

## Opgave 1 Uitstel-aapjes

---

Misschien herken je de volgende situatie wel: je weet al lang dat de toetsweek eraan komt. Je hebt je stellig voorgenomen om deze keer echt op tijd te beginnen met leren, in tegenstelling tot de afgelopen jaren. Je maakt ruim op tijd een planning waarin je de werklast netjes verdeelt. En dan, ... dan gebeurt er niks. De dagen glijden voorbij. Je zou eigenlijk moeten leren, maar er is altijd wel iets anders te doen: je kamer opruimen, series kijken, sporten. Ineens realiseer je je dat de toetsen al over een paar dagen beginnen. Je begint als een gek te leren. Je haalt nachten door en je begint uitgeput aan je eerste toets.

Het kunnen plannen van je werk heeft te maken met persoonlijke identiteit. Ricoeur maakt bij persoonlijke identiteit een onderscheid tussen idem-identiteit en ipse-identiteit.

- 2p 1 Geef Ricoeurs onderscheid tussen idem-identiteit en ipse-identiteit weer. Leg vervolgens uit dat het kunnen plannen van je werk hoort bij ipse-identiteit.

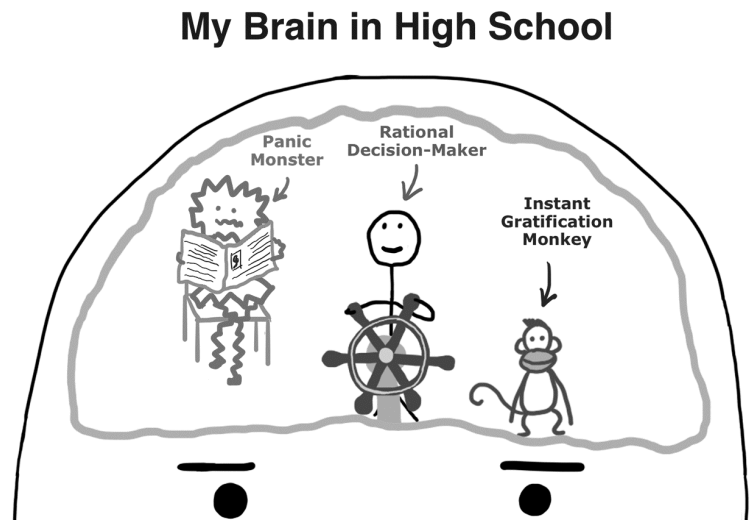
Sommige mensen hebben moeite zich aan hun planning te houden. Plannen heeft ook te maken met zelfregulatie. Bij zelfregulatie wordt een onderscheid gemaakt tussen een eerstepersoonsperspectief en een derdepersoonsperspectief.

- 2p 2 Leg uit dat bij zelfregulatie zowel een eerstepersoonsperspectief als een derdepersoonsperspectief nodig is. Leg met dit onderscheid vervolgens uit dat iemand die zich telkens **niet** aan zijn planning houdt, zichzelf niet reguleert.

Journalist Tim Urban is bekend geworden met een blog over uitstelgedrag. Hij had er op school veel last van dat hij zijn werk steeds uitstelde, terwijl de oplossing zo simpel was: ga aan het werk! Volgens Urban is uitstelgedrag moeilijk op te lossen, omdat er een verschil is tussen de geest van uitstellers en de geest van doeners. Hij legt dat verschil als volgt uit:

tekst 1

Bij doeners is er maar één iemand de baas: de rationele beslisser. Bij uitstellers is er echter nog iemand die wil bepalen wat er gebeurt: het uitstel-aapje. De rationele beslisser stelt langetermijndoelen en maakt plannen om die doelen uit te voeren. Maar bij uitstellers neemt het uitstel-aapje al gauw het roer over. Het aapje is niet geïnteresseerd in de lange termijn, maar alleen in onmiddellijke behoeftebevrediging, zoals YouTube filmpjes kijken, inkomende snaps checken of door je Instagramfeed scrollen. Pas vlak voor een deadline, wanneer alles mis lijkt te gaan, wordt een derde figuur wakker: het paniekmonster. Voor hem is het aapje doodsbang. Het paniekmonster verjaagt het aapje, en de rationele beslisser kan het roer weer overnemen.



Uitstelgedrag heeft volgens Urban te maken met wie de baas is over wat je doet en daarmee ook met wie je bent.

Locke maakt in dit verband een onderscheid tussen persoon en mens.

1p 3 Leg Lockes onderscheid uit tussen persoon en mens.

Urban stelt dat een uitsteller bestaat uit drie personages: de rationele beslisser, het uitstel-aapje en het paniekmonster.

Of je verantwoordelijk bent voor wat je doet, hangt samen met een opvatting van persoonlijke identiteit. Ook bij Locke hangen persoonlijke identiteit en verantwoordelijkheid samen.

2p 4 Leg uit of je volgens Locke verantwoordelijk bent voor uitstelgedrag. Beargumenteer vervolgens of volgens jou het onderscheid van Urban tussen de drie personages betekent dat je niet verantwoordelijk bent voor uitstelgedrag.

Volgens Urban gaat uitstelgedrag bij veel mensen gepaard met gevoelens van schuld en schaamte. Tijdens het uitstellen doe je allerlei ontspannende activiteiten. Die geven echter geen echte voldoening, omdat ze op dat moment als onverdiend voelen. Urban noemt deze ontspannende activiteiten de 'donkere speeltuin'.

Je zou dan ook de uitspraak kunnen doen: "In de donkere speeltuin was ik niet echt mezelf".

- 1p **5** Beargumenteer met het begrippenpaar gevoel en verstand welk personage volgens jou het zelf is: de rationele beslisser, het uitstel-aapje of beide.

Het uitstel-aapje, de rationele beslisser en het paniekmonster kunnen gelinkt worden aan verschillende delen van onze hersenen. Rationele beslissingen en langetermijnplanning vinden voornamelijk plaats in het voorste deel van de hersenen. Terwijl dieper gelegen hersendelen betrokken zijn bij emoties en onmiddellijke behoeftebevrediging. Bij uitstelgedrag is er sprake van een conflict tussen verschillende hersengebieden.

Voor sommigen roept het conflict tussen uitstel-aapje en rationele beslisser de vraag op wat het 'zelf' is.

Sommige breinreductionisten, zoals Dick Swaab, stellen dat er geen verschil is tussen 'zelf' en 'brein'.

- 1p **6** Leg uit dat het conflict tussen rationele beslisser en uitstel-aapje volgens het breinreductionisme geen probleem is voor het 'zelf'.

Met Kants opvatting van het zelf kun je kritiek hebben op het breinreductionisme.

- 1p **7** Leg uit dat volgens Kants opvatting de breinreductionisten een verkeerde opvatting van het zelf hebben.

Met de verleidingen van de huidige technologie wordt het uitstellers niet gemakkelijk gemaakt. Met name sociale media zijn een constante bron van afleiding voor veel mensen. Volgens Sean Parker, voormalig president van Facebook, is dat geen toeval. Facebook, Instagram en andere sociale media zijn met opzet ontworpen om gebruikers verslaafd te maken. Sociale media zorgen er namelijk voor dat je hersenen steeds opnieuw dopamine aanmaken, een stofje dat ervoor zorgt dat je een prettig gevoel krijgt. In een interview zegt Parker:

**tekst 2**

Dat betekent dat we je soms een dopamine-shot moeten geven, omdat iemand een reactie of like op je foto of bericht achterlaat. Dat zorgt ervoor dat je meer deelt, en dat leidt weer tot meer likes en reacties.

Zo ontstaat een vicieuze cirkel waar je op zoek bent naar sociale bevestiging en erkenning: door berichten te plaatsen, en dat telkens te herhalen.

De uitvinders, de makers hiervan – dat zijn ik, Mark Zuckerberg en Kevin Systrom van Instagram – wisten hiervan.

En toch deden we het. Wie weet wat het doet met de hersenen van onze kinderen.

*bron: www.axios.com, Sean Parker: Facebook was designed to exploit human “vulnerability”, 2017*

- 1p 8 Beargumenteer met tekst 2 of volgens jou sociale media het vermogen om zelf te beslissen ondermijnen.

Nudging is een veel gebruikte techniek om het gedrag van mensen te beïnvloeden.

- 2p 9 Geef een argument dat nudging:
- wel een probleem **kan** zijn voor autonomie, maar
  - geen probleem **hoeft** te zijn voor autonomie.

Tim Urban heeft jaren geworsteld met zijn uitstelgedrag. Hij heeft uiteindelijk een manier gevonden om zijn uitstelgedrag tegen te gaan:

**tekst 3**

Het gaat uiteindelijk over zelfvertrouwen. De rationele beslisser en het uitstel-aapje hebben allebei hun eigen ideeën over hoe jij je tijd moet besteden. En wie van de twee het meeste zelfvertrouwen heeft, is uiteindelijk de baas. Het beginpunt is bewustzijn. Bewustzijn van wat belangrijk is, van wat prioriteit heeft – maar bovenal bewustzijn van het aapje. Het aapje is niet je vriend en zal dat ook nooit zijn. Maar hij is ook onderdeel van jouw hoofd en het is onmogelijk om hem kwijt te raken.

Simpelweg door hem op te merken en tegen jezelf te zeggen: “Hé, daar zit het aapje weer”, kun je langzamerhand het evenwicht in jezelf veranderen.

En op een dag zul je merken dat je het aapje nonchalant opzijschuift met een eenvoudig: “Nee aapje, nu even niet.”

En je leven zal voorgoed veranderd zijn.

*bron: waitbutwhy.com, the procrastination matrix, 2015*

Dankzij de methode van Urban is afleiding tegen te gaan. De gedragsverandering die Urban voorstelt, heeft echter veel tijd nodig en het is onzeker of de verandering in gedrag slaagt.

ADHD-medicijnen als ritalin hebben een snel en voorspelbaar effect op het concentratievermogen. Steeds meer studenten (en scholieren) die geen ADHD hebben, slikken dan ook middelen als ritalin om zich te kunnen concentreren op een examen en niet afgeleid te worden.

Prestatiebevorderende middelen als ritalin kunnen gezien worden als mensverbeteringstechniek.

- 1p **10** Leg met het voorbeeld van ritalin uit dat bij mensverbeteringstechnieken de grens tussen genezen en verbeteren lastig te bepalen is.

ADHD-medicijnen als ritalin hebben, zoals gezegd, een snel en voorspelbaar effect op het concentratievermogen. De gedragsverandering die Urban voorstelt, heeft veel tijd nodig.

Beide methoden kunnen worden beschouwd als mensverbeteringstechnieken, die gevolgen kunnen hebben voor je identiteit.

- 2p **11** Beargumenteer dat er een verschil is tussen de vorming van iemands identiteit door enerzijds snelle prestatiebevorderende middelen (ritalin) en anderzijds langzame gedragsverandering (methode Urban).

Beargumenteer vervolgens welke van de twee manieren volgens jou de voorkeur heeft bij de vorming van persoonlijke identiteit.

Mensverbeteringstechnieken door middelen als ritalin roepen vaak protesten op: deze middelen brengen de menselijke natuur in gevaar. Allan Buchanan is het niet eens met deze critici.

- 1p **12** Geef aan waarom volgens Buchanan critici van mensverbeteringstechnieken geen beroep kunnen doen op de menselijke natuur.