

Openingsessie Your | Fen 2011 “Het Maakbare Brein” met Margriet Sitskoorn

Op dinsdag 1 februari opende Prof.dr. Margriet Sitskoorn (hoogleraar klinische neuropsychologie, en auteur van onder andere de bestseller “Het Maakbare Brein”) het Your|Fen 2011 jaarprogramma, door met 75 aanwezige “financials” in het Koetshuis van Nyenrode te praten over de hersenen: hoe functioneren ze, welke factoren hebben een gunstige invloed, en welke “mythes” rond de hersenen zijn nu waar en welke niet? Margriet legt de lat vanaf de start van de sessie hoog: “Ik ga u manipuleren... Ik weet zeker dat als ik veel bloed, seks en geweld in mijn verhaal gooi, dat u het dan beter onthoudt!”

Neuropsychologie, relevant voor RA/RC's!

Your|Fen biedt elk jaar een bijzonder uitdagend onderwerp in haar openingsessies: Business Spiritualiteit en “ABN AMRO - De Prooi / Het Drama Ahold” kwamen in de voorgaande jaren aan bod. Dit jaar staat neuropsychologie op de agenda. Het onderzoek van Margriet Sitskoorn richt zich namelijk op de relatie tussen hersenen en gedrag, en spitst zich toe op hoe gedrag en omgeving invloed op de hersenen uitoefenen, en hoe men op deze manier de emoties, vaardigheden en het gedrag van gezonde mensen en patiënten kan beïnvloeden. Een zeer relevant onderwerp dus voor hoogopgeleide en zeer ervaren finance professionals, die sterk gemotiveerd zijn om zich te ontwikkelen. Door de interactie tussen “Zijn” en “Worden” centraal te stellen, en de wisselwerking tussen gedrag en de hersenen uitgebreid te belichten, sluit Margriet Sitskoorn enerzijds aan bij de eerdere Your|Fen sessie over Business Spiritualiteit, maar ook bij de Positieve Psychologie stroming die steeds meer invloed krijgt in de manier waarop we naar de ontwikkeling van individuen en organisaties kijken, namelijk op basis van talenten en “signature strengths” in plaats van de traditionele “gap analysis”.

Leren uit tragische voorbeelden

Margriet gebruikt in haar lezing een aanprekende mix tussen inhoudelijke diepgang, tot de verbeelding sprekende voorbeelden van patiënten waaruit we de functie van bepaalde hersendelen kunnen afleiden, enkele experimenten met deelnemers in de zaal, en een terugkoppeling naar inzichten die we kunnen gebruiken om onze hersenen proactief te ontwikkelen. De casus van Tom Sorensen, een jongeman die zijn arm kwijt raakt, maar deze toch nog “voelt” intrigeert de aanwezigen. In de somato-sensorische hersenschors komen impulsen terecht uit alle delen van het lichaam. Gevoelige delen van het lichaam nemen veel ruimte in de hersenen in. Wanneer er echter geen externe input meer plaatsvindt vanuit bepaalde lichaamsdelen, zoals de arm die Tom kwijt was, zal het braakliggende terrein in de hersenen worden overgenomen door nabijgelegen delen, waardoor bij de patiënt verwarring optreedt aangezien dit deel van de hersenschors nog altijd “verbonden” wordt met de voormalige impulsen uit de arm. Onderzoekers hebben hiermee de populaire mythe ontkracht dat maar 10% van de hersenen gebruikt zou worden: als bepaalde informatie niet meer in



de hersenen binnenkomt, worden die gebieden overgenomen door andere taken. "Wat u veel doet, zal zich ontwikkelen...", stelt Margriet, "dus pas op: als u de hele dag zeurt, wordt u de perfecte zeur!". In haar vakgebied wordt dit "neuroplasticiteit" genoemd: de hersenen zullen zich aanpassen aan wat de omgeving van hen vraagt.

Het afstervende brein?

Een andere populaire mythe die door recent hersenonderzoek is verpletterd, is dat het brein op volwassen leeftijd geen nieuwe cellen meer zou aanmaken. "Niet waar!", stelt Margriet Sitskoorn ons gerust, "Het brein blijft cellen aanmaken, en in je hele leven is het mogelijke om nieuwe verbindingen in de hersenen te maken. De plasticiteit is groter als je jong bent, maar je hebt meer macht over de ontwikkeling als je ouder wordt." Margriet waarschuwt ons wel dat als we zelf de architect van ons brein willen worden, we er veel tijd en moeite in moeten stoppen. "Alles wat zich goed moet ontwikkelen, vergt tijd.... De beste expert zal degene zijn die er de meeste uren in stopt. Uw genen bepalen hoe goed u ergens in kunt worden, de omgeving bepaalt of je de kans krijgt en welk gedrag je ontwikkelt. Je maakt zelf keuzes hoe je brein en daardoor je leven zicht ontwikkelt." Ook dit inzicht is met voorbeelden te illustreren: "Wetten Daß" icoon Rudiger Gamm bijvoorbeeld, een man die in zijn jeugd slecht was in rekenen, maar door noeste arbeid (6 dagen in de week 4 uur per dag oefenen) uitgroeide tot een expert.

Verhoog de maakbaarheid van je brein!

Margriet Sitskoorn somt een aantal factoren op die een gunstige invloed hebben op plasticiteit, en roept deelnemers op hun levensstijl waar nodig grondig te wijzigen als ze de ontwikkeling van hun hersenen in de hand willen houden. Belangrijk zijn onder andere bewegen, cognitieve stimulatie, ontspanning, stressvermindering, en voldoende slaap. "Braintraining" spelletjes op de computer



blijken niet de sleutel tot succes te zijn, ze verbeteren de vaardigheid om het spelletje te spelen, maar hebben geen meetbare verbetering van het functioneren van de hersenen tot gevolg.



Bloederige verhalen

De belofte van Margriet over "bloed, seks en geweld" aan het begin van de sessie wordt ruimschoots waargemaakt, onder andere in de casus van de spoorwegvoorman wiens prefrontale hersenschors aangetast werd door een ongeluk waarbij een ijzeren staaf zich door zijn voorhoofd boorde. Hij werd na het ongeluk zeer impulsief en risiconemend, met bijzonder onaangepast gedrag. Uit onderzoek blijkt dat de balans tussen cognitie en emotie verandert door voorbeelden, ervaring, kennis en oefening.

Hebzucht en de hersenen

In het tweede deel van de sessie gaat Sitskoorn onder andere in op een veelvuldig voorkomend verschijnsel dat ook in onze tijd voor veel maatschappelijke verontwaardiging zorgt: hebzucht. De neuropsychologie blijkt veel inzichten te verschaffen in hebzucht. Door middel van twee korte experimenten (het "dictatorspel" en het "ultimatumspeel") illustreert Margriet dat we allemaal hebzuchtige hersenen hebben, waarbij macht hebzuchtig maakt, maar straf de hebzucht kan beperken. Hebzucht komt automatisch dan pro-sociaal gedrag, het verzamelen van geld en spullen stimuleert het genotsnetwerk in de hersenen. Hiermee maken we de transitie naar de evolutiebiologie: in de evolutie gaat het om

overleven en voortplanten, hebzucht is een middel om niet alleen voldoende te verzamelen om te kunnen overleven, maar ook door middel van status de kans op het verkrijgen van een partner te verhogen. Het pijn- en genotsnetwerk in het menselijke brein bestaat al zeer lang, andere gebieden zoals de prefrontale cortex zijn later in de evolutie ontwikkeld. "Wat wij als wijsheid beschouwen, is neuropsychologisch te vertalen als een optimale balans tussen het pijn- en genotssysteem enerzijds, en de prefrontale cortex (de "rem" op onze hebzucht) anderzijds. Dit ontwikkelt zicht over tijd, maar vaak is ook bij volwassenen de balans er nog niet."

Wakkergeschud!

Na afloop van de inspirerende sessie met Prof.dr. Margriet Sitskoorn nemen de

deelnemers uitgebreid de tijd om onder het genot van een goede maaltijd en een drankje verder te praten over de maakbaarheid van het brein, carrièreuitdagingen, en de noodzaak om het brein cognitief te blijven stimuleren. Sommigen verlaten de sessie met gezichtsuitdrukkingen die een door Margriet Sitskoorn veroorzaakte "intellectuele storm" in de hersenen doet vermoeden. De openingssessie van Your|Fen 2011 heeft bij velen een diepgaande cognitieve stimulering teweeggebracht, waarna verschillende deelnemers zich onmiddellijk voor het Your|Fen 2011 jaarprogramma inschrijven, om zich zeker te stellen van nog zes sessies waarbij zowel de financiële educatie als het netwerken met andere finance professionals het genotssysteem in de hersenen positief zullen stimuleren.

Over Your|Fen

Your|Fen is een initiatief van David Hunter in samenwerking met Nyenrode Business Universiteit en staat voor "Your Financial Educational Network", waarbij een vaste groep ervaren financiële professionals gedurende het jaar bijeenkomt om enerzijds kennis op te doen en anderzijds te bouwen aan een persoonlijk netwerk. In 2011 zijn in de periode maart tot november zes educatie- en netwerksessies gepland. Zie www.davidhunter.eu voor meer informatie.

