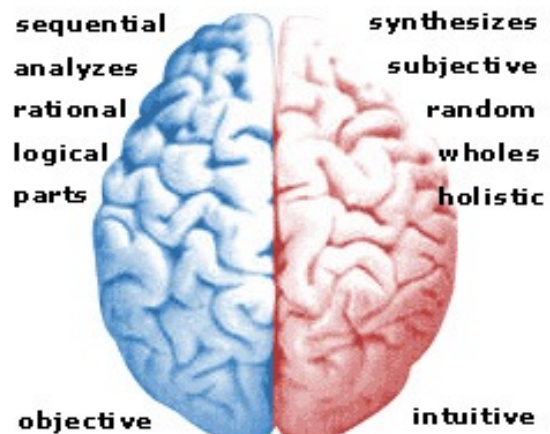
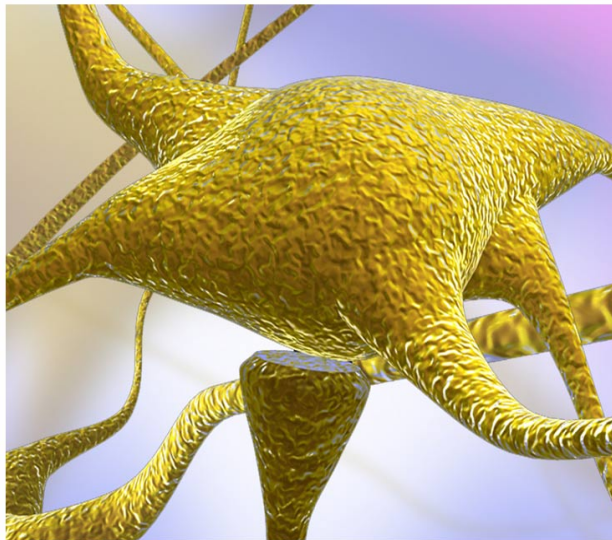


FLOW als Hersenharmonie

Om **hersenharmonie** te kunnen bereiken is het noodzakelijk dat ons **cognitieve en emotionele brein** in evenwicht zijn. En dat is best lastig.



We hebben eigenlijk twee hersenen.

1. Het meest geëvolueerde deel, **de neocortex**, de zetel van de taal en het denken.
2. Het **emotionele** brein.

Beide breinen kunnen **onafhankelijk** van elkaar opereren en elkaar lelijk in de weg zitten.

Het emotionele brein is **primitief van constructie**, de neuronen zijn min of meer met elkaar versmolten. Die constructie maakt het mogelijk dat ze razendsnel informatie verwerken.

Ons emotionele brein heeft zich op deze manier ontwikkeld, opdat we konden overleven in de prehistorie. Daarom kun je snel vluchten als er gevaar is en vechten als je met de dood wordt bedreigd..

Lastig kan dit brein ook zijn want het blijft na een trauma bijvoorbeeld onnodig stresshormonen produceren. Een verkrachting, oorlogsmisdaad of bv. 11 september meemaken is vreselijk, maar het effect op het leven is nog veel erger. Tientallen jaren later kampen slachtoffers nog met de gevolgen, omdat het emotionele brein de schok niet te boven is gekomen en telkens opnieuw stresshormonen produceert. Wordt zo'n trauma niet bij de wortel aangepakt dan slijt het niet.

Therapie, zelfprogrammering, emotioneel lichaamswerk of EMDR^[6] (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) kunnen helpen de gevolgen van het trauma weg te nemen.

De balans tussen het cognitieve en emotionele brein is een belangrijke voorwaarde voor flow.

Wat is flow?

Het Engelse flow laat zich het best vertalen met **'een bevlogen staat van zijn.'**

Het is dus meer dan bevlogenheid. Weliswaar zijn mensen die in flow zijn ook bevlogen, maar daarnaast verdwijnt het tijdsbesef, is de controle optimaal en verdwijnt het ik naar de achtergrond. De Hongaarse psycholoog Csikszentmihalyi onderzocht flow gedurende 20 jaar en ontdekte dat de volgende factoren van belang zijn voor het optreden van flow:

1. Wij moeten een taak hebben die wij kunnen voltooien.
2. We moeten ons kunnen concentreren op onze bezigheid.
3. De bezigheid moet een duidelijk doel hebben.
4. De bezigheid geeft directe feedback.
5. Men handelt met een intense doch moeiteloze betrokkenheid.
6. Men heeft het gevoel alles volledig onder controle te hebben.
7. Men denkt tijdens de bezigheid minder aan zichzelf, maar na de flow-ervaring is het zelfbewustzijn groter.
8. Het besef van tijd verandert, soms vliegt de tijd, soms duren minuten uren.