



VERANDEREN? GEBRUIK JE HERSENEN...!

Welke rol spelen de hersenen bij verandering? En dan verder gekeken dan de cortex waarmee we de verandering plannen. Zou het zo kunnen zijn dat we rationeel wel willen veranderen maar dat onze hersenen ons (onbewust) tegenwerken? En kunnen we onze hersenen vóór ons laten werken in plaats van tegen ons?

Er wordt veel wetenschappelijk onderzoek naar de werking van de hersenen gedaan en dat biedt interessante inzichten en handige aanknopingspunten die bruikbaar zijn tijdens een verandering. Een belangrijk verschijnsel bij verandering is weerstand en dat kan mede verklaart worden vanuit de werking van de hersenen.

HERSENEN ALGEMEEN

Er zijn drie 'soorten' hersenen herkenbaar: de oudste hersenen bevinden zich aan de onderkant van de hersenen. Deze maken u 's ochtends wakker, laten u in slaap vallen en bijvoorbeeld uw hart kloppen. Daarboven zitten de wat jongere middenhersenen. Die zijn onder andere betrokken bij het regelen van de lichaamstemperatuur, honger en dorst, instincten en verlangens. Ook zetelt hier de amygdala en die verdient nadere aandacht.

Nog een jonger stuk hersenen noemen we de cortex en hier vindt ons denken plaats. Als we iets willen veranderen, plannen of creatief willen denken hebben we de cortex nodig.

Soms lijkt het wel alsof de afzonderlijke hersendelen verschillende doelstellingen hebben en slecht kunnen samenwerken. Want wie herkent niet de rationele wens tot iets (het ontspannen kunnen spreken in het openbaar) en de daadwerkelijke fysieke en mentale reacties als het echt zo ver is. Op dat moment is de ratio echt niet meer de baas...

DE AMYGDALA

In de middenhersenen bevinden zich twee amandelvormige kernen: de amygdala. Deze bestuurt de vecht of vluchtreactie. Dit alarmsysteem - wat elk mens bezit - zorgt er bij dreigend gevaar voor dat de focus gericht wordt op vluchten of vechten. Dit gebeurt in een fractie van een seconde en gaat vaak sneller dan het rationele denken. Het is natuurlijk evolutionair gezien een prachtig mechanisme want het heeft ons in staat gesteld te overleven. Maar hoe reageert de amygdala op verandering?

Het lastige van de amygdala is dat deze geactiveerd wordt bij een (grote) verandering. Als iets afwijkt van het gebruikelijke en veilige zal de amygdala op scherp staan. Uiteraard verschilt het niveau van alarm slaan door de amygdala voor ieder mens, maar in essentie activeert verandering de amygdala.

Een nieuwe uitdaging of verandering roept dus een zekere angst op en de amygdala zet automatisch bepaalde delen van het lichaam op scherp. De toegang tot het denken - de cortex - wordt vaak beperkt en soms zelfs helemaal afgesloten. Een extreem voorbeeld van het laatste is hoogtevrees. Dit kan plotsklaps ontstaan en als u iemand kent die daar last van heeft kunt u beamen dat de angst op dat moment vele malen sterker is dan de ratio. Mensen zijn niet in staat rationeel te reageren.

VERANDER IN KLEINE STAPJES

Bij een te grote verandering kan hetzelfde gebeuren. Dit kan dus betekenen dat mensen "geen stap meer verzetten" zoals ze dit letterlijk kunnen doen bij hoogtevrees. En zo iets kan natuurlijk heel

vervelend en tijdrovend zijn in een veranderproces. De oplossing is dus ook om tijdens een veranderproces de amygdala “te laten slapen”. Want vaak zijn de medewerkers wel in staat om de verandering te handelen mits deze goed gedoseerd wordt en er voldoende tijd wordt vrijgemaakt voor de verandering.

Hiermee wordt voorkomen dat de hersenen de verandering – ongewild! - gaan saboteren. Bovendien staat de amygdala dan het vormen van nieuwe synaptische verbindingen, die de verandering bestendigen, niet in de weg.

*Dit artikel is geschreven door Peter Siks, initiatiefnemer van **SIMPELVERANDEREN.NL**. Dit is een netwerkorganisatie die organisaties ondersteund bij verandering door middel van training, workshops en advies. U kunt **SIMPELVERANDEREN.NL** bereiken via info@simpelveranderen.nl of direct op telefoonnummer 0615 004 333.*