

Wat partners moeten weten over het brein

Onderdelen en functie van ons brein

Simpel gezegd kunnen de hersenen worden gezien als bestaand uit drie gedeelten:

- De lagere hersenen: de hersenstam, die we delen met reptielen. Daar worden onder meer de vecht-, vlucht- of bevroesreflexen geregeld.
- De middelste hersenen worden gevormd door het limbisch systeem waarin de amygdala, die de angstreactie reguleert, en de hippocampus, die betrokken is bij geheugen, leren en emotionele verwerking. Het limbisch systeem is de zetel van angst, reacties op stress en overlevingsstrategieën.
- De hogere hersenen omvatten de prefrontale cortex die bij de mens het meest ontwikkeld is. De prefrontale cortex is de zetel van analytisch denken, plannen, probleemoplossing en rationaliteit. Om het eenvoudig te houden noemen we de prefrontale cortex de hogere hersenen, en het limbisch systeem samen met de hersenstam: de lagere hersenen.

Daarnaast zijn er andere organisatiecriteria en ordeningen: de linker- en rechterhersenhelft, het sympathische en parasympathische systeem en het hormonale systeem.

De lagere hersenen staan altijd 'aan' en scannen de omgeving op mogelijk gevaar en maken daarbij geen onderscheid tussen psychologisch en fysiek gevaar.

Wanneer mensen zich niet veilig voelen, gaan ze snel en automatisch in de zelfverdedigingsmodus. Partners gaan dreigen, vechten of vluchten, omdat de amygdala regeert en de prefrontale cortex het even laat afweten.

Wanneer de amygdala regeert, falen geheugen en denken.

Dat is een van de redenen waarom ruziënde partners zich vaak niet dezelfde dingen herinneren en kwade bedoelingen toeschrijven aan de ander.

Het verliefde brein resulteert over het algemeen in zelfregulering en wederzijdse regulering: partners voelen zich veilig, thuis, rustig.

Het brein in oorlog is het resultaat van emotionele ontregeling: partners die zich emotioneel niet veilig voelen, kunnen zichzelf en elkaar niet kalmeren.

De wisselwerking tussen de lagere hersenen en de hogere hersenen is cruciaal voor emotionele zelfregulering, maar de emotionele reactiviteit is primitiever, meer automatisch en sneller dan de zelfregulatie.

Ons hogere brein is gebouwd op onze oudere, reptielen- en zoogdierhersenen en die oudere delen werken sneller dan de nieuwere, waardoor het soms moeilijk is om te geloven dat we de rationele wezens zijn die we denken te zijn.

In het dagelijks leven schakelen we voortdurend tussen de verschillende delen van de hersenen.

De prefrontale cortex is niet altijd operationeel, niet altijd in control, niet altijd online.

De lagere hersenen reageren reflexmatig en snel, overspoelen ons lichaam met adrenaline (een stresshormoon) en komen vooral in actie als we ons bedreigd voelen of psychisch pijn hebben.

Wanneer we ons afgewezen, beschuldigd, bekritiseerd of vernederd voelen, gaan de hogere hersenen op slot en gebruiken we onze overlevingsstrategieën om de situatie het hoofd te bieden.

Dus als we reageren door te proberen de boel te beheersen of weg te lopen, dan proberen we onszelf te beschermen tegen pijn.

We zijn ons niet eens bewust van onze overlevingsstrategieën en -vaardigheden. Die zijn vroeg ontwikkeld en worden bepaald door het lagere hersensysteem.

Als bij een partner innerlijke vragen zoals: *Ben je er voor mij? Kan ik op je rekenen? Moet ik delen van mezelf verbergen om geliefd te zijn?* worden beantwoord zonder een volmondig *Ja!* en in plaats daarvan met een *Misschien* of een *Nee*, dan voelen we ons niet veilig en dit kan een reactie vanuit de lagere hersenen activeren.

Wanneer meningsverschillen en teleurstellingen de angst voeden te veel te verschillen, dan voelen we ons bedreigd en nemen de toevlucht tot contactverbreking, verzet of geweld.

Het probleem is dat wat de ene partner helpt om verlichting te krijgen en zich tijdelijk beter te voelen (zich terugtrekken of aanvallen), pijn veroorzaakt bij de andere partner.

Wanneer de lagere hersenen geactiveerd zijn, kan er geen probleemoplossing, informatieverwerking, luisteren, empathie of rationele dialoog plaatsvinden.

En toch blijven partners de cyclus telkens herhalen, ook al lost dat niets op.

Waarom blijven we gedrag herhalen dat niet werkt?

Er is spanning tussen de lagere hersenen en de hogere hersenen. Zoals gezegd, is het lagere brein de zetel van emotievorming en emotieverwerking, geheugen, overleving. Het staat altijd op de uitkijk naar gevaar en werkt reflexmatig.

Het duurt minder dan een seconde voordat het een verband legt met een pijnlijke ervaring die daar ligt opgeslagen en het zet de vecht-, vlucht- of bevroeringsreactie in gang, wanneer het wordt geactiveerd door dreiging.

Het lagere brein maakt geen onderscheid tussen een beer in het bos en de agressieve toon of afwijzing door een partner. Het werkt wezenlijk sneller dan het hogere brein; het overmant het hogere brein en stelt het buiten werking.

Beter instinctief opzij gestapt voor een kromme tak, dan niet opzij gestapt voor een slang...

Op die momenten is het besluitvormingsproces van het hogere brein niet operationeel.

Maar het ligt nog ingewikkelder. De hogere hersenen hebben wel het vermogen om onze lagere hersenen te reguleren. Als dat gebeurt, kunnen we nadenken, plannen, omgaan met angst en problemen oplossen. Maar het hogere brein functioneert ofwel op basis van gewoonten, om energie te besparen, ofwel op basis van beslissingen waarvoor bewust handelen, geduld en het aanleren van nieuwe reacties vereist zijn.

Dus hoewel het hogere brein ons de mogelijkheid geeft om te kiezen, leven de meesten van ons via automatische dagelijkse reactiepatronen. Dus gewoonten, emoties en impliciete herinneringen bepalen meestal wat we doen. Niet de weldenkende, rationele, probleemoplossende delen van ons brein.

We hebben zoveel opgeslagen geschiedenis in ons lagere hersensysteem, dat we snel getriggerd worden omdat we zo (wederzijds) afhankelijk zijn van onze partners.

Nogmaals: het lagere brein werkt veel sneller dan het hogere brein.

Dat is ook de reden waarom ruzies zo snel escaleren: "Wow, wat gebeurde er nou?" "Hoe zijn we in één seconde van 0 naar 100 gekomen?".

Partners kunnen ontregeld raken door boosheid en woede, of terugtrekken, stilvallen, en zich dan van binnen eenzaam en niet gezien voelen.

Iets anders of nieuws doen is lastig omdat de structuur van onze hersenen het moeilijk en soms onmogelijk, maakt om bewuste acties uit te voeren. Ons gedrag, onze gedachten en gevoelens worden geleid door patronen die zijn ontstaan door eerdere ervaringen, waar we automatisch naar terugkeren.

Een andere reden waarom we gedrag herhalen, ook al werkt het niet, is dat we, om te veranderen, een nieuwe actie moeten plannen, een hogere hersenactiviteit. Dat betekent risico's nemen, groeien,

buiten je comfortzone treden, iets anders doen, iets nieuws. Wat als het niet werkt? Wat als we toch worden afgewezen of niet gerespecteerd? Wat als het ons niet lukt?

Het plannen van een nieuwe actie (verandering) zal een conflict in onze lagere hersenen veroorzaken. Het lagere (emotionele) brein herinnert het hogere brein eraan dat verandering gevaarlijk kan zijn.

Dus onze hogere hersenen hebben niet altijd de controle en het kost enorm veel moeite om een nieuwe gewoonte aan te leren en we denken vaak dat we geen keuze hebben, we denken 'Zo ben ik nou eenmaal'.

Geen wonder dus, dat we de oude patronen blijven herhalen.

Het spel van over en weer beschuldigen

We zijn bedraad om op de uitkijk te staan voor gevaar en bedreigingen, maar we zijn ook bedraad voor verbinding, empathie en hechting.

Naarmate de tijd verstrijkt, verliezen partners het verse liefdesgevoel en gaan ze ofwel van gepassioneerde liefde over naar volwassen, rijpere liefde, of ze gaan ten strijde.

Relaties verslechteren in de loop van de tijd vaak, zelfs als er niet veel schade is, deels omdat de gewoonten van de geest het overnemen en partners lui, minder aardig en vatbaarder worden voor reacties die gebaseerd zijn op oude slechte gewoonten.

Liefde kan ook in oorlog omslaan omdat een volwassen intieme relatie ons herinnert aan onze bewuste en onbewuste verwondingen en aan onze emotionele afhankelijkheid van onze partner.

We beginnen verklaringen te construeren die uitleggen wat er speelt en de zelfbescherming door de lagere hersenen neemt het over.

Bij ongelukkige koppels voelen beiden zich slachtoffer en krijgt de ander de schuld. Beiden vinden dat ze het gelijk aan hun kant hebben. De machtsstrijd maakt het moeilijk om de "dans van de amygdala" te zien, waar beiden een aandeel in hebben, in de spanning tussen verbinding en afstand.

De prefrontale cortex, het hogere brein, is het laatste gedeelte dat zich ontwikkelt. We leren vriendelijkheid, terughoudendheid, mededogen, empathie en bewustzijn tijdens onze ontwikkeling als mens en het is het enige deel waarin de mens zich onderscheidt van veel andere dieren.

Wanneer relatietherapie begint te werken, raken mensen vaak in de war: "Wat moet ik in plaats daarvan doen?", "Ik heb alles al geprobeerd, wat kan ik nog meer doen?". Verwarring is een teken dat de therapie werkt en de hersenen voorbereidt om andere associaties en verbindingen te maken. Als het goed gaat, leren stellen hun driftbuien te temmen, met frustraties om te gaan als ze hun zin niet krijgen en om te gaan met crises, angsten, teleurstellingen en verbroken banden.

Maar als het niet goed gaat, gaan koppels achteruit en worden ze getriiggerd als de lagere hersenen de leiding nemen, en dat allemaal in een fractie van een seconde.

Hebben we eigenlijk wel de keuze?

De prefrontale cortex geeft ons keuzevrijheid. Maar het is niet gemakkelijk. Het is gemakkelijker om terug te vallen op het onbewuste, automatische, ineffectieve gedrag - aanvallen of terugtrekken - dan anders en effectiever te reageren, want meestal functioneren de hersenen op de automatische piloot.

Maar stressvolle en gevaarlijke situaties waarschuwen en bereiden de hersenen voor om op te letten en te leren.

Stress biedt een kans die neurale plasticiteit mogelijk maakt, oftewel een verandering in de verbindingen in de hersenen. Dit is een sleutelement in het succes van (relatie-)therapie.

Er zijn veel manieren om wat controle terug te krijgen. Elke keer dat we bewust leren, ervaren en oefenen, creëren we nieuwe wegen.

Wanneer we een gedachte, een gevoel, een woord, een beweging herhalen, veranderen we onze hersenen.

Deze samenvatting is gebaseerd op de volgende twee boeken:

- 1) Loving with the brain in mind: Neurobiology and couple therapy - Mona Fishbane
- 2) The neuroscience of psychotherapy: Building and rebuilding the human brain - Louis Cozolino

Zeer vrij vertaald door Joop Wolff

© 2021 Dr. Sara Schwarzbaum. Alle rechten voorbehouden