

Theater van het Brein

Jorn Hogeweg

Correspondentie: jorn.hogeweg@pels.nl.

“Het leven is een theater. Onze hersenen kijken toe. Wij zijn toeschouwer en tegelijkertijd de hoofdrolspeler in het spel”. *Opgedragen aan J.L. Moreno (1889-1974), grondlegger van de sociometrie, groepspsychotherapie en psychodrama.*

Inleiding

Het Theater van het Brein is een metafoor voor de complexe organisatie van de menselijke hersenen. Het is een nieuwe vorm van groepspsychotherapie gebaseerd op de moderne neurowetenschappen, psychodrama, opstellingen, schematherapie en transactionele analyse. Deelnemers aan het Theater van het Brein bemerken dat zij vrijer in het leven staan, alsof er als het ware iets in hun brein verschuift, waardoor zij anders tegen zichzelf of de wereld aankijken. Deze methode integreert cognitieve analyse met experiëntiële en participerende aspecten. Nieuw gedrag wordt geoefend. Het doel is om een stem te geven aan de innerlijke (brein)functies om daarmee de Gezonde Volwassene te versterken, die in staat is om verantwoordelijkheid te nemen en liefde en leven te ervaren. In dit boek zal de neuropsychologische achtergrond van het Theater van het Brein worden belicht. Vijf breinfuncties zijn essentieel voor een leven in balans. Een mens is een maatschappelijke en sociaal individu met liefde, welzijn en geluk.

Evolutie

De menselijke hersenen zijn in hun huidige vorm ongeveer 100.000 jaar geleden tot stand gekomen. Het was de tijd dat mensen in kleine groepen als jagers en verzamelaars rondliepen. Samenlevend in een klein stamverband van meestal vijftig, maar maximaal enkele honderden, overlevend via de wetten van ‘survival of the fittest’, maar ook door samenwerken. Ongeveer zoals chimpansees of bonobo-apen nu. Toen kwam er een unieke revolutie! De mens ontloopte zich als de ongeëvenaarde sociale leermachine van onze planeet en ging in steeds grotere sociale verbanden leven. Welke kennis en vaardigheden hadden we daarvoor nodig?

Vijf breinfuncties

Uit de neurowetenschappen komen vijf componenten naar voren die de mens in staat stellen om als soort zo succesvol te zijn. Deze vijf componenten zijn dus het basismateriaal waarmee een mens zich sociaal kan ontwikkelen. Zo kan een mens komen tot een goed functionerend wezen die de dingen doet die hij/zij wil doen in harmonie met zichzelf en de sociale omgeving. Deze vijf componenten zijn ontleend aan dr ir Steven Scheer. In zijn artikel noemt

hij vijf noodzakelijke hersenfuncties, die hij op zijn beurt voor een deel weer ontleend heeft aan een artikel van Mitchel en Heatherton (2009). Deze vijf belangrijke hersenfuncties zijn:

1. *Zelfbewustzijn*. De ontwikkeling van een *coherent zelf*. Anders kun je een ander niets leren. De ‘onderwijzer’ moet zich er immers van bewust zijn: *ik* weet iets dat de moeite waard is voor anderen. [correlatie met verschillende hersengebieden die belangrijk zijn voor het zelfbewustzijn, o.a. de somatosensorische schors, de mediale prefrontale cortex (mPFC - beoordelend zelf), de cortex rondom de inter-pariëtale sulcus (IPS- autobiografische zelf), en de insula (integratie van lichaamsgevoel en emoties)]
2. *De mentale staat van de ander kennen/bijhouden*. Anders weet je niet wat interessant of belangrijk voor de ander kan zijn. [correlatie met de theorie van de spiegelneuronen en ‘theory of mind’ over anderen, onderscheid in je hersenen maken tussen mensen die je als ‘gelijk’ beschouwt of juist ‘verschillend’. [temporopariëtale verbinding, gyrus angularis en supramarginalis, de mediale pariëtale cortex en de mediale prefrontale cortex (mPFC)]
3. *In staat zijn om jezelf te beheersen met het oog op samenwerking in grote groepen*. De mens onderscheidt zich hiermee van andere primaten, die – misschien met uitzondering van de bonobo - worstelen met zelfbeheersing in té grote groepen. Het betreft hier de ‘waarden en normen’ die het cement vormen van menselijke culturen! [belangrijk is hier bijvoorbeeld de gyrus cinguli (noteert onwenselijke gedachten) en een deel van de prefrontale cortex dat die gedachten en gevoelens onderdrukt. Het beloningssysteem (nucleus accumbens) dat verbonden is met gevoelens (dopamine) en het beschermingsysteem (amygdala) verbonden met angst en woede en een deel van de prefrontale cortex (dlPFC) hebben daarbij een rol].
4. *In staat zijn om ‘in-group’ en ‘out-group’ bedreigingen te detecteren*. Het is cruciaal dat je niet door je eigen groep buitengesloten wordt – evenzo cruciaal is het dat bedreigingen die van buiten komen gepareerd moeten kunnen worden. Interne dreiging; je brein brengt continu de mate van ‘erkend of juist afgewezen worden’ in kaart. [gyrus cinguli anterior (dorsaal) correleert met gevoelens van ‘afgewezen’ zijn - externe dreiging: vooral amygdala en onbewuste interpretatie van gezichten, geuren smaken en andere waarnemingen].
5. *Rust - de ‘default’*. Het is belangrijk om *rust* te kunnen opzoeken. Rust waarin herstelwerkzaamheden kunnen plaatsvinden, en waarin je alles kan laten bezinken. Het ‘default’ systeem is actief wanneer we niets speciaals te doen hebben, en kenmerkt zich vaak door dagdromen. Het ‘default- network’ koppelt op een niet-doelgerichte manier emoties en herinneringen aan jezelf en je relatie met anderen. Het is een vorm van verwerking en anticipatie die van belang lijkt om nieuwe sociale mogelijkheden te verkennen. Dagdromen. Dit is een enorm belangrijke hersenfunctie voor alle gebieden in de hersenen, met name de mediale temporaal kwab (o.a. hippocampus) integreert het geheugen en emoties, de gyrus cinguli posterior selecteert relevante informatie voor het zelf, en de alertheid wordt op zijn beurt weer geregeld door de hypothalamus en reticulair formatie]. Slaap gaat nog een stap verder en zorgt voor diepe ontspanning en herstel. Daarom hebben wij die functie toegevoegd aan deze vijfde component.

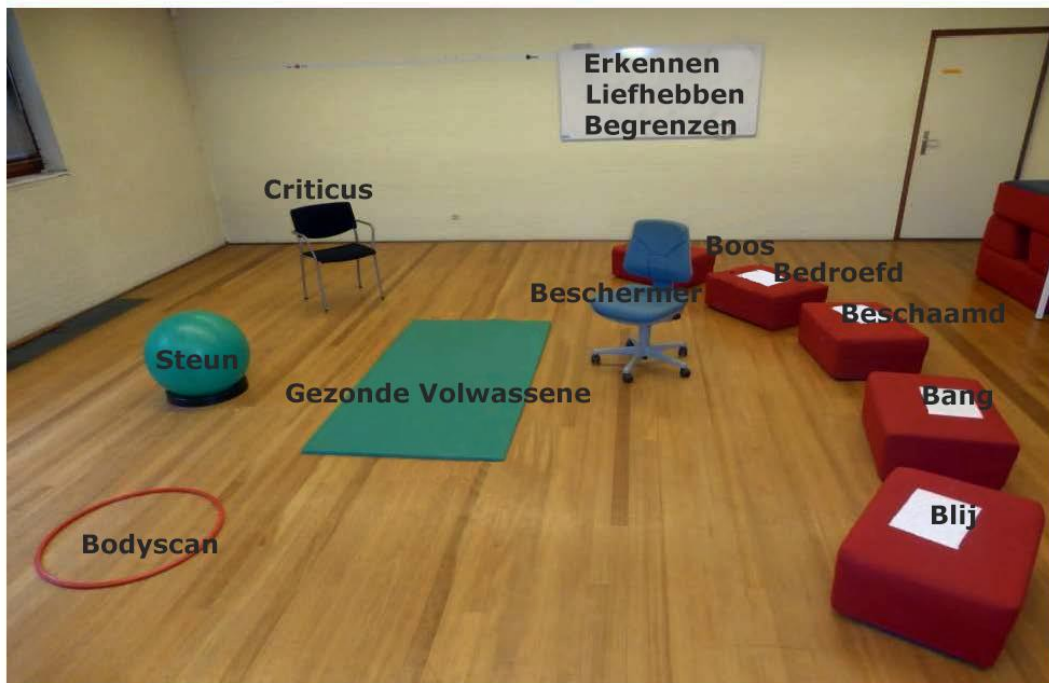
Ik, jij en de wereld

De eerste twee mechanismen gaan over ik en jij, de volgende twee over wij en jullie, en de laatste over rust, freewheelen, resetten en verwerken. Leren impliceert dat alle vijf de

componenten ontwikkeld worden, tot bloei komen. Het is goed om stil te staan bij de mogelijkheden en beperkingen van de hersenstructuren die de ‘dragers’ zijn van deze vijf componenten. Recent hersenonderzoek geeft nuttige informatie over hoe je het best kunt leren. Tijdens het Theater van het Brein gaan we op interactieve wijze op deze zaken in. Wat kunnen we met deze vijf functies? Wat voegt hersenonderzoek toe aan wat we daarover al weten?

Het Model van het Theater van het Brein

De *opstelling* waarin **het Theater van het Brein** gegeven wordt, is een opstelling waarin de hersenfuncties verbeeld zijn (modi in schemadrama).



Iemand brengt tijdens **het Theater van het Brein** een bepaalde gebeurtenis ter sprake. Degene die iets inbrengt, wordt de hoofdrolspeler. De regisseur heeft een gesprek met de hoofdrolspeler. Hoe verliep de gebeurtenis? Wat is het probleem en wat is zijn verlangen?

Het speelveld

De situatie waarin de hoofdrolspeler zit, wordt verbeeld in het speelveld op de vloer. De regisseur kan vragen of de hoofdrolspeler iemand kiest uit het publiek, een representant, die in de scène van de hoofdrolspeler als tegenspeler een rol speelt. Er kunnen eventueel ook meerdere tegenspelers of belangrijke derden worden opgesteld. Daarmee wordt de scène in de *buitenwereld* verbeeld. *Achterin* het speelveld kan het brein, de *binnenwereld* worden verbeeld in een aantal posities (*zie afbeelding*). De hoofdrolspeler kan desgewenst plaats

nemen en gebruik maken van deze posities om zich op die posities gewaar te worden van de verschillende aspecten die in zijn beleving een rol spelen. Er vindt een dialoog plaats tussen de verschillende ‘delen’ van de persoon op de verschillende posities, bijv. tussen de Gezonde Volwassene en de criticus. De regisseur helpt daarbij en ook mensen uit het publiek kunnen helpen door het geven van ‘dubbels’ of door rolwisselingen.

De ruimte *achter* het speelveld symboliseert dus het geheel aan hersenfuncties. Deze hersenfuncties vinden plaats vanuit verschillende posities. Deze posities in de hersenen zijn als volgt onderverdeeld:

- De basis-emoities: boosheid, verdriet, schaamte, angst en blijheid (*de 5-b's: Boos, Bedroefd, Beschaamd, Bang, Blij*) die in onze ruimte worden gepresenteerd door *vijf rode blokken*
- De Beschermer is *een (blauwe) stoel* op wieltjes en kan negatief en positief ingezet worden ten opzichte van de basis-emoities
- De Criticus is een *vaste (zwarte) stoel*
- De Ondersteuner (Support) is *een grote (groene) oefenbal* en heeft de functie van steun geven aan de speler. Ook wel Kompas genoemd.
- De Gezonde Volwassene is een *langwerpige (groene) mat*
- *De hoepel* is de fysieke ervaring van een gebeurtenis. ‘Wat voel je in je Lichaam?’ In het brein wordt het gehele lichaam gerepresenteerd.

Werkwijze van het Theater van het Brein

De regisseur begint, nadat de hoofdrolspeler zijn/haar verlangen heeft verteld, met het verzoek of de hoofdrolspeler plaats neemt in de hoepel en vraagt dan of de hoofdrolspeler wil aangeven hoe zijn/haar lichaam voelt. Als de hoofdrolspeler dat verwoordt heeft, vraagt de regisseur of de hoofdrolspeler een idee heeft waarmee dat gevoel te maken heeft door rond te lopen. Een licht gevoel kan bijvoorbeeld te maken hebben met de emotie schuld of met de beschermer of criticus.

Het doel is om innerlijke functies (‘rollen’) te leren kennen en uiteen te rafelen, om ze daarna te integreren en daarmee *de Gezonde Volwassene* sterker te maken en de regie te geven.

Je zou kunnen zeggen dat we de onze behoeftes met hun emoties kunnen ‘heropvoeden’(reparenting) door ze

- Te erkennen
- Lief te hebben
- Te begrenzen

De Gezonde Volwassene moet leren om de regie te nemen en houden. Dat kan bijvoorbeeld door een *Beschermer* in te zetten (en niet de beschermer de baas te laten zijn) om zo nodig en indien gewenst of gepast, sociaal handig te kunnen opereren en geen onnodige schade op te lopen. De Ondersteuner (groene oefenbal) kan de Gezonde Volwassene helpen. Die steun kan richting geven aan wat de Gezonde Volwassene in het leven wil bereiken. Hij/zij kan leren dat de *Criticus*, de straffende kant (zwarte stoel) alleen een signaalfunctie heeft en verder begrensd kan worden. Om regie te krijgen is aandacht voor de *Beschermer* van belang. Als de

beschermers of de criticus op een onjuiste manier de overhand krijgt kan het de *Gezonde Volwassene* verstoren. Zijn tactiek kan bijvoorbeeld gericht zijn op:

- Het *ongemak* van de emoties te verdoezelen
- Het ontvangen van steun (kompas) *onbereikbaar* te maken
- *Vermijding* in stand te houden (uit Bescherming van het zelf)
- Ruimte te geven aan *zelfdestructie* en *zelfhaat* (straffende kant van de criticus zijn gang te laten gaan)
- Contact maken te *verstoren*

Ervaringsgericht

Het Theater van het Brein is ervaringsgericht. Soms hebben wij geen tekst bij wat de oorzaak is van minder goed functioneren. Er is geen andere ervaring om het mee te vergelijken. Wanneer de hoofdrolspeler al meer vertrouwd is met de werkvorm, kan hij ook *dubbels* ontvangen. Dit houdt in dat iemand uit de groep kan opstaan en vanuit één van de posities kan zeggen wat hij/zij zelf voelt (emoties en fysieke feiten) of denkt (stem of vermanende rol). De hoofdrolspeler mag zeggen of het aangeboden klopt (mogelijk is). Als dat zo is, dan vraagt de begeleider de hoofdrolspeler om het in eigen woorden vanuit die positie te herhalen. Klopt het niet, dan is de vraag wat de tekst wel zou mogen zijn en wordt de tekst in eigen woorden uitgesproken. De *Gezonde Volwassene* te versterken is het doel. De weg daarnaar toe is het proces dat we tijdens *het Theater van het Brein* helpen doorlopen. De hoofdrolspeler moet eerst gaan ervaren wat er allemaal intern meespeelt in de dynamiek die het zo lastig maakt om zomaar de *Gezonde Volwassene* te versterken.

Iemand uit het publiek kan ook *een stand-in* zijn op een bepaalde positie, bijvoorbeeld om een tekst te zeggen, die de hoofdrolspeler eerder op die positie heeft uitgesproken. De regisseur kan *een rolwissel* voorstellen van hoofdrolspeler en stand-in. Zo kan er een *dialogoog* ontstaan van wat de hoofdrolspeler vanuit de verschillende posities naar voren brengt.

Wij willen actieve groepsleden en daarom is het Theater van het Brein een groepsaanbod waar individueel in de groep gewerkt kan worden met een eigen gestructureerde inbreng. Veiligheid is erg belangrijk als basisvoorwaarde en wordt medebepaald door de vaste, herkenbare en eenvoudige vorm, ook momenten dat je kwetsbaar bent. Nodig is een ruimte om te experimenteren, waar stabiele afspraken en grenzen gelden die zorgen voor een veilige sfeer, waar optimaal respect is voor ieders tempo en mogelijkheden. De begeleider loopt aldoor naast de hoofdrolspeler, moedigt aan, respecteert het tempo en checkt en bevestigt telkens zijn stappen.

Literatuur

S Scheer (2013) 'Cultural competence and brain research: learning towards interconnectedness' (draft version 2013; <http://www.guldenregel.nl/>)

M JP and T. Heatherton (2009) 'Components of a social brain' Artikel in 'The cognitive neurosciences' van M.S. Gazzaniga (ed)

L Bijl en J te Kiefte (2015) 'Werken met modi in schemadrama' Hoofdstuk 12 p 175 in AM Claassen and S Pol: Schematherapie en de Gezonde Volwassene, Bohn, Stafleu, van Loghum (Springer) (ed