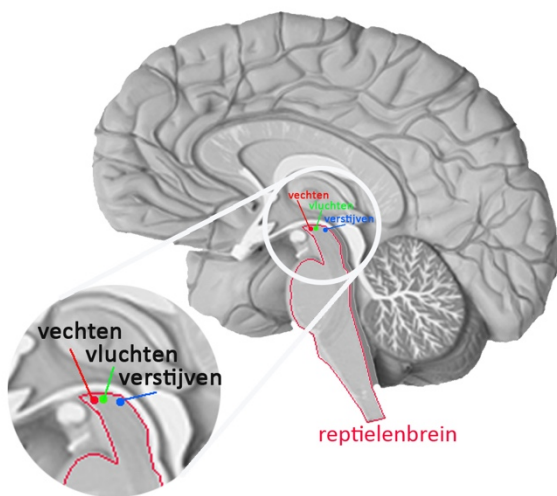


Risicobesef deel 1: Gevaarintuïtie

Risicobesef is een cruciale voorwaarde voor duurzaam veilig gedrag. Wat er in ons brein gebeurt tijdens het waarnemen van een risico, vormt de basis van het gedachtegoed van Brain Based Safety. Er wordt een onderscheid gemaakt tussen drie verschillende varianten van risicobesef, te weten gevaarintuïtie, gevaarsensitiviteit en risicobegrip. Deze gaan we behandelen. De uitwerking is echter te omvangrijk voor één bericht. Daarom worden de komende drie berichten hier aan gewijd. Dit bericht gaat over de oudste alarmfunctie van ons brein: gevaarintuïtie.



Gevaarintuïtie

Gevaarintuïtie wordt uitgevoerd door het zogenaamde reptielenbrein. Dit onderdeel van het brein dankt zijn naam aan het feit dat de bouw opvallend veel lijkt op het brein van een reptiel. In het reptielenbrein bevinden zich alle basisfuncties om te overleven zoals ademhaling, bloedvoorziening, seksualiteit en de gevoeligheid voor gevaren. Het reptielenbrein zorgt ook voor een eerste waarneming. De meeste zintuiglijke prikkels worden hier eerst gescreend alvorens ze worden doorgestuurd naar andere delen van het brein.

Bewustwording via lichamelijke lus

Het reptielenbrein werkt helemaal op een onbewust niveau. Taal heeft hier geen toegang. We weten dus niet hoe dit deel van het brein zich bemoeit met ons gedrag. Wat we wel merken is dat er in het lichaam veranderingen optreden. Zo leidt de eerste screening van een potentieel gevaar tot een verhoogde hartslag en bloeddruk, zweten, maar ook krampjes in de darm. Die krampjes zijn oorspronkelijk bedoeld als een waarschuwingssignaal voor bedorven voedsel. Darmkrampen kunnen gevaarlijk voedsel snel afvoeren als dat nodig is. Het reptielenbrein gebruikt de lichte krampjes ook als signaal bij andere gevaren. Zo ontstaat het onderbuikgevoel. Dankzij deze omweg via het lichaam, krijgen we in tweede instantie toch iets mee van wat zich in ons reptielenbrein afspeelt.

Moeilijk te verwoorden

Het onderbuikgevoel is een lichamelijke signaal van een onbewust besef van gevaar. Soms is het moeilijk om de oorzaak van die sensaties te herkennen. We voelen dan dat iets niet pluis is, maar we weten nog niet wat. In het hedendaagse veiligheidsmanagement wordt een belangrijke plaats ingeruimd voor dit onderbuikgevoel. Veel organisaties vragen aan medewerkers om te melden als bezorgd zijn over de veiligheid van henzelf of anderen, zelfs al weten ze niet precies hoe ze aan dat gevoel komen. Desnoods mogen ze het werk even stilleggen. Het vergt echter veel

moed (en sociale veiligheid) om de alarmbel te luiden als men alleen maar een vaag gevoel van onveiligheid heeft.

Gevaarintuïtie kan leiden tot snelle reacties

Het reptielenbrein stopt echter niet bij waarnemen. Bij een serieuze dreiging wil het gelijk aan de slag. Omdat het als eerste de zintuiglijke prikkels waarneemt, kan het al actie ondernemen nog voordat andere delen van het brein weten wat er aan de hand is. Daarbij zijn er drie opties die vaak in een adem genoemd worden: vechten, vluchten en verstijven. Het zijn impulsieve reacties waarvan we ons in eerste instantie helemaal niet bewust zijn. Hoewel ze bedoeld zijn als reactie op gevaar komen ze de veiligheid niet altijd ten goede.

Vechten

We gaan in de vechtmodus als we denken het gevaar aan te kunnen. In de hitte van de strijd is het echter niet handig om bang te zijn of pijn te voelen. Daarom kan het reptielenbrein onze angst- en pijngevoelens tijdelijk uitschakelen. We verliezen daardoor ook remmingen die we normaal gesproken wel hebben. Door het gebrek aan deze remmingen durven we meer en worden we impulsiever. De adrenaline zet ons aan tot zeer risicovolle handelingen die we onder normale omstandigheden nooit zouden doen. Pas na het gevecht likken we letterlijk en figuurlijk onze wonden. Eenmaal bij zinnen verwonderen we ons over ons handelen. Mochten we in deze modus een incident hebben veroorzaakt, dan kunnen we vaak achteraf niet aangeven waarom we dat gedaan hebben. Gevaarintuïtie in combinatie met acute stress is bedoeld om gevaar af te weren, maar kan dus ook gevaarlijke situaties creëren.

Vluchten

We komen in de vluchtmodus als we denken dat snel wegwezen de enige oplossing is. We gaan rennen voor ons leven. Ook hier geldt dat deze vluchtreactie wordt aangestuurd door het reptielenbrein. Dat betekent dat de vlucht plaatsvindt zonder veel logisch redeneren. Het reptielenbrein benut vooral geautomatiseerde patronen. De meeste automatismen worden vanuit dit gebied aangestuurd. Concreet betekent dit dat we bij een brand niet de aangegeven vluchtweg gebruiken, maar de route kiezen die we dagelijks nemen. Die route is immers het sterkste patroon in het brein. Daarom rent iedereen in paniek toch naar de voordeur. Een keer per jaar een ontruimingsoefening kan niet op tegen de kracht van het reptielenbrein dat in de overlevingsstand staat. De enige remedie tegen dit vluchtgedrag is bij tijd en wijle de hoofdingang afsluiten en alleen de formele vluchtroute open te stellen. Alleen zo veroverft de vluchtweg een stevige plek te midden van de geautomatiseerde patronen.

Verstijven

Een derde mogelijke reactie van het reptielenbrein is verstijven. Dit gebeurt vooral als we menen dat het gevaar zo sterk is dat zowel vechten als vluchten niet meer zal lukken. Stilvallen is dan een laatste optie. Bepaalde aanvallers stoppen immers als de prooi niet meer terugvecht. We voelen ons dan als waren we verlamd. We krijgen wel mee wat er gebeurt, maar kunnen niet meer reageren. We staan aan de grond genageld. Pas als de stress enigszins afneemt, dringt het besef door dat we niet reageren. Doorgaans zijn we dan al 10 tot 20 seconden verder. Pas dan krijgen meer logische opties een kans. Terugkijkend vragen we ons af waarom we niet gehandeld hebben. Pas naderhand schieten ons woorden te binnen die we tijdens de verstijving niet konden zeggen.



Samengevat

Gevaarintuïtie ontstaat in het reptielenbrein en is de oudste reactie op gevaar. Het geeft ons een eerste waarschuwingssignaal en zorgt het dat het lichaam klaar is om te reageren. Bij extreem gevaar wacht het niet op hulp en gaat het direct aan de slag. Deze impulsieve reacties vatten we samen onder vechten, vluchten en verstijven.

Vervolg

Het volgende bericht gaat over een tweede vorm van gevaarbesef, de gevaarsensitiviteit. Deze komt voort uit een moderner deel van het brein dat we het zoogdierenbrein noemen. Hier wordt de rol van emotie bij gevaar behandeld.

Juni Daalmans
Veiligheidspsycholoog
November 2018.