

We zeggen het maar even voor de zekerheid: printen is alleen toegestaan voor persoonlijk gebruik. Het is niet supersympathiek om dit artikel te verspreiden. Sterker nog: het is verboden. Gelukkig is het heel eenvoudig om anderen een Blendle-linkje te sturen. Delen kan dus altijd!

PSYCHOLOGIE

17-03-2016

BOEKEN

Oude verlangens

ODA SALOMONS

Ons oerbrein is erop gericht om te overleven in kleine groepen, rondtrekkend in een natuurlijke omgeving vol gevaren. Dat geeft een mismatch met ons leven nu, stellen Ronald Giphart en evolutiepsycholoog Mark van Vugt – een boeiend interview met de laatste stond in het januarinumnummer van Psychologie Magazine. We zitten op werkplekken waar ons cortisolniveau de hele dag wordt opgejaagd, waardoor we gestrest of zelfs burn-out raken. Terwijl we zijn gemaakt om rond te banjeren over de savanne. Ook ADHD wijst op een mismatch: impulsiviteit en exploratief gedrag zijn de beste eigenschappen om te overleven in tijden van schaarste, maar niet om stil te zitten in de schoolbanken. De voorbeelden inspireren om meer te leven naar de verlangens van ons oerbrein.

Ronald Giphart en Mark van Vugt, Mismatch, Podium, € 22,50