

Dr. Steve Peters

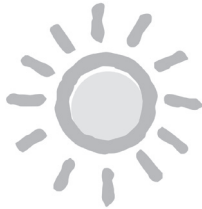
De
Chimp
Paradox

De mindmanagementmethode voor
zelfvertrouwen, succes en geluk



Inleiding

Kiezen voor de Zon



Het boek

Dit boek is geschreven om je te helpen begrijpen hoe je geest werkt en je een model te bieden om jezelf te ontwikkelen en je leven in alle opzichten te verbeteren.

Door mijn werk als psychiater en docent word ik met veel vragen en opmerkingen geconfronteerd. Deze vragen gaan meestal over persoonlijke problemen die men niet begrijpt of kan oplossen.

Hier volgen een paar voorbeelden:

Hoe...

- word ik de persoon die ik graag zou willen zijn?
- krijg ik meer zelfvertrouwen?
- word ik gelukkig?
- zorg ik dat mijn relatie werkt?
- kan ik gestructureerder en succesvoller worden in wat ik doe?
- motiveer ik mezelf?
- word ik effectiever in mijn werk?

Waarom...

- pieker ik zoveel?
- heb ik zo'n lage dunk van mezelf?
- voel ik me voortdurend beoordeeld?
- ga ik vaak tegen mijn gezonde verstand in?
- ben ik soms zo irrationeel in mijn denken?
- heb ik last van stemmingswisselingen?
- laat ik mij bij mijn professionele ambities dwarsbomen door emoties?

Waarom kan ik...

- niet ophouden met piekeren over wat anderen denken?
- geen besluiten nemen?
- mijn woede niet beheersen?
- niet omgaan met vervelende mensen?
- niet stoppen met overmatig veel eten?
- niet trouw blijven?
- niet stoppen met te veel drinken?

En zo zou ik nog wel even door kunnen gaan!

Wat dit boek jou te bieden heeft

Het kan je helpen:

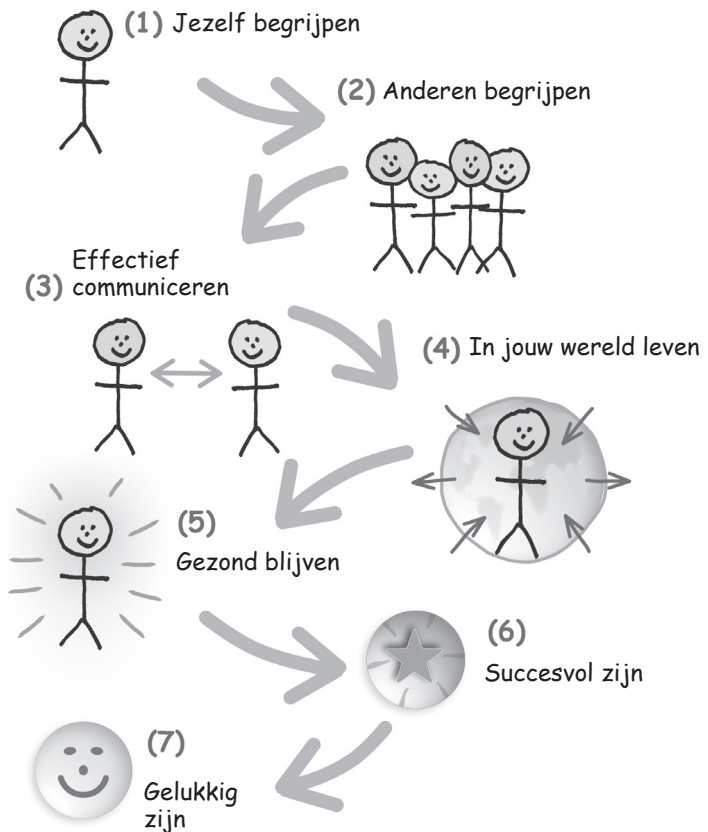
- begrijpen hoe je geest werkt
- jezelf en anderen te begrijpen
- je emoties en gedachten te managen
- de kwaliteit van je leven te verbeteren
- gelukkiger en succesvoller te worden
- je zelfvertrouwen en eigenwaarde te vergroten
- erachter te komen wat je tegenhoudt of je ervan weerhoudt een gelukkiger en succesvoller leven te leiden

De weg naar zelfkennis en ontwikkeling

Op onze reis door dit boek behandelen we de **zeven belangrijkste facetten van jouw psyche** en helpen we je jezelf en anderen beter te begrijpen.

1. Jijzelf
2. Anderen
3. Communicatie
4. De wereld waarin je leeft
5. Je gezondheid
6. Succes
7. Geluk

De Reis



Het is misschien makkelijker om deze zeven facetten te beschouwen als zeven verschillende planeten in het ‘Psychologische Universum’ dat je op het punt staat te doorkruisen. Zo kun je elke planeet bezoeken en eraan werken om je Universum te verbeteren. Het is in wezen een zonnestelsel, maar Universum klinkt wat alomvattender!

Het Psychologische Universum

Jij



De Verdeelde
Planeet

Anderen



De Planeet
van de Anderen

Communicatie



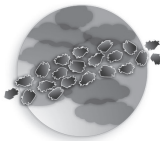
De Planeet
Verbinding

Jouw wereld



De Planeet van
de Echte Wereld

Gezondheid



De Planeet van
de Schaduwen

Succes



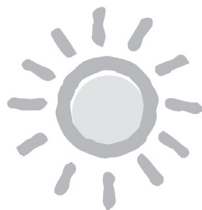
De Planeet van
het Succes

Geluk



De Planeet van
het Geluk

De Zon in dit systeem staat voor waar je uiteindelijk wilt zijn. Het zal duidelijk zijn dat als we al deze planeten op orde hebben, de Zon gaat schijnen!



Zoals je ziet gaat de eerste planeet over jezelf en dat is dan ook de belangrijkste planeet om aan te pakken. Jouw geest zit op een complexe manier in elkaar en hoe die werkt wordt uitgelegd aan de hand van een simpel model genaamd ‘Het Chimp Model’.

Het Chimp Model

- is bedoeld om je te helpen je geest te begrijpen en te managen
- is gebaseerd op wetenschappelijke principes
- is geen theorie of wetenschappelijk feit, maar een eenvoudig werkmodel
- maakt hersenwetenschap gemakkelijk te begrijpen en toe te passen in het dagelijks leven
- bevat zowel concepten als feiten
- is leuk om mee te werken, maar heeft ook een heel serieuze kant

Je voorbereiden op de reis

Ter voorbereiding op de reis zullen we eerst wat belangrijke punten onder de loep nemen.

Verandering willen en accepteren

Om te veranderen of jezelf te verbeteren, moet je erkennen dat je niet altijd functioneert zoals je zou willen omdat je niet altijd de persoon bent die je wilt zijn, of omdat je niet altijd de controle lijkt te hebben over je emoties of over wat je denkt en doet. Je moet daar iets aan willen doen en bereid zijn verandering te accepteren.

Cruciaal is weten wat er wel en niet veranderd kan worden

Sommige aspecten van jezelf zul je moeten accepteren en andere niet. Het is heel belangrijk het onderscheid daartussen te weten. Je kunt bijvoorbeeld niet je behoefte aan eten en seks wegnemen, of de automatische gevoelens van paniek of spanning die bij gevaar of stress de kop opsteken. Je kunt er echter wel mee leren omgaan. Voorbeelden van wat je wel weg kunt nemen, zijn nutteloze, irrationele of negatieve ge-

dachten en destructief gedrag, zoals heftige zelfverwijten of agressieve uitbarstingen.

Het verschil zien tussen haalbare en onhaalbare dromen

Je moet inzien wat haalbaar is en wat niet. Het is bijvoorbeeld wel mogelijk om fit en gezond te worden, om zelfvertrouwen te krijgen en je relaties te verbeteren. Het is echter onmogelijk om altijd gelukkig te zijn of door iedereen aardig gevonden te worden.

Begrijpen dat dit boek gaat over het ontwikkelen van een vaardigheid

Je emoties en gedachten managen is een vaardigheid. Je moet bereid zijn tijd te steken in het aanleren van emotionele vaardigheden, en vervolgens in het onderhouden daarvan.

Je hebt een keus

Je hebt in het leven altijd een keus. Het is van cruciaal belang dat je dat beseft en vervolgens je keuze maakt.

De reis beginnen

Als je aan je reis begint, zul je merken dat bepaalde delen van het boek je meer zullen aanspreken dan andere. Kies de passages die voor jou relevant zijn en ga daarmee aan de slag.

Laten we aan de reis beginnen.

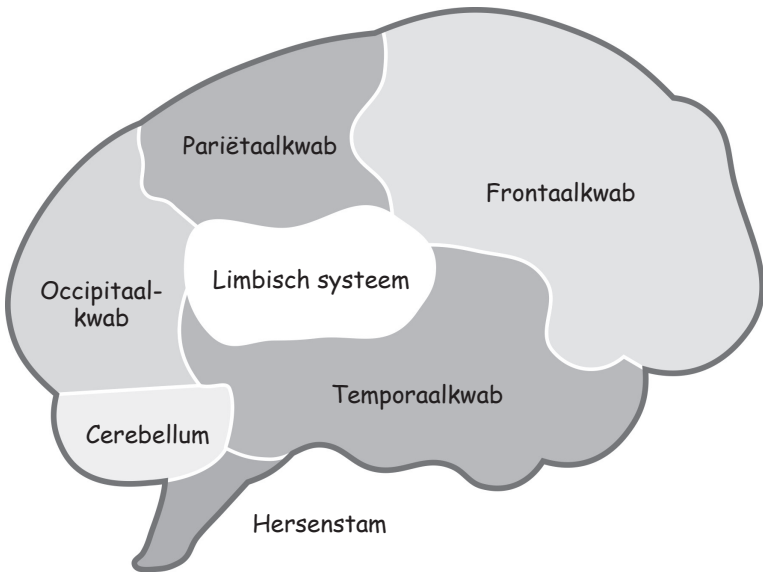
Deel 1

Een ontdekkingstocht door je Geest

Hoofdstuk 1

De Psychologische Geest

Voordat we beginnen aan onze reis door het Universum is het nodig dat we een basaal begrip hebben van wat er in ons hoofd zit en hoe dat werkt. Het menselijke brein zit gecompliceerd in elkaar, dus zullen we van een vereenvoudigde versie uitgaan. Voor het gemak beschouwen we het menselijk brein als een systeem van zeven met elkaar samenwerkende breinen.

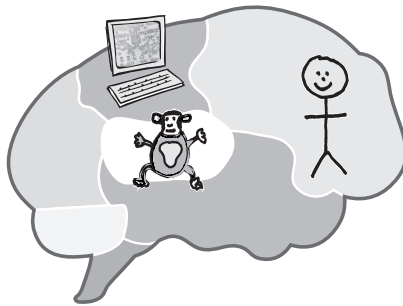


Het menselijk brein gesimplificeerd

In het Chimp Management-model vormen drie van deze breinen – frontaal, limbisch en pariëtaal – de ‘Psychologische Geest’ en we zullen ons

dan ook verder alleen met deze drie bezighouden. Bedenk dat dit wetenschappelijk gezien verre van nauwkeurig is, maar het verschaft ons een werkmodel. Strikt genomen dragen de andere breinen ook significant bij aan emoties, denken en geheugen, maar voor onze doeleinden is het beter het een en ander flink te vereenvoudigen.

De drie psychologische breinen in ons model – frontaal, limbisch en pariëtaal – noemen we de Mens, de Chimpanse (de Chimp) en de Computer. We laten voor het gemak veel onderdelen van het brein vallen onder de pariëtaalkwab, want dat maakt onze schematische voorstelling een stuk helderder. Hoewel deze drie breinen proberen samen te werken, raken ze zeer regelmatig met elkaar in conflict en worstelen ze met elkaar om de overhand te krijgen, waarbij de Chimp (het limbisch systeem) vaak wint!



De Psychologische Geest

De Chimp

Toen je nog in de baarmoeder zat, ontwikkelden twee verschillende breinen, het frontale (Mens) en het limbische (Chimp: een emotionele machine), zich onafhankelijk van elkaar en stelden zich vervolgens aan elkaar voor door verbindingen aan te gaan. Het probleem is dat ze het over de meeste zaken niet eens waren. Elk van deze twee breinen, of wezens, zou je leven voor jou kunnen leiden, maar ze proberen samen te werken en daar ligt precies het probleem. De Mens en de Chimp hebben allebei een onafhankelijke geest met verschillende agenda's, manieren

van denken en modi operandi. Er zitten in feite twee wezens in je hoofd! Het is belangrijk om te begrijpen dat jij slechts een van deze twee wezens bent, namelijk de Mens.

De Chimp is de emotionele machine die in ons allemaal huist. Hij denkt onafhankelijk van ons en kan beslissingen nemen. Hij biedt ons emotionele gedachten en gevoelens die heel constructief of heel destructief kunnen zijn; hij is niet goed of slecht, hij is een Chimp. De Chimp Paradox betekent dat hij je beste vriend of je ergste vijand kan zijn, zelfs tegelijkertijd. Het belangrijkste doel van dit boek is om je te helpen je Chimp te sturen en zijn kracht en invloed te versterken als dat in jouw voordeel werkt en die te neutraliseren als dat niet het geval is.

Hoofdpunt

De Chimp is een emotionele machine die onafhankelijk van ons denkt. Hij is niet goed of slecht, hij is een Chimp.

Als mensen door een ongeluk beschadigingen aan hun frontaalkwab oplopen, of als ze een aandoening of ziekte hebben die de frontaalkwab aantast, verandert hun persoonlijkheid. Dan houdt het Mens-deel van het brein in wezen op met werken en de nieuwe persoonlijkheid die zich openbaart, is de Chimp. Mensen die op deze manier beschadigd raken, raken vaak hun remmingen kwijt en verliezen hun beoordelingsvermogen of ze worden apathisch of vertonen uitbarstingen van agressief gedrag.

Phineas Gage

Een vroeg voorbeeld dat aantoonde dat zich in één hoofd twee verschillende persoonlijkheden kunnen bevinden – de Mens en de Chimp – was dat van Phineas Gage. Gage was eind negentiende eeuw werkzaam bij een spoorwegbedrijf. Hij moest de weg vrijmaken voor de mensen die de spoorlijnen aanlegden, door rotsblokken op te blazen die te groot waren om handmatig te verwijderen. Hij stopte

daartoe explosieven onder de rotsblokken, die hij aanstampte met een dikke ijzeren staaf, waarna hij de lont aanstak. Gage was voor dit gevaarlijke werk uitgekozen omdat hij als zorgvuldig, nuchter en verantwoordelijk werd gezien. Op een keer echter liet Gage zich op een cruciaal moment toch afleiden en stootte hij met de staaf tegen het rotsblok, wat een vonk veroorzaakte. Door de daaruit ontstane explosie drong de ijzeren staaf in Gages oogkas, schoot door zijn frontaalkwab en verliet zijn schedel aan de bovenkant weer. Daarbij nam hij een stuk hersenweefsel van de frontaalkwab (de Mens) mee. Gage was daarna weliswaar blind aan één oog, maar herstelde verder volledig. Zijn persoonlijkheid was echter volkomen veranderd. Hij werd grof in de mond, agressief en impulsief. Met andere woorden: zijn Mens was verdwenen en hij had nu alleen nog zijn Chimp!

Je hebt geen wetenschappelijke kennis nodig om te zien waarin het denken van je Chimp en je Mens verschilt. Hoe vaak heb je niet tegen jezelf gesproken, jezelf gerustgesteld of een gevecht in je eigen hoofd gevoerd? Je hebt vaak gedachten en gevoelens die je niet wilt en vertoont zelfs gedrag dat je op dat moment eigenlijk helemaal niet wilt vertonen. Waarom gebeurt dat dan toch? Hoe kan het dat je geen controle hebt over je gedachten en emoties en over je gedrag? Hoe kun je op verschillende momenten twee verschillende mensen zijn?

De technologie kan daar tot op zekere hoogte een verklaring voor bieden. Hersenscans laten zien dat de bloedtoevoer in je hersenen gaat naar het gebied dat wordt gebruikt. Als je kalm en rationeel denkt, zien we dat het bloed naar het frontale gebied gaat, de Mens in je hoofd, en dan word je de persoon die je wilt zijn en die je in wezen ook bent. Als je emotioneel en enigszins irrationeel wordt, met name als je kwaad of van streek bent, zien we de bloedtoevoer richting je Chimp gaan en dat is gewoonlijk niet hoe je wilt zijn en wat je wilt. De waarheid is dat het je Chimp is, een emotionele machine, die je Mens op dat moment overvleugelt.

Dat verklaart een heleboel, bijvoorbeeld waarom je piekert of waarom je in de opwindning van het moment dingen zegt die je later betreurt, of waarom je niet kunt ophouden met eten of waarom je niet aan lichaamsbeweging doet terwijl je dat eigenlijk wel wilt, maar het er op de een of andere manier niet van komt. De lijst is eindeloos. Verbaas je niet langer: jijzelf bent niet degene die deze dingen doet, het is je Chimp die je gijzelt. Een Chimp hebben is net zoets als een hond hebben. Jij bent niet verantwoordelijk voor het karakter van het dier, maar het is wel jouw verantwoordelijkheid om het in toom te houden en het zich goed te laten gedragen. Dit is een heel belangrijk punt en daar zou je eigenlijk even bij stil moeten staan, want het is van cruciaal belang voor geluk en succes in je leven.

Hoofdpunt

Jij bent niet verantwoordelijk voor het karakter van je Chimp, maar het is wel jouw verantwoordelijkheid om hem te managen.

De Chimp in jou

Nogmaals, de Chimp in jouw hoofd staat los van jou. Hij werd geboren toen jij werd geboren, maar heeft in wezen niets van doen met jou als Mens. Hij maakt simpelweg deel uit van jouw systeem. Toen jij werd geboren, kreeg je bijvoorbeeld een bepaalde kleur ogen mee. Jij hebt die kleur niet gekozen, hij werd je gegeven. Hij zat in je genen. Je kunt daar niet veel aan veranderen, dus accepteer je de kleur van je ogen en ga je verder met je leven. Zo heb je ook je Chimp niet gekozen. Die is je gegeven en je kunt niet anders dan hem accepteren. Hij heeft een eigen wil en zonderlinge gedachten die niet de jouwe zijn. Het is een levende machine die is gebouwd met een doel, namelijk om de volgende generatie zeker te stellen. Hij heeft een eigen persoonlijkheid en hij kan je leven voor jou leiden – meestal niet erg goed, maar hij kan het! Het is een uiterst krachtige emotionele machine.

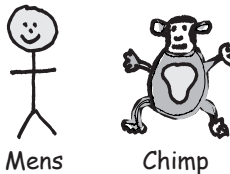
Misschien wil je je Chimp nu een naam geven en je aan hem voorstellen, want hij speelt een van de belangrijkste rollen in je leven. Jij (de Mens) en je Chimp (je emotionele denkmachine) zullen gedurende je leven vaak strijd voeren.



Hoofdpunt

Een van de geheimen van succes en geluk is om te leren leven met je Chimp en er niet door gebeten of aangevallen te worden. Daartoe moet je begrijpen hoe je Chimp zich gedraagt en waarom hij op een bepaalde manier denkt en zich gedraagt. Je moet ook je Mens begrijpen en je Mens niet verwarren met je Chimp.

De Psychologische Geest heeft dus twee onafhankelijke denkmachines, die ook onafhankelijk van elkaar onze ervaringen interpreteren.



De twee wezens die denken en vervolgens interpreteren

- De Mens, dat ben jij, en je woont in je frontaalkwab.
- De Chimp is je emotionele machine die je bij je geboorte gegeven is, en hij woont in je limbisch systeem.

Het derde onderdeel van de Psychologische Geest

De ‘Psychologische Geest’ heeft ook een opslagruimte voor gedachten en gedragingen die we de Computer noemen en die door je hele brein verspreid zit.



Computer

De opslag van informatie voor naslag

De Computer slaat informatie op die de Chimp of de Mens erin gestopt heeft. Die gebruikt hij vervolgens om automatisch voor hen te werken of om als referentiepunt te dienen.

Nu je enigszins een idee hebt van wat er in je hoofd zit, kunnen we beginnen aan de reis door het Psychologische Universum. We zullen zien hoe je in bepaalde omstandigheden je Mens, je Chimp of je Computer in stelling brengt en hoe je ze kunt gebruiken in je voordeel en tot een beter begrip van jezelf kunt komen.

Samenvatting hoofdpunten

- De Psychologische Geest bestaat uit drie afzonderlijke breinen: Mens, Chimp en Computer.
- Jij bent de Mens.
- Je Chimp is een emotionele denkmachine.
- Je Computer is een opslagruimte en een automatisch functionerende machine.
- Ze kunnen elk afzonderlijk de controle volledig overnemen, maar gewoonlijk werken ze samen.

Aanbevolen oefening *Ontwikkelingsmoment*

Wat is een 'ontwikkelingsmoment' en waar is het goed voor?

Simpel gezegd is een 'ontwikkelingsmoment' tijd die je er bewust voor uittrekt om erover na te denken hoe je jezelf managet. Je zult het meeste voordeel hebben van het model van de Chimp, de Mens en de Computer als je er tijd voor uittrekt om de bijbehorende concepten te overdenken en ze vervolgens toe te passen. De beste manier om je ervan te verzekeren dat je 'ontwikkelingsmomenten' creëert, is om er een gewoonte van te maken. Gewoonten ontstaan als iets makkelijk te doen is. Door een specifiek moment van de dag te kiezen voor je ontwikkelingsmoment, vergroot je de kans dat je er regelmatig eentje hebt. De sessie moet makkelijk te doen zijn, want anders zal je Chimp er niet mee instemmen en dan doe je het niet! Laat de sessie dus niet langer dan tien minuten duren, want dan heb je een grotere kans dat het een gewoonte wordt dan bij een sessie die een uur duurt. Probeer er elke dag tien minuten voor uit te trekken. Door tijdens het ontwikkelingsmoment te reflecteren, kan de Mens kijken wat er in de Computer zit en dat eventueel aanpassen. Zoals we verderop nog zullen zien, is dat cruciaal voor het managen van je Chimp.

Wat moet je doen?

Denk tijdens je ontwikkelingsmoment terug aan de afgelopen 24 uur en overdenk hoe je je daardoorheen geslagen hebt. Houd een logboek bij en schrijf daarin één, hoogstens twee regels per dag. Dat zal je helpen je te focussen op hoe je de manier waarop je dingen doet of hoe je denkt kunt verbeteren. Het zal je ook helpen om aan de slag te gaan met de in dit boek besproken onderwerpen.

Een voorbeeld

Hier is een suggestie voor de eerste paar sessies. Probeer steeds beter te herkennen wanneer je Chimp je gijzelt met gedachten, gevoelens en gedragingen die je niet wilt hebben. Door dat te doen, leer je het verschil kennen tussen jouzelf en je Chimp en herken je wie er op een bepaald moment de overhand heeft. Dat zal helpen duidelijk te maken dat er in je hoofd twee breinen actief zijn en dat slechts één daarvan jou vertegenwoordigt.