



PIEKERVARING

Elke maand bezoekt Psychologie Magazine een cursus op het gebied van persoonlijke ontwikkeling. Deze maand: snel leren.

Een hogere graad van informatie-efficiency kan mijn brein wel gebruiken. Op mijn werk krijg ik dagelijks bakken teksten over me heen: folders, boeken, persberichten, wetenschappelijke tijdschriften, e-mails, brieven, notulen, artikelen. En dan heb ik het nog niet eens over de kranten, bladen en romans die ik voor mijn plezier lees. Alles bij elkaar is het meestal meer dan ik er op een dag ingepropt krijg. Soms kan ik 's avonds geen letter meer zien.

De cursus 'snel leren' die ik met drie medecursisten volg, is bedoeld om trucs te leren waarmee we de vastgeroeste deuren in ons brein wagenwijd open kunnen zetten, met als doel zo snel mogelijk zoveel mogelijk informatie binnen te halen en in het geheugen te verankeren. De eerste stap is er achter te komen hoe je met informatie omgaat. Cursusleidster Iris vraagt ons de weg naar ons huis op papier uit te tekenen. Ik ga minutieus te werk: 'Eerst neem je vanaf de A10 afrit nummer S112, aan het einde van de afrit ga je bij het verkeerslicht linksaf, dan bij het volgende stoplicht rechtdoor, vervolgens zie je rechts een benzinstation...'. Mijn buurvrouw heeft het anders aangepakt: zij heeft een plattegrond getekend waardoor in een oogopslag duidelijk is waar haar huis zich ten opzichte van de snelweg bevindt.

'Kijk', zegt Iris, 'Edwin is een voorbeeld van iemand bij wie de linkerhersen helft de overhand heeft; bij zijn buurvrouw domineert de rechterhersen helft.' Iris legt uit dat de linkerhersen helft zorgt voor lineair denken, de rechterkant van het brein doet aan 'globaal denken'. Lineaire types willen volgens de regeltjes werken en houden van details; globale denkers verafschuwden dat en zijn gericht op het grote geheel. Een simpel testje toont vervolgens de dominantie van mijn rechteroog aan: we kijken door een gaatje in een stukje karton en sluiten vervolgens een oog. Bij mij verspringt het beeld als ik mijn rechteroog sluit, dus is dat oog dominant.

Het wordt bestuurd door de linkerhersen helft, dus ook bij visuele informatie richt ik me al snel op details. Ben ik echt zo'n rechtlijnige pietlut? Iris glimlacht: 'Het gaat om de balans tussen linker- en rechterhersen helft: hoe meer ze in evenwicht zijn, hoe meer informatie je kunt opnemen. Als bij jou de lineaire kant domineert, kun je de andere kant sterker maken door wat vaker regeltjes los te laten en spontaniteit en creativiteit meer de vrije hand te geven.' Volgens een volgend testje

Volgens het volgende testje ben ik gelukkig niet zo lineair als ik vreesde...

ben ik gelukkig niet zo lineair als ik vreesde: mijn voorkeur voor bepaalde taken is gelijk verdeeld over lineaire en globale bezigheden.

Dat neemt niet weg dat ik veel meer uit mijn brein kan halen dan ik nu doe. Als Iris vijftien woorden voorleest en ons vraagt die woorden precies in dezelfde volgorde te noteren, slaag ik er net als mijn medecursisten niet in de woorden uit het midden van het rijtje te reproduceren. 'Zo gaat het ook met informatie opnemen', aldus Iris. 'De kunst is ervoor te zorgen dat je aandacht niet vermindert tijdens het ontvangen van informatie. Niet de manier waarop we informatie *ophalen* is cruciaal, maar de manier waarop we het *erin stoppen*.' Ze geeft ons een aantal tips voor het adequaat in ons opnemen van teksten: stel van tevoren vast wat je precies te weten wilt komen, vat het samen in je eigen woorden en controleer of je het goed had, besteed er nooit langer dan twintig tot veertig minuten aan, pauzeer, drink water, zorg voor frisse lucht, herhaal. Vooral het inzetten van meerdere zintuigen is voor mij een eye-opener. Iris: 'Door bijvoorbeeld een tekst hardop te lezen, sla je hem twee keer op: in je normale

geheugen, maar ook in je auditieve geheugen. Dat verstevigt de herinnering. Ook kun je plaatjes en kleurtjes gebruiken, of tijdens het lezen iets in je hand houden, allemaal extra prikkels waar onze hersenen dol op zijn.'

Het in gedachten koppelen van informatie aan de namen van familieleden, vrienden en collega's werkt wonderwel: als we in sneltreinvaart twintig dia's van voorwerpen te zien krijgen, geef ik mijn goede vriend Thaloen dat toepasselijke kopje cappuccino, zie ik mijn partner Henk dubbelliggen van het lachen omdat ik hem een vuurrode beauty-case geef, en kijkt collega Heleen beteuterd naar dat lelijke ontbijtbordje dat ik haar in handen heb gedrukt. Door die saillante voorstellingen onthoud ik moeiteloos bijna alle voorwerpen. Een goede methode om straks tijdens de vergadering in sneltreinvaart dat rijtje argumenten op te lepelen!

Iris heeft nog meer technieken om onze leerprestaties te bevorderen. Zoals 'mind mapping', waarbij we het herhalen en herinneren van een hele lap tekst kunnen versnellen door het verhaal op een A4-tje samen te vatten met louter pijlen, kleurtjes, losse tekeningetjes en woordjes. Ook doen we 'body-brain gym': lichaams oefeningen die de energie tussen de hersenhelften en zintuigen beter doen doorstromen. De 'oorrol', waarbij we met onze vingers onze oorranden van boven naar beneden uitrollen, heeft nog een extra werking, namelijk die op onze lachspieren. We worden weer rustig door van vijftig naar nul te tellen. 'Daarmee breng je je hersengolven in alfa', zegt Iris. 'En, hoe voelt dat?', vraagt ze. 'Inderdaad, heerlijk', zeg ik. Ik blijf in deze toestand het meest ontvankelijk te zijn voor nieuwe informatie. Laat de collega's dat postvak van mij maar propvol stoppen. Ik kan het nu hebben. EDWIN ODEN

Meer informatie over de cursus snel leren: tel. 033-4546906, www.snelleren.nl