

Op het slappe koord

Voor mijn kinderen Michaël, Raoul en Lieve

Ouders kun je niet kiezen, maar het helpt als je ze beter kunt begrijpen

OP HET SLAPPE Koord

Evenwicht bewaren tussen normaal en gestoord

ED OUDEJANS



u i t g e v e r i j

SWP



Registreer je boek bij de SWP Memberclub

»VXDX4-4RGWW-FPHYM«

🏠 <https://www.swpbook.com/memberclub>

Op het slappe koord

Evenwicht bewaren tussen normaal en gestoord

Ed Oudejans

ISBN 978 90 8850 829 5

NUR 770

© 2018 B.V. Uitgeverij SWP Amsterdam

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16B Auteurswet 1912 j° het Besluit van 20 juni 1974, *Stbl.* 351, zoals gewijzigd bij het besluit van 23 augustus 1985, *Stbl.* 471 en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) dient men zich te wenden tot Uitgeverij SWP (Postbus 12010, 1100 AA Amsterdam-Zuidoost).

Inhoud

Eerst even persoonlijk	11
Opmaat	15
DEEL 1: HET WIE, WAT EN HOE VAN DE WAARNEMER	
1 Vertrekpunten	21
We zien wat we verwachten	21
2 Evolutie, informatie verwerken en aanpassen	27
Onze waarneming heeft zich in de loop van miljoenen jaren ontwikkeld	27
Overlevingsgedrag kent in beginsel drie fases	27
Gedrag is naar niveau te onderscheiden	28
3 Waarnemen, de rol van emoties en overleven	31
Emoties verbinden ons met onze omgeving	33
4 Waarnemen door verbinden van interne en externe signalen: een voorbeeld	37
5 De waarnemer waargenomen	41
Waarschuwing vooraf	41
Waarneming kan niet bestaan zonder waarnemer	41
Ziel, geest, het Zelf, ik, identiteit	44
Het Zelf komt niet uit de lucht vallen	48
Het volwassen en gezonde Zelf is relatief stabiel	49
Het zelfconcept, zelfschema's en zelfkennis	51
Zelfwaardering, een gedifferentieerd begrip	53
Waar dient het mechanisme van zelfwaardering voor?	54
Evolutie en het mechanisme van zelfwaardering	55

6 Een kijkje in het hoofd van de waarnemer	57
Over achterover liggen, actief zijn en variatie in de hersenactiviteit	57
Rust-stimulus-interactie	59
7 Verbinding uit balans: verstoringen en ziektebeelden	61
Interferentie door <i>resting-state</i> -activiteit van stimulus gedreven activiteit	63
Depressie: verstoring van de brein-wereld-balans	64
Schizofrenie: de instorting van de brein-wereld-relatie	66

DEEL 2: DE WAARNEMER EN HET DIEPST VAN ZIJN GEDACHTEN

8 Bij wijze van introductie	73
Gekke genen, gekke mensen?	73
Aanpassen, de sleutel van menselijk functioneren	74
Functionele of disfunctionele aanpassing	75
9 Het autobiografisch geheugen	77
Informatie verwerken, consolideren en herinneren	77
Herinneringen zijn reconstructies	78
Herinneren en neurale netwerken	79
Wat is het autobiografisch geheugen?	80
Autobiografisch geheugen, het Zelf en identiteit	81
Bestaat er maar één werkelijkheid?	82
Jong geleerd, oud gedaan	84
Waartoe dient het autobiografisch geheugen?	84
De functies van het autobiografisch geheugen	85
Stemmingscongruentie en herinneringen	89
Emotieregulatie en het ophalen van autobiografische herinneringen	90
Inhoud van het autobiografische kennisbestand	91
Herinneringen, emoties, levendigheid, betrouwbaarheid	92
Herinneringen: betekenis en gedrag	95
Waarnemings- en herinneringsperspectieven	96
Autobiografisch geheugen uit balans	97
Over-algemeen geheugen	98
Persoonlijke doelen, gedragsregulatie en over-algemeen geheugen	100
Zelfregulatie, gedrag en persoonlijke doelen	102
Het autobiografisch geheugen en emotieregulatie	104
Het Zelf en het autobiografisch geheugen	105

Verder op de ingeslagen weg	106
Over voelen, niet-voelen en emotieregulatie	108
Ter illustratie: over alexithymie	109
In een notendop	111
10 Over hersenen en cultuur	113
Hersenen en cultuur	114
Cultuur en het Zelf	117
Cultuur en cognitie	120
Cultuur en de verandering van ons cognitieve gereedschap en van het brein	121
Cultuur in kaart	124
11 Niet alleen op de wereld: over ouderschap en sociaal gedrag	129
Ouderschap en sociaal gedrag	131
Het menselijke ouderlijke brein	133
Het menselijke ouderlijke brein als platform van evolutionaire aanpassing	134
Een netwerk van ouderlijke zorg in het brein	135
De exclusieve menselijke binding tussen ouder en kind	136
De menselijke sociale band wordt van generatie op generatie overgedragen	137
Synchrone biologische gedragsafstemming en sociale ontwikkeling	138
Gelijktijdigheid, het kenmerk van afstemming	139
Interactie tussen ouder en kind kent een bepaald verloop	140
Serve & Return	141
12 De volwassen kunst van het sociaal navigeren	143
Anderen begrijpen	145
Sociaal gedrag tegen het licht	148
13 Over hechting	151
Een beetje geschiedenis	151
De hechtingstheorie anno nu	153
Hechting en het actieve kind	156
Criteria voor goed ouderschap?	158
Even een tussenstand	158
Aanwezig maar niet beschikbaar	159
Vroegkinderlijke stress	161
Twee voorbeelden: over depressieve moeders en verwaarlozing	161

Over de neurobiologie van stress en ontwikkeling	165
Hormonale en neurochemische stresssystemen in het lichaam	167
Vroegkinderlijke ervaringen en gen-expressie	168
Epiloog	171
Begrippen	173
Bronnen	187

KLEUR ALS INNERLIJK LICHT

Rond 1907-08 verandert het kleurgebruik van Mondriaan ingrijpend. Terugkijkend, in 1919, beschrijft de kunstenaar hoe hij in zijn vroege werk jong en onbewust – net als ieder ander – van alles een speelbal was. Tegenover het opdringerige ‘buiten ons’ staat nog geen sterk ‘in ons’, zo concludeerde hij. Het innerlijk is nog niet in harmonie met de natuur. Als door toenemend zelfbewustzijn het innerlijk groeit, komt het tegenover de uiterlijke verschijning en de traditie te staan. Vanuit die groei ontstaat een nieuwe beeldopvatting. Afbeelding en verbeelding maken plaats voor wat Mondriaan zelf ‘beelding’ gaat noemen. De kennismaking met het werk van Vincent van Gogh speelt een rol in de kleurverandering. Kleur en lijn gedijen het best als zij kunnen sprankelen als licht.

Bron: Toelichting op onderdeel van de tentoonstelling over Piet Mondriaan in het Haags Gemeente Museum. 7 november 2017

EERST EVEN PERSOONLIJK

De persoon achter elk boek vormt de levende context waarbinnen de gepresenteerde tekst kan worden begrepen. Dat geldt ook voor mij. Het lijkt me daarom zinvol iets van mijn persoonlijke achtergrond en motieven bij het schrijven van dit boek prijs te geven.

Mijn maatschappelijke loopbaan heeft zich overwegend afgespeeld in een sociaal-pedagogische omgeving.

Mijn eerste ervaringen deed ik op als sociaal-pedagogisch medewerker (groepsleider dus) in een klein kinderpsychiatrisch ziekenhuis in Rotterdam (25 bedden). Daar werd ik voor de kleine leeuwjes gegooid zonder de steun van enige theoretische kennis. Ik moest toen nog aan mijn MO-opleiding Pedagogiek beginnen (zowel MO-A als MO-B heb ik jaren later afgerond). Met kinderen, al dan niet met een 'afwijking', bleek ik goed uit de voeten te kunnen.

Na ongeveer drie jaar stapte ik als teamleider over naar een buurthuis in Amsterdam-Noord (het Blauwe Zand). Daar had ik onder meer een belangrijk aandeel in de ontwikkeling van naschoolse opvang voor (vaak buiten zwervende) buurtkinderen. De essentie van die opvang was kinderen die thuis niet goed werden opgevangen een veilige speel- en activiteitenomgeving te bieden.

Ik was nog vrij jong (29 jaar) toen ik werd aangesteld als directeur van een middelgrote instelling voor gezins- en bejaardenzorg (nu thuiszorg) in de Zaanstreek.

Na zes jaar maakte ik een overstap als directeur naar een kleine organisatie voor jeugdbescherming en jeugdreclassering in Noord-Holland, die in de loop der tijd uitgroeide tot een instelling met ongeveer 250 medewerkers in Noord-Holland (met uitzondering van de regio Amsterdam en Waterland). Tot aan de beëindiging van mijn betaalde maatschappelijke loopbaan zou die aanstelling bijna 22 jaar duren.

Vanaf mijn eerste stappen op het toch wel glibberige pad van steun en bijstand aan zowel kinderen als volwassenen tot op heden heeft het mij geïntrigeerd dat de kern van het werk van veel professionals overwegend bleek te berusten op persoonlijk gekleurde inschattingen van cliënten en hun kinderen. (Zoals tegenwoordig nog in de zogenoemde keukentafelgesprekken van onvoldoende deskundige gemeenteambtenaren met cliënten die een beroep doen op maatschappelijke voorzieningen.) Dus geen onderliggend samenhangend systeem van professionele kennis en kunde op basis waarvan uitwisseling met beroepsgenoten mogelijk is. Dat vond en vind ik een groot tekort. In elke vorm van zorg voor mensen en maatschappelijke dienstverlening wordt immers vaak ingrijpende beslissingen genomen. Persoonlijk snijdt mij

dat vooral in het vlees als het om kinderen gaat, en dan vooral over het gemak waarmee kinderen binnen de jeugdbescherming en jeugdzorg soms uit huis worden geplaatst. Daar komen professionaliteit en mijn persoonlijke geschiedenis heel dicht bij elkaar.

Een persoonlijke bron van niet-aflatende ergernis is voor mij de eindeloze bureaucratie. De bijna ziekelijke neiging van een overheid alles en iedereen onder controle te houden door te eisen dat over elke beweging door professionals schriftelijke verantwoording wordt afgelegd. Welke tekorten de professionals in de jeugdbescherming, de zorg en de maatschappelijke dienstverlening mogelijk ook zijn aan te wijzen, het is vooral de eeuwig en altijd wantrouwige overheid die met haar bemoeizucht elke positieve ontwikkeling steeds weer onderuit haalt. In 2004 publiceerde de Wetenschappelijke Raad voor het Regeringsbeleid (WRR) *Bewijzen van goede dienstverlening*, waarin werd geconstateerd dat de overheid te weinig vertrouwen heeft in initiatieven van professionals en bestuurders in de gezondheidszorg, onderwijs, volkshuisvesting, welzijn en arbeidsvoorzieningen. De nadruk, aldus de WRR, ligt te veel op controleren en afrekenen. Dat rapport inspireerde mij er enige tijd later toe tijdens een symposium een inleiding te houden met de titel 'Ik rapporteer voortdurend over hetgeen ik had willen doen als ik er de tijd voor had gehad'. Fijn dat nu weer even te kunnen noemen. De klachten over bureaucratie zijn eerder toedan afgenomen. Veel professionals (leerkrachten, (huis)artsen, politieagenten, etc.) zijn bezorgd over de werkdruk, vele anderen keren vanwege de ervaren druk de betreffende sectoren de rug toe.

Bezorgdheid over het gebrek aan professionele kennis en kunde heeft niet tot doel de professionals in de zorg en de maatschappelijke dienstverlening aan de schandpaal te nagelen. Het is moeilijk werk en de omstandigheden waarbinnen dat werk moet worden uitgevoerd, zijn in veel opzichten onvoldoende. Dat mogen de overheid, de opleidingen, de betreffende instellingen en alle managers die daarvoor verantwoordelijk zijn zich aantrekken.

Maar voor zover het over mijn persoonlijke achtergrond en motieven gaat, is er meer. Mijn kijk op de zorg en de maatschappelijke dienstverlening wordt niet alleen ingegeven door mijn werkervaringen en de activiteiten die ik in dat kader ooit heb ontplooid. Mijn motieven zijn ook uitermate persoonlijk.

Bijna vanaf de eerste dag na mijn geboorte tot ongeveer mijn 17e levensjaar heb ik de wat twijfelachtige eer gehad een eindeloze reeks ziekenhuizen van binnenuit te leren kennen. En of dat nog niet genoeg was, mocht ik tot twee keer toe aansterken in door nonnen geleide 'pedagogische gevangenissen', beter bekend als vakantiekolonies. Ik

ben die periode in mijn leven niet geheel ongeschonden doorgekomen. Als lichame-lijk brekebeentje heb ik heel wat nestwarmte moeten ontberen en raakte ik bij elke volgende opname – zij het in een ziekenhuis, zij het in een vakantiekolonie – sociaal weer verder geïsoleerd en achterop. Ik heb, in vielertermen, ongelofelijk afgezien. Niets zo ingrijpend in een kinderleven als het verbreken van de verbinding met het thuisfront en het moeten verdragen van pijn en angst in een volkomen onpersoonlijke omgeving waar wel ziektes maar geen kinderen worden behandeld. Gelukkig wordt daar tegenwoordig heel anders over gedacht.

Ik ben nooit helemaal omgekiept, al heb ik wel enkele malen steun en hulp moeten zoeken, maar het heeft mij beroepsmatig wel een richting gewezen. Mijn hele beroepsleven heeft in het teken gestaan van zorg voor kinderen en zorg voor mensen. Opkomen voor de belangen van kinderen en hun ouders in moeilijke omstandigheden is ook altijd wel een manier geweest om met terugwerkende kracht op te komen voor mijzelf. Wat ik er in ieder geval aan heb overgehouden, is begrip en mededogen, uiteraard ook voor en met mijzelf, maar vooral ook met al diegenen voor wie een gelukkig en succesvol leven niet zo vanzelfsprekend is als voor al diegenen die soms wel erg snel klaarstaan met hun oordeel over anderen.

De concrete aanleiding voor het schrijven van dit boek is de organisatie van een reeks congressen voor hulpverleners over kennis van de hersenen. Ik maak voor deze congressen het programma en ik zorg voor inleiders. De rest komt voor rekening van de betreffende congresorganisatie (Logacom). Ter voorbereiding van elk congres begin ik met het bestuderen van artikelen die mogelijk interessant kunnen zijn, zet ik de verzamelde informatie om in een zogenoemd praatpapier waarover ik met anderen kan communiceren en formuleer ik vervolgens zes of zeven inleidingen die tezamen het programma voor het congres vormen. En dan ga ik op zoek naar deskundige inleiders. Deze keer viel het praatpapier wat groot uit, waarna ik besloot nog wat door te werken. Een boek dus.

In strikte zin ben ik er vooral op gericht bij te dragen aan overdracht van kennis die naar mijn overtuiging van dienst kan zijn bij het verder ontwikkelen van professionaliteit in (jeugd)zorg en maatschappelijke dienstverlening. Het is voor elke professionele dienstig om over bepaalde kennis te beschikken. Nieuwsgierigheid naar mogelijke grondslagen voor iemands dagelijkse praktijk is op de eerste plaats een houding. In het ideale geval is ontwikkeling voor iedereen een voortdurende opgave. De werkwijze die ik heb gevolgd, is niet strikt wetenschappelijk in de zin dat ik er niet op uit ben wetenschappelijke discussies te beslechten of daarin standpunten in te nemen. Wel heb ik van heel wat wetenschappelijke inzichten kennisgenomen. Mijn benadering is beschouwend. Mijn hoofd zit vol gedachten, indrukken, verbindingen.

dingen, halve en hele theorieën en professionele maar vooral ook heel persoonlijke ervaringen. Vanuit die ervaringen is bij het bestuderen van wetenschappelijke artikelen en gedachten voor mij voortdurend de vraag aan de orde of bepaalde wetenschappelijke benaderingen plausibel zijn. Het beste wat ik kan hopen is dat de informatie die ik bij elkaar heb gebracht in dit boek sommige professionals kan inspireren zelf verder op zoek te gaan of in de eigen praktijk na te gaan wat het nut van die informatie kan zijn. Naar mijn overtuiging is een hulpverlener die ertoe bereid en in staat is op zijn professionele handelen te reflecteren en die compassie kan opbrengen voor al degenen die een beroep op hem moeten doen om in hun leven verder te komen, een betere hulpverlener. Het beschermt hem tegen willekeur in zijn bejegening van cliënten of patiënten. Praten met collega's, maar ook lezen over onderwerpen die aan iemands professionele praktijk raken, kan daarbij helpen.

Ten slotte dit: Dit boek had nog veel dikker kunnen zijn. Elke hoek die wordt omgeslagen, biedt een nieuw uitzicht dat kan uitnodigen verder op zoek te gaan. Met evenwicht tussen iemands interne en externe omgeving en de invloed daarvan op zijn waarneming van de werkelijkheid en zijn gedrag als rode draad, heb ik in dit boek een poging gedaan allerlei gezichtspunten met betrekking tot het spanningsveld tussen 'normaal' en 'afwijkend' met elkaar te verbinden. Wie snapt dat adequate verwerking van interne en externe informatie c.q. iemands persoonlijke kijk op zijn werkelijkheid de basis vormt van 'normaal' of juist 'abnormaal' gedrag, zal begrijpen dat vele gezichtspunten die ik in dit boek bij elkaar heb gebracht daarin een rol spelen.

OPMAAT

Aan dit boek ligt de voorbereiding van een van de zogeheten SWP-Hersencongressen voor hulpverleners ten grondslag. Als eerste vertrekpunt werd de slogan 'Ik zie ik zie wat jij niet ziet' voorgesteld. De achterliggende gedachte was (gestoorde) waarneming en (gestoord) gedrag met elkaar te verbinden. Psychische en psychiatrische stoornissen hebben invloed op de wijze waarop iemand zijn werkelijkheid waarneemt en op zijn gedrag, en vervolgens op de reactie van de buitenwacht daarop. Een makkelijke slogan bleek echter niet zomaar een makkelijk verhaal. Het is niet eenvoudig onze waarneming en de ermee verbonden hersenprocessen op toegankelijke wijze over het voetlicht te brengen. Daar is wel iets meer voor nodig dan een prettig 'bekkende' slogan.

Gestoorde waarneming blijkt een belangrijk kenmerk te zijn van psychische en psychiatrische stoornissen. Waarneming en gedrag zijn met elkaar verbonden; wanneer iemand een stok ziet, reageert hij over het algemeen anders dan wanneer hij een slang ziet. Tenzij iemand stokken altijd voor slangen houdt. En van iemand die stokken altijd voor slangen houdt, vinden we doorgaans dat die niet helemaal in orde is. Mensen die lijden aan ontwikkelingsstoornissen, depressies, schizofrenie, angststoornissen, persoonlijkheidsstoornissen, autisme, alzheimer of welke psychische of psychiatrische afwijking dan ook, zien niet alleen de werkelijkheid anders; zij leven doorgaans in een geheel andere wereld dan de meesten van ons.

Begrijpen hoe iemand de werkelijkheid ziet en daardoor ook iemands gedrag beter kunnen snappen, kan weleens een belangrijke voorwaarde zijn om iemand in het goede spoor te krijgen of te houden. Het meest bizarre gedrag kan geheel 'normaal' en 'aangepast' zijn voor iemand die tussen demonen leeft.

Iemand die lijdt aan een gestoorde waarneming en merkwaardig gedrag vertoont, heeft een geheel eigen wijze van verwerking van informatie uit de buitenwereld. Daarop ligt in dit boek het accent. Verstoring van de balans in de verwerking van interne en externe informatie heeft gevolgen voor iemands waarneming en bijgevolg voor iemands gedrag.

Verstoring van iemands waarneming met als gevolg een meer dan gemiddelde vertekening van zijn kijk op de werkelijkheid, zal bijna altijd tot uitdrukking komen in zijn gedrag. Aan die verstoring van de waarneming kunnen tal van factoren ten grondslag liggen, zoals aanleg, ziekte, tegenslag en bijzondere omstandigheden. Ten eerste valt daarbij op dat een afwijkende kijk op de werkelijkheid sociale aansluiting bij anderen in de leefomgeving flink kan belemmeren en dat wrijving binnen sociale

actie-reactiepatronen de aanvankelijke stoornissen op den duur enorm kan vergroten.

Dit boek gaat dus vooral over de aansluiting tussen informatie die in iemands innerlijk (lichaam, hersenen, geheugen) ligt opgeslagen en signalen uit de buitenwereld en de rol die het brein daarin speelt. Die aansluiting of juist de verstoring daarvan heeft grote gevolgen voor iemands kijk op zijn persoonlijke en sociale werkelijkheid en zijn gedrag. Het is, zoals in 'Eerst even persoonlijk' is aangegeven, eerder een beschouwelijke dan een strikt wetenschappelijke verhandeling; het is de weergave van een op ervaring en bestudering van bronnen gebaseerde opvatting. Er is gebruikgemaakt van een keur aan bronnen, zowel wetenschappelijke als meer populaire, vermeld in het bronnenoverzicht achter in het boek. Ten behoeve van het leesgemak zijn er geen verwijzingen in de tekst opgenomen, met uitzondering van een beperkt aantal citaten (voor zover nodig in eigen vertaling).

Iets over de opzet van dit boek

Het eerste deel van dit boek gaat vooral over waarnemen, de waarnemer en de aansluiting tussen en verwerking van interne en externe informatie. Een kenmerk van onze waarneming is dat we doorgaans zien wat we verwachten.

Evolutie staat aan het begin van alle ontwikkeling. En dat geldt ook voor de ontwikkeling van de waarneming. Uit evolutionair oogpunt zijn het vermogen informatie te verwerken en aanpassing aan een leefomgeving voor zowel planten als dieren kenmerkende eigenschappen. Hierbij wordt kort stilgestaan.

Emoties zijn in menselijke informatieverwerking van cruciaal belang. Emoties verbinden ons met onze omgeving. Zonder die verbinding zouden externe signalen geen betekenis voor ons hebben en zouden we ook niet in staat zijn ons gedrag op die signalen uit onze omgeving aan te passen.

Informatieverwerking en waarneming hangen niet in de lucht. Er is altijd sprake van iemand die in voortdurende interactie met zijn omgeving waarneemt en zelf ook weer wordt waargenomen. Om te snappen hoe menselijke waarnemingsprocessen in elkaar steken, moet op de eerste plaats iets meer van het wie, wat en hoe van de waarnemer zelf worden begrepen. Belangrijk materiaal voor het in kaart brengen van die 'waarnemer' is te vinden bij Georg Northoff, die in zijn publicaties filosofische, neurologische en psychologische gezichtspunten met elkaar verbindt. Uiteraard is er ook uit ander materiaal geput. De waarnemer wordt waargenomen door zijn identiteit te onderzoeken en te kijken naar processen die zijn identiteit ondersteunen. Door een kijkje te nemen in het hoofd van de waarnemer worden zijn

waarnemingsprocessen ook verbonden met wat er zich in zijn brein afspeelt. Het eerste deel wordt afgesloten met voorbeelden van verstoord evenwicht in de aansluiting tussen interne en externe informatie, depressie en schizofrenie in het bijzonder.

Het tweede deel van het boek gaat nader in op de mechanismen die bepalen wat voor informatie er in iemands lichaam en brein wordt opgeslagen, welke 'kleur' die informatie zal hebben en welke rol die informatie vervolgens in iemands leven speelt. De kern wordt gevormd door het autobiografisch geheugen. De inhoud van iemands ervaringen hebben een grote invloed op de wijze waarop iemand zijn werkelijkheid waarneemt en op de wijze waarop eerdere ervaringen voortdurend doorwerken in nieuwe ervaringen.

Ervaringen worden gekleurd door de cultuur waarin iemand wordt geboren. Die cultuur is in een aantal opzichten bepalend voor iemands identiteit, kleurt zijn begrip en waarneming van wat er zich in zijn leefomgeving allemaal afspeelt en beïnvloedt de wijze waarop iemands persoonlijkheid in zijn brein wordt opgeslagen. De inhoud van iemands ervaringen wordt ook in belangrijke mate beïnvloed door de omstandigheden waarin de persoon opgroeit. De wijze waarop zijn ouders op zijn behoeften reageren, hoe zij zich ook voor het overige kwijten van hun ouderlijke verantwoordelijkheid en hoe zij hun persoonlijke cultuur overdragen, zijn daarin van doorslaggevend belang. De invulling van de ouderlijke rol is bepalend voor het ontwikkelen van iemands sociale aanpassing en de overdracht tussen generaties van de menselijke sociale band. De rol van de ouders draagt bij aan de ontwikkeling van de ervaringswereld en de sociale vaardigheden van het kind. Uiteraard werkt dat ook weer door in iemands beleving van zijn werkelijkheid en zijn verwerking van signalen uit zijn leefomgeving. Hij ziet later in zijn leven wat hij in zijn jeugd geleerd heeft te verwachten.

Ten slotte komt het mechanisme van de hechting aan bod. Of een kind al dan niet leert zich aan zijn ouders te hechten, is in belangrijke mate een uitvloeisel van de kwaliteit van de beschikbaarheid van zijn ouders en de veiligheid en bescherming die zij vooral in de eerste levensjaren van het kind hebben geboden. Die eerste ervaringen bepalen ook in hoeverre kinderen in hun latere leven een binding met anderen kunnen aangaan. Verbondenheid met anderen is voor iedereen een voorwaarde om zich veilig en geborgen te voelen in een sociale groep. Hechting geeft kleur aan iemands beleving van de werkelijkheid in het algemeen en aan iemands sociale inbedding in het bijzonder.

Voor de goede orde

Waar in de tekst 'hij' staat, wordt zowel Jip als Janneke bedoeld.

De lezer zal in dit boek enig jargon en enkele termen tegenkomen die betrekking hebben op het brein, aangezien het onontkoombaar is zo nu en dan te verwijzen naar hersengebieden en de namen ervan. Doorgaans is het voor een goed begrip van de tekst niet noodzakelijk om te weten waar die gebieden precies gelocaliseerd zijn in het brein en wat de gespecialiseerde functies ervan zijn, tenzij anders aangegeven. Dit boek is niet bedoeld voor neurowetenschappers maar voor diegenen die iets meer willen weten van het functioneren van het brein en het gedrag dat daarmee verbonden is.

Op verschillende plaatsen in het boek komen verwijzingen voor naar wat eerder reeds aan de orde kwam. Gebleken is dat die herhalingen de lezer helpen de rode draad van het boek vast te houden bij wisseling van gezichtspunten. Voor sommigen zal dat overbodig lijken voor anderen zal het de tekst toegankelijker maken.

Dank is op zijn plaats voor Marion Bierens en Ingrid Elmendorp omdat zij de tekst in stukken en beetjes hebben willen lezen en van kritisch commentaar hebben voorzien.

De kwaliteit en leesbaarheid van dit boek zijn aanzienlijk verbeterd door de bijdragen van Sylvia Schoonenberg. Meerdere versies van de tekst heeft zij tegen het licht gehouden, gecontroleerd op juist taalgebruik en uitermate scherp becommentarieerd. Dat kon alleen door niet-aflatende discussies, soms tot in de nachtelijke uren, waardoor ons beider inzicht is verdiept.

DEEL 1

OP HET
SLAPPE
KOORD

HET WIE,
WAT,
EN HOE
VAN DE
WAARNEMER

1

VERTREKPUNTEN

We zien wat we verwachten

Waarneming loopt als een rode draad door dit boek. Informatie die van buitenaf bij ons binnenkomt, wordt bewerkt en verwerkt door deze af te zetten tegen de informatie die al in onze hersenen en ons lichaam is opgeslagen. Die interne informatie bestaat deels uit informatie waarmee we zijn geboren (in de vorm van een genetisch geprogrammeerd informatiepakket voor onze eerste overleving) en deels uit informatie over eerdere ervaringen die we al hebben opgeslagen (zie hoofdstuk 9). De interne informatie fungeert als referentiekader met behulp waarvan we signalen uit onze omgeving proberen te begrijpen. Dat we in belangrijke mate zien wat we verwachten te zien, is daarvan een direct gevolg. We herkennen de signalen uit onze omgeving en begrijpen de betekenis ervan door deze te vergelijken met eerdere ervaringen die in ons geheugenbestand zijn opgeslagen. We weten pas goed dat een kachel heet is als we ons daaraan al eens hebben gebrand en ons dat ook herinneren. De processen waarmee interne en externe informatie met elkaar worden verbonden, zijn mede afhankelijk van de functionele communicatie tussen hersengebieden en van een keur aan circuits in het brein die het onderlinge verkeer tussen die hersengebieden regelen.

Hersengebieden communiceren onderling en beïnvloeden elkaar door allerlei bindings- en terugkoppelingsprocessen. Neurotransmitters – de signaalstoffen die impulsen overdragen naar zenuwcellen, van zenuwcellen naar spiercellen of van zenuwreceptoren naar zenuwcellen in de zintuigen – spelen daarbij een belangrijke rol. Eén en dezelfde neurotransmitter kan in verschillende hersencircuits een ander effect hebben. Neurotransmitters kunnen bepaalde hersenactiviteiten stimuleren terwijl ze andere juist remmen. Het functie-effect van neurotransmitters wordt bepaald door de receptoren in het brein waaraan de neurotransmitters zich binden. De neurotransmitter dopamine, bijvoorbeeld, is betrokken bij zeer verschillende functies. Er zijn acht hersencircuits die gebruikmaken van dopamine; circuits voor het reguleren van motorische activiteit, voor beloning en straf, voor het starten van motivatie en emotie, voor het vormen van gewoonten, voor het nemen van emotionele beslissingen, etc.