

Bedankt voor het downloaden van dit artikel. De artikelen uit de (online)tijdschriften van Uitgeverij Boom zijn auteursrechtelijk beschermd. U kunt er natuurlijk uit citeren (voorzien van een bronvermelding) maar voor reproductie in welke vorm dan ook moet toestemming aan de uitgever worden gevraagd.

Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten, postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

info@boomamsterdam.nl
www.boomuitgeversamsterdam.nl

Je brein de baas: Over de rol van bewust denken

André Aleman (2017), Amsterdam:
Uitgeverij Atlas Contact, 223 pp., ISBN
9789045026978

► Helen Anema

‘Ok, morgen dan. Morgen ga ik écht op tijd naar bed. Vandaag is het weer mislukt.’ Wie loopt hier niet tegenaan? Een retorische vraag. De hausse aan boeken en studies waarin we als mens weggezet worden tot niet meer dan een toeschouwer op de tribune van ons eigen gedrag, stemmen weinig hoopvol. Evenals de eeuwige aanwas van zelfhulpboeken om gedrag te veranderen. Vergeet ook niet de wildgroei aan managementtrainingen, coaching trajecten en retraites gericht op persoonlijke groei. Wat voegt André Aleman met *Je brein de baas* toe?

Blijkbaar hebben we weinig invloed en weinig te willen als het gaat om anders doen en anders reageren. Als klinisch neuropsycholoog in opleiding werk ik met mensen die een hulpvraag hebben op het gebied van neuropsychiatrie. Vaak houden deze problemen verband met verminderde aandachts- en executieve controlefuncties, ontstaan als gevolg van hersenschade. Het helpt me om er zelf van overtuigd te zijn dat het kan, het veranderen van gedrag. Mits de daarvoor doorslaggevende regulatienetwerken intact genoeg zijn. Maar wat is intact genoeg? En in hoeverre kun je gedragsregulerende processen trainen? De titel van het boek *Je brein de baas* is wat dat betreft hoopvol stemmend.

De achterflap van het boek geeft direct de hoofdboodschap weer. ‘Wat je doet en wie je bent heeft veel te maken met wat je denkt en wilt.’ Om deze stelling goed te laten landen start de auteur met het in-

masseren van bewijs tegen de opvatting dat de vrije wil een illusie zou zijn. Een pleidooi dat een redelijk deel van het boek in beslag neemt en je meeneemt langs wetenschappelijke studies en filosofische inzichten. De onderzoeksmethodiek van de beschreven wetenschappelijke studies die aanwijzingen vinden dat de vrije wil een illusie is, laat volgens de auteur vaak te wensen over. De onderzochte groepen zijn te klein, de resultaten kunnen niet worden gerepliceerd, of er zijn überhaupt geen replicatiestudies. Aleman pleit hier voor een rehabilitatie van het bewuste denken. Hierop volgt een reis langs klassiekers en langs recent minder bekend wetenschappelijk onderzoek. De rol en de werking van controlemechanismen worden hierin duidelijk gemaakt, evenals in hoeverre deze rol onder invloed staat van onze eigen motivatie en wil. Thema’s zoals apathie, verleiding en beheersing passeren de revue, maar niet voordat de definitie van vrije wil grondig onderzocht is. In het tweede deel van het boek vervolgt de schrijver zijn verhaal met hoofdstukken over hoe de cognitieve controle versterkt kan worden door neurofeedback en mindfulness-interventies. Zoals in zovele onderzoeken naar het effect van (cognitieve) interventies, zijn de gevonden effecten klein, en beperkt generaliseerbaar naar andere levensgebieden. En toch stemmen de uitkomsten hoopvol. Niet op zijn minst omdat Aleman deze hoofdstukken op een bevlogen manier geschreven heeft. Hij besteedt minder tekst aan de methodologische hiaten en meer aan relevante en prikkelende onderzoeksvragen die klaarliggen om onderzocht te worden.

Ter afronding gaat de auteur in op de vraag of we nou ons brein zijn of niet en hoe het brein zich verhoudt tot het lichaam en de geest. Daarbij laat hij de grenzen van onze vrije wil niet onbesproken. We zullen altijd

te maken blijven hebben met onze genetische afkomst, omgeving en leergeschiedenis. Maar hoe dan ook hebben we de bewuste keuze of we iets willen veranderen aan ons gedrag. In hoeverre dit slaagt zal in beginsel afhankelijk zijn van de mate waarin hersengebieden betrokken bij gedragsregulatie, intact zijn.

Aleman heeft mijns inziens een helder geschreven en overtuigend verhaal, waarbij hij jargon zo veel mogelijk schuwt of met veel geduld uitlegt als het niet anders kan. Het boek is redelijk compact – ruim tweehonderd pagina's – en biedt voor degenen die nieuwsgierig zijn geworden naar de onderliggende literatuur, een uitgebreide bibliografie ingedeeld naar onderwerp. Dit verlaagt de drempel aanzienlijk om verdieping te zoeken binnen een van de vele onderwerpen. Deze veelheid aan onderwerpen is overigens het enige minpunt-

je aan het boek en vooruit, daarnaast mis ik zelf ergens het werk van Wim Hof. 'The Iceman' heeft met zijn poging de Everest in onderbroek te beklimmen, maar ook door willekeurige mensen vrijwillig in ijswater te laten zwemmen, laten zien hoe sterk onze wil kan zijn en hoe trainbaar de controle over pijn, ongemak en zelfs over autonome functies zoals ons immuunsysteem. Tot slot laat de auteur geen moment onbenut om de lezer bij te spijkeren over het wetenschappelijke denken. Hij vergroot hier en passant voor velen hun 'scientific literacy'. De nuancering die hij aanbrengt bij alle beschreven studies zal ons academici bekend in de oren klinken. Voor niet of minder academisch geschoolde lezers laat hij zien hoe weerbarstig de praktijk van wetenschappelijk onderzoek eigenlijk is. En dat is een mooie bonus.

Fearful asymmetry: Bouillaud, Dax, Broca, and the localization of language, Paris, 1825-1879

Richard Leblanc (2017), Montreal: McGill University Press, 280 pp., ISBN 978-0773551329

► **Paul Eling**

Welk boek of artikel over de geschiedenis van de afasie beschrijft niet het verhaal over Franz Joseph Gall, Jean-Baptiste Bouillaud en Paul Broca? Is die geschiedenis niet al behoorlijk uitgekauwd? Dat zou je denken, maar de Canadese neuroloog Richard Leblanc laat zien dat er nog het nodige te ontdekken en te leren is. Niet dat de hele geschiedenis herschreven moet worden, maar het verhaal wordt veel duidelijker als alle puzzelstukjes goed op hun plaats worden gelegd.

De titel *Fearful asymmetry* heeft betrekking op het feit dat het zo lang duurde alvorens Franse artsen in de negentiende eeuw konden erkennen dat de twee hersenhelften niet equivalent waren. De drempelvrees was direct gerelateerd aan een door Xavier Bichat (1771-1802) geïntroduceerde wetmatigheid: de vorm van een orgaan bepaalt de functie en bijgevolg hebben organen met dezelfde vorm dezelfde functie. En de twee hersenhelften zijn gelijk van vorm, in ieder geval op het eerste gezicht, en dus moeten ze dezelfde functie hebben, net zoals dat geldt voor allerlei andere gepaarde organen in het lichaam. Dat was de heersende opinie aan het begin van de negentiende eeuw. Gall lokaliseerde dan ook dezelfde functies in de linker- en rechterhemisfeer.