

De drie breinen van een mens

Wat mensen van dieren onderscheid is dat we een 'mensbrein' hebben naast ons reptielen- en zoogdieren brein.

Je ziet deze 3 breinen in onderstaand schema. Ze zijn allen even belangrijk voor ons. Idealiter werken ze samen en is afhankelijk van de situatie dan het ene brein Dominant, en dan de andere. Maak je een levensbedreigende situatie mee dan is het logisch dat ons instinctieve oer-brein het roer overneemt. Moeten we emotionele zaken een plekje geven dan is dat vooral het werk van ons zoogdierenbrein. En moeten we lange termijn beslissingen voor onze gezondheid en/of die van de aarde nemen dan is het belangrijk dat ons 'mensbrein' die verstand en gevoel kan laten spreken een flinke stem heeft. Aan de hand van dit schema kun je wellicht ontdekken welk brein dominant is bij jou/mensen in je omgeving.

Kenmerken & functies van het oer-brein (reptielenbrein)	Kenmerken & functies van het zoogdieren (emotionele) brein	Kenmerken & functies van het mensbrein (neo-cortex)
Oudste deel van ons hersenen, gelegen in de hersenstam	Amygdala (verwerkingscentrum emoties) hypothalamus (o.a. hormoon aansturing) en hippocampus (geheugen) vormen zoogdierenbrein	Gezeteld in de neocortex, het jongste deel van ons brein
Staat helemaal in het teken van overleven. Instinctieve, reflexmatige brein	Gericht op interpretatie non-verbale signalen / interpreteren van lichaamstaal	Zorgt voor communicatie tussen linker en hersenhelft (emoties en ratio in evenwicht)
Wil veiligheid (dus geen angst) Veiligheid voelen is prioriteit nr. 1. Bij afwezigheid hiervan kan angst, agressie/razernij optreden.	Sociaal gedrag/ groepsvorming/ betrokkenheid/ motivatie	Zetel van onze creativiteit maar kan ook rationeel denken (intellect, leervermogen)
Houdt van regelmaat en routine, geen 'moeilijk-doenerij'. Afkeer van verandering.	Gaat voor geluk (dopamine) en beloning. Wil onplezierige dingen en straf vermijden/ uitstellen. Net als reptielenbrein gericht op korte termijn	Communicatie/ visualisatie/ ideeën omzetten in communicatie
Geen emoties/ pijn voelen. "Selfish brain"/ Egocentrisch.	Emotionele geheugen. Koppelt emoties aan gebeurtenissen	Vooruitdenken, plannen, organiseren, lange termijn overzicht, analyseren, kritisch en logisch nadenken. Proactief
Alles gericht op nu/korte termijn	Stuurt hormoonhuishouding aan. Reguleert ook honger, verzadiging, onze biologische klok en samenwerking 'hormoonorkest'.	Eigen wil
Staat hiërarchisch boven de andere breinen. Nauwelijks toegankelijk voor het mensbrein	Zetel van onze gevoelens	Onderdrukken van impulsen, kan 'beloning' uitstellen naar later moment.
Seksualiteit	Regelen van onbewuste processen	Snel 'overruled' door reptielen- en zoogdierenbrein
Reactief, kan gedrag niet uitstellen	Voorkeur voor voedsel dat een dopamine kick geeft (chocola, zoet etc)	Principes, ethiek
Voorkeur voor calorierijk, vet en suikerrijk eten (was vroeger, in tijden van schaarste een geslaagde overlevingsstrategie		