

Hersenhelftdominantie in het schaken.

Aan de vooravond van het Tata Steel Chess toernooi was Jorden van Foreest te gast in het radioprogramma Langs de Lijn en Omstreken. De tweeëntwintigjarige schaakgrootmeester won het prestigieuze evenement vorig jaar. Presentator Annette van Trigt interviewde hem over zijn stijl als schaker. Van Foreest trof daarbij een vergelijking met vriend en collega Anish Giri. Het werd voor ons een herkenning van verschillen in hersenhelftdominantie. Een mooie indruk hoe deze zich achter het schaakbord manifesteren. De grootmeesters zijn aan zet. Wij richten ons vervolgens op een beschouwende analyse en plaatsen deze in het kader van de ActionTypes benadering.

Anish Giri versus Jorden van Foreest.

“Anish Giri en jij werken heel veel samen. Jullie hebben bijvoorbeeld samen het EK namens Nederland gespeeld”, opent Van Trigt het interview. “Laten we even luisteren wat hij over jou vertelt.” Giri: “Als Jorden iets bekijkt ziet hij heel veel breed, maar niet altijd even diep. Ik neem meer tijd voor mijn projecten en ga dieper in elke richting voordat ik naar het volgende overga. Ondertussen heeft Jorden alles al een beetje bekeken.” Van Trigt vraagt: “Hij kijkt diep, jij kijkt breed. Leg eens uit wat Giri daarmee bedoelt.” Jorden: “Anish is heel goed in gedetailleerd werken en niets missen in zijn analyses. Ikzelf ben sowieso wat slordiger en impulsiever. Dat heeft wel meer creativiteit tot gevolg.”



Om te vervolgen met: “Ik kan mijzelf niet lang op het analyseren van één variant focussen. Raak snel verveeld en ga dan weer iets anders bekijken. Zo zie ik meer situaties, maar kan daardoor details missen. Daarentegen ziet Anish minder stellingen, maar binnen die smallere scope werkt hij een stuk nauwkeuriger en gedetailleerder. Door deze verschillen vullen we elkaar, bijvoorbeeld als secondant, zo goed aan. Ik heb heel veel van hem kunnen leren.”

“Je zegt dat je bent snel verveeld bent en dan iets anders wilt bekijken. Weet je wat jouw leeftijdsgenoten met Instagram en TikTok hebben? Dat heb jij dan met schaken.”, stelt de interviewer zich voor. Het antwoord van Van Foreest slaat de spijker op zijn kop: “Maar ik heb het ook op Instagram en TikTok. Ik heb het eigenlijk overal, het is hoe ik ben.”

Linker- versus rechterhersen helft.

Bij het lezen van de treffende beschrijvingen van beide schakers, komt wat we het verschil in hersenhelftdominantie noemen meteen naar voren. In hun functioneren werken beide hersenhelften samen, ze wisselen voortdurend informatie aan elkaar uit. Tegelijkertijd hebben ze ook hun eigen kenmerken. De ActionTypes benadering laat via coordinatie testjes zien dat voor ieder mens één van beide hersenhelften dominant is. Elk kent zijn typisch eigen karakteristieken in het voorkeurshandelen.

De linkerhersen helft werkt tijdgestuurd, stap voor stap en gedetailleerd. Een langzamer proces dat gericht is op precisie. Het houdt van herhalen. Oftewel zoals Anish Giri dat in het schaken doet: een stelling door en door met alle diepgang analyseren totdat er een conclusie is om daarmee tot afronding te komen. Eerst afronden om controle te houden. Pas daarna is het volgende project, zoals Giri het noemt, aan de beurt.

Mede dankzij de sterkere geleiding van prikkels werkt de rechterhersenhelft sneller en tegelijkertijd meer globaal. Anders dan de linkerhersenhelft is het eerder verveeld en zoekt het naar variatie. Hierin herkennen we de werkwijze van Jordan van Foreest. De variatie van het switchen tussen meerdere opties en deze globaal bekijken. Dit zonder een behoefte om tot afronding te komen. De rechterhersenhelft stelt concluderen uit. Het laat van nature opties open om tot creatieve oplossingen te komen.

Tweedeling in mentale functies en attitudes.

Als het om mentale functies en attitudes gaat is de ActionTypes benadering in d basis op een viertal dimensies gebaseerd. Elke dimensie kent een tweedeling tussen natuurlijk voorkeurs-handelen (de comfortzone) en niet-voorkeurs-handelen (de schaduwzone). Ieder mens beschikt over beide tegenpolen. Daarbij gaat het functioneren in de comfortzone gemakkelijk, het vraagt weinig energie. Handelen in de schaduwzone is daarentegen onwennig en kost des te meer energie. De schaduwzone wordt actief wanneer het voorkeurs-handelen geen oplossing biedt, bij herstelprocessen, er grote vermoeidheid is of stress boven een bepaalde bestendigheidsgrens zijn intrede doet. Het heeft duidelijk een eigen functie en is nodig voor een gezond evenwicht.

Het unieke van de ActionTypes benadering is dat alle vier de basisdimensies en combinaties daarvan via de motoriek zijn te testen. Hierin toont zich de drie-eenheid van cognitie, emotie en motoriek, die nodig is om balans te creëren. In het voorbeeld van Anish Giri en Jordan van Foreest gaat het, zoals aangegeven, over de herstelheltdominantie: een Judging leef- en werkstijl versus een Perceiving leef- en werkstijl. We hebben de kenmerken van beide in tabel 1 tegenover elkaar geplaatst.

Tabel 1: Judging versus Perceiving kenmerken.

dimensie	Judging	Perceiving
schaker (voorbeeld)	Anish Giri	Jordan van Foreest
hersenhelftdominantie	linker	rechter

cognitief:

attitude	taakgericht	improviserend
volgorde	stap voor stap	random
behoefte	herhalen	variatie
intentie	eerst afronden	opties openhouden
beslissen	conclusies opslaan	blijven waarnemen
wil	fouten vermijden	van fouten leren
neigt naar	controle	loslaten
nauwkeurigheid	precies	globaal
concentratie	triggert denkstand	triggert waarneemstand

motorisch:

motoroog	rechter	linker
bewegingsverloop	meer mechanisch	meer vloeiend

Om jezelf en anderen beter te leren begrijpen zijn inzichten in natuurlijke handelingsvoorkeuren en de achterliggende dynamiek een meerwaarde. Daarbij is het de kunst om waar mogelijk de voorkeuren te benutten en als het nodig is de niet-voorkeuren in te zetten. Stijlflexibiliteit is hierbij een groot goed om afhankelijk van de situatie te kunnen schakelen. Dit geldt in het bijzonder voor samenwerken, waarin het leren begrijpen van en het aansluiten bij en afstemmen op de ander elementair is. Het begint altijd met het in de gaten hebben hoe het bij jouzelf in natuurlijke kracht en kwetsbaarheden werkt. Van daaruit leert het tevens, zoals bij Anish Giri en Jordan van Foreest, complementariteit te benutten. Dit geldt niet alleen in de sport, maar ook privé, in het bedrijfsleven, de zorg, het onderwijs of elke andere setting waar mensen op elkaar zijn aangewezen.

Een verklaring van de verschillen.

Voor wie een verklaring voor de tegenstellingen in kenmerken en behoeften tussen beide hersenhelften zoekt, hebben we tabel 2 samengesteld.

Tabel 2: Fysiologische achtergronden van Judging versus Perceiving kenmerken.

term	Judging	Perceiving
hersenhelftdominantie	linker	rechter
belangrijke neurotransmitter	gaba	acetylcholine
myelinisatiegraad	lager	hoger
prikkelgeleiding	langzamer	sneller
processen	convergent	divergent

Dit artikel is de eerste in een tweeluik over hersenhelftdominantie. Het wordt binnenkort vervolgd door een videoanimatie van de Britse psychiater en onderzoeker Iain McGilchrist over hoe de beide hersenhelften in zijn ogen van invloed zijn geweest op het ontstaan en de voortgang van de Westerse samenleving.

Bennie Douwes

Peter Murphy

ActionTypes[®] Academy
 Nederland