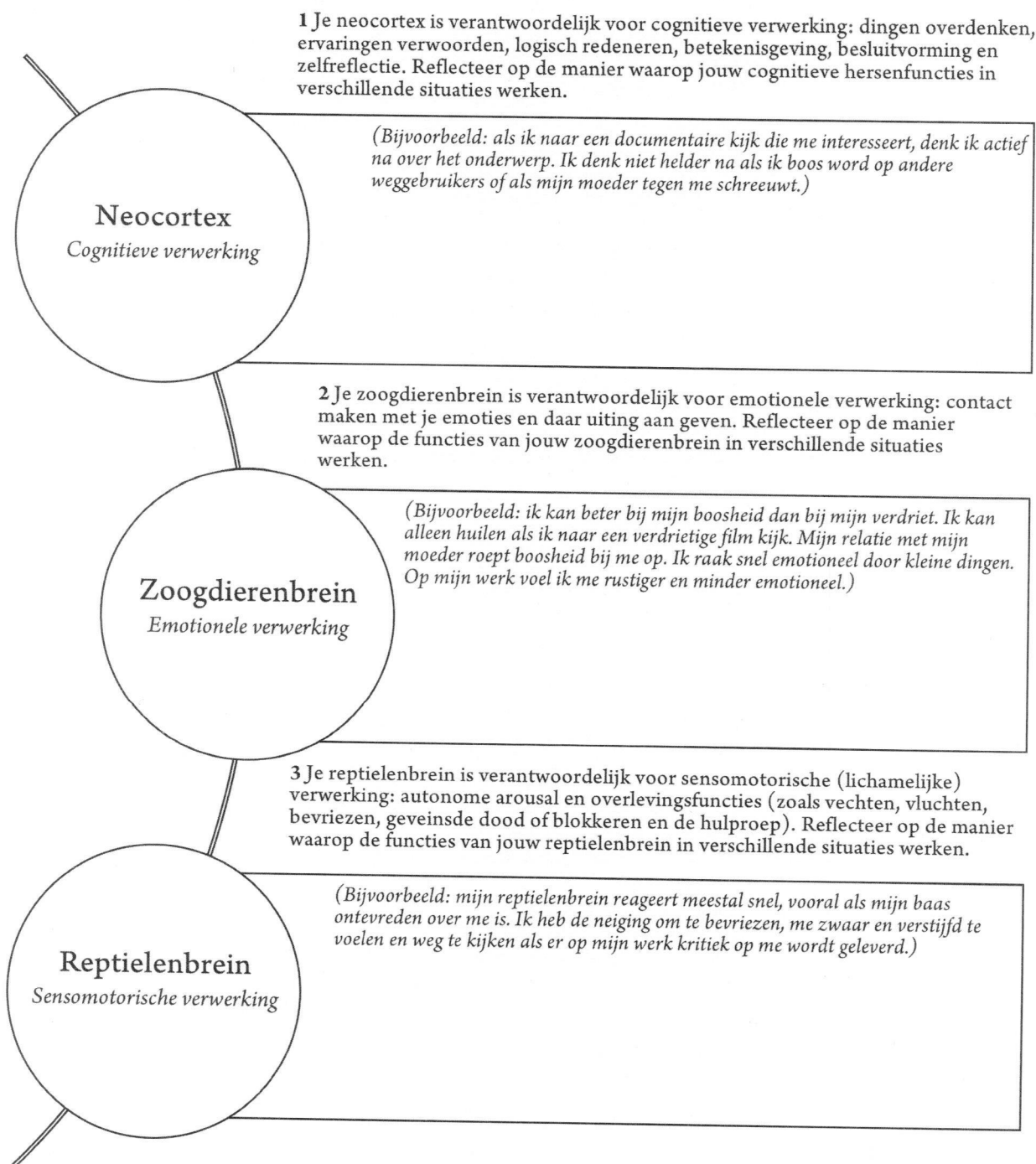


HOOFDSTUK 9 Het driedelige brein en informatieverwerking

Drie niveaus van informatieverwerking

Doel: stilstaan bij de verschillende manieren waarop elk van de drie breinen informatie verwerkt en bepalen in welke situaties elk ervan het actiefst is.

Instructies: volg de instructies hieronder.



HOOFDSTUK 9 Het driedelige brein en informatieverwerking

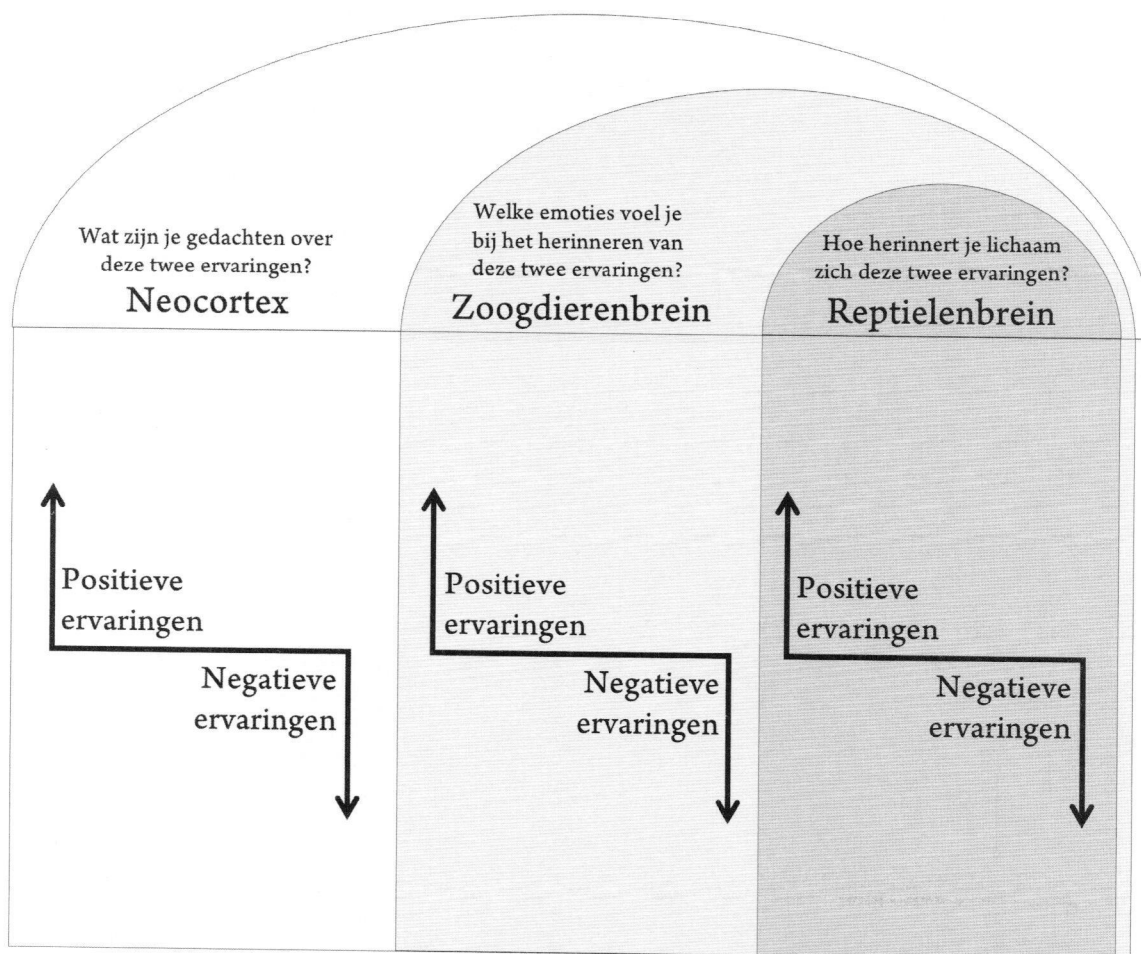
Hoe onze drie breinen informatie verschillend opslaan

Doel: nadenken over de mogelijkheid dat je je een gebeurtenis op verschillende manieren kunt herinneren, afhankelijk van welk van de drie breinen tijdens het herinneren het actiefst is.

Instructies: beantwoord de vragen hieronder om erachter te komen hoe elk van je drie breinen zich een positieve en negatieve ervaring zouden kunnen herinneren. (Bijvoorbeeld: als je je een ruzie herinnert, zou je kunnen denken 'Zo erg was het niet' [neocortex], zou je je gekwetst, boos of verdrietig kunnen voelen [zoogdierenbrein] en zou je kunnen merken dat je je spieren aanspant, je oppervlakkig ademhaalt of je arousal verandert [reptielenbrein].)

1 Denk terug aan een belangrijke positieve ervaring die je hebt gehad. Neem de tijd om je die gebeurtenis goed te herinneren: de prettige gevoelens, de mensen die erbij betrokken waren. Geef in de afbeelding hieronder aan op welke manier je drie verschillende breinen zich deze positieve ervaring herinneren.

2 Denk dan terug aan een belangrijke negatieve ervaring die je hebt gehad. Neem de tijd om je die gebeurtenis goed te herinneren: de omstandigheden, de mensen die erbij betrokken waren. Geef in de afbeelding hieronder aan op welke manier je drie verschillende breinen zich deze negatieve ervaring herinneren.



3 Reflecteer op de manier waarop elk van de drie breinen zich een positieve of negatieve ervaring herinnert. Is een van de breinen actiever dan de andere twee als je je iets positiefs of als je je iets negatiefs herinnert? Beschrijf dat hieronder.

HOOFDSTUK 9 Het drieledige brein en informatieverwerking

Mijn denkende brein

Doel: steeds terugkerende gedachten leren herkennen; onderzoeken hoe je neocortex (je denkende brein) het functioneren van je twee andere breinen kan beïnvloeden.

Instructies: reflecteer op je steeds terugkerende gedachten en volg dan de instructies hieronder.

1 Schrijf drie gedachten op die je regelmatig hebt. (Bijvoorbeeld: ik heb goede vrienden. Ik heb het te druk. Ik verknaal altijd alles.)

a

b

c

2 Welk effect heeft elk van deze gedachten op je emoties [zoogdierenbrein]? (Bijvoorbeeld: als ik denk 'Ik heb goede vriend' voel ik me gelukkig en geliefd. Als ik denk 'Ik heb het te druk', voel ik me onrustig en opgejaagd. Als ik denk 'Ik verknaal altijd alles', voel ik me beschaamd en wanhopig.)

a

b

c

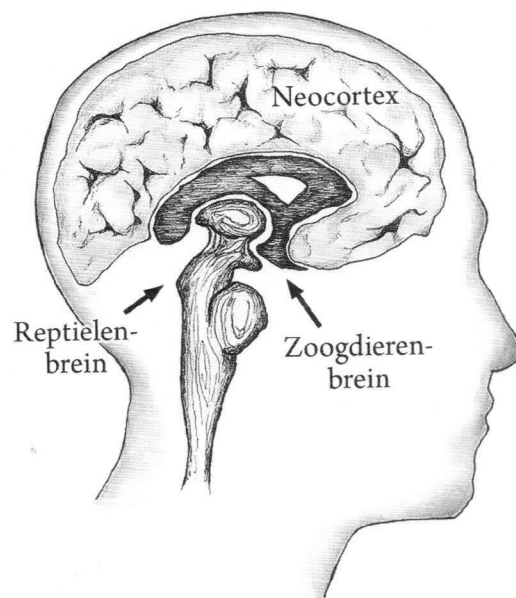
3 Welk effect heeft elk van deze gedachten op je lichaam [reptielenbrein]? (Bijvoorbeeld: als ik denk 'Ik heb goede vrienden', houd ik mijn hoofd rechtop, kijk ik om me heen en voel ik een warm en ontspannen gevoel in mijn borstkas. Als ik denk 'Ik heb het te druk', voel ik spanning in mijn schouders en adem ik minder diep. Als ik denk 'Ik verknaal altijd alles', zakt mijn borstkas in, laat ik mijn hoofd hangen en voel ik de energie wegstromen uit mijn lijf.)

a

b

c

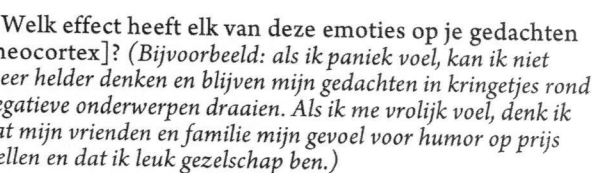
4 Beoordeel of elk van deze gedachten de kwaliteit van je leven op een positieve of op een negatieve manier beïnvloedt. Welke stappen kun je zetten om de negatieve effecten tegen te gaan? (Bijvoorbeeld: als ik denk 'Ik heb het te druk', kijk ik nog eens goed naar alles wat ik doe en bepaal ik wat ik minder zou kunnen doen of zelfs helemaal zou kunnen weglaten. Als ik denk 'Ik verknaal altijd alles', zorg ik ervoor dat ik me er bewust van ben dat ik die gedachte heb en dat ik het effect ervan op mijn lichaam verander [door bijvoorbeeld diep in te ademen of rechtop te gaan zitten]. Vervolgens praat ik met mijn therapeut over manieren waarop ik die gedachte kan veranderen.)



Mijn emotionele brein

Instructies: reflecteer op de emoties die je regelmatig ervaart en volg dan de instructies hieronder.

a b c



b

C

a b c

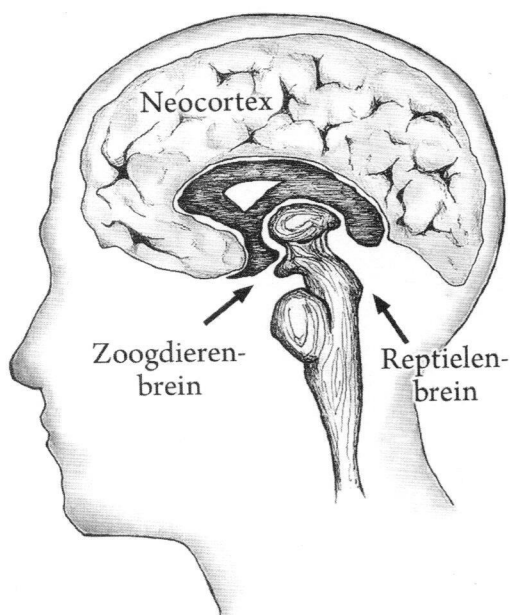
© Pat Ogden. Uit: Ogden, P., & Fisher, J. (2014). *Sensorimotor Psychotherapy: Interventions for trauma and attachment*. New York: W. W. Norton
Nederlandse editie: *Sensorimotor Psychotherapy: Interventies voor traumaverwerking en het herstel van gehechtheid*. Eeserveen: Uitgeverij Mens! (2017)

HOOFDSTUK 9 Het drieledige brein en informatieverwerking

Mijn sensomotorische brein

Doel: opmerken welke gewoontes (patronen) zich regelmatig bij jou voordoen op het gebied van lichaamshouding en bewegingen, hyper- of hypoarousal, spanning of ontspanning, ademhaling, gebaren en innerlijke lichaamssensaties; onderzoeken hoe je reptielenbrein (je sensomotorische brein) het functioneren van je twee andere breinen kan beïnvloeden.

Instructies: reflecteer op de lichamelijke patronen die je bij jezelf herkent en volg dan de instructies hieronder.



1 Schrijf drie lichamelijke patronen op die je regelmatig ervaart. (Bijvoorbeeld: spanning in mijn schouders, een gefronste blik, een snelle hartslag, oppervlakkig ademen, een warm gevoel in mijn borstkas.)

a

b

c

2 Welk effect heeft elk van deze lichamelijke patronen op je emoties [zoogdierenbrein]? (Bijvoorbeeld: als ik spanning in mijn schouders voel, raak ik snel geïrriteerd. Als mijn hart snel slaat, voel ik me onrustig en bang.)

a

b

c

3 Welk effect heeft elk van deze lichamelijke patronen op je gedachten [neocortex]? (Bijvoorbeeld: als ik spanning in mijn schouders voel, denk ik dat er niemand is die me wil steunen. Als mijn hart snel slaat, denk ik dat ik niet veilig ben of dat er misschien iets mis is met mij.)

a

b

c

4 Beoordeel of elk van deze lichamelijke patronen de kwaliteit van je leven op een positieve of op een negatieve manier beïnvloedt. Welke stappen kun je zetten om de negatieve effecten tegen te gaan? (Bijvoorbeeld: als ik spanning in mijn schouders voel, kan ik oefenen met diep ademen en het ontspannen van mijn spieren. Ik kan iets ontspannends bedenken om te doen, zoals een bad nemen of een wandeling maken. Ik kan denken aan alle momenten waarop anderen me bij hebben bijgestaan of er voor me waren.)

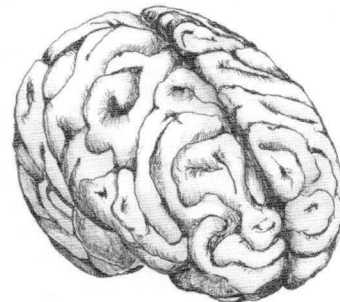
HOOFDSTUK 9 Het drieledige brein en informatieverwerking

De gekaapte neocortex

Doel: begrijpen hoe je subcorticale hersenen (je zoogdierenbrein en reptielenbrein) je neocortex kunnen 'kopen'; nadenken over een moment waarop zo'n 'kaping' plaatsvond, waarom die plaatsvond en hoe dat je geholpen of gehinderd heeft.

Instructies: denk terug aan een moment waarop je zoogdierenbrein (of emotionele brein) of je reptielenbrein (of sensomotorische brein) je neocortex zodanig overnam dat je niet meer helder kon denken. Dat kan bijvoorbeeld tijdens een ruzie zijn geweest, of toen iemand kritiek op je had of je in de steek liet, of toen iets je herinnerde aan een trauma. Geef daarna antwoord op de onderstaande vragen.

1 Beschrijf de situatie.



2 Beschrijf je ervaring; wat herinner je je dat er in je lichaam gebeurde (als je je lichaam kon voelen), welke emoties of gedachten had je?

3 Waarom denk je dat je neocortex 'gekaapt' werd? Werd je herinnerd aan iets uit je verleden? Was je buitengewoon moe of gestrest? Voelde je je onbegrepen, bekritiseerd of afgewezen?

4 Hielp de 'kaping' je op de een of andere manier? Hield ze je bijvoorbeeld veilig? Of zette ze je aan tot actie? Of had ze invloed op het gedrag van de mensen om je heen op een manier die gunstig voor jou was?

5 Op welke manier had je last (kunnen hebben) van de 'kaping'? Gaf die je bijvoorbeeld een slecht gevoel over jezelf? Of had ze nadelige gevolgen voor een relatie? Of zorgde ze ervoor dat anderen vonden dat je overdreven of onredelijk reageerde?