

## Over Hamsters, Andere Dieren en Virussen Die Voorbij Gaan! Deel 1

Afgelopen weekend was het een drukte van belang in de zonnige parken en op stranden. Dit geheel tegen de richtlijnen van de overheid in. Hebben we dan allemaal boter op ons hoofd? De boter is in ieder geval uitverkocht in de supermarkt. Daar had een storm gewoed van alles etende sprinkhanen die waren langs gevlogen en lege schappen achterlieten. Zelfs het vierlaags toiletpapier met extra luchtkussentjes beschermt niet tegen Corona en een voorraad eten ook niet. Het gezond verstand, waar de overheid een dringend beroep op doet, voert duidelijk niet de boventoon in ons gedrag. Zijn we dan massaal de weg kwijt? Wat maakt het dat we niet volgens de richtlijnen een afweging maken, ons gezond verstand gebruiken en doen wat goed voor ons is?

### Gebruiksaanwijzing Gezond Verstand

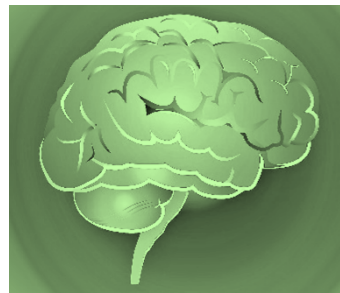
Volgens de gangbare theorieën maken wij mensen de juiste keuze als er aan 4 randvoorwaarden wordt voldaan. De eerste is het beschikken over alle nodige informatie. Wij zijn keurig geïnformeerd door onze minister-president en het RIVM met advies en richtlijnen hoe te handelen. De tweede randvoorwaarde is het daadwerkelijk kunnen inschatten van de risico's die de keuzeopties met zich meebrengen dus bewustzijn van de gevolgen van de keuzeopties. Dit zit wel goed want de informatie over de risico's is overduidelijk: als we de richtlijnen niet volgen, is de kans op Corona groot. De derde voorwaarde is het hebben van een duidelijke voorkeur. Dat is ook eenvoudig, we willen gezond blijven en Corona op afstand houden. Tenslotte de vierde randvoorwaarde, de meest nuttige keuze optie behoort aanwezig te zijn. Nou die is er, namelijk volg de richtlijnen van de overheid! De gevolgen van de andere keuzeopties kenden wij ook al, kijk maar naar het nieuws.

*De gangbare theorie van het gezond verstand gaat niet op, zijn we dan massaal rijp om opgesloten te worden? Wat verklaart nu het hamsteren en het als losgebroken wild de stranden op en de parken afstormen? Dit lichten wij graag toe aan de hand van ons brein en biases. In dit artikel deel 1 het brein.*

### Weerstand Tegen Verandering

De menselijke natuur houdt niet van verandering, laat staan dramatische veranderingen. Dit zit zo vastgeroest dat wij vaak een bestaande situatie tolereren, laten voorduren en zelfstandig voortzetten. Deze weerstand tegen verandering is zo groot dat zelfs (toekomstige) schade ons niet tot verandering beweegt. Wij houden de huidige situatie in stand totdat er geen optie meer is. In de praktijk komt dit neer op een moment waarop het te laat is. Zoals diverse beleidsmakers dit weekend herhaaldelijk hebben gemeld, is het in tijden van ingrijpende

gebeurtenissen als Coronapandemie van groot belang het gezond verstand te gebruiken. Het is echter makkelijker om over gezond verstand te praten dan ernaar te handelen. Vaak komt een gebrek aan consistente, geruststellende informatie en een overvloed aan emoties niet ten goede aan het gebruik van dit gezond verstand. Daarbij komen nog de onrealistische verwachtingen als "Ik heb geen symptomen dus het zal allemaal wel meevallen voor mij." Al deze factoren vertroebelen het vermogen om analytisch te denken, je hoofd erbij te houden het gezond verstand de koers te laten bepalen.



Om beter te begrijpen waar je nu eigenlijk met je hoofd zit, is het van belang dat je begrijpt hoe wij als mens zijn ingesteld om op angst en stress te reageren.

### Onze Stam

Voor onze meest primaire basisbehoefte moeten we terug in de tijd naar onze prehistorische voorouders. Om te kunnen overleven waren wij afhankelijk van onze stam., deel hiervan uitmaken en erbij horen betekende overleven. Ons brein is vanaf het ontstaan van de mensheid hierop ingesteld. Als onze prehistorische voorouders niet tot een stam behoorden of als ze eruit werden gegooid, was hun kans op overleven vaak erg laag. Het onbekende buiten de stam betekent een dreiging op het voortbestaan van de stam. Wij zijn niet gewend aan pandemieën. Het Coronavirus is een onbekende bedreiging. Alles wat onbekend is, levert al spanning op. Bovenop deze spanning die het onbekende Coronavirus met zich meebrengt, kan een gedwongen scheiding van je stam, (in de 21<sup>e</sup> eeuw je collega's je vriendengroep, je sportclub en je familie) ook al je onderliggende angst 'stamloos' achter te blijven oproepen.



## **Uit Angst naar het Strand en Park**

Hoe mensen op de onbewuste dreiging, er niet meer bij te horen, reageren en vervolgens acteren is zeer divers en varieert afhankelijk van een ieders emotionele situatie. Sommige mensen reageren agressief als ze worden geconfronteerd met het scheiden van hun stam en doorbreken van de daarbij behorende dagelijkse gewoontes. Dit zijn de mensen die een pak pasta uit je handen rukken bij de supermarkt. Anderen schieten in ontkenning worden passief. Anderen storten zich juist op een bepaalde activiteit of iets wat zij associëren met hun stam zoals een zonnige dag naar het park en strand. Geen van deze coping- mechanismes zijn constructief tijdens een pandemie. Juist nu is het belangrijk om je energie, gezondheid en krachten op peil te houden en last but not least je te focussen op de lange termijn. De reden waarom we op deze wijze reageren en hoe wij besluiten nemen, hebben wij met name bestudeerd en uitgewerkt aan de hand van financiële beslissingen maar is universeel.

## **De Horde Wilde Dieren In Je Hoofd**

Om ons irrationele gedrag waarmee wij als een kudde wilde dieren de supermarkten bestormen te kunnen begrijpen, is een kijkje bij onszelf naar binnen gewenst. Nee niet naar je geweten of je gezonde verstand, maar hoe ons brein werkt. Specifieker naar wie de regie heeft in ons brein. Dr. Ted Klontz, die een vereenvoudigde weergave geeft van onze mechanismes, refereert hiernaar als "the zoo in you." Ons vermogen om spanning en angst die de huidige situatie met Corona meebrengt analytisch en rationeel (met ons gezond verstand) te verwerken, is in strijd met hoe de natuur ons brein heeft afgesteld om op angst te reageren. De wijze waarop ons brein miljoenen jaren van het menselijk bestaan is ontwikkeld om in het wild te overleven, zal ons ons niet met ons gezond verstand beslissingen laten nemen onder de huidige druk van angst en gevaar van het niet meer bij een stam behoren.

## **Onze Oerradar Voor Gevaar**

Ons oudste en meest ontwikkelde gedeelte van ons brein is het cerebellum en het limbisch systeem, ons reptielen- en apenbrein. Ons reptielenbrein scant gevaar en ons apenbrein houdt ons veilig. Ons reptielenbrein moet het gevoel hebben dat onze plek in de stam is veiliggesteld. Zodra het reptielenbrein bespeurt

dat dit verdwijnt, slaat het alarm en zoekt het een weg om erbij te horen.

## **Onze Beestenboel & Innerlijke Einstein**

Ons gezond verstand zetelt in ons analytische "wetenschappersbrein" dat we betrekken bij het maken van 'rationele' beslissingen. Onder normale omstandigheden werkt onze eigen innerlijke Einstein samen met de diertuin om zo door onze complexe menselijke wereld te navigeren. Het is ons welbekend dat een proces wat over meerdere schijven gaat een langzaam proces is. Op het moment dat we worden geconfronteerd met onbekende situaties die angstige gevoelens opwekken en waar wij geen afgestemde coping- mechanismes voor ontwikkeld hebben, heeft onze diertuin geen tijd meer voor de langzame Einstein. Ons natuurlijke verdedigingsmechanisme neemt het over en onze innerlijke beestenboel, die sterker en sneller is heeft de leiding.

Onze verdedigingsmechanismen kortweg in te delen in vechten, vluchten, bevriezen, zijn ontwikkeld om ons te helpen om op gevaar te reageren. Onze voorouders dachten niet na welk soort katachtige hen achtervolgde maar begonnen massaal te rennen. Hoewel deze verdedigingsmechanismes er zijn om ons te beschermen en heel behulpzaam om te overleven in de jungle, helpen zij ons niet om het hoofd te bieden aan een pandemie als Covid-19. Integendeel deze mechanismes werken contraproductief.



## **Van Applaus Naar Hamsteren**

De aandacht van het verdedigingsmechanisme ligt op het overleven voor het moment, het veiligstellen van de positie in de stam. Zelfs het inslaan van voedsel en wc papier voor een lange periode is korte termijn, een noodstap om het beetje stam waar wij nog bij horen, (ons eigen gezin) veilig te stellen. Het mechanisme is zo sterk dat er geen enkel besef is van de consequentie voor later, laat staan voor een andere stam of leden van de stam in een



andere positie. Dit heeft als gevolg dat de zorgmedewerkers 's avonds met een beetje geluk nog een krop sla in de supermarkt treffen en als zij hongerig thuis zijn aangekomen applaus ontvangen. Op dat moment behoren zij en wij tot een grote stam. Het samen applaudisseren betekent, voor de niet zorgverleners, erbij horen. Het verdedigingsmechanisme detecteert een gevoel van tot een groep behoren, we zijn veilig. Daarna detecteert ons reptielenbrein alweer gevaar en rennen wij de volgende dag naar de supermarkt om weer als een olifant in een porseleinkast huis te houden. Ons onbewuste is geprogrammeerd om voortdurend te reageren op emotie van primaire angst om te kunnen overleven. Een beroep doen op onze Einstein het gezond verstand, als deze niet de dienst uitmaakt, gaat niet werken.

### De Roep In De Jungle

Hoe roep je de beestenboel tot de orde? Het tonen van schrikbarende beelden is niet effectief. Corona Confrontatie werkt juist angst verhogend. Andere remmers die het onbewuste het gevoel geven dat de positie in de stam in gevaar is, zijn: kritiek, minachting, verdediging, zwijgen of tegenwerken. Wat zou er gebeurd zijn als er voor carnaval een lockdown was ingesteld of hier net als in China alles op slot was gegaan?



Deze wijze van overheidsingrijpen herkent ons reptielenbrein niet, dus het wordt opgepikt als bedreiging. Wij hebben ook geen aangeleerd coping-mechanisme hoe om te gaan met dergelijke bevelen.

### Machtsovername In De Coalitie

Het beroep dat onze beleidsmakers doen op ons gezond verstand, onze Einstein, heeft geen effect in tijden van spanning, stress en angst. Deze wetenschapper zit niet aan het stuur. De technieken die werken als de wetenschapper in de coalitie zit en meebeslist, zullen in een moment van rust af en toe wel doordringen. Maar ernaar handelen, vergeet het maar! Zodra ons onbewuste (mogelijke)

scheiding van de stam dus gevaar bespeurt, negeren we de richtlijnen van de RIVM. Onze beestenboel, de coalitiemeerderheid staat niet open voor logica.

### De Formatie

Aan onze beleidsmakers en onze minister president in het bijzonder de schone taak om de beestenboel gerust te stellen zodat onze Einstein weer betrokken wordt bij de beslissingen. Denk niet dat onze beleidsmakers zelf geen angstgraadmeter hebben. Ook zij hebben de onbewuste angst buitengesloten te worden uit de groep.

Wat helpt om het gezond verstand naar boven te halen? Als ons reptielenbrein het gevoel heeft erbij te horen en de positie in de stam is veiliggesteld, wordt de verbinding met onze Einstein weer hersteld. Pas dan is ons brein ontvankelijk voor informatie.



### Veilig Informatie Delen

Let wel deze informatie moet niet als gevaar worden gedetecteerd. Het reptielenbrein moet het gevoel hebben dat de positie in de stam is verzekerd, men ertoe doet en erbij hoort. Dat gevoel krijgt het reptielenbrein niet door verzoeken om niet te hamsteren want dit duidt op een mogelijk gevaar, de mogelijkheid van schaarste. Het woordje 'niet' heeft geen invloed. Zelfs een oproep om te denken aan de kwetsbaren kan ons onbewuste als gevaar detecteren en het gevoel geven buitengesloten te zijn, of te worden. Tenzij deze kwetsbaren tot onze groep in de stam behoort. De genoemde mogelijke leeftijdsgrens om nog te mogen worden beademd, wordt gedetecteerd als gevaar. De positie in de stam is niet veiliggesteld er worden stamleden uitgesloten. De volgende kan jij zijn! Het gaat om informatie zodanig brengen dat vanuit een veilige basis de realiteit van de situatie kan worden aanvaard. Dan wordt er ruimte gecreëerd om aan de lange termijn te denken.

### Oefening Baart Kunst

Wat kunnen wijzelf doen? We kunnen onszelf trainen in het omzeilen van impulsieve reflexmatige reacties op angstgevoelens die



ons doen wegvlugten naar het park in de hoop bij de stam te horen. Of, erger nog, ons in een permanente staat van ontkenning houden. Herkennen hoe je reageert op angst spanning en stress is het halve werk om het te overwinnen en de controle terug te winnen over je eigen vermogen om beslissingen te nemen met je gehele brein.

### Monkey See, Monkey Do

Totdat mensen in daden zien dat er voor iedereen zal worden gezorgd, zal men blijven hamsteren en de richtlijnen aan de laars lappen. Van belang zijn daden waarbij tegemoet wordt gekomen aan de belangrijke basisbehoefte: het deel uitmaken van een stam, waarin de positie veilig is. Dat zal toegang geven tot het gezond verstand.

Wat helpt zijn goede voorbeelden dus het strikt naleven van richtlijnen door onze beleidsmakers zelf. Ook helpen positieve resultaten, waaraan de mensen zich kunnen optrekken zoals het aantal genezingen en een basis van zekerheid dat iedereen ertoe doet en aan iedereen wordt gedacht.

Er is hoop, wij hebben immers als soort kunnen overleven door ons vermogen tot aanpassen. Zo is, ondanks dat homo sapiens en de Neanderthaler samenleefden, de Neanderthaler van de aardbol verdwenen omdat zij weigerden zich aan te passen aan de gewijzigde omstandigheden. Homo Sapiens had de kracht om zich aan te passen aan de gewijzigde omstandigheden vanuit een interne motivatie.

Financial Psychology Institute Europe ©

Volg ons op LinkedIn:

<https://www.linkedin.com/company/38159041>

[www.financialpsychologyinstitute.eu](http://www.financialpsychologyinstitute.eu)

Volg ons en lees ook Deel 2:

Over oude biases, hamsteren en virussen die voorbijgaan

