

Ardum

Oog-enblikje

Kleine zaken en voorvallen uit het dagelijks (school)leven, er oog voor hebben, kort bij stil staan en het een plekje proberen te geven.

Emotie

Het is laat in de middag als ik over de parkeerplaats naar mijn auto loop. Dichterbij gekomen kan ik een lelijk woord net binnenhouden als ik zie dat mijn auto aan de zijkant licht is aangereken, nou ja, net geschampt. Ik kijk om me heen, niemand en niets te zien, ik veeg het stof en de modder er af, maar de sporen van een lichte aanrijding zijn vaag zichtbaar. Allerlei gedachten schieten door mijn hoofd: Dat heb je van die smalle parkeerplaatsen, wat een 'aso' om geen gegevens achter te laten, ik laat het niet repareren, ik zou 'em binnenkort toch inruilen enz.

Ik rijd naar huis en, eerlijk gezegd, alleen maar denkend aan dit gevalletje. Een kleine tien minuten verder, en daardoor innerlijk iets rustiger geworden, zie ik een papiertje fladderen onder de ruitenwissers. Ik zet de auto bij de eerste-de-beste parkeermogelijkheid aan de kant van de weg, pak het papiertje en terug in de auto, lees ik: "Mijn excuses, ik ben goed verzekerd" en er volgt een 06-nummer.

Ik laat dit alles goed op me in werken en moet dan lachen om mijn eigen gedrag. Ik liet me leiden door de eerste indruk, de emotie die vervolgens allerlei gedachten oproep, dit verhinderde een reële blik op de situatie. Want als ik bijvoorbeeld maar even tot tien had geteld had ik vast en zeker het briefje eerder gezien en was alle opwindning niet nodig geweest.

In mijn reactie sta ik (hè, hè,... gelukkig) niet alleen, ik zie dit veel vaker om mij heen. Deze situatie laat zich gemakkelijk verklaren als we naar onze hersenen kijken. Nu laat de complexiteit van ons brein zich niet vatten in een paar honderd woorden, maar samengevat, komt het neer dat in het 'oudste' deel van ons brein, populair gezegd het reptielenbrein, zich o.a. de regulering van de emoties bevindt. In het 'jongste' deel, in gewone mensentaal de manager van de hersenen, bevindt zich het deel dat verantwoordelijk is voor het menselijke zelfbewustzijn, o.a. het logisch redeneren en het nemen van beslissingen. Als zich er dan iets voordoet, zie boven beschreven situatie, is het heel gebruikelijk dat het oudste deel het eerst reageert, met andere woorden we schieten in de emotie. Hoe lang dit duurt hangt af van onze persoonlijkheid, sommige mensen (vul aan met voorbeelden van u zelf of uit uw omgeving) komen nooit uit de emotionele modus, bij anderen duurt dit iets korter. Of er ook super-rationele mensen zijn die hun emoties volledig onder controle hebben? Ik ben er nog maar weinig tegengekomen, gelukkig maar... wel erg saai.

Ik herken het nu meestal wel bij mezelf, en het trucje om eerst tot tien tellen werkt meestal, niet altijd. Een menselijk trekje troost ik me daar dan maar mee!

