

## HET JA-BREIN



Daniel J. Siegel • Tina Payne Bryson

# HET JA-BREIN

MOED, NIEUWSGIERIGHEID EN VEERKRACHT  
BIJ JE KIND STIMULEREN

SCRIPTUM

Voor Alex en Maddi, mijn grootste leraren van een  
Ja-breinbenadering van het leven – DJS

Voor Ben, Luke en JP: ik geniet met volle teugen van  
jullie en sta versteld van het licht dat jullie in de wereld  
brengen. – TPB

Alle persoonlijke gegevens, waaronder namen, zijn veranderd behalve waar het gaat  
om familie van de auteurs. Dit boek is niet bedoeld als vervanging van advies van een  
getrainde professional.

Oorspronkelijke titel *The Yes Brain. How to cultivate courage, curiosity,  
and resilience in your child*

Copyright © 2018 Mind Your Brain, Inc., & Tina Payne Bryson, Inc.  
All rights reserved. This translation was published by arrangement with Bantam Books,  
an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC.

Het gedeelte getiteld 'Evenwicht en kinderen met overvolle agenda's' op p. 67–70 is een  
bewerking van artikelen die Tina Payne Bryson heeft geschreven voor [www.mom.me](http://www.mom.me),  
en letterlijke overnamen zijn gebruikt met toestemming.

Copyright Nederlandse vertaling © 2019 Scriptum, Schiedam  
Foto cover © Christopher Robbins/Getty Images  
Illustraties door Tuesday Mourning  
Vertaling Marie-Christine Ruijs  
Grafische vormgeving binnenwerk en cover [www.igraph.be](http://www.igraph.be)

Niets van deze uitgave mag worden veelevoudigd in enige vorm  
of op enige wijze zonder schriftelijke toestemming met uitzondering  
van korte citaten als onderdeel van kritieken en boekbesprekingen.

ISBN 978 94 6319 099 2 | NUR 770 Psychologie Algemeen

[info@scriptum.nl](mailto:info@scriptum.nl)  
[www.scriptum.nl](http://www.scriptum.nl)  
[Twitter.com/ScriptumNL](https://twitter.com/ScriptumNL)  
[Facebook.com/UitgeverijScriptum](https://facebook.com/UitgeverijScriptum)

# Inhoud

Voorwoord	6
<b>1 Het Ja-brein: Inleiding</b>	<b>9</b>
<b>2 Het evenwichtige Ja-brein</b>	<b>34</b>
<b>3 Het veerkrachtige Ja-brein</b>	<b>83</b>
<b>4 Het Ja-brein met inzicht</b>	<b>113</b>
<b>5 Het empathische Ja-brein</b>	<b>144</b>
<b>Conclusie: Succes vanuit het perspectief van een Ja-brein</b>	<b>177</b>
Dankwoord	194
Voor op de koelkast	198
Over de auteurs	200

## Voorwoord

*‘Er is zoveel wat ik voor mijn kinderen wil: geluk, emotionele kracht, academisch succes, sociale vaardigheden, een sterk zelfbesef, en meer. Ik weet niet eens waar ik moet beginnen. Op welke eigenschappen moet je je richten om ze te helpen een gelukkig en betekenisvol leven te leiden?’*

Waar we ook gaan, we krijgen altijd wel een variant op deze vraag. Ouders willen hun kinderen helpen om gelukkige mensen te worden die zichzelf in de hand hebben en goede beslissingen nemen, ook als het leven tegenzit. Ze willen dat ze om anderen geven, maar ook dat ze voor zichzelf op kunnen komen. Ze willen dat ze onafhankelijk zijn en ook dat ze relaties hebben die beide partijen voldoening geven. Ze willen dat ze niet instorten als het niet gaat zoals ze willen.

Wauw! Dat is nogal een lijst die veel druk op ons als ouders kan leggen (of als zorgverleners die met kinderen werken). Waar moeten we de aandacht dan op richten?

Het boek voor je neus is onze poging om een antwoord te geven op die vraag. De essentie komt erop neer dat ouders hun kind kunnen helpen om een Ja-brein te krijgen, dat vier kenmerken heeft:

**EVENWICHT** Het vermogen om met emoties en gedrag om te gaan, zodat je kind minder vaak een woede-uitbarsting krijgt en de controle verliest

**VEERKRACHT** Het vermogen om terug te veren als de onvermijdelijke problemen en worstelingen zich voordoen

**INZICHT** Het vermogen om naar binnen te kijken en zichzelf te begrijpen, en daarna het geleerde toe te passen om goede beslissingen te nemen en meer grip te krijgen op zijn leven

EMPATHIE Het vermogen om het perspectief van een ander te begrijpen en dat vervolgens belangrijk genoeg te vinden om in actie te komen om dingen te verbeteren wanneer dat passend is.

Op de volgende pagina's gaan we je laten kennismaken met het Ja-brein en hebben we het over praktische manieren om deze eigenschappen bij je kind te koesteren en hem deze belangrijke levensvaardigheden bij te brengen. Je kunt je kind echt helpen om emotioneel evenwichtiger te worden, om veerkrachtiger te zijn als het eens tegenzit, en om empathischer en zorgzamer te zijn bij anderen.

Het verheugt ons enorm dat we deze op wetenschap gebaseerde benadering met je kunnen delen. Ga met ons mee en geniet van de reis om het Ja-brein te leren kennen.

Dan en Tina

Ik ben niet bang voor storm,  
want ik ben mijn boot aan het leren varen.  
– Louisa May Alcott, *Little Women*



## 1 | Het Ja-Brein – Inleiding

Dit boek gaat over het helpen van kinderen om ja te zeggen tegen de wereld. Over ze aanmoedigen om zich open te stellen voor nieuwe uitdagingen, nieuwe kansen, voor wie ze al zijn en voor alles wat ze nog kunnen worden. Het gaat erom ze een Ja-brein te geven

Als je ooit bij een lezing van Dan bent geweest, heb je misschien meegedaan aan een oefening waarin hij zijn publiek vraagt de ogen te sluiten en te letten op hun lichamelijke en emotionele reactie wanneer hij een bepaald woord herhaalt. Eerst zegt hij meerdere keren en een beetje ruw ‘nee’. Dat herhaalt hij zeven keer, daarna schakelt hij over naar ‘ja’, dat hij veel zachter zegt en ook herhaalt. Vervolgens vraagt hij het publiek de ogen te openen en te beschrijven wat ze voelden. Mensen meldden dat ze zich bij het ‘nee’-gedeelte afgesloten, van streek, gespannen en defensief voelden, terwijl ze zich open, rustig en lichter voelden toen Dan het bevestigende ‘ja’ herhaalde. De spieren van hun gezicht en hun stembanden ontspanden zich, hun ademhaling en hartslag normaliseerden en ze werden meer open in plaats van ingehouden of onzeker, of opstandig. (Voel je vrij om je ogen nu te sluiten en de oefening zelf te doen. Je kunt hem ook samen met een familielid of vriend doen. Merk op wat er in je lichaam gebeurt als je steeds het woord ‘nee’ hoort en daarna wat er gebeurt als je ‘ja’ hoort.)

Deze twee verschillende reacties – de ‘ja-respons’ en de ‘nee-respons’ – geven je een idee van wat we bedoelen als we het over een Ja-brein of het tegenovergestelde, een Nee-brein, hebben. Als je dat vertaalt naar hoe iemand over het algemeen in het leven staat, ben je met een Nee-brein *reactief* in interacties met mensen, wat het bijna onmogelijk maakt om te luisteren, goede beslissingen te nemen of een

verbinding aan te gaan met en zorg te dragen voor een ander. De nadruk ligt op overleven en zelfverdediging; je bent op je hoede en gesloten tijdens de interactie met de wereld en tijdens het leren van nieuwe lessen. Je zenuwstelsel ontketent een reactie van vechten-vluchten-bevriezen-of-flauwvallen: vechten betekent uithalen, vluchten betekent ontsnappen, bevriezen betekent dat je je tijdelijk niet kunt bewegen en flauwvallen is instorten en je machteloos voelen. Elk van deze vier reacties op een bedreiging kan worden geactiveerd, waardoor je niet open bent en geen verbinding kunt maken met anderen of flexibel kunt reageren. Dat is de reactieve Nee-breinstaat.

Het Ja-brein daarentegen ontstaat uit verschillende hersencircuits die geactiveerd worden en tot *ontvankelijkheid* in plaats van reactiviteit leiden. Wetenschappers gebruiken de term *social engagement system* voor de reeks neurale circuits die je helpen je op een open manier met anderen te verbinden, en zelfs met je eigen innerlijke ervaring. Door de ontvankelijkheid en een actief *social engagement system* voel je je veel beter toegerust om uitdagingen op een sterke, heldere en flexibele manier aan te gaan. In deze Ja-breinstaat stel je je open voor een gevoel van gelijkmoedigheid en harmonie, waardoor je nieuwe informatie kunt opnemen en verwerken en ook van die nieuwe informatie kunt leren.

Deze Ja-breinmentaliteit is wat je wilt voor je kinderen, zodat ze leren om obstakels en nieuwe ervaringen niet als verlammende hindernissen te zien, maar gewoon als een uitdaging die je moet aangaan en overwinnen en waarvan je kunt leren. Als kinderen werken vanuit een Ja-breinmentaliteit zijn ze flexibeler, staan ze meer open voor compromissen, en zijn ze meer bereid om kansen te grijpen en te onderzoeken. Ze zijn nieuwsgieriger, vindingrijker en minder angstig om fouten te maken. Ze zijn ook minder rigide en koppig, waardoor ze beter zijn in relaties en zich beter kunnen aanpassen als dingen tegenzitten. Ze begrijpen zichzelf en werken vanuit een duidelijk innerlijk kompas dat sturing geeft aan hun beslissingen en de manier waarop ze anderen behandelen. Geleid door hun Ja-brein doen ze meer, leren

# HOE EEN JA-BREIN ERUITZIET



ze meer en worden ze meer. Ze zeggen ja tegen de wereld vanuit een emotioneel evenwicht en verwelkomen alles wat het leven te bieden heeft – zelfs als het even niet zo loopt als ze willen.

We beginnen met een opwindende boodschap: jij kunt deze flexibiliteit, ontvankelijkheid en veerkracht bij je kinderen bevorderen. Met mentale kracht bedoelen we dat je je kinderen een sterke geest geeft. Niet door ze naar lezingen over doorzettingsvermogen en nieuwsgierigheid te laten gaan of door eindeloos gesprekken te voeren en elkaar daarbij diep in de ogen te kijken. Eigenlijk heb je niet meer nodig dan de dagelijkse interacties met je kinderen. Door simpelweg rekening te houden met de Ja-brein-principes en de lessen uit dit boek kun je de tijd die je met je kinderen doorbrengt – de ritjes naar school, het avondeten, de spelletjes die jullie doen en zelfs jullie ruzies – gebruiken om te beïnvloeden hoe ze reageren op hun omstandigheden en hoe ze omgaan met de mensen in hun omgeving.

Een Ja-brein is namelijk meer dan een mindset of een benadering van de wereld. Uiteraard horen die twee dingen daar ook bij. Het geeft je kind een innerlijke gids om de uitdagingen van het leven met zekerheid en enthousiasme tegemoet te kunnen treden. Het is de basis om van binnenuit sterk te zijn. Maar een Ja-brein is ook een neurologische toestand die ontstaat wanneer het brein op een bepaalde manier actief is. Door inzicht te krijgen in een paar basale gegevens over de ontwikkeling van het brein kun je een omgeving creëren die bevorderlijk is voor een Ja-brein bij je kinderen.

Zoals we hieronder zullen uitleggen, ontstaat het Ja-brein door neurale activiteit waar een bepaald hersengebied, de prefrontale cortex, bij betrokken is. Hier worden vele hersengebieden met elkaar verbonden, vindt hogere-orde-denken plaats en worden nieuwsgierigheid, veerkracht, compassie, inzicht, openheid, probleemoplossend vermogen en zelfs moraal gefaciliteerd. Naarmate kinderen groeien en zich ontwikkelen, kunnen ze leren om steeds meer toegang te krijgen tot en aandacht te besteden aan de functies van dit deel van het brein. Met andere woorden, je kunt je kinderen leren dit belangrijke

neurale gebied, dat hun mentale kracht ondersteunt, te laten groeien. Het zal ze helpen hun emoties en lichaam beter onder controle te houden en tegelijkertijd beter te luisteren naar hun innerlijke ingevingen en vollediger zichzelf te zijn. Daar hebben we het over als het over het Ja-brein gaat: een neurologische toestand die kinderen (en volwassenen) helpt de wereld te benaderen vanuit openheid, veerkracht, empathie en authenticiteit.

Een Nee-brein daarentegen ontstaat niet vanuit de verbindende prefrontale cortex maar vanuit een brein dat minder geïntegreerd is, waar lagere, primitievere hersengebieden bij actief zijn. Deze Nee-breinstaat is hoe je reageert op een dreiging of je voorbereidt op een aanval. Daardoor is het heftig reactief en defensief, angstig dat het een fout maakt of dat nieuwsgierigheid tot een of ander probleem leidt. In deze staat kun je ook overgaan tot de aanval, nieuw verworven kennis onderdrukken en input van anderen afweren. Aanvallen en afwijzen zijn twee manieren waarop het Nee-brein omgaat met de wereld. De kijk die het Nee-brein op de wereld heeft, wordt gekenmerkt door koppigheid, angst, competitie en dreiging, waardoor het veel minder goed met moeilijke situaties kan omgaan en geen helder inzicht krijgt in zichzelf of anderen.

Kinderen die de wereld vanuit een Nee-brein benaderen, zijn overgeleverd aan de genade van hun omstandigheden en hun gevoelens. Ze raken verstrikt in hun emoties, krijgen daar geen beweging in en klagen over de realiteit in plaats van gezonde manieren te zoeken om erop te reageren. Ze zijn erg bezorgd, vaak obsessief, om aan nieuwe dingen te beginnen of fouten te maken, in plaats van beslissingen te nemen zoals een Ja-brein dat zou doen, in alle openheid en nieuwsgierigheid. Koppigheid voert vaak de boventoon in een Nee-breinstaat.

Herken je dit uit je eigen thuissituatie? Als je kinderen hebt waarschijnlijk wel. Iedereen, ook volwassenen, belandt weleens in een Nee-breinstaat. Dat je af en toe star en/of reactief bent, is niet te voorkomen. Maar het is wel iets waarin je inzicht kunt krijgen, waarna je

kunt leren om je kinderen te helpen sneller terug te keren naar de Ja-breinstaat. Belangrijker nog, je kunt ze de instrumenten geven om het zelf te doen. Jonge kinderen werken vaker vanuit een Nee-brein dan oudere kinderen en volwassenen. Een zeer aanwezig Nee-brein is typisch en wat ontwikkeling betreft passend voor een driejarige, bijvoorbeeld als ze huilt van woede omdat haar mondharmonica nat is, ook al heeft ze hem zelf in de gootsteen die vol zat met water gegooit! Maar in de loop der tijd kun je je kinderen helpen zichzelf te leren reguleren, om na een moeilijke situatie terug te veren, om hun eigen ervaringen te begrijpen en rekening te houden met anderen. En dan wordt het nee steeds vaker een ja.

Denk er eens even over na. Hoe zou je leven thuis veranderen als je kinderen beter op alledaagse situaties reageerden – conflicten met broers en zussen, stoppen met gamen, taken uitvoeren, worstelingen met huiswerk, ruzies voor het naar bed gaan – vanuit een Ja-brein, in plaats van vanuit een Nee-brein? Wat zou er anders zijn als ze minder star en koppig waren en zichzelf beter konden reguleren op het moment dat ze hun zin niet kregen? Stel dat ze openstonden voor nieuwe ervaringen in plaats van er bang voor te zijn? Stel dat ze duidelijker konden zijn over hun eigen gevoelens, dat ze zorgzamer en

empathischer waren jegens anderen? Hoeveel gelukkiger zouden ze wel niet zijn? Hoeveel gelukkiger en vrediger zou het hele gezin niet zijn?

Daar gaat dit boek over: het helpen ontwikkelen van een Ja-brein bij je kinderen door ze de ruimte, de gelegenheid en de instrumenten te geven om zich te ontwikkelen tot mensen die zich op een open manier met de wereld verbinden en volledig authentiek en dus zichzelf zijn. Zo helpen we kinderen om mentale kracht en veerkracht te ontwikkelen.

Hoe zou je leven thuis veranderen als je kinderen beter op alledaagse situaties reageerden vanuit een Ja-brein, in plaats van vanuit een Nee-brein?

# HOE EEN NEE-BREIN ERUITZIET



## Een Ja-brein koesteren betekent niet dat je alles maar goed vindt

Laten we vanaf het begin duidelijk zijn over wat het Ja-brein niet is. Het Ja-brein gaat er *niet* om dat je de hele tijd ‘ja’ zegt tegen je kinderen. Het betekent niet dat je alles goed vindt, toegankelijk bent, ze tegen teleurstellingen beschermt of ze uit moeilijke situaties redt. Het gaat er ook niet om dat je een gehoorzaam kind krijgt dat als een robot alles doet wat zijn ouders willen zonder zelf na te denken. Integendeel, het betekent dat je kinderen helpt om zich te gaan realiseren wie ze zijn en wie ze worden, en dat ze teleurstellingen en nederlagen aankunnen en kiezen voor een leven vol verbinding en inhoud. In hoofdstuk 2 en 3 lees je hoe belangrijk het is om kinderen te laten begrijpen dat frustraties en tegenslagen onlosmakelijk bij het leven horen, en dat je ze steunt door ze die les te leren.

Het resultaat van een Ja-brein is immers niet iemand die altijd maar blij is of die nooit problemen of negatieve gevoelens heeft. Daar gaat het totaal niet om. Het is niet het doel van het leven en het bestaat gewoon niet. Het Ja-brein leidt niet tot iets perfects of paradijselijks, maar tot het vermogen om vreugde en betekenis te vinden

Het Ja-brein gaat er niet om dat je de hele tijd ‘ja’ zegt tegen je kinderen. Het betekent niet dat je alles goed vindt, toegankelijk bent, ze tegen teleurstellingen beschermt of ze uit moeilijke situaties redt. Integendeel, het betekent dat je kinderen helpt om zich te gaan realiseren wie ze zijn en wie ze worden, en dat ze teleurstellingen en nederlagen aankunnen en kiezen voor een leven vol verbinding en inhoud.

te midden van alle uitdagingen van het leven. Het helpt iemand om zich gegrond te voelen en om zichzelf te begrijpen, om op flexibele wijze te leren en zich aan te passen en het gevoel te hebben dat er een richting is in het leven. Het leidt er niet alleen toe dat ze moeilijke situaties doorstaan, maar ook dat ze er sterker en wijzer uit komen. Zo kunnen ze betekenis vinden in hun leven.

Vanuit hun Ja-brein zijn ze ook in staat om zich met hun innerlijk leven, met anderen en met de wereld te verbinden. Dat bedoelen we met een leven vol verbinding en weten wie je bent.



Als kinderen en jongeren ook het vermogen tot gelijkmoedigheid krijgen – dat je na een Nee-brein kunt terugkeren naar een Ja-brein – hebben we ze een belangrijke component voor veerkracht gegeven. De oude Grieken hadden een term voor dit geluk, dat bestaat uit betekenis, verbinding en tevredenheid. Ze noemden het *eudaimonia*, en het is een van de meest bekrachtigende en duurzame geschenken die je je kinderen kunt geven. Het helpt om het succesvolle leven te krijgen waar je je kinderen op kunt voorbereiden door ze hun eigen identiteit te laten ontwikkelen en ze tegelijkertijd te ondersteunen en vaardigheden helpen te ontwikkelen. En natuurlijk door aan je eigen Ja-brein te werken.

Laten we eerlijk zijn: kinderen groeien op allerlei manieren op in een Nee-breinwereld. Denk maar aan een gewone schooldag, vol met regels en bepalingen, standaardtoetsen, van buiten geleerde lesjes en straffen waarbij iedereen over één kam wordt geschoren. En dat zes uur per dag, vijf dagen per week, negen maanden per jaar? Gadver. Daarbovenop komt ook nog de volgepropte agenda die wij ouders ze vaak opleggen, vol met ‘verrijkende’ cursussen, bijlessen en andere activiteiten waardoor ze laat opblijven en niet genoeg slapen, omdat ze vanwege alle ‘verrijking’ overdag geen tijd hadden voor hun huiswerk. Tel daarbij de dwang van de digitale media, met visuele en auditieve prikkels die de hele dag door de aandacht van onze kinderen trekken op, een tijdelijk plezier dat de Grieken *hedonia* noemden, en je snapt dat het cultiveren van een Ja-brein vooral in deze moderne tijd zo belangrijk is. Daarmee bied je kinderen echt en blijvend geluk, met de *eudaimonia* van betekenis, verbinding en gelijkmoedigheid.

Digitale afleiding en volle agenda's zijn vaak ervaringen die geen Ja-breingedachten genereren en die er soms zelfs ondermijnend voor zijn. Sommige activiteiten zijn heus wel verrijkend en andere zijn een noodzakelijk kwaad (al zijn wij niet overtuigd van de noodzaak van bepaalde algemeen geaccepteerde onderwijspraktijken, gezien het inspirerende werk dat in het hele land en de wereld wordt gedaan door leerkrachten die huiswerk, roosters en straffen helemaal anders

aanpakken). Ja, natuurlijk moeten kinderen leren met routines om te gaan, een agenda bij te houden en taken te doen die niet per se aangenaam of leuk zijn. Je zult ons dat idee door het hele boek horen onderstrepen. Wat we vooral bedoelen, is simpelweg dat, zodra je je realiseert hoeveel wakkere uren kinderen doorbrengen met Nee-

Zodra je je realiseert hoeveel wakkere uren kinderen doorbrengen met Nee-breinwerk of Nee-breinactiviteiten, wordt het veel belangrijker dat je ernaar streeft ze waar mogelijk Ja-breininteracties te bieden

breinwerk of Nee-breinactiviteiten, het veel belangrijker wordt dat je ernaar streeft ze waar mogelijk Ja-breininteracties te bieden. Je wilt thuis tot een plek maken waar voortdurend de nadruk ligt op de ‘ja-benadering’ en dat die ook de voorrang krijgt.

Een ander punt over wat het Ja-brein niet is: het gaat er niet om ouders nog meer onder druk te zetten om perfect te zijn of om

kosten te vermijden dat ze ooit fouten maken in de opvoeding van hun kinderen. Het idee is juist om je wat te ontspannen. Net zoals je kinderen niet perfect hoeven zijn, hoef jij dat ook niet. Geef jezelf wat ruimte. Maar wees emotioneel zo aanwezig als je maar kunt en laat de ontwikkeling dan gebeuren, terwijl je ze blijft steunen.

Als je onze boeken *Het hele brein, het hele kind* en *No-Drama Discipline* kent, zie je meteen dat het Ja-brein een voortzetting en uitbreiding is van wat we eerder al zeiden. Alle drie de boeken draaien om de overtuiging dat het brein van je kinderen – en dus hun leven – in grote mate door hun ervaringen beïnvloed wordt, zoals hoe je met ze communiceert, het voorbeeld dat je zelf geeft, en de relatie die jij met hen opbouwt. In *Het hele brein, het hele kind* leggen we uit waarom het belangrijk is om de integratie van het brein van je kinderen en hun relaties doelbewust te bevorderen, zodat ze niet alleen helemaal zichzelf kunnen zijn maar ook een betekenisvolle verbinding met hun omgeving kunnen hebben. In *No-Drama Discipline* gaat het erom de beweegredenen achter het gedrag van je kinderen te zien, om de lagen van hun daden af te pellen en te begrijpen dat ongehoorzaamheid een kans biedt om vaardigheden aan te leren en uit te bouwen.

In dit boek gaan we nog een stap verder en passen we deze ideeën toe op de vraag van welke algemene ervaringen in de wereld je je kind wilt laten genieten. We geven je nieuwe manieren om aan het Ja-brein te denken en dat in ieder kind afzonderlijk te ontwikkelen, zodat de vlam van haar unieke innerlijke vonk wordt aangewakkerd en zich verder kan verspreiden, en haar zelfbesef en het besef van de wereld om haar heen nog sterker wordt. We laten je kennismaken met een paar van de nieuwste, geavanceerde hersenonderzoeken en helpen je die informatie toe te passen op de relatie met je kind. Een deel van wat we je op de komende bladzijden gaan laten zien, kan ertoe leiden dat er een verschuiving plaatsvindt in hoe je denkt en hoe je je gedraagt als ouder. Voor sommige dingen is inderdaad enige oefening nodig, maar er is genoeg om meteen te gebruiken zodat je een verschil kunt maken in de ontwikkeling van je kind en in jullie relatie. Als je gewoon een paar van de Ja-breinbeginselen begrijpt, helpt dat om de dagelijkse problemen aan te kunnen die je als ouder het hoofd moet bieden – de woede-uitbarstingen, de strijd over gamen en bedtijd, faalangst en angst voor nieuwe ervaringen, huiswerk, perfectionisme, koppigheid, ruzie tussen broers en zussen – en ook om je kinderen duurzame vaardigheden bij te brengen die ze de kracht geven om een rijk en betekenisvol leven te leiden.

Overigens richten we ons in dit hele boek tot ouders, maar alles wat we zeggen is voor iedereen die houdt van en zorgt voor de kinderen in zijn of haar leven. Denk hierbij aan grootouders, leerkrachten, therapeuten, coaches en alle andere mensen die belast zijn met de omvangrijke en vreugdevolle verantwoordelijkheid om kinderen te helpen uitgroeien tot hun volledige zelf. We zijn dankbaar dat zoveel volwassenen met elkaar samenwerken om van de kinderen in hun leven te houden, om ze te gidsen en om ze te helpen bij de kennismaking met de beginselen van het Ja-brein.

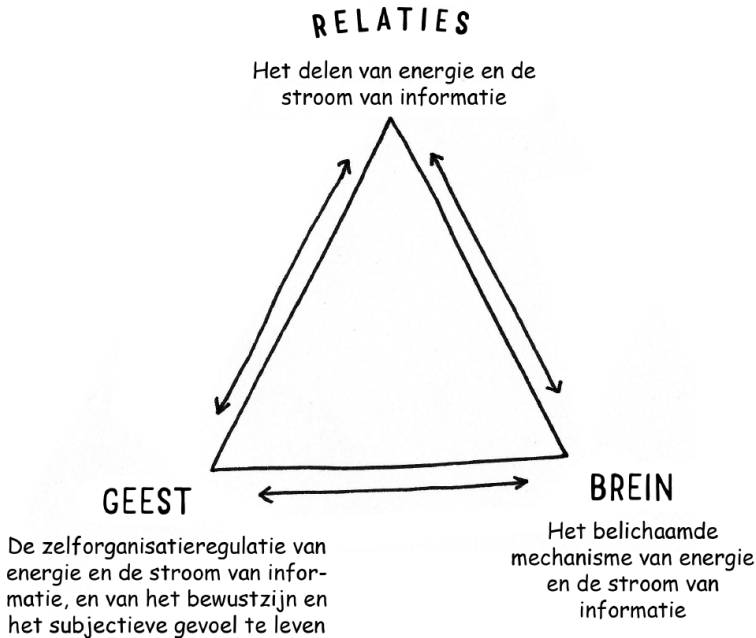
## Het geïntegreerde plastische brein

Wat we tot nu toe hebben gezegd en wat we in de rest van het boek bespreken, is gebaseerd op de nieuwste hersenonderzoeken. De wetenschappelijke lens waardoor we deze ouderlijke uitdagingen bekijken, heet interpersoonlijke neurobiologie (IPNB), een interdisciplinaire visie op basis van onderzoeken uit de hele wereld. Dan is oprichter en redacteur van de *Norton Series on Interpersonal Neurobiology*, een uitgebreide professionele bibliotheek van meer dan vijftig titels met tienduizenden wetenschappelijke referenties, dus als je een even grote nerd bent als wij en je wilt 'uitleven' op de hardcore wetenschap achter deze ideeën, dan kan dat uitstekend met die reeks. Maar je hoeft geen neurobioloog te zijn om iets van de basis van IPNB te begrijpen waar je relatie met je kind meteen profijt van heeft.

De nadruk van de interpersoonlijke neurobiologie ligt precies waar je dat zou verwachten: op de neurobiologie, en dan vanuit een interpersoonlijk perspectief. Simpel gezegd kijkt de IPNB naar de interactie van je geest, je brein en je relaties en hoe die vormen wie je bent. Je kunt het zien als de 'driehoek van welzijn'. De IPNB bestudeert de verbindingen binnen iemands brein en die tussen de breinen van verschillende personen in hun relatie met elkaar.

Misschien is *integratie* wel het sleutelbegrip van de IPNB. Integratie beschrijft wat er gebeurt wanneer gedifferentieerde delen samenwerken als gecoördineerd geheel. Het brein bestaat uit vele delen, elk weer met andere functies: de linker- en de rechterhersenhelft; de hogere en de lagere delen van het brein; sensorische neuronen, geheugencentra en verschillende andere circuits belast met functies als taal, emotie en motoriek, enzovoort. Deze verschillende delen van het brein hebben hun eigen taken en verantwoordelijkheden. Werken ze samen als team, als gecoördineerd geheel, dan wordt het brein geïntegreerd waardoor het meer voor elkaar krijgt en veel effectiever is dan wanneer de delen alleen voor zichzelf zouden werken. Daarom hebben we het in de loop der jaren zo vaak gehad over whole-brain-ouderschap: we willen kinderen helpen om hun hele brein te ontwikkelen en te

# De DRIEHOEK van WELZIJN



integreren, zodat verschillende hersengebieden onderling meer verbonden worden, zowel structureel (fysiek via neuronen) als functioneel (hoe ze samenwerken en functioneren). Zowel structurele als functionele integratie zijn van groot belang voor iemands algehele welzijn.

Het belang van een geïntegreerd brein wordt ondersteund door de nieuwste neurowetenschappelijke onderzoeken. Misschien heb je gehoord van het *Human Connectome Project*, de door de NIH ondersteunde samenwerking van biologen, artsen, computerwetenschappers en natuurkundigen in een enorme studie naar het menselijk brein. Een van de belangrijkste bevindingen van het project, waarin

meer dan 1200 gezonde menselijke breinen werden onderzocht, is vooral relevant voor wat we hier zeggen. Kijk je naar alle positieve dingen waarop iemand in het leven kan hopen – geluk, gezondheid van lichaam en geest, succes in studie en werk, relaties die voldoening geven, en nog meer – dan is een geïntegreerd brein de belangrijkste voorspeller van deze positieve resultaten, tot uiting komend in de onderlinge verbondenheid van het connectoom, oftewel, hoe goed de gedifferentieerde gebieden van het brein met elkaar verbonden zijn.

Met andere woorden, als je je kind wilt helpen opgroeien tot iemand die een betekenisvol en succesvol leven kan leiden, is er praktisch niets belangrijker dan te helpen bij de integratie van zijn of haar brein.

Als je je kind wilt helpen opgroeien tot iemand die een betekenisvol en succesvol leven kan leiden, is er praktisch niets belangrijker dan te helpen bij de integratie van zijn of haar brein.

We hebben al veel geschreven over praktische manieren om dit te doen en ook dit boek gaat er weer over. Als ouder – als grootouder, leerkracht of andere verzorger – heb je de kans om het kind waar je van houdt ervaringen te geven die deze belangrijke hersenverbindingen leggen. Alle kinderen zijn anders en er is geen wondermiddel voor elke situa-

tie, maar met wat inspanning en de juiste intentie kun je ruimte in het leven van je kind maken om hem te helpen de verschillende gebieden van zijn brein te verbinden, zowel structureel als functioneel, zodat die gebieden met elkaar kunnen communiceren en samenwerken en deze positieve resultaten geven.

Een Ja-brein is de staat van functioneren van een geïntegreerd brein, die bevorderlijk is voor de groei van geïntegreerde structurele verbindingen in het brein zelf. Wanneer je een Ja-brein aanmoedigt in je interacties met je kind, dan geef je de kracht om een meer geïntegreerd brein te bouwen.

Het is niet moeilijk te begrijpen waarom integratie zo belangrijk is. Bij de beschrijving van de kenmerken van een geïntegreerd brein gebruiken we het acroniem FACES.

# De **FACES** van een geïntegreerd brein

**F**LEXIBEL

**A**DAPTIEF

**C**OHERENT OF  
SAMENHANGEND

**E**NERGIEK

**S**TABIEL

Een onderling verbonden en geïntegreerd brein, waarvan de vele delen samenwerken als gecoördineerd en evenwichtig geheel, is flexibeler, adaptiever, coherenter, energiever en stabiel. Daardoor zal een kind met een geïntegreerd brein er beter mee kunnen omgaan wanneer de dingen niet lopen zoals het wil. In plaats van vanuit een reactief standpunt met de omgeving om te gaan, waar het is overgeleverd aan de genade van zijn omgeving en zijn emoties, is het beter in staat om een houding van ontvankelijkheid aan te nemen, bereid en in staat om te beslissen hoe het op verschillende situaties en uitdagingen wil reageren. Zo doen kinderen zelfinzicht op en ontwikkelen ze een innerlijk kompas om zich door te laten leiden, met intrinsieke doelen en een innerlijke drijfveer. Dit is een Ja-breinmentaliteit, en je ziet hoe kinderen daardoor betere beslissingen nemen, beter met anderen omgaan en zichzelf vollediger begrijpen.

Een heel belangrijke reden waarom je de groei van een hogere mate van integratie kunt sturen is dat het brein plastisch is, kneedbaar, en verandert afhankelijk van ervaringen. Dit principe noemen we neuroplasticiteit, het verwijst naar het feit dat niet alleen iemands geest of manier van denken in de loop van zijn leven verandert. Dat gebeurt natuurlijk ook, maar neuroplasticiteit is veel meer dan dat. De eigenlijke fysieke architectuur van de hersenen past zich aan nieuwe informatie aan, reorganiseert zichzelf en vormt nieuwe neurale paden op basis van wat iemand ziet, hoort, aanraakt, denkt, oefent, enzovoort. Alles waaraan we aandacht besteden, alles wat we benadrukken in onze ervaringen en interacties, legt nieuwe verbindingen in de hersenen. Waar de aandacht gaat, vuren neuronen. En waar neuronen vuren, bedraden ze zich of voegen ze zich samen.

## WAAR DE AANDACHT GAAT VUREN NEURONEN en GROEIT de NEURALE VERBONDENHEID

Neuroplasticiteit roept een aantal zeer interessante vragen op voor ouders over wat voor ervaringen ze voor hun kinderen creëren.

Aangezien ouders het vermogen hebben om belangrijke verbindingen

Aangezien ouders het vermogen hebben om belangrijke verbindingen in het brein van hun kinderen te bouwen en versterken, door waarnaartoe en hoe ze de aandacht trekken, is het cruciaal dat ze over die ervaringen nadenken en over de verbindingen die ze in die jonge breintjes helpen vormen.

in het brein van hun kinderen te bouwen en versterken, door waarnaartoe en hoe ze de aandacht trekken, is het cruciaal dat ze over die ervaringen nadenken en over de verbindingen die ze in die jonge breintjes helpen vormen. Waar aandacht gaat, vuren



neuronen. Wanneer neuronen vuren in een Ja-breinstaat, bedraden ze zich op constructieve manieren, waarbij het brein verandert en geïntegreerd wordt. Als je samen met je kind zit te lezen en vraagt: ‘Waarom denk je dat dat kleine meisje daar verdrietig van wordt?’ geef je hem de kans om de circuits voor empathie en sociale betrokkenheid in zijn brein op te bouwen en versterken. Alleen maar omdat je aandacht schonk aan die specifieke emotie bouw je aan het circuit voor zelfinzicht. Wanneer je een mop of raadsel vertelt, geef je aandacht aan humor en logica en help je die aspecten van het zelf van je kind te ontwikkelen. Op dezelfde manier zullen er door blootstelling aan toxische schaamte en overdreven kritiek, van jou of van een leerkracht of coach of een ander, neurale paden worden neergelegd die ook van invloed zijn op haar zelfbesef. Van deze Nee-breinstaat die in interactie met jou is ontstaan, kan het brein ook groeien, alleen niet op een geïntegreerde manier.

De keuze is aan jou: Nee-brein of Ja-brein? Net zoals een tuinier met een hark werkt en een dokter met een stethoscoop, kan een ouder het instrument aandacht gebruiken om belangrijke delen van het brein van een kind te helpen ontwikkelen en verbinden. Zo kun je de groei van je kind in de richting van integratie sturen.

Als we bepaalde delen van de ontwikkeling van ons kind negeren, kunnen die delen ook worden ‘gesnoeid’; ze raken onderontwikkeld en verschrompelen zelfs en sterven af. Dat betekent dat als kinderen bepaalde ervaringen niet krijgen of als hun aandacht nooit naar bepaalde informatie wordt geleid, ze de toegang tot die vaardigheden kunnen verliezen, vooral in de loop van de puberteit. Hoort je kind bijvoorbeeld nooit iets over gulheid en geven, dan ontwikkelt het deel van het brein dat voor die functies verantwoordelijk is zich mogelijk niet volledig. Hetzelfde geldt als ze geen tijd krijgt om vrij te spelen, om nieuwsgierig te zijn en op onderzoek uit te gaan. Die neuronenvuren dan niet, en de noodzakelijke integratie die ertoe leidt dat het kind gedijt, vindt niet op dezelfde manier plaats. Sommige van deze vaardigheden kunnen met de nodige energie en inspanning later

in het leven nog worden aangeleerd, maar het is het beste om ervaringen waar het brein zich door ontwikkelt in de jeugd en de puberteit aan te bieden. Zoals we in het hele boek zullen blijven uitleggen, heeft alles waar je wel en geen waarde aan hecht en alles waar je wel en geen aandacht aan geeft, impact op wie je kind wordt.

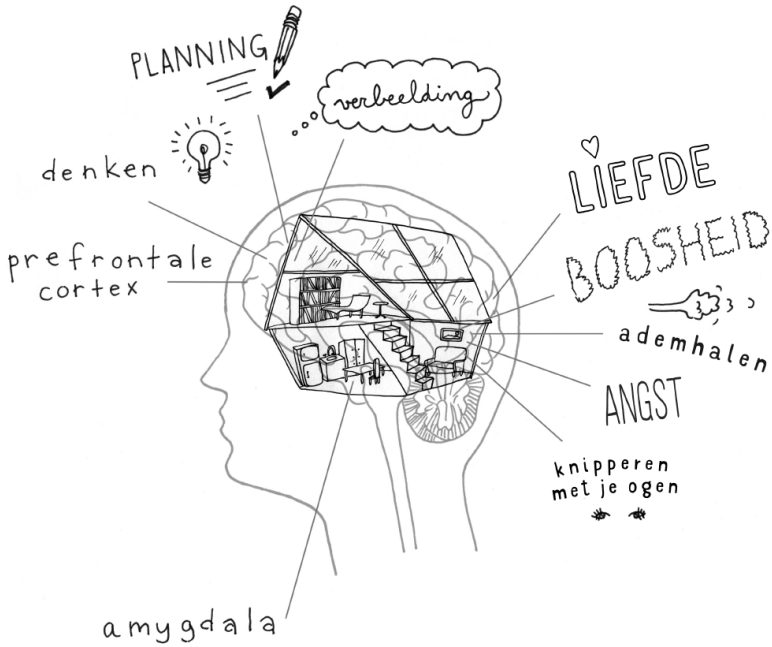
Andere factoren, zoals temperament en verschillende aangeboren variabelen, zijn natuurlijk ook van belang voor de ontwikkeling van de functies en de structuur van het brein. Genen kunnen een heel grote rol spelen bij de vorming van het brein en dus bij het gedrag van individuele kinderen. Maar we beïnvloeden onze kinderen ook in grote mate door de ervaringen die we zelf faciliteren, zelfs bij aangeboren verschillen die buiten onze controle vallen. Om verdere hersengroei te helpen stimuleren, is het dan ook belangrijk om je op je kind af te stemmen en de ervaringen te vinden die hij nodig heeft en om zijn aandacht te helpen richten op manieren die passen bij zijn individuele temperament. Ervaring vormt de groei van verbindingen in het brein; in de kindertijd, de puberteit en tijdens ons volwassen leven!

### **De vier basisbeginselen van het Ja-brein**

Als je onze andere boeken hebt gelezen, weet je dat we het vaak hebben over het bouwen van wat we het *bovenbrein* noemen. Het brein is duidelijk uitzonderlijk complex, dus hebben we dit specifieke concept vereenvoudigd door het kinderbrein in ontwikkeling te vergelijken met een huis in aanbouw, met een beneden- en een bovenverdieping. De benedenverdieping vertegenwoordigt de primitievere delen van het brein – de hersenstam en het limbisch gebied – die in het lagere deel van het brein liggen, van de bovenkant van de nek tot aan de brug van je neus. We noemen dit het *benedenbrein* en het is verantwoordelijk voor de meest fundamentele neurale en mentale functies, zoals sterke emoties, instincten en basisfuncties zoals vertering en ademhaling. Het benedenbrein opereert extreem snel, grotendeels zonder zich er zelfs maar bewust van te zijn dat het zijn werk doet. Het zorgt er vaak voor dat we reactief zijn in een bepaalde situatie en dat

we handelen voordat we nadenken, want beneden is waar deze instinctmatige, lagere-orde, vaak automatische processen plaatsvinden.

Bij de geboorte is het benedengedeelte van het brein redelijk ontwikkeld. Het bovenbrein is daarentegen het deel van het huis dat nog grotendeels in aanbouw is en dat belast is met complex denken, emotionele en relationele vaardigheden. Het bestaat uit de hersenschors, de buitenste laag van het brein, direct achter het voorhoofd helemaal naar de achterkant van het hoofd, dat het daaronder gelegen benedenbrein als een koepel bedekt. Het bovenbrein stelt je in staat om vooruit te plannen, consequenties te overzien, moeilijke problemen op te lossen, iets vanuit verschillende standpunten te bekijken en andere verfijnde cognitieve activiteiten uit te voeren die met executieve functie samenhangen. Veel, maar zeker niet alles, van wat je in je dagelijkse bewustzijn ervaart, is een uitkomst van de hogere mentale processen van je bovenbrein.



Het bovenbrein heeft tijd nodig om zich te ontwikkelen terwijl een kind groeit en rijpt. Het is zelfs pas voltooid wanneer je halverwege de twintig bent. Als je één reden zoekt om geduldig te zijn tegen je kind wanneer het een driftbui heeft of op een andere manier onredelijk is, dan is het deze wel: zijn brein is nog niet helemaal gevormd en

Als je één reden zoekt om geduldig te zijn tegen je kind wanneer het een driftbui heeft of op een andere manier onredelijk is, dan is het deze wel: zijn brein is nog niet helemaal gevormd en hij kan zijn emoties en lichaam letterlijk niet bedwingen, althans niet altijd.

hij kan zijn emoties en lichaam letterlijk niet bedwingen, althans niet altijd. Op die momenten opereert hij vanuit zijn primitieve reptielenbrein op de benedenverdieping. En daar kom jij om de hoek kijken. Als verzorger van je kind is het een van je belangrijkste taken om hem op te voeden en van hem te houden terwijl je hem helpt om zijn bovenbrein te vormen en versterken. Op een bepaalde manier ben jij zijn externe bovenbrein

totdat dat van hem goed ontwikkeld is. Onderweg kun je helpen om het plastische brein van je kind te vormen en integreren door Ja-breinervaringen te bieden die de verschillende functies van het bovenbrein ontwikkelen en het helpen om de functies van het benedenbrein daarmee in evenwicht te brengen.

Het is toch logisch dat je wilt helpen om dat deel van het brein van je kinderen te ontwikkelen waar ze een redelijk, zorgzaam, veerkrachtig en verantwoordelijk mens van worden? Dat doet het bovenbrein namelijk, of eigenlijk een deel van het bovenbrein, de prefrontale cortex (PFC). De PFC is verantwoordelijk voor zo ongeveer al het gedrag dat je van een volwassen en zorgzaam menselijk wezen met een actief Ja-brein mag verwachten: flexibiliteit en aanpassingsvermogen, het nemen van goede beslissingen en planning, regulatie van emotie en lichaam, persoonlijk inzicht, empathie en moraal. Dit is het gedrag dat voortvloeit uit een volledig gevormde, op hoog niveau functionerende PFC, en het vertegenwoordigt de essentie van sociale en emotionele intelligentie. Als iemands PFC werkt, als er integratie is, voelt die persoon zich blij en verbonden, en thuis in de wereld. Dat is het geluk

van *eudaimonia*, dat het mogelijk maakt een leven vol betekenis, verbinding en gelijkmoedigheid te leiden. Die persoon ziet het leven vanuit het perspectief van het Ja-brein.

Zoals je in de komende hoofdstukken zult lezen, hebben we deze lijst met soorten gedrag, voortkomend uit een geïntegreerde PFC, vereenvoudigd tot wat we de Vier Beginselen van het Ja-brein noemen:



Als de PFC en de daarmee samenhangende gebieden hun taak vervullen, ontstaat er een Ja-brein wanneer we een kind de ruimte geven en aanmoedigen om te groeien en zich te ontwikkelen tot wie ze is. Zorg dat je altijd ruimte biedt aan haar individuele temperament en identiteit en accepteer die twee, dan kun je daarna de vaardigheden en vermogens gaan aanleren die haar verder op weg helpen. Deze vier beginselen zijn de uitlopers die voortvloeien uit een verbonden en geïntegreerd bovenbrein.