet aan het haakje?'

Sabrina Kotzebue (33) uit Almere werkt als doktersassistente bij een huisartsenpraktijk

'Vorig jaar heb ik ook meegedaan, dat was een grote stap. Toen schaamde ik me nog. Ik had gewoon heel veel spullen. Kast vol. Geen folder, ansichtkaart, foto of boek ging weg, want ik kon hem misschien ooit een keer gebruiken en het waren allemaal herinneringen. Ik bewaarde al mijn oude kleren: als slaapkleren of om van het stofje iets anders te maken. Dat gebeurde natuurlijk nooit. Was die uit de droger kwam kon niet eens de kast in, want die zat vol.'

'Ik nodigde liever geen mensen thuis uit. Maar door de challenge en de foto's die iedereen deelde, besefte ik dat ik niet de enige ben. Ik heb heel veel weg gedaan: kasten, vuilniszakken vol en meubels. Ik

sloeg een beetje door, wilde alleen nog maar witte muren en leegte. Nu mag ik wel weer iets neerzetten. Maar dan gewoon één mooi beeld en verder niets. En mijn piano.'

'Ik heb geleerd om minder streng voor mezelf te zijn. Het is gewoon wat het is. Ik maak troep, dat is wie ik ben. Maar mijn gewoontes zijn veranderd. Ik heb de waarde van spullen geleerd. Waarom bewaar ik een ansichtkaart die ik kreeg toen ik 4 was? Die kaart dient geen doel meer. Alle spullen die je verzamelt, dragen een verhaal. Dus eigenlijk woon je tussen honderden verhalen, dat zorgt voor veel onrust. Bij mij in elk geval. Bij elk beeldje kan je denken: o, toen was ik in Spanje met die en die en toen voelde ik me zo en zo.'

'Ik heb de challenge niet

meer zo hard nodig als vorig jaar, maar ik had nog een kast die gedaan moest worden en het is gewoon veel leuker om het samen te doen. Want zo voelt het echt, dat je het samen doet.'

(51) uit Haarlem werkt als it-specialist bij ING

'Rommel is een terugkerend thema in mijn leven. Wat ik deed was geen opruimen, maar een vorm van troepmanagement. De eerste omslag beleefde ik in 2012 toen ik meedeed aan #buynothingnewmonth: een maand lang geen nieuwe spullen kopen. De eerste weken moest ik als een mantra voor mezelf herhalen dat ik niks nodig had. Het is zulk gewoontegedrag: even de



Ik doe mee omdat het je periodiek scherp houdt

stad in en een kaarsenhoudertje kopen of leuke glaasjes of een kledingstuk. Ineens besefte ik hoe idioot het eigenlijk is dat we ons huis vol slepen met spullen en vervolgens klagen over de troep.'

'Vorig jaar heb ik ook meegedaan aan de challenge. Ik doe weer mee omdat het een extra stok achter de deur is, het houdt je periodiek scherp. We hebben allemaal patronen waar we toe neigen. Dat blijft.'

'Ik doe het op mijn eigen manier, niet verbeteren en niet streng. Alles wat weggaat, is meegenomen. Dat is ook mijn bijdrage aan de groep op Facebook: degenen die zich schuldig voelen als ze niet genoeg gedaan hebben iets milder naar zichzelf laten kijken. Die levenshouding heb ik zelf in de loop der jaren geleerd, en ik heb er veel baat bij. Ons huis is geen chaos meer. Het helpt dat de kinderen groter zijn, maar ik ben absoluut veranderd. Laat dingen ook minder liggen. Als er nu een lampje stuk gaat, vervang ik het en ga ik me niet eerst drie maanden ergeren aan het feit dat het lampje kapot is.'