

Ons brein is ervoor gemaakt om voor
gewin op de korte termijn te gaan

Allemaal zondaars

Eeuwige verdoemenis. Dat staat ons te wachten als we zonden begaan. Althans volgens paus Gregorius I, die rond het jaar 600 heel handig de zeven zonden op een rijtje zette. Maar ja, leef maar eens zonder ooit te zondigen. Waarom is dat zo godsonmogelijk?

TEKST LOTTE STEGEMAN

Een friet speciaal met extra mayonaise eten, terwijl het niet eens etenstijd is. Een eenmalig avontuurtje met je vrijgezelle buurman. Een hele dag op de bank slechte series kijken. Paus Gregorius zou zijn wenkbrauwen er misschien van optrekken. Maar zijn dat zonden? Wat verstaan we eigenlijk onder die slechte menselijke trekken? 'Zondig gedrag is gedrag dat jouzelf of anderen

schade toebrengt', vertelt Margriet Sitskoorn, hoogleraar klinische neuropsychologie aan Tilburg University. Die uitleg hanteert ze ook in haar boek *Passies van het brein*, waarin ze ingaat op het fenomeen zondigen.

Oud is nieuw

Hebzucht, woede, jaloezie, wellust, gemakzucht, gulzigheid en ijdelheid. De breinwetenschapper gebruikt die katho-

lieke hoofdzonden regelmatig in haar werk. 'De termen zijn misschien ouderwets', zegt ze. 'Maar eigenlijk kunnen we alles wat we nu zonden noemen, wel degelijk terugbrengen naar die oude.' Ze noemt hoogmoed als voorbeeld. Dat is iets waar veel van ons zich in meer of mindere mate aan schuldig maken. 'Kijk naar vervuiling, naar iets doen wat de aarde schaadt. Het zal onze tijd wel duren, denken we vaak. Als je niets voelt >

ZALIGE ZONDE 1:

lust

Een van de zeven hoofdzonden is lust. Gelukkig zit aan dat 'foute' menselijke trekje een wetenschappelijk bewezen zonnige kant: als je zin hebt in seks, word je behulpzamer.

Hoe zit dat? Onderzoekers van de University of Minnesota (VS) toonden in 2017 foto's van aantrekkelijke leden van het andere geslacht aan heteroseksuele proefpersonen. Ze moesten fantaseren over een date met die persoon. Nadat hun lustgevoelens getriggerd waren, moesten ze aangeven hoe groot de kans was dat ze hulp zouden bieden, bijvoorbeeld 'een grizzlybeer afleiden die een vreemde aanvalt', 'een speech geven voor het goede doel voor een grote en vijandige massa' en 'geld doneren aan slachtoffers van een natuurramp'. Vrouwen met lustgevoelens bleken bereidwilliger te helpen dan vrouwen zonder die gevoelens. Dit gold ook voor de mannen, maar bij hen vooral in situaties waarin ze de held konden uithangen. Logisch, volgens de onderzoekers. Als je lust voelt, wil je seks, en dat bereik je door jezelf aantrekkelijk te maken. Heteroseksuele mannen vinden sociale en behulpzame eigenschappen in vrouwen aantrekkelijk. Vrouwen zien ook graag dominantie en heldhaftigheid. En dus ben je het meest bereid om te helpen wanneer je je aantrekkelijke eigenschappen kunt inzetten.

De maatschappij zondigt in zijn geheel en daar zijn wij allemaal radertjes in

› bij de staat waarin de aarde is en maar weinig doet om er beter mee om te gaan, dan zit daar een element van hoogmoed in.' Ook van hebzucht trouwens, denken dat jij recht hebt op van alles en niks hoeft te laten. En luiheid zit er ook in. 'Als jij je op geen enkele manier aangesproken voelt om in actie te komen, terwijl er toch een reëel probleem is.'

Programmeerfout

Waarom zondigen we zo vaak en massaal? Volgens Sitskoorn zit dat hem in het feit dat ons brein geprogrammeerd is op, zoals ze het omschrijft, korte termijn-fijn en lange termijn-pijn. 'We kijken naar wat ons plezier en geen schade oplevert op de korte termijn.' Dat gaat terug naar de honderdduizenden jaren lange ontwikkeling van onze hersenen. 'Onze voorouders leefden in tijden van schaarste, in voedsel, in spullen, in alles. In die oude structuren ging je er meteen voor als je iets kon krijgen.' Dat kortetermijnhandelen was domweg nodig om te overleven. Maar inmiddels is die schaarste er op de meeste plekken niet meer in spullen en voedsel. 'Nu vind je schaarste in gezonde lucht, vrije tijd, in water, in aandacht richten op jezelf. We moeten dus op een andere manier in de wereld gaan staan, en focussen op die lange termijn. Maar in onze hersenen zitten die oude netwerken van vroeger nog.' Anno 2020 hangt volgens Sitskoorn alles af van de juiste balans. Eten is een mooi voorbeeld. Eén roze koek is geen probleem, iedere dag tien wel. 'Heel veel zonden zijn gekoppeld aan geen maat kunnen houden. Voor het eerst in ons bestaan sterven er meer mensen aan de gevolgen van overgewicht dan aan ondergewicht.'

Overall prikkels

Wat bepaald niet helpt, is dat we leven in een steeds complexere economische en sociale maatschappij. 'Ik woon middenin

de stad', zegt Sitskoorn. 'Ik kan zonder behoeften de deur uit lopen en binnen een seconde van alles willen hebben. Ineens ruik ik gebraden kip, zie ik mooie schoenen in de etalage, loop ik langs een bloemenstal...'

Voortdurend worden, kortom, onze kortetermijnbehoeften aangewakkerd. 'Niet altijd door onszelf, maar juist door

machtige stromen in de buitenwereld, online en offline', stelt ze. En dat maakt het moeilijker om ons brein in de richting van die langetermijnbeloning te ontwikkelen.

'Het valt of staat met balans en getrainde zelfregulatie. Pure wilskracht, dat is te kort door de bocht. De maat- >

Woede is een drijfveer achter sociale verandering. Kijk naar vrouwenrechten, naar de emancipatie van slaven. Dat kun je toch niet verkeerd noemen

ZALIGE ZONDE 2: trots/ijselheid

En van de zeven hoofdzonden is trots of ijselheid. Gelukkig zit aan dat 'foute' menselijke trekje een wetenschappelijk bewezen zonnige kant: een trots mens is een betere leider.

Hoe zit dat? Dat een goed gevoel over jezelf heel nuttig kan zijn, blijkt uit meerdere onderzoeken die psy-

chologen Lisa Williams en David DeSteno in 2008 en 2009 uitvoerden aan de Amerikaanse Northeastern University in Boston. Zo lieten ze proefpersonen werken aan taken, eerst individueel en erna in groepsverband. Tijdens de individuele taken kreeg sommigen positieve feedback waar ze een trots

gevoel van kregen. Vervolgens gingen ze samen aan de slag met probleemoplossende opdrachten, waarna ze elkaar beoordelen op kwaliteit en vriendelijkheid. Wat bleek? De trotse proefpersonen werden als sympathieker gezien, waren daadkrachtiger en bleken meer leiderschap te tonen.

In onze tijd struikel je over de kortetermijnverleidingen. Je moet sterk in je schoenen staan wil je daar nooit voor zwichten.

“Een goed ontwikkelde prefrontale cortex kan zeggen: ‘We gaan helemaal niet zondigen’”

› schappij zondigt in zijn geheel en daar zijn wij allemaal radertjes in.’

Bedrading voor empathie

Ons excuus is dus dat we worden beïnvloed en meegezogen. Maar onze voorouders konden er al helemaal weinig aan doen dat ze zondigden. Sterker nog, vroeger was ‘zondigen’ simpelweg overleven. ‘Bij een leeuw die zijn prooi doodt, spreek je toch ook niet van zondigen?’ zegt Sitskoorn. Pas later in de evolutie ontwikkelde onze prefrontale cortex zich, het gebied in de hersenen dat zorgt voor zelfbewustzijn, empathie, jezelf in toom houden en prioriteiten stellen. ‘Als je kijkt naar onze voorouders, dan zie je dat hun schedel platter en lager was dan de onze nu.’ Het hersengebied waar de prefrontale cortex zich bevindt, is gedurende de tijd letterlijk groter geworden. En de bedrading erin ook, legt de neuropsycholoog uit. ‘Met meer cellen en meer verbindingen tussen die cellen. Als hij goed ontwikkeld is, is die cortex in staat om te zeggen: *we gaan helemaal niet zondigen, want de shade wordt uiteindelijk vele malen groter dan het genot op korte termijn*. Alleen het probleem is: we kunnen ons nog altijd beter inleven in wat we nu voelen dan in de pijn die later komt. Daarom is afvallen ook zo moeilijk, en monogamie, en niet alsmaar geld willen verzamelen.’

Zondig brein?

Hoewel we theoretisch dus meer mogelijkheden hebben onszelf te reguleren dan die oermens met zijn platte schedel, doen we allemaal weleens iets waar we onszelf of anderen mee duperen. Of we het nou zondig noemen of niet. Maar de een vertoont wel vaker schadelijk gedrag dan de ander. Hoe komt dat? Forensisch psycholoog en criminoloog Julia Shaw weet raad. In 2019 verscheen haar boek *Het kwaad. De psychologie van onze duistere kant*. ‘Het empathie-cir-

cuit in ons brein heeft daar invloed op’, zegt Shaw. Dat zit als volgt: de hersengebieden die gelinkt zijn aan empathie, het vermogen om je in te leven in iemand anders, worden als het goed is geactiveerd als we een ander iets aandoen. Sterker nog, bij het waarnemen van de pijn van een ander, worden bij een empathische persoon dezelfde hersencellen geactiveerd als wanneer diegene zelf pijn heeft. Voor iemand met een hoger empathisch vermogen zal de drempel om zonden te begaan ten

koste van een ander, dus hoger liggen dan voor iemand met een lager empathisch vermogen. Shaw: ‘Neurowetenschappers veronderstellen dat een afname van activiteit in de prefrontale cortex zorgt voor een gebrekkig vermogen om moreel te oordelen, wat maakt dat je sneller asociaal gedrag vertoont.’

Slechte keuzes

Een ‘luie’ prefrontale cortex maakt je ook nog eens minder goed in het nemen van beslissingen. ‘De Iowa Gambling



Paus Gregorius I stelde rond 600 de lijst met de zeven hoofdzonden vast. Rond diezelfde tijd begonnen de Maya's in Mexico chocoladedrank te drinken. Toeval?

ZALIGE ZONDE 3: gulzigheid

Een van de zeven hoofdzonden is gulzigheid. Gelukkig zit aan dat ‘foute’ menselijke trekje een wetenschappelijk bewezen zonnige kant: met je buik vol doneer je sneller aan het goede doel.

Hoe zit dat? Als gulzigheid leidt tot zwaar overgewicht, overconsumptie of een andere vorm van ongezond leven, dan is die zonde duidelijk niet wenselijk. Maar wat wel zo is, is dat mensen die net

flink gegeten hebben sneller aan goede doelen geven dan hongerige mensen. Dat toonde de onderzoeker Barbara Briers aan de HEC Paris School of Management in meerdere tests aan, waaronder de volgende: een groep proefpersonen werd gevraagd om vier uur voor het experiment niet te eten. Ze hadden dus honger toen ze aankwamen. De ene helft kreeg eerst een eetest. De proefpersonen

aten een groot stuk cake, waar ze vragen over moesten beantwoorden. Erna werd ze gevraagd of ze bereid waren om geld te doneren aan een aantal goede doelen. De andere groep deed dezelfde dingen, maar dan andersom: eerst de donatietest, erna de eetest. En jawel: de hongerige groep was minder bereid om te doneren dan de groep die net die heerlijke cake achter de kiezen had.

Test is een veelgebruikt experiment dat dat mooi illustreert’, vertelt Shaw. Gezonde proefpersonen en mensen met een minder goed werkende prefrontale cortex moeten daarin een kaartspel spelen. Bij elke nieuwe kaart die je trekt, kun je geld winnen of verliezen. Je ontwikkelt je tactiek tijdens het spelen. ‘En het experiment laat zien dat gezonde mensen hun strategie sneller aanpassen als ze blijven verliezen. Hun beslissingsvaardigheden zijn beter. Mensen met die afwijkende hersenfunctionaliteit zijn meer gericht op de potentiële kortetermijnwinst.’

Mensen met een goed werkende frontalkwab hebben dus een iets grotere kans om te voorkomen dat ze een zonde begaan. Maar zelfs zij hebben geregeld last van de denkpatronen van een oermens: ze plannen ook niet altijd ver vooruit. Als we regels overtreden en weten dat we ‘zondigen’, denken we volgens Shaw sowieso meestal niet aan de gevolgen voor de lange termijn. Neem moord en doodslag. ‘De meeste levensdelicten worden gepleegd omdat een

situatie uit de hand is gelopen, in plaats van met voorbedachten rade.’

Woede is vooruitgang

Het is voor mensen dus heel lastig om zich altijd voorbeeldig te gedragen. Zou er überhaupt iemand bestaan die nooit zondigt? Shaw heeft er een hard hoofd in. ‘Ik vraag me af hoe dat mogelijk zou zijn. Het is wat manipulatief van de bedenker om deze zeven elementen te kiezen waarvan hij weet dat ze allemaal menselijk zijn. Je kunt praktisch het hele rijtje nemen en zeggen dat we met deze zeven woorden ‘de mens’ omschrijven.’ Wat iets tot een zonde maakt, is volgens haar ook nog eens behoorlijk subjectief. Want afhankelijk van hoe je invulling geeft aan die ‘zondige’ gevoelens, kunnen ze jou of je omgeving iets goeds of iets slechts brengen. Neem woede, een discutabele ‘zondige’ emotie als je het Shaw vraagt. ‘Woede is een enorme drijfveer achter sociale verandering. Kijk naar vrouwenrechten, en naar de bevrijding van slaven. Het kan juist heel goed zijn om woedend te zijn, als je die boosheid vervolgens weet om te zetten in een positieve actie waarmee je vooruitgang boekt.’

psychologie@quest.nl

“Je kunt praktisch het hele rijtje zonden nemen en zeggen dat je met deze zeven woorden ‘de mens’ omschrijft”