

Gevaar,- Jaag-& Zorgsysteem

Als mensen beschikken wij over het gevaar-, jaag- en zorgsysteem. Dit reguleert onze emoties. Klinisch psycholoog Paul Gilbert koppelt dit aan de werkwoorden moeten, willen en mogen. Deze systemen hebben vanuit de evolutie een functie en worden geactiveerd in ons brein. Inzicht in deze 3 systemen kan helpen om de balans te vinden tussen inspanning en ontspanning en maakt duidelijk waarom we soms dingen doen die helemaal niet zo handig en behulpzaam zijn.

Het *moeten* komt voort uit ons gevaarsysteem; een fight-flight-freeze reactie die uit zelfbescherming ontstaat. Dit is heel nuttig, want als je oversteept en er komt een auto aan, zorgt dit gevaarsysteem ervoor dat je wegrent. In psychologische zin is dit systeem actief wanneer we gevoelens van angst of afkeer ervaren. En sinds Covid-19 toegeslagen heeft, en Rusland Oekraïne binnengevallen is, is er angst en is dit gevaarsysteem geactiveerd. Bij velen van ons, draait het gevaarsysteem waarschijnlijk overuren.

Het *willen* wordt door Gilbert gekoppeld aan het jaagsysteem. Bij dieren zie je dit mooi terugkomen. Als het gevaar geweken is, gaan ze jagen naar voedsel. Wij mensen jagen ook, maar dan naar een ander soort beloning. Dat zagen we ook tijdens de coronacrisis. Na de 1^e aankondiging van de coronaregels sloegen we aan het hamsteren, waarbij vooral WC papier tot een van de favorieten behoorde.

Zowel bij het moeten en willen is ons stressniveau hoog. Het is gericht op korte termijn. Er komen stresshormonen vrij, hartslag versnelt en het immuunsysteem verzwakt. Het lichaam is in staat van paraatheid en zijn we te lang actief dan raakt het uitgeput. De bekende burn-out dus.

Gilbert noemt nog een derde systeem: het zorgsysteem. Dit staat in relatie tot het werkwoord *mogen*. Bij katten zie je dat ze gaan spinnen wanneer het gevaar geweken is en zij hun buik vol hebben. En apen gaan vlooien. Het is een staat van ontspanning waarin niets hoeft. Je voelt je tevreden, verbonden, en er is ruimte voor nieuwe mogelijkheden en creativiteit. Dit systeem is gericht op duurzaamheid. Is het zorgsysteem actief dan is ons lichaam in rust; onze ademhaling wordt kalmer, spieren ontspannen en de bloeddruk daalt.

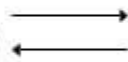
Alle drie de systemen hebben we nodig. Wat we echter vaak zien, is dat ze niet in balans zijn. En zeker op dit moment, tijdens deze coronacrisis waarin we angst en dreiging ervaren, zijn ze uit balans. En van nature is ons zorgsysteem over het algemeen minder goed ontwikkeld dan de andere twee systemen. Dit komt omdat het op een later tijdstip in de evolutie tot ontwikkeling is gekomen. Het gevaarsysteem bevindt zich in de kern van onze hersenen, in ons 'reptielenbrein'. Het jaagsysteem in het 'oude' zoogdierenbrein en het zorgsysteem in het 'nieuwe' zoogdierenbrein. En, op dit moment, hebben we dat zorgsysteem (wat zich in ons nieuwe zoogdierenbrein bevindt, en dus minder oud én minder ontwikkeld is dan beide andere systemen) het hardste nodig.

Gelukkig zijn onze hersenen kneedbaarder en plastischer dan we denken, en is het wel mogelijk dit zorgsysteem te ontwikkelen. Daardoor ontstaat ook vaak een betere balans tussen deze 3 systemen. Het was tijdens de corona uitbraak belangrijk om onze kalmte bewaren, en om ons (ondanks de 1,5 meter afstandsregel) toch verbonden kunnen blijven voelen. Door ons bewust te worden van deze systemen in ons dagelijkse leven en op specifieke momenten bewust te kiezen voor het voeden van ons zorgsysteem, kunnen we beginnen de balans te verbeteren.

GEVAARSTEEM
agressief, angstig, afkerig



JAAGSTEEM
gedreven, opgewonden, energiek



ZORGSTEEM
tevreden, veilig, verbonden



mens

zoogdier

reptiel