

## Gewoontedieren

Op een internetsite las ik de volgende vaststelling: mensen zijn gewoontedieren, wanneer ze een handeling langer dan 21 dagen blijven herhalen, kunnen ze een gewoonte aanleren of weer afleren. Met getuitede lippen zat ik naar mijn computerscherm te kijken. Het woord, bwah' vloeide vlotjes over mijn lippen. Zou het echt 'maar' 21 dagen duren? Tja, dat wilde ik wel meteen gaan uittesten. Ik begon op wandel te gaan door mijn huis en zocht naar een voorwerp, waarmee ik mijn test kon starten. Haha, ja, ik had iets gevonden: onze vuilnisbak. Oké, eerst even een andere plaats voor zoeken... Pfff, dat op zich vond ik al geen gemakkelijke opgave, hoe ging ik het dan met de test zelf doen? Maar zo gezegd, zo gedaan. Ik was er klaar voor.

Mensenlief, een paar uur later kreeg ik kramp in mijn handen, gevolgd door stuip trekkingen en de gelaatsuitdrukking die ik daarbij maakte, was al niet veel mooier. Jawel hoor, uit gewoonte wilde ik telkens weer mijn afval op de oude vertrouwde plek gooien. Niet te doen! Ik ging me zelfs afvragen of ik misschien een paar hersencellen aan het vernietigen was, want ik wist toch zeker nog wel dat ik vanmorgen mijn afvalcontainer verplaatst had?

Mijn lichaam zond mij een herkenbaar signaal, iets waarvan ik me weer vrolijk kon gaan voelen. Het gaf mij de opdracht om de vuilnisbak gewoon weer terug te plaatsen. Mijn hoofd ging al een beetje scheef hangen, mijn lippen trokken zich samen tot een rechte lijn en ik beantwoorde het gevoel met: 'Mm.'

Het leek inderdaad geen slecht idee, het kon direct dat knagende en klagende gevoel in mij lam leggen. Echter, dan zou ik weer opnieuw in mijn oude gewoonte vervallen. Veranderingen vroegen toch eenmaal om tijd, energie, moed, doorzettingsvermogen,... Ik kon dit toch wel 'maar' 21 dagen volhouden zeker?

Uiteindelijk moest ik toegeven, dat wij mensen, inderdaad gewoontedieren zijn. Toch geloofde ik in mezelf en ging ik het gevecht met mijn innerlijk gewoontebeestje aan. En hé, dat van mij ligt knock-out hoor! Ik heb het gewonnen en mijn afvalcontainer staat nog steeds op de nieuwe plaats.