



SPIEGELNEURONEN: HOE LEREN DIEREN WENSELIJK GEDRAG AAN BIJ HUN JONGEN?

door arts-psiater Tom Herregodts

De spiegelneuronen in het brein van dierenjongen dienen om elke mogelijke reactie op de levensomstandigheden zo snel en zo perfect mogelijk van hun zorgfiguren (ouders of andere leden van de kudde of groep) over te nemen. Als de moeder een bepaalde reactie vertoont op een zintuiglijke waarneming (horen, zien, ruiken, proeven of voelen), dan zal elk jong deze reactie (vluchten, opeten, schreeuwen, etc.) vanaf dat moment feilloos kopiëren. Zij die dat niet doen, zijn een kort en onvruchtbaar leven beschoren. De Amerikaanse onderzoeker Jaak Panksepp schreef dit toe aan een apart emotioneel systeem: het seeking systeem. Het betreft een systeem dat ook op latere leeftijd het gekopieerde gedrag uit de jeugd kan bijsturen en optimaliseren voor zowel het dier in kwestie als voor de daaropvolgende generaties.

Hoe denken wij dat we levenslessen en overlevingsmechanismen doorgeven aan onze kinderen?

Mythen en sagen, geloofsovertuigingen, levenslessen, pedagogie en normensystemen, het zijn allemaal voorbeelden van manieren waarop wij overlevingsmechanismen doorgeven aan onze kinderen. Het gebruik van taal en het overbrengen van ethische normering heeft in mijn ogen echter ernstig gefaald. Het zijn systemen die zullen blijven falen zolang wij de kracht van onze woorden (narcistisch) overschatten en de kracht en efficiëntie van het emotionele (wederom narcistisch) onderschatten.

Een treffend voorbeeld

Een moeder komt op consultatie en zegt dat ze herhaaldelijk, en dat al jarenlang, haar dochter complimenteert over haar schoonheid en talenten. Toch blijkt dat deze dochter (16) zichzelf verwondt en zichzelf dom en lelijk vindt. Mijn vragen aan de moeder:

Vond jij jezelf mooi en slim op die leeftijd?

Kan jij mij recht in de ogen kijken en zeggen: "Ik ben mooi en getalenteerd?"

Dankzij mijn jarenlange ervaring en mijn aanpak vanuit het emotioneel systeem weet ik dat ze tweemaal 'neen' zal antwoorden of zal liegen vanuit een schuldgevoel: "Ik heb mijn kind dat toch niet aangeleerd?". Alle moderne wetenschappelijke onderzoeken zijn het erover eens: ja, je geeft je goede, maar ook je slechte gewoontes, eigenschappen en/of gevoelsreflexen door aan je kinderen. In het boek *'How Emotions Are Made: the Secret Life of The Brain'* plaatst de Amerikaanse neurowetenschapper Lisa Feldman Barrett deze tergende waarheid nogmaals voor onze neus: als je kind bepaalde angsten heeft of negatief gedrag vertoont, dan zal het dit van mama en papa gekopieerd hebben.

De ontdekking van het spiegelneuronensysteem werd tot nu toe (onbewust) stilgehouden, omdat we niet graag horen dat we nagenoeg de meeste problemen van onze kinderen zelf (totaal onbewust) hebben doorgegeven. Meer en meer ouders zijn bereid hun ego, en daarmee hun schuldcomplex, om te ruilen voor een liefdevolle benadering van emotionele problemen en besluiten zelf in therapie te gaan.

Voor kinderen jonger dan zestien jaar zou dit een normale reflex moeten worden en dus neigen we er steeds vaker naar om enkel deze kinderen te behandelen indien de ouders of belangrijke zorgfiguren dit ook doen. Vóór de leeftijd van zestien zijn kinderen als het ware levende kopieermachines. Ze kopiëren het gedrag van hun ouders of van andere zorgfiguren, maar van zodra ze problemen ondervinden, behandelen we ze alsof ze een aparte ontwikkelingsstoornis hebben, los van de ouders.

Persoonlijk geef ik de zorgfiguur geen informatie meer indien hij of zij niet bereid is om ook therapie te volgen, om zo een bredere, emotionele taal of bekwaamheid te ontwikkelen. Voor mij is dit de logica zelve indien je de recente wetenschappelijke bevindingen op een rijtje zet en de kracht van de emotionele systemen eer aandoet, waaronder het spiegelneuronensysteem.

De emotionele systemen zullen altijd een enorme impact hebben op ons dagelijks leven. Zij hebben gedurende miljoenen jaren mens en dier trouw gediend om beter en efficiënter te kunnen overleven. Taal daarentegen, heeft amper 40.000 jaar de tijd gehad om iets te betekenen in ons brein en overschat zichzelf daarmee schromelijk met betrekking tot het aansturen, remmen of bijsturen van de emotionele systemen.

We weten ondertussen dat tal van denkexperimenten (seminaries voor priesters, waar affectie en seksualiteit mentaal onderdrukt werd, alsook religieuze of politieke waardesystemen, die het omgekeerde bereikten van het beoogde doel) en cognitieve therapieën totaal inefficiënte en zelfs destructieve gevolgen hebben veroorzaakt op het niveau van de emotionele systemen.

Hoeveel keer nog willen we van hetzelfde laken een pak?

Nog elke dag sta ik versteld van de genezende en herstellende kracht van het lichaam en de cerebrale emotionele systemen. Zij zullen de komende jaren de basis vormen van nieuwe experimenten en therapieën, zodat we onze kinderen kunnen 'afleren' wat wij (onbewust) van onze ouders hebben aangeleerd en meegekregen.

> Vragen naar aanleiding van deze column?

Stuur je inzending naar contact@bloom.be

