

Dit kennisartikel is geschreven door Robert

Crommelin. Robert geeft de training

‘Partnership in Organisaties’



Ons brein

Er zijn twee soorten ooievaars in Europa: zij die jaarlijks via de Balkan naar hun overwinterverblijf in Oost-Afrika vliegen en zij die de Gibraltar route nemen richting West-Afrika.



Onderzoekers namen eieren uit de nesten van Balkan-gangers en legden die in de nesten van Gibraltar-gangers.

In het najaar vertrokken ouders en kinderen welgemoed naar het zuiden – maar wat bleek boven midden-Frankrijk?

Tot ontsteltenis van de ‘Gibraltar’ouders en opwinding bij de onderzoekers sloeg de ‘Balkanjeugd’ af richting Balkan om op eigen houtje het oostafrikaanse winterresort te vinden.

We leven in een tijd, waarin ons brein zijn mogelijkheden en nukken in hoog tempo prijsgeeft aan onderzoekers en auteurs; soms besef je dat we misschien nog maar een fractie begrijpen (1), terwijl dat ons al in staat stelt om de kwaliteit van ons leven aanzienlijk te vergroten.

Enkele van die ‘fracties’ wil ik hier met je delen, terwijl ik ook benieuwd ben naar jouw ervaringen en reactie.

Joe Griffin en Ivan Tyrell, psychotherapeuten en geestelijk vaders van het ‘Human Givens’ gedachtegoed (2) hebben grote bijdragen geleverd aan ons inzicht in hersenfunctioneren.

Kern van hun visie is dat mensen lichamelijk, emotioneel en spiritueel gezond zijn als zij hun fundamentele behoeften – bv.

veiligheid, aandacht, controle, vriendschap, erkenning, uitdaging, zingeving - vervullen en daartoe hun vermogens – bv. emotionele intelligentie, lange termijn geheugen, analytisch vermogen, dromen, ‘self-awareness’ inzetten. Hun werk is van grote betekenis voor therapeuten, coaches in hun benadering van cliënten: door de behandeling te richten op de vraag: ‘hoe kan ik mijn onvervulde behoeften vervullen met inzet van mijn vermogens?’ ontdekt de cliënt hoe hij in staat is zijn genezing tot stand te brengen. De therapie of coaching duurt daarom vaak kort!

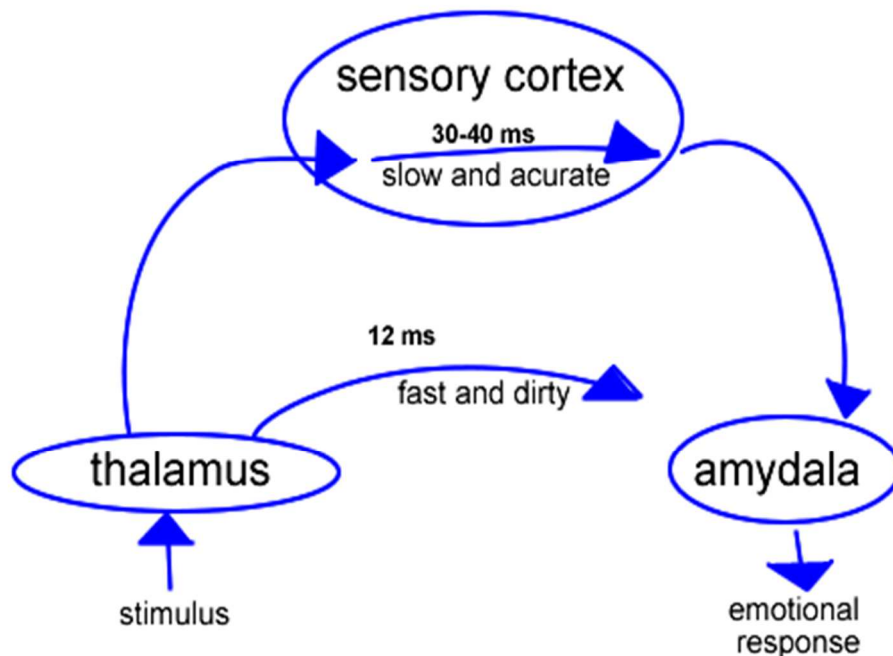
Boeiend is hun inzicht in de samenwerking tussen ons emotioneel brein en onze cortex. Beelddenkers zoals ik willen plaatjes om te begrijpen. Vandaar ‘the Brain Building’:



Je ziet hier vijf hersengebieden en -functies; ik beschrijf ze en sluit steeds af met een tip:

- Ons emotioneel brein, met mej. Amygdala en de heer Hypothalamus achter de receptie en security desk: de 'begane grond',
- De heer Hippocampus, database beheerder, gevestigd in de kelder, eveneens deel uitmakend van ons emotioneel brein
- Ons denkend, plannend en redenerend brein, de directieverdieping waar Deh. Neocortex zetelt,
- De Mindfulness Floor
- De RET-wenteltrap buitenom

Ons emotioneel brein



De relatie tussen cortex en emotioneel brein

Iedere dag confronteert ons met een veelheid van ervaringen, die we in een fractie van een seconde, 'fast and dirty' met ons emotioneel brein – de security desk - beoordelen op veiligheid alvorens 'op cortex niveau'- te reageren.

Je ziet hieronder dat deze heer 'R.Varing' die zich meldt een bom in zijn koffertje heeft: denk bv. aan een autoritaire leidinggevende, die bij een van 'zijn' medewerkers binnenloopt en zegt: 'ik wil je feedback geven; ik zie je graag over een half uur in mijn kantoor': de stimulus in bovenstaand schema.



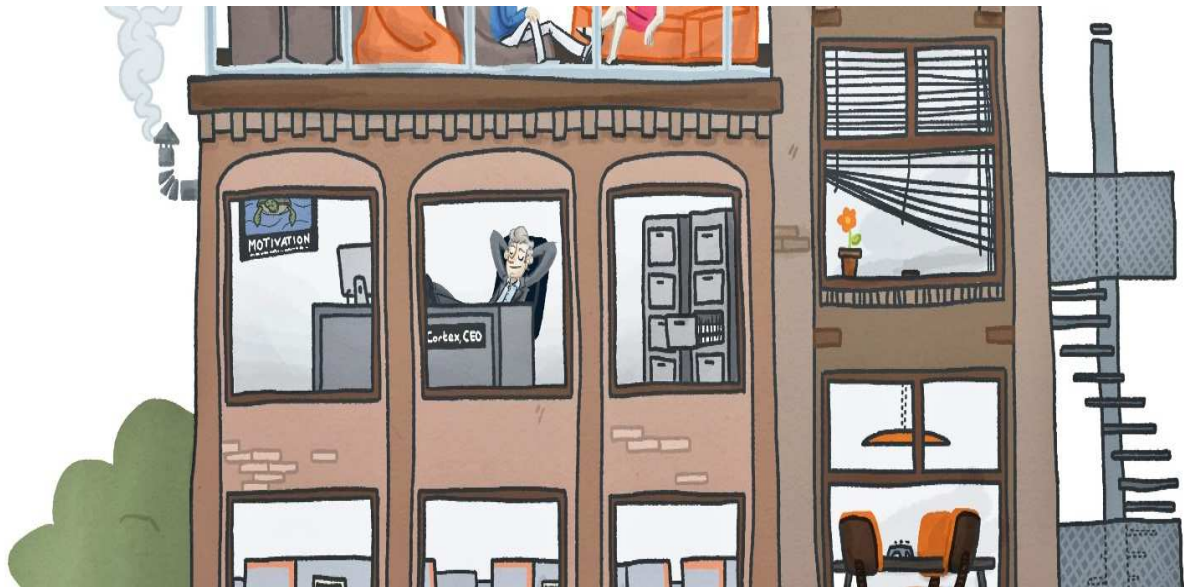
In een fractie van een seconde - 'quick and dirty' in het schema hierboven - wordt deze ervaring in ons emotioneel brein gechecked door onze bibliothecaris, deh. Hippocampus – hoeder van een omvangrijke database waarin al onze ervaringen – ook dromen - zijn opgeslagen en geclassificeerd.



In ons voorbeeld komt er een alarmsignaal terug van onze hippocampus: onveilig; dit heerschap niet binnenlaten! Onze amygdala slaat alarm: vanaf dat moment is zij ‘in charge’ met haar security collega, onze hypothalamus, beheerder van ons autonome zenuwstelsel, die verantwoordelijk is voor onze primaire overlevingsmechanismen (o.m. eten, vechten, vluchten). De bezoeker komt niet verder dan de begane grond – ons emotioneel brein – en ‘schijn’ contact. We spreken dan van een ‘amygdala hijack’, waarin we alleen maar gericht zijn op veiligheid en overleven: moet ik vechten, vluchten, of dichtslaan? Contact vanuit ons emotioneel brein naar onze cortex is mogelijk, andersom niet totdat de veiligheid naar het oordeel van ons emotioneel brein – dat daardoor in geval van gevaar tijdelijk de baas is - hersteld is.

Tip: herken en erken het belang van het emotioneel brein in jezelf en anderen. Laat bij iedere ontmoeting even je doel los om aandacht te geven aan de stap ‘ van vreemde naar vriend’ - ookal is het maar kort – door aan te sluiten bij de beleveningswereld van de ander en door jouw belevingswereld te delen met hem of haar – anders gezegd: door te storten op de emotionele bankrekening van de ander.

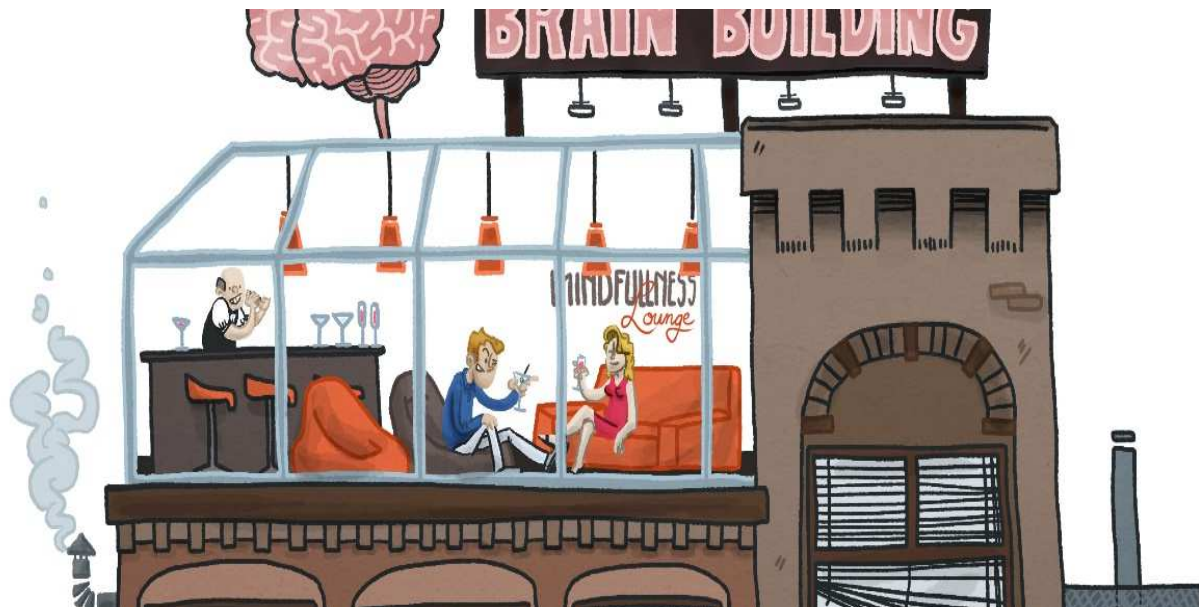
Onze Cortex



Als het resultaat positief is – geen gevaar – dan wordt de bezoeker ‘slow, but accurate’ (zie het openingsschema) ontvangen door CEO, Mr Neo Cortex en door hem adequaat behandeld op ‘directieniveau’: hier vinden analyse en interpretatie van informatie plaats, abstractie, gedachten- en besluitvorming, planning en redentatie.

Tip: voor een helder en doelgericht functionerende cortex, zorg je dat je innerlijk bureaublad zo leeg mogelijk is: je brein is geen multi-tasker, bied hem rust en ruimte, vrij van stress en hij doet wat je verlangt. Vraag jezelf af: bevind ik me nu in de ‘stuurhut’ of ben ik druk in de ‘machinekamer’? Doe ik wat mij te doen staat, of vlucht ik als een struisvogel tegen beter weten in. In het laatste geval: neem het jezelf niet kwalijk; stop met wat je doet en richt je aandacht op wat gelet op je lange termijn doelen voorrang heeft.

De Mindfulness Lounge

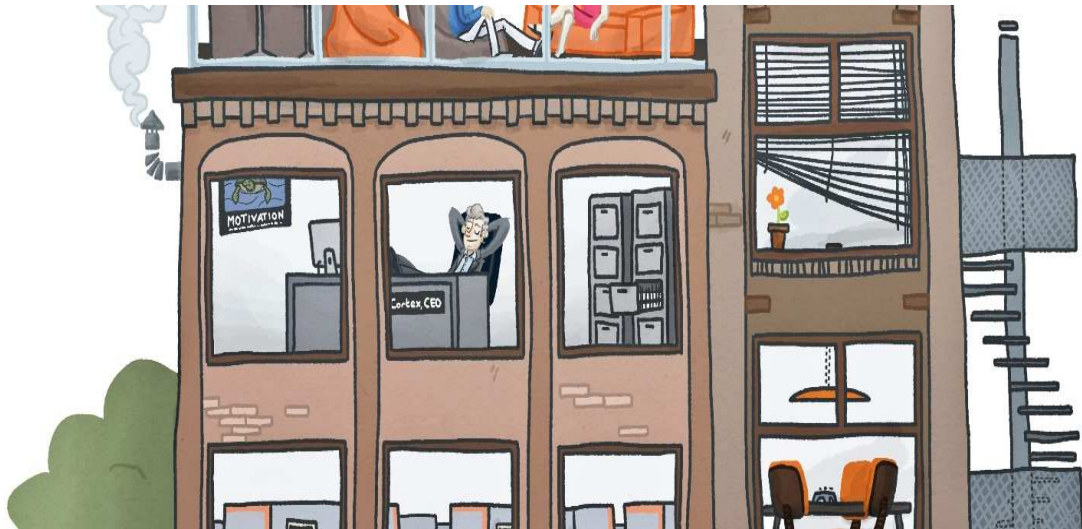


Mindfulness is het vermogen om met volledige aandacht aanwezig te zijn in het hier en nu. Je kunt het ontwikkelen door meditatie – zitten in concentratie met aandacht je in- en uitademing volgend – of door in alles wat je doet aandacht te geven aan het hier en nu. Hoe vaak zijn we niet verongelijkt of vol oordeel over wat geweest is en bang of bezorgd over wat komen zal, terwijl het heden ongemerkt voortschrijdt, vaak vrij van dat alles?

Tip: Een mooie uitspraak van Thich Nhat Hanh is: ‘Je kunt borden wassen om schone borden te hebben, of je kunt borden wassen om borden te wassen’ (3)

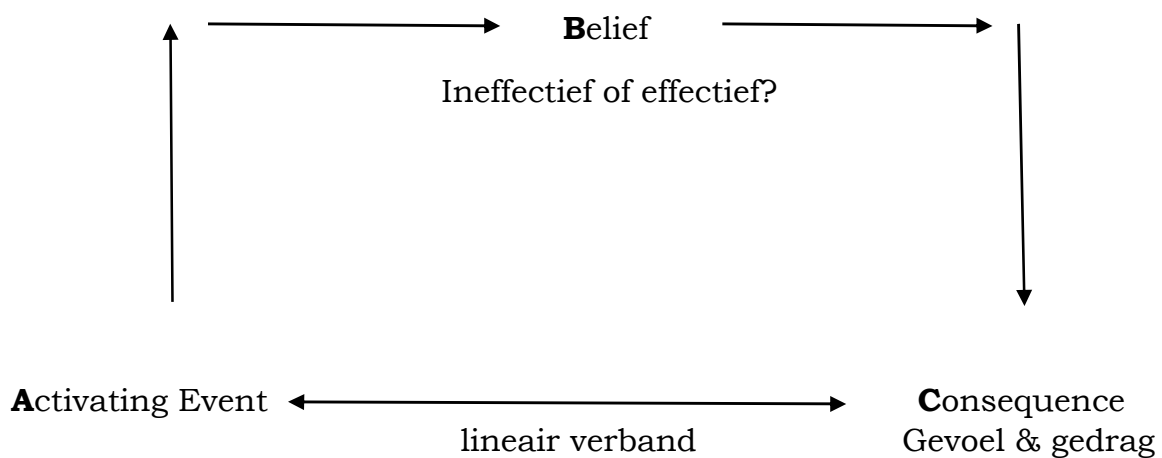
Ga eens na bij jezelf op welke momenten je uitsluitend bezig bent met wat je doet en wanneer je iets doet om iets anders te bereiken. In het laatste geval: adem rustig in en laat je uitademing je aandacht terugbrengen naar het huidige moment. Luister naar wat je jezelf woordeloos hoort zeggen.

De RET (Rationeel Emotieve Training/Therapie) wenteltrap buitenom



The Brainbuilding heeft rechts buitenom een wenteltrap naar de Cortexfloor, de 'RET-staircase', die 'de 'officiële' weg via de 'emotional brain floor' lijkt te kunnen omzeilen.

RET - rationeel emotieve training/therapie - werd ontwikkeld door de amerikaan Ellis in de jaren 50 van de vorige eeuw en is nog steeds een populaire vorm van (zelf)hulpverlening. (4)



RET's ABC-model

Er gebeurt iets wat je raakt – de **A**ctivating trigger, in het geval van the Brain Building de bezoeker, die gevaar meebrengt. RET stelt nu dat er weliswaar een lineair verband is tussen ‘**A**ctivating event’ en **C**onsequence’ in termen van emotie en gedrag - nl. paniek -, maar dat je jezelf helpt door op zo’n moment na te gaan of je ‘**B**eliefs’ – je overtuigingen over de situatie effectief, nl. kloppend en bruikbaar, danwel ineffectief zijn.

Inmiddels weten we – zie het openingsschema – dat in situaties van reëel gevaar ons emotioneel brein ‘fast and dirty’ zijn verantwoordelijkheid pakt en acuut de controle overneemt en zo een ‘slow and accurate’ verstandige afweging over effectieve en ineffectieve overtuigingen doelbewust onmogelijk maakt. RET - weten we nu – is daarmee een verstandige techniek, maar slecht bruikbaar in de emotionele situaties waarvoor hij bedoeld is.

Tot slot.

Zo heeft ‘the Brain Building’ ons een paar kernpunten van de huidige kennis van hersen functioneren verhelderd en ons doen beseffen hoe belangrijk het is om in ieder menselijk contact bewust elkaars brein te engageren; rapport te maken - alvorens aan het werk te gaan.

Robert Crommelin, augustus 2014

Noten

- (1) Rupert Sheldrake, ‘Seven experiments that could change the world’, 1995.
- (2) Joe Griffin and Ivan Tyrrell, ‘Human Givens: a new approach to emotional health and clear thinking’, 2003.
- (3) Thich Nhat Hanh, ‘The Miracle of Mindfulness’, 1975
- (4) Th. IJzermans & C. Dirk, ‘Beren op de weg, spinsels in je hoofd’, 1994