



Tot welke leeftijd kunnen we nog nieuwe dingen leren?

- 20
- 30
- 40
- 50
- 60
- **Altijd**

Onze hersenen zijn plastisch. Onderzoek (met name van Sitskoorn, 2006) wijst uit dat we tot op zeer hoge leeftijd prima in staat zijn om nieuwe dingen te leren.

Nog niet zo heel lang geleden (in de jaren zestig van de vorige eeuw) dachten we dat onze hersenen rond ons dertigste levensjaar niet meer zouden groeien en dat het vanaf die tijd steeds lastiger zou worden om nieuwe verbindingen te maken. De ontdekking dat dit niet zo hoeft te zijn, komt in de huidige tijd met haar roep om tot op hoge leeftijd door te werken, goed uit. Het blijkt heel goed mogelijk om als zestigjarige een vernieuwer en een lerende te blijven.

Als we dit vanuit de ontwikkeling van de hersenen benaderen, zien we dat de manier waarop onze hersenen informatie opslaan, vernieuwing en leren van ouderen in de weg kan staan. Immers hoe ouder we worden, hoe meer vaste patronen er in onze hersenen zijn ontstaan. Tegelijkertijd is vanuit de neurowetenschap de belangrijkste boodschap dat we gewoon kunnen blijven leren.

Hoe is die moeite met leren dan te verklaren? Kennis en vaardigheden worden ingeslepen in het brein, waarbij de regel is: veel oefenen leidt tot expertise. Het brein maakt daarin geen onderscheid tussen goed en slecht. Dus je kunt een enorme expert worden in mopperen als je maar genoeg oefent. En niet-gebruikte verbindingen verdwijnen: 'use it or lose it'.

Dat wat je gewend bent en waar je veel gebruik van maakt, zit het meest verankerd in het brein.

Dingen die je niet regelmatig doet, raak je meestal kwijt. De wijze waarop het werkt in het brein is te vergelijken met de wijze waarop een weg tot stand komt. Het begint bij een zandpad, door dit veelvuldig te gebruiken, wordt het gaandeweg harder en beter begaanbaar. Zo werkt het ook in ons brein: de eerste keer dat we iets doen gaat het moeizaam. Doen we het vaker, dan ontstaat er een betere (snelweg)verbinding.

De dingen die we veel doen, doen we daardoor beter en efficiënter. Die efficiency heeft een biologische oorsprong. Veilig zijn is namelijk het primaire doel van onze hersenen.

We rennen allang niet meer weg voor sabeltandtijgers zoals we dat duizenden jaren geleden deden, maar de processen in ons brein zijn wel zo ingericht dat we de dingen die we vaak doen, gemakkelijker kunnen. De reden is dat we op die manier binnen onze context (ook binnen ons werk) tijd en ruimte krijgen om andere dingen te doen.





Nieuwe dingen uitproberen doen we niet van nature, ook dat moeten we leren. Het 'oude' gedragspatroon van een manager zal altijd prevaleren boven 'het nieuwe' uitproberen, zeker als dit in eenzelfde context moet gebeuren. Het oude patroon was daar eerder immers succesvol, dus waarom zou het brein een andere weg zoeken? Stressfactoren zorgen er bovendien voor dat we sneller terugvallen in ons 'oude' gedrag.

Bij stress en drukte kiezen we makkelijker voor de snelweg in ons brein en oefenen we geen nieuwe dingen.

