



# Superbrein

## Vaardigheden trainen

Een superbrein bestaat niet alleen uit een supergeheugen, maar moet ook snel kunnen denken, goed kunnen rekenen, creatieve oplossingen kunnen bedenken en nog veel meer. Een superbrein is een evenwichtig brein. Het werkt beter als je verschillende vaardigheden traint. Als je én rekenen én taal én je geheugen traint, krijg je een beter brein dan wanneer je alleen maar een van die onderdelen oefent. De meeste mensen doen het vaak precies verkeerd: wie goed is in rekenen, doet veel wiskundige puzzels en mensen die van taal houden, maken cryptogrammen. Zo krijgen ze nooit een superbrein.

Maar trainen helpt dus. Psychologen maakten speciale trainingen waarmee je die delen van je brein oefent die je zwakke punten verbeteren. Zo gek is dat niet. Er bestaan tenniscoaches, muzikleraren en dansinstructeurs, waarom zou je dan geen breintrainer hebben? Er zijn bovendien ook al speciale computerprogramma's waarmee je bepaalde delen van je intelligentie kunt trainen. Verwar die overigens niet met die goedkope kleine computertjes die zogenaamd je geheugen helpen trainen, want die werken juist niet...

## 'Ik kan niet rekenen'

Er zijn twee personen die even slecht kunnen rekenen. De een zegt: 'Ik zal nooit leren rekenen.' Terwijl de ander zegt: 'Ik word een rekenwonder.' De twee personen hebben allebei gelijk. Als je nooit oefent, zul je het nooit leren. Maar je kunt je rekenvaardigheid wel degelijk trainen. Ook een bodybuilder wordt niet geboren met het lichaam van een bodybuilder. Daar moet hij hard voor trainen, net zoals iemand voor een rekenknobbel. Er zijn heel wat beroemde wiskundigen die als kind moeite hadden met rekenen.

Natuurlijk bestaat er geen echte rekenknobbel. In werkelijkheid zijn het verbindingen in je hersenen waarmee je rekt. Hoe meer je rekt, hoe sterker die verbindingen worden. Gebruik je ze niet, dan brokkelen ze langzaam af. Dat is onder andere te zien in Japan, waar de meeste mensen voor alles wel een apparaatje hebben, van rekenmachines tot zakagenda's en routeplanners die hun vertellen waar ze heen moeten. Een behoorlijk deel van de Japanners die veel van deze hulpmiddelen gebruiken, heeft al last van geheugenproblemen. Gebruik je rekenmachine dus zo min mogelijk en probeer zo veel mogelijk uit je hoofd te doen.

## TEST

### Strik je veters en verbeter je brein

Voor pianoles heb je een piano nodig en voor voetbaltraining een bal. Maar je brein kun je altijd en overal trainen, ook als je bezig bent met andere dingen. Sterker nog, júst als je bezig bent met andere dingen. En dat kan op veel verschillende manieren.

- Moet je je veters strikken? Strik ze dan eens met gekruiste handen. Dat is lastig, maar dat is nou juist de bedoeling.
- Moet je afwassen? Probeer het eens met je ogen dicht (doe het wel voorzichtig, zodat er niets kapotvalt).
- Gebruik je andere hand als je iets moet knippen.
- Dood de tijd tijdens een saaie autorit door te bedenken wat je vorige week donderdag hebt gegeten.
- Draai het toetsenbord van je computer een slag (niet ondersteboven, maar met de spatiebalk van je af en de functieknoppen naar je toe).

Mogelijkheden genoeg. Misschien kun je er zelf nog een paar bedenken. Zet je hersenen maar eens flink aan het werk! En eh... denk niet dat je voor gek staat als je dit probeert, want sommige van de grootste hersenwetenschappers gebruiken deze trucs ook!

Marja Baeten

