

Persoonlijkheid en amandelkern, info

In het boek 'Onze hersenen. Over de smalle grens tussen normaal en abnormaal' schrijft de psychiater René Kahn over de nieuwe inzichten in de werking en de functie van de hersenen van de mens.

Het gedrag van mensen, die wij onaangepast of vreemd vinden, heeft slechts ten dele te maken met ongelukkige omstandigheden of maatschappelijke mislukking.

Dit gedrag is in de meeste gevallen een gevolg van een verandering in de hersenen.

Deze veranderingen in de hersenen zijn pas vanaf de jaren '90 van de vorige eeuw goed vast te stellen met hersenscans.

Uit deze onderzoeken blijkt:

1.

Dat bij mensen met een persoonlijkheidsstructuur die wordt gekenmerkt door angst, onzekerheid, tobben en een overgevoeligheid voor (vermeende) kwetsing (neuroticisme) de amandelkern in hun hersenen in een te hoge versnelling werkt;

2.

Dat het bij deze mensen met behulp van psychotherapie goed mogelijk is de amandelkern in een lagere versnelling te zetten;

3.

Dat op deze wijze stress kan worden verlicht, een depressie kan worden voorkomen.