

Het drievoudige brein: drie breinen in één



Wat gebeurt er als we dreiging ervaren?

Als we herinnerd worden aan een traumatische ervaring, doen we dat minder in woorden, maar meer in gevoelens en in ons lichaam (Van der Kolk & Fisler, 1995)



Cortex, frontaal kwabben

Hersenscanonderzoek toont aan dat de frontaalkwabben stoppen met werken als er een traumatische herinnering naar boven komt. De geheugencentra in de frontaalkwabben komen stil te liggen en we raken overspoeld door gevoelens, impulsen of worden gedreven tot actie.

Limbisch systeem (+amygdala)

Het limbisch systeem reageert op herinneringen met verhoogde activiteit, vooral in de *amygdala*, het geheugencentrum van het brein en de emoties. Als er een herinnering naar boven komt met de ervaring van gevaar of dreiging, slaat de amygdala "alarm" alsof we in het hier-en-nu daadwerkelijk in gevaar zijn.

Reptielenbrein

Het reptielenbrein reageert instinctief op het "alarm" van de amygdala. De hartslag gaat omhoog. De ademhaling stukt of hyperventileert. Spieren spannen zich aan. We versnellen of vertragen.