



Freud & de drie breinen

Iedereen draagt drie breinen met zich mee: het reptielenbrein, het limbisch systeem en de neocortex. Ze sturen ons gedrag op verschillende manieren, en wanneer we de klassieke **Freudiaanse indeling** van id, ego en superego erbij pakken, wordt duidelijk hoe complex onze innerlijke dynamiek eigenlijk is. In het dagelijks leven zien we deze theorieën terug, vaak op verrassende manieren.

Het **reptielenbrein**, samen met het **id**, draait om **overleven**. Het reageert impulsief en driftmatig, gericht op directe behoeftebevrediging. Denk aan de straatvechter of de verslaafde die uit een gewelddadige omgeving komt. Deze mensen leven voortdurend “aan”: alert, snel boos of juist teruggetrokken. Het id dicteert hun acties, de drang naar drank, seks of macht staat centraal, terwijl het ego nauwelijks ontwikkeld is en het superego vaak overbelast of onderdrukt. In de maatschappij zien we dit terug bij jongeren in de straatcultuur of mensen met een zware verslavings-achtergrond. Zij handelen vaak vanuit overlevingsdrang en hebben moeite om regels te volgen of vooruit te plannen. Het leven is hier een voortdurende strijd om te overleven, en reflectie blijft achterwege.

Het **limbisch systeem** en het **ego** vormen het tweede duo. Hier

draait het om **emotie, zelfbehoud en balans**. Mensen die grotendeels vanuit dit brein leven, voelen intens en zoeken manieren om chaos te beheersen. Denk aan de perfectionist, de getraumatiseerde helper of de moeder die alles regelt. Het ego probeert te balanceren tussen innerlijke gevoelens, sociale rollen en externe eisen. Dit vergt veel energie, want trauma of onveiligheid wordt vaak onderdrukt. Het resultaat: hyperverantwoordelijkheid, overmatige zorg voor anderen en moeite om rust te vinden. In de praktijk zien we dit bij verpleegkundigen die voortdurend voor anderen zorgen tot ze zelf uitgeput raken, of bij succesvolle professionals die lijden aan paniekaanvallen en slapeloosheid. Het limbisch systeem vraagt om gevoeld te worden, maar zonder een goed ontwikkelde ego-balans kan het leven uitputtend zijn.

Dan is er de **neocortex**, samen met het **superego**. Dit is het domein van **reflectie, moraliteit en zelfbewustzijn**. Mensen met een dominant superego zijn vaak bezig met zingeving, normen en verantwoordelijkheden. Hun neocortex analyseert, reflecteert en plant zorgvuldig, maar een te streng superego kan verlamdend werken. Interne druk, perfectionisme en schuldgevoel ontstaan, terwijl de impulsen van het id worden onderdrukt. Het ego zit

gevangen tussen plicht en gevoel, wat kan leiden tot burn-out of rigiditeit. We herkennen dit bij artsen, docenten of maatschappelijk werkers die zichzelf volledig wegcijferen voor hun idealen, of bij studenten die zichzelf afstraffen bij de kleinste fout, ondanks hun hoge prestaties. Hier blijkt dat intelligentie en idealisme zonder compassie een zware tol kunnen eisen.

Het mooiste scenario is de ideale integratie, waarin reptielenbrein, limbisch systeem en neocortex in **harmonie samenwerken**.

Impulsen mogen er zijn, emoties worden gevoeld en moreel besef is verbonden met compassie.

Deze geïntegreerde mensen schakelen soepel tussen instinct, gevoel en reflectie. Ze stellen grenzen zonder agressie, voelen zonder overspoeld te raken en denken zonder zichzelf te verliezen. In de maatschappij zien we dit bij therapeuten die stevig in hun lichaam aanwezig zijn en hun eigen proces hebben doorlopen, of bij leiders die vanuit hart en hoofd keuzes maken. Dit is het beeld van een zelfbewust en belichaamd mens: vrij, alert en menselijk.

Wie dit begrijpt, kan leren zichzelf en anderen beter te begrijpen en kunnen we leren leven vanuit een plek van balans en compassie.

Youri Hazeleger
joet@joet.nl