

Stex: Leestekst met vragen

Waarom komen de beste ideeën onder de douche?

De hele dag geworsteld met een probleem, geen oplossing gevonden, chagrijnig naar bed en dan, de volgende morgen, komt onder het warme stromende water opeens dat eurekamoment. Is het de ontspanning? Het moment van de dag? Waarom komen de beste ideeën onder de douche?

door Ellen de Visser

Creativiteit zetelt niet op een specifieke plek in onze hersenen, zegt hoogleraar psychologie Carsten de Dreu (Universiteit van Amsterdam). Een originele gedachte, een bijzondere ontdekking of een prachtig kunstwerk: ze zijn vermoedelijk het gevolg van heel gewone processen, die samen leiden tot een creatief inzicht.

Om creatief te kunnen zijn, moeten tal van nieuwe verbindingen worden gelegd tussen delen van het geheugen, legt De Dreu uit. Dat gebeurt spontaan en vooral als we tot rust komen. Daar komt dus de douche om de hoek kijken: misschien wel de enige plek in huis en het enige tijdstip op de dag waar we even niet worden gebombardeerd met informatie.

Maar om een briljant idee te krijgen onder de douche moet je de dag ervoor waarschijnlijk toch lang hebben gepuzzeld, zegt De Dreu. 'Na een dag hard denken, zit je brein overvol en zie je geen heldere oplossing meer. Als je afstand neemt, verdwijnt

de irrelevante informatie en dan opeens ontstaat ruimte voor verbindingen tussen de relevante stukjes kennis.'

Brein is tot rust gekomen

Dat het brein in de uren voor de ochtenddouché tot rust is gekomen, helpt mee. De Dreu vertelt over onderzoek waarbij slapende proefpersonen werden gewekt: in bepaalde fasen van hun slaapcyclus bleek het geheugen beter opgeruimd. 'Vlak na het opstaan is de harde schijf als het ware opgeschoond. Dan is de informatie die de verbindingen blokkeert, afgevoerd en is alleen goed spul over.' Wetenschappers spreken ook wel over de 'incubatietijd' van ideeën: het antwoord zit al ergens in het hoofd maar kwam niet eerder door.

Is de douche daarvoor essentieel? Welnee, zegt De Dreu. Een briljante ingeving kan zich ook aandienen als je na je werk op de fiets naar huis zit of als je een rondje gaat hardlopen. Soms helpt het zelfs om tegen een ander aan te praten. 'Dan vat je je verhaal samen en komen de relevante stukjes vanzelf bovendrijven.'

Creatief door brein aan de gang

Er is nóg een theorie over creativiteit, vertelt hij, maar die is wat minder spectaculair: er zijn aanwijzingen dat mensen ook creatief worden door hun brein grondig aan de gang te zetten. 'Dat kost veel meer energie en doet een beroep op andere delen van je hersenen.' De Dreu refereert aan een

75 beroemde uitspraak van uitvinder Thomas Edison: 'Genialiteit bestaat voor 1 procent uit inspiratie en voor 99 procent uit transpiratie.'

80 Alleen: dat we op goede ideeën komen na hard nadenken vinden we heel normaal, zegt De Dreu, terwijl een inval onder de

douche meteen opvalt. Dat houdt de mythe van de 'power of the shower' in stand. Een Amerikaans bedrijf is er handig op ingesprongen met de verkoop van 'aquanotes': een waterproof schrijfblokje voor al uw douche-ideeën.

Bron: www.volkskrant.nl, 16 september 2013

Beantwoord de volgende vragen:

- Hoe ontstaat volgens Carsten de Dreu creatief inzicht?
 - Dat ontstaat in een heel speciaal gedeelte van de hersenen.
 - Dat ontstaat door een samenspel van processen.
 - Dat ontstaat doordat het geheugen verbindingen maakt met originele gedachten.
- Wat is volgens De Dreu waarschijnlijk een voorwaarde voor het krijgen van een briljant idee onder de douche?
 - Dat je de dag ervoor met het probleem bezig bent geweest.
 - Dat je de nacht ervoor goed hebt geslapen.
 - Dat je brein overvol zit met informatie.
- Wat is de 'incubatietijd' van ideeën?
 - Dat is de tijd waarin de hersenen alle verbindingen maken.
 - Dat is de tijd waarin iemand alle informatie verzamelt.
 - Dat is de tijd waarin alle irrelevante informatie verdwijnt.
- De Dreu noemt nog een andere theorie. Hoe luidt die?
 - Die zegt dat creativiteit ook ontstaat door hard te werken.
 - Die zegt dat creativiteit vooral ontstaat bij geniale mensen.
 - Die zegt dat genialiteit vooral te maken heeft met inspiratie.