

## Ons driedelig brein

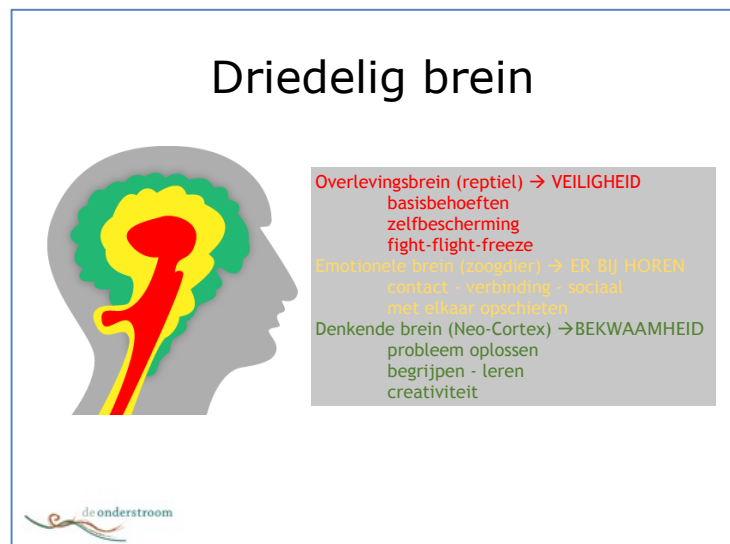
*De hersenen die denken, berekenen en beslissen, zijn dezelfde die lachen, huilen, liefhebben, verafschuwen of genieten. Zonder emoties is het onmogelijk om rationeel te zijn.*

*Antonio Damasio*

Onze hersenen bestaan uit drie verschillende lagen. (Zie figuur "driedelig brein" – naar Maggie Kline) Het oudste deel wordt het overlevingsbrein of reptielenbrein genoemd. Dit deel van onze hersenen houdt zich bezig met basisbehoeften en zelfbescherming. Het is gekend van de *fight-flight-freeze*-respons. Bij dreigend gevaar hebben we drie mogelijke basale overlevingsreacties: vechten, vluchten of verstarren.

Het tweede deel is het emotionele brein of zoogdierbrein. Dit deel kennen we ook als het limbisch systeem en heeft naast emotieregulatie een belangrijke functie met betrekking tot ons sociaal functioneren. In deze breinlaag huist de amygdala, ons emotioneel geheugen.

Daarbovenop hebben we een denkend brein, de neocortex. Dat is ons rationeel brein, waarmee we begrijpen, analyseren en problemen oplossen.



Wanneer we een kind vragen tegen de klok een rekensom te maken en het resultaat is slecht, dan besluiten we misschien snel dat het kind niet goed kan rekenen. Die conclusie zou weleens fout kunnen zijn. Een kind dat door de opgelegde tijdsdruk stress ervaart, gaat in overlevingsmodus. Angst of stress activeren het reptielenbrein en het limbisch systeem. Als gevolg daarvan is het rationele brein niet of slechts deels toegankelijk. Wanneer we dat niet erkennen, blijven we het rationele brein aanspreken terwijl het kind elders in zijn brein vastzit. Dan is het aangewezen het kind even met rust te laten en op adem te laten komen. Het angstcentrum (amygdala) ervaart minder prikkels, er ontstaat ruimte en het kind kan weer vrij denken. Vaak zetten we kinderen onder druk en vragen we tegelijkertijd een rationele actie. In de overlevingsmodus is de rationele laag evenwel afgesloten.

Wanneer een kind woedend een deur intrapt, krijgt het de vraag: "Waarom doe je dat?". Die vraag veronderstelt een vermogen tot rationaliteit waaraan het hen op dat moment helemaal ontbreekt. Het kan alleen over een gebeurtenis of over gedrag nadenken wanneer het emotionele brein tot rust is gekomen, wanneer

het brein in de veilige modus zit. Pas nadat het kind tot rust is gekomen – en eventueel door te huilen emotioneel stoom heeft afgelaten – kun je samen met het kind nagaan wat er is gebeurd en hoe het kind een en ander kan helpen herstellen.

De drieledige structuur van ons brein weerspiegelt de volgorde van drie functies: lijfelijk “gewaar-zijn”, emotioneel voelen en rationeel denken. Rationaliteit is slechts mogelijk wanneer ons lichaam en onze emoties rust hebben. Het brein van jonge kinderen is onrijp. Het duurt eenentwintig jaar vooraleer een brein is uitgerijpt. Een groot deel van ons leven moeten we leren omgaan met lichaam en emotie, met leren ernaar te luisteren zonder dat ze met ons op de loop gaan. Pas wanneer die drie functies goed zijn geïntegreerd, kunnen we werkelijk varen op de wijsheid van ons lichaam.

Uit: Jürgen Peeters, (2017). Kinderen zijn geen puppy’s. De kracht van zelfsturing in opvoeding. Leuven: Acco.