

4. Drama en triggers in liefdesrelaties

In dit hoofdstuk gaan we onder andere aan de hand van werkelijk voorgevallen situaties tussen liefdespartners zien hoe we met triggersituaties kunnen omgaan. We beginnen relatief makkelijk: situaties waarbij jij óf je partner is getriggerd. Hoe herken je dat hij/zij is getriggerd? Hoe herken je dit bij jezelf? En wat heeft de getriggerde partner op zo'n moment van de ander nodig? Weet je van elkaar waar jullie gevoelige plekken liggen? En wat jullie dan nodig hebben om weer tot rust te komen?

Hierna gaan we naar de complexere situaties kijken waarbij jullie elkaar triggeren en in een neerwaartse spiraal terecht komen. Hoe voorkom je dat de situatie uit de hand loopt? En hoe zorg je ervoor dat jullie hier de volgende keer beter mee omgaan?

Voor we beginnen, is het belangrijk dat we dezelfde taal spreken en snel to the point kunnen gaan. Daarom starten we dit hoofdstuk met een korte uitleg van het zogenoemde breinstatenmodel, dat vanaf nu als een soort kapstok zal dienen voor alles wat volgt.

Het breinstaten model

De getriggerde staat waarin ons brein zich soms bevindt staat ook wel bekend onder de term 'reptielenbrein'. Dit deel van onze hersenen, ook wel hersenstam genoemd, regelt alle vitale functies zoals onze ademhaling, het rondpompen van bloed door het hart enzovoorts. Oftewel: de functies die je lichaam nodig heeft om te overleven maar waarbij je niet bewust hoeft na te denken en sturen. Instinctief gedrag valt hier dus ook onder.

De Amerikaanse neurofysioloog Paul MacLean stelde in de jaren zestig een theorie [12] voor waarbij hij opperde dat dit deel van de hersenen de eerste evolutionaire stap van onze hersenen is, gevolgd door het limbische systeem waarin we emotionele en lerende functies ontwikkelden. De derde evolutionaire stap van onze hersenontwikkeling, de ontwikkeling van de neocortex, zorgde voor het rationele denken.

Een van de -inmiddels weerlegde- ideeën was dat de hersenen qua werking in deze drie delen kon worden opgedeeld en er een continue innerlijke strijd gaande was tussen de delen. Zo zouden we geneigd zijn tot impulsieve acties, bijvoorbeeld na het zien van een lekker taartje,

vanuit de hersenstam, terwijl de neocortex ons via de ratio (niet opeten, want niet gezond) in toom probeert te houden.

In werkelijkheid is dit een veel te simpel model voor de complexe werking van onze hersenen. Er zijn inmiddels veel meer te onderscheiden delen geïdentificeerd die onderling samenwerken [13]. En ook de suggestie dat onze hersenen zich in drie discrete opeenvolgende stappen hebben ontwikkeld wordt niet waarschijnlijk geacht door de moderne wetenschap.

Desalniettemin kan dit model erg handig zijn om meer grip te krijgen op trigger-situaties. Wanneer we bijvoorbeeld totaal overstuurt zijn -denk maar eens aan een overstuur kindje- dan kunnen we dit duiden als een instinctieve *stressresponse* (fight, flight, freeze en fawn) vanuit de *hersenstam*.

Wanneer we emotioneel zijn, maar nog wel voor rede vatbaar, kunnen we dit zien als een response vanuit het *limbische systeem*. En wanneer we volledig 'in control' zijn acteren we vanuit onze *neocortex*. Hiermee kunnen we dus -op een simpele manier- grofweg de belangrijkste reacties van ons gedrag mee duiden.

Doordat we met dit model ons gedrag op een simpele manier kunnen verklaren wordt ook in de kinderpsychologie vaak gebruik gemaakt van dit 3-breinstaten model. Samen met de hechtingstheorie vormt het 3-breinstaten model bijvoorbeeld de basis voor Conscious Discipline [14], een methodiek voor opvoeding vanuit verbinding. Hierbij worden de breinstaten gelabeld met kleuren: de rode staat = het reptielenbrein/hersenstam, de blauwe staat = het emotionele/lymbische deel en de groene staat = de rationele neocortex.

Oftewel: ben je volledig *in control* en niet overmand door emoties? Dan 'ben je' *groen*. Ben je emotioneel maar nog voor rede vatbaar? Dan 'ben je' *blauw*. Ben je niet meer voor rede vatbaar en reageer je volledig vanuit je survivalmodus? Dan 'ben je' in het *rood*.

In dit hoofdstuk maken we gebruik van dit model en het kleurensysteem om jullie triggersituaties te analyseren. Het is belangrijk dat je de getriggerde staat bij jezelf of bij je partner tijdig herkennen, maar het is even zo belangrijk dat je hier zonder oordeel op kan reageren. Laten we dus daarmee beginnen.