

Waarom schrikt de een meer dan de ander?

Armen omhoog, verwilderde blik, *wat!? huh?!?! ...* Overflink schrikken bestaat zelden misverstand. Maar waarom schrikt de een veel vaker en heftiger dan de ander, als bijvoorbeeld een vork plotseling klettert op een tegelvloer? Dat verschijnsel leggen we voor aan de neuroloog Marina de Koning-Tijssen. Zij is hoogleraar bewegingsstoornissen aan de Rijksuniversiteit Groningen.

Ze legt eerst uit dat er in de reactie van het menselijk brein op iets onverwachts twee belangrijke fases zijn te onderscheiden. De twee reacties komen uit het 'bewegingsgedeelte' van de hersenen. „Er is eerst de supersnelle reactie van de hersenstam, volautomatisch, binnen 100 milliseconde al. En er is een tweede reactie zo rond de 200 milliseconde.” De eerste is een 'simpele' alarmreflex, maar de tweede is al wat gecoördineerder: waar is het gevaar? „Nog niet bewust, dat komt pas daarna, maar in die tweede reactie zit al wel veel emotie, aangeleerd gedrag, gewoontes, cultuur zelfs. Eerdere ervaringen tellen ook mee dan.” Daarna volgt natuurlijk ook nog een volgende fase, als het brein zich (eindelijk!) tussen 200 en 400 ms een beetje *bewust* wordt van wat er allemaal gaande is. En in die fase kan er echt van alles gebeuren. „Er is een fascinerend verschijnsel in sommige culturen waarbij mensen voor ons idee overdreven schrikken en daarmee weer andere mensen laten schrikken. De schrik wordt als een echo doorgegeven! Ik heb er zelf onderzoek aan gedaan, aan Latah, zoals het in Azië genoemd wordt. Het is onwillekeurig, maar er speelt van alles in mee.”

Maar waarin zitten dan de verschillen in hoe sterk mensen schrikken? De Koning-Tijssen: „Je moet onderscheid maken tussen een erfelijke vorm en een meer neuropsychiatrisch effect. Er is een erfelijk syn-

droom, hyperekplexia, waarbij de mensen die dat hebben letterlijk verstijven als ze schrikken en dan ook als een plank omvallen. Je ziet dat al als ze baby zijn, dan zijn ze vaak zo stijf als een plank als ze ook maar een béetje geprikkeld worden. Op zich gewone vrolijke baby's, maar lastig te verschonen. Dat syndroom versterkt *beide* schriksignalen. Het is belangrijk om dit syndroom te onderkennen want met medicijnen is het vrij goed te behandelen.”

En dan is er het effect dat mensen die heel angstig zijn ook vaker en heftiger schrikken. De Koning-Tijssen: „Daarbij wordt vooral de tweede reactie versterkt, niet de eerste. Ook bij mensen zónder neuropsychiatrische problemen zie je die grotere schrik door angstigheid al. Als jij door een donker bos loopt en je niet op je gemak voelt, schrik je ook veel erger van een gek geluid. Eerdere schrikervaringen kunnen dat effect versterken. Dat zie je bijvoorbeeld bij het post traumatisch stress syndroom, PTSS. Soldaten uit een oorlogsgebied blijven soms een leven lang op hun hoede. Ook minder heftige ervaringen kunnen meespelen.”

Maar je kunt je toch ook juist te pletter schrikken als je perfect in flow bent: geheel zonder angst geconcentreerd aan werk? „Ja precies! Dat is de andere kant van de schrikachtigheid. Wat ik net allemaal zei gaat over de reactie op de onverwachte prikkel. Maar als je sterk gefocust bent, gaat het juist om de mate van onverwachtheid van de prikkel. Dus los van dat zeldzame genetische syndroom en echte psychiatrische zaken, kun je schrikachtiger dan gemiddeld zijn omdat je relatief sterk op je hoede bent of omdat je juist veel vaker gefocust bent.”

Hendrik Spiering

Ook een vraag? durftevragen@nrc.nl