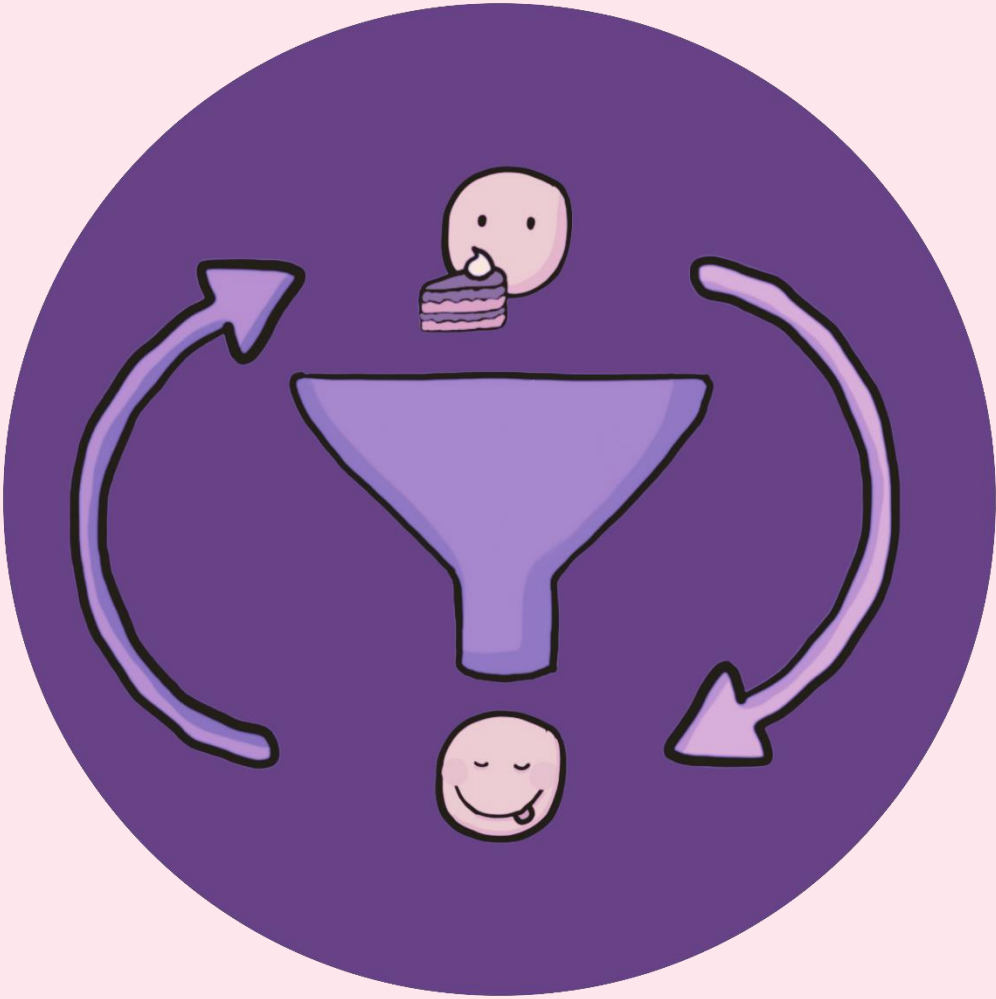




STIMULUS-RESPONS PRINCIPE

Het stimulus-respons principe is belangrijk bij het verwerken van zintuigelijke waarnemingen. Het verwerken van zintuigelijk waargenomen gegevens wordt ook wel prikkelverwerking genoemd. Zintuigelijke gegevens zijn een stimulus voor je brein en zetten bepaalde hersennetwerken aan.

Mensen zijn in staat heel veel informatie in één keer te verwerken. Je bezit in totaal ruim dertig zintuigen. Die zintuigen hebben allemaal een andere functie. Veel zintuigelijke processen zijn logisch, want die ken je waarschijnlijk wel uit de biologieboeken. Je gebruikt je zicht bijvoorbeeld om te kunnen zien en je gehoor om geluiden te verwerken. Wist je dat je ook zintuigen gebruikt om je hormoonaanmaak te reguleren of je lichaamstemperatuur op peil te houden? Deze zintuigen zijn onbekender, maar hebben dus wel een belangrijke functie. En daarom kom je dus op dertig uit.

De amygdalae, een onderdeel van je brein, kent emotionele lading toe aan de prikkels die je verwerkt. Als dat goed verloopt en je ontspannen bent, dan verloopt het verwerken van zintuigelijke waarnemingen netjes en geordend. De gegevens worden vergeleken met herinneringen die je al hebt. Je reageert dan vanuit sociale betrokkenheid en voelt je veilig. Je kunt helder nadenken en voelt je verbonden met je omgeving.



Nog een keer lezen hoe de amygdalae werkt? Blader terug naar bladzijde 40.

Als er gegevens in jouw brein opgeslagen liggen met een emotionele lading die angst, stress of spanning oproept, wordt dat binnen mijn Stress Fysiologische Aanpak stressfysiologie genoemd. Je vechten, je vlucht of je bevriest.

Als de zintuigelijke waarnemingen verwerkt zijn, voer je een respons uit. Welke dat is, hangt van de emotionele lading van de informatie af en van dingen die je geleerd hebt. Je hoeft niet alles zelf meegemaakt te hebben om te weten hoe je moet reageren.

Als je brein vaak dezelfde stimulus krijgt, lukt het je om steeds sneller en nauwkeuriger een respons uit te voeren. Netwerken in jouw hersenen raken steeds meer getraind. Veel processen (bijvoorbeeld lopen) verlopen daarom automatisch en voer je uit zonder erbij na te denken. Dat is natuurlijk fijn, maar als de respons zorgt voor spanning, angst of stress, kost het uitvoeren hiervan je veel energie. Je brein en de rest van je lijf werken intensief samen om je in balans te houden. Je lijf wil je hartslag, lichaamstemperatuur en andere processen zo rustig mogelijk houden.