

Kom je dan nooit van die slechte gewoonten af?

Het was zo'n mooi plan. Meteen op 2 januari naar de hardloopzaak voor een volledig tenue; een voorbereid menu telt tenslotte voor twee. Zo'n appje met een Vlaamse vrouw stem op je telefoon installeren, want daarmee schijnt het zelfs Henk van de facilitaire dienst te zijn gelukt. Ja, je wist het zeker: dit jaar, 2014, werd jouw jaar. Dit jaar werd *echt* alles anders. Maar hoe kan het dan dat je de eerste twee trainingen van het loopschema al hebt gemist omdat je chips en overgebleven oliebollen moest eten voor de tv?

Dat zit zo: de mens is een gewoontedier. Als een gewoonte eenmaal is ontstaan spelen de hersenen nauwelijks meer een rol bij beslissingen op dat terrein. *The New York Times*-journalist Charles Duhigg schreef er vorig jaar het boek *Macht der gewoonte (The Power of Habit)* over. Om te illustreren hoe sterk de gewoontemacht is, beschrijft hij het verhaal van een man die door hersenletsel zijn geheugen verloor. Als je hem vraagt waar de deuren in zijn woonkamer naartoe leiden, weet hij het niet. Maar zodra hij honger krijgt, staat hij op en loopt op de automatische piloot naar de keuken.

En daar zit het probleem. Je wilt het niet, maar toch gebeurt het: pizza bellen in plaats van koken met Ottolenghi. Je wilt het niet, maar toch gebeurt het: drie afleveringen van die tv-serie in plaats van zweten in de sportschool. Om terug te vallen in een oude gewoonte, hoef je je best niet te doen. Dat doet ons hoofd vanzelf. Daarom is januari steevast de maand waarin meer voornemens sneuvelen dan nieuwe gewoonten geboren worden - alle sportabonnementen, dieetdrankjes en nicotinepleisters ten spijt.

Pas de laatste twintig jaar zijn wetenschappers echt gaan begrijpen hoe gewoonten ontstaan en hoe je ze kunt veranderen - want niet getreurd, dat kan wel degelijk. Het is goed om te weten dat meer dan 40 procent van onze dagelijkse activiteiten niet voortkomt uit een bewuste beslissing, maar uit gewoonte. Best handig in een hoop gevallen, want stel je voor dat je elke dag opnieuw moest leren fietsen of je veters strikken.

Amerikaanse onderzoekers ontdekten in de jaren negentig hoe gewoontegedrag eruit ziet. Er blijkt zoiets te bestaan als de 'gedragslus'. Die bestaat uit drie elementen: de aansporing, de routine en de beloning. De aansporing leidt ertoe dat je gaat hunkeren naar een bepaalde beloning, waardoor je automatisch een bepaalde handeling (routine) gaat uitvoeren om die binnen te slepen. Met het herkennen van je eigen gedragslus ben je dus al halverwege de oplossing.

Duhigg beschrijft in zijn boek hoe hij zijn gewoonte om dagelijks een chocoladekoek te eten wist te stoppen. Elke dag bleek hij omstreeks dezelfde tijd (om ongeveer half vier) naar de kantine te lopen voor een koek. Aanvankelijk dacht hij dat zijn gedrag door honger werd ingegeven, maar na scherpere analyse bleek hij altijd een praatje met collega's te maken. Als hij rond die tijd een beetje inzakte achter de computer, pepte wat sociaal contact op de redactie hem op. Dus besloot hij elke dag om half vier een praatje in de kantine te maken, zonder een koek te halen. Met succes.

Wat Duhigg deed, staat in de psychologie bekend als *habit reversal training*. Deze methode wordt gebruikt om af te komen van onder meer roken, gokken en andere dwangmatige handelingen. Het idee is dat je na de aansporing die het slechte gedrag in gang zet, snel reageert met een andere routine die hetzelfde gevoel van beloning oplevert. Zodra je een gewoonte in onderdelen opsplijt, kun je met het mechanisme gaan spelen. Want, zo schrijft Duhigg, een gewoonte is geen onwrikbare lotsbestemming, een gewoonte kan worden genegeerd, veranderd of vervangen.

En niet getreurd, want voor je het weet, is het 2015 en mag je alweer nieuwe goede voornemens maken.

Ilanthe Sahadat