

De fysiologie van boosheid

Inzicht in boosheid levert niet altijd het gewenste resultaat. Ondanks alle goede voornemens om bij boosheid de rust te bewaren, gaan we toch vaak rechtstreeks in de aanval en vechten we met alle wapens die we hebben. De verklaring daarvoor vinden we in de neurologie, want een dergelijk gebeuren heeft te maken met het functioneren van onze hersenen.

Ons brein bestaat uit drie verschillende delen en elke laag van het brein komt overeen met een fase uit onze evolutie: het eerste brein of reptielenbrein (onze instincten), het tweede brein of limbische systeem (onze emoties) en het derde deel van onze hersenen of de neocortex (ons denken). Als de drie delen van ons brein goed op elkaar zijn afgestemd, dan ervaren wij harmonie en kunnen we ons potentieel volledig gebruiken. Er is echter niet altijd een goede samenwerking. Bij sterke emotionele stress neemt ons instinct het roer over en verliest het meest ontwikkelde deel van ons brein het vermogen om te sturen. Dit heeft te maken met de prioriteiten van de evolutie die nog steeds blijven gelden: als er gevaar dreigt, wordt een alarmsignaal gegeven aan ons lichaam en daarbij gaat het in de eerste plaats om overleven. De verbinding met het reptielenbrein (onze instincten) wordt dominant en de verbinding tussen het tweede (onze emoties) en derde brein (ons denken) neemt af. Ons denken wordt enigszins losgekoppeld en we verliezen de controle over ons handelen. Anders gezegd: we kunnen minder helder denken, minder goede beslissingen nemen en minder duidelijk communiceren. Het reptielenbrein neemt de zaak over en boosheid komt eruit in verwijten, beschuldigingen, scheldpartijen, oordelen,...(naar anderen of naar jezelf).

Onze emoties hangen niet alleen samen met onze hersenen, er is bovendien ook een link met ons zenuwstelsel. Verschillende emoties sturen verschillende signalen naar ons hart, onze hersenen en de rest van ons lichaam (komt tot uiting in een aantal uitdrukkingen zoals iets op de lever hebben, je gal spuwen, steen op de maag,...). Als we boos zijn, is ons hartritme grillig en onregelmatig, wat typisch is voor een stresssituatie. We spreken van een niet-coherent hartritme. Als we daarentegen prettige emoties ervaren, zoals bv. blijheid, dan komt er een geordend patroon en wordt ons hartritme coherent. De twee systemen zijn voortdurend bezig ons hart te versnellen of af te remmen.

Tot slot speelt ons hart een sleutelrol in ons emotioneel systeem: er lopen meer zenuwen van het hart naar de hersenen dan omgekeerd. De activiteit van ons hart beïnvloedt hoe we er voor staan. Zijn signalen geven aan de hersenen door of we gestrest (bv. boos) zijn (geen coherent hartritme) of in de flow (bv. blij) zijn (coherent hartritme). Omdat we het directe contact met het voelen verliezen, wordt ons hartritme niet coherent. Door ons hartritme te optimaliseren kunnen we onze fysiologie beïnvloeden en daarmee ook ons emotionele brein. Met als gevolg een goede samenwerking tussen het tweede en derde brein.

Maw: Als je je realiseert dat je uit balans bent, kan je met je aandacht naar het gebied van je hart gaan. Vijf tellen uit- en rustig weer inademen blijkt een optimaal ritme te zijn om in coherentie, lees rust, te komen.

Uit 'Constructief omgaan met irritatie & boosheid', Regine Herbig.