



VECHTEN, VLUCHTEN OF BEVRIEZEN

Foto: ■ Tekst: Lynn Guillaume

Ga je in de aanval, doe je alsof het er niet is of loop je ervan weg? Hoe jij op stress reageert, heeft een belangrijke invloed op je relaties. Leer jouw overlevingsstrategie kennen en bijsturen. Het is dé sleutel tot meer verbinding.

Je buik rommelt, je handen voelen klam, je keel lijkt dichtgeknepen en je hart gaat als een razende tekeer ... Ons lichaam geeft zich bij potentieel gevaar niet zomaar gewonnen. "Je brein en zenuwstelsel zetten een ingenieus overlevingsmechanisme in werking", zegt Hilde Mariën, preventie, burnout & bore-out coach. "Een eeuwenoud systeem. Stond er een beer voor je grot, dan moest je als oermens snel kunnen reageren: de strijd aangaan, het op een lopen zetten of je zo onzichtbaar mogelijk maken. Dit voorbeeld illustreert meteen ook de drie belangrijkste reacties bij stress: fight (vechten), flight (vluchten) en freeze (bevriezen). Je zet de aanval in, rent weg of verlamt. Die drie reacties komen voort uit het je reptielenbrein, het meest primitieve deel van je hersenen, en zijn bedoeld om je in leven te houden."

Constante stress

Vandaag, eeuwen later, reageert ons brein bij gevaar nog steeds op dezelfde manier. "Bij een dreiging wakkert het de productie van stresshormoon cortisol aan, dat op zijn beurt

Hilde Mariën:

"Komt er in volle vaart een bus op je af, dan kan je maar beter snel reageren. Maar zit je continu in een stressreactie, dan vormt dat een gevaar voor je gezondheid"

overlevingsstrategie in werking zet." In plaats van letterlijk te vechten of te vluchten, gaan we door social media scrollen, discussiëren, piekeren, controleren, mensen vermijden, zwijgen ... Maar waar de oermens veel ruimte kreeg voor herstel en rust, kruisen belagers in onze moderne samenleving veel sneller ons pad. "Stress lijkt vandaag alomtegenwoordig. Heel wat mensen voelen zich continu gestresseerd. We noemen dat ook wel 'amygdala-hijack'. De amygdala is een onderdeel van je zoogdierenbrein, een hersendeel dat

na het reptielenbrein ontstond en ook wel het emotionele brein genoemd wordt. Je kan de amygdala vergelijken met een soort van matroos die in het kraaiennest van het schip de horizon afspeurt. Bij gevaar waarschuwt het ons reptielenbrein, dat vervolgens met een stressreactie reageert. Bij chronische stress zien we dat dat systeem compleet ontregeld is. Te lang in een bedreigende situatie zitten, doet je brein te snel gevaar spotten. Vergelijk het met een brandalarm dat al door een pot kokend water afgaat. De kleinste verandering wordt als mogelijke dreiging ervaren en zet een fight, flight of freeze reactie in gang." Met alle gevolgen van dien. "Die oeroude stressreacties zijn handig bij acuut gevaar. Komt er in volle vaart een bus op je af, dan kan je maar beter snel reageren. Maar zit je continu in een stressreactie, dan vormt dat een gevaar voor je gezondheid." En dat is precies wat er vandaag vaak gebeurt. "De voortdurende stroom aan e-mails en telefoontjes, deadlines die elkaar blijven opvolgen, onzekerheid over de toekomst, vele veranderingen ... doen ons lichaam chronisch cortisol aanmaken. Chronische stress is giftig. Het zorgt ervoor dat je mensenbrein – het jongste brein, verantwoordelijk voor je creativiteit, het bedenken van oplossingen en redeneren – compleet stilvalt."

Stress in communicatie

Bij vechten, vluchten en bevriezen denk je misschien in eerste instantie aan lichamelijke reacties, maar wist je dat ze ook een impact hebben op je contact met anderen? Als coach verbindende communicatie organiseert Hilde Van Gool workshops waarin ze mensen bewust maakt van hun communicatiestijl. "Je manier van communiceren kan een enorme impact hebben op je levenskwaliteit. Ik verduidelijk het graag met levensechte situaties die het gevaar van de oeroude overlevingsstrategieën - vechten, vluchten en bevriezen - in communicatie duidelijk maken. Zo huurde ik vorig jaar een fotograaf in om nieuwe foto's voor mijn website te maken. Alles ging goed, tot hij op een bepaald moment opperde dat ik mijn haar misschien eens anders moest leggen. Zijn opmerking deed iets met mij. 'Ligt mijn haar niet goed dan?', 'Waar bemoeit hij zich mee?' Dat heb ik hem natuurlijk niet zo gezegd, maar ik dacht het wel. Zijn reactie maakte mijn innerlijke vechter wakker. Dat mijn kapsel een gevoelig punt is – een gevolg van haaruitval tijdens mijn jeugd - kon hij niet weten, maar zijn opmerking maakte dat ik me onmiddellijk schrap zette en in de verdediging wilde gaan. En vanuit zo'n houding is er natuurlijk geen verbinding mogelijk."

Herkenning

Vastlopen in een zinloze ruzie of discussie wil niemand, maar het overkomt ons allemaal weleens. En hoe graag we het ook anders zien, we weten maar al te goed hoe moeilijk het is om eruit los te komen. "Een patroon van jaren draai je niet zomaar terug", zegt Hilde. "Beter communiceren in lastige situaties, vergt in de eerste plaats bewustzijn. In mijn workshops leer ik mensen hun overlevingsstrategie herkennen. Ben je een vechter die bij een misverstand of conflict steevast het laatste woord wil hebben? Of herken je jezelf eerder in de vluchter: iemand die een muurtje om zich bouwt en weggaat uit de situatie?" Een conflict tussen twee tegengestelde overlevingsstrategieën zorgt ongewild vaak voor vuurwerk. "Beeld je een ruzie in tussen een vluchter en een vechter. Een vluchter haalt bij dreiging de ophaalbruggen op en trekt zich terug in zijn burcht. Wat doet een vechter? Die gaat kloppen op de poort om gezien en gehoord worden. Hoe meer de vechter vecht, hoe verder de vluchter vlucht. Het gevolg? 'Stomme film'. Om verder te geraken, moet je begrijpen wat jij én de ander nodig hebben. Inzicht in hoe overlevingsstrategieën werken, is daarvoor een essentiële eerste stap."

Hilde Van Gool:

"Onder een overlevingsstrategie gaat oude pijn schuil: een gevoel van niet gezien, niet erkend of emotioneel onveilig te zijn"

Waar vechters en vluchters een sterke fysieke reactie vertonen, zullen bevriezers eerder blokkeren. "Ze gaan als het ware op slot. Denk aan een student die een black-out krijgt tijdens een examen of aan iemand die compleet stilvalt wanneer in een meeting om zijn mening gevraagd wordt." Naast de drie gekende stressreacties onderscheidt de communicatiecoach nog een vierde type. "De vermijders. Net als vluchters 'verdwijnen ze', maar ze gaan niet weg uit de situatie. Ze slaan als het ware de lastige situatie over". Vermijders zijn vaak conflictvermijders: ze participeren niet in een conflict en wachten tot de bui voorbij is. Het is een vorm van pleasegedrag die heel vaak voorkomt. Dikwijls gaat het om mensen die graag voor anderen willen zorgen. Zorg dragen voor anderen is een mooie eigenschap, op

voorwaarde dat het een bewuste keuze is. En dat is bij 'reders' niet altijd het geval. Ze cijferen zichzelf vaak weg, wat hen vatbaarder kan maken voor burn-outs of depressies."

Terug naar je kindertijd

Je overlevingsstrategie(ën) herkennen is een belangrijke eerste stap. Eens dat duidelijk is, kan je verder gaan. Hilde Van Gool: "Welke behoefte gaat er onder jouw reactie schuil? Wat is de motivatie onder wat je doet? Een vecht-, vlucht-, bevries- of vermijdersmodus vertelt, onbewust, iets over je verleden. We hebben in onze kindertijd allemaal een bepaalde strategie aangeleerd om onze basisbehoefte aan bescherming te vervullen. Zonder het te beseffen spelen die oude patronen vaak nog een belangrijke rol in onze relaties als volwassene. Misschien heb je, net zoals in het verhaal van Eefje (zie kader, red.), geleerd dat je als braaf kind aandacht kreeg en hou je als veertiger nog steeds vast aan die strategie? Conflictvermijders hebben vaak een behoefte aan harmonie. Ze willen erbij horen. Maar als je als volwassene ieder conflict vermijdt en nooit iets kan uitspreken, dan creëer je de spreekwoordelijke bult onder de mat. Vechters hebben dan weer geleerd dat roepen en tieren hen kan helpen om gehoord en gezien te worden, terwijl vluchters vaak zichzelf willen beschermen op hun eigenzinnige manier. Onder een overlevingsstrategie gaat vaak oude pijn schuil: een gevoel van niet gezien, niet erkend of emotioneel onveilig te zijn. Wie zich daar niet bewust van is, belandt bij spanning en conflict al snel in een irrelevante discussie, die kan leiden tot meer vervreemding in plaats van tot meer verbinding."

Voel je lichaam

Hoe kom je los van een patroon dat je al jarenlang zonder nadenken volgt? "Het is belangrijk om weer voeling te krijgen met wat er in je lichaam gebeurt", benadrukt Hilde Van Gool. "Dat je stresssignalen of lichamelijke sensaties leert herkennen: een versnelde hartslag, rood worden, zweten, opgetrokken schouders, spanning in je nek of druk op je borst ... Besef ook dat gevoelens altijd een verhaal vertellen. Ze geven aan of een behoefte al dan niet is ingevuld. Velen zijn vandaag zo ver verwijderd van hun lichaam dat ze niet voelen wat er in hun lijf gebeurt. Je kan dat gelukkig op elke leeftijd weer leren. In mijn coachings leer ik mensen om meer zelfempathie te ontwikkelen. Om zachter voor zichzelf te zijn. Soms zie ik mensen die na jarenlange sessies bij een psycholoog nog steeds geen progressie maken. Dat ze niet leren doorvoelen wat er speelt, kan daar een mogelijke verklaring voor zijn. Ieder kwetsuur in je leven, klein

of groot, kan je zien als een ijsblokje dat zich in je lichaam vastzet. Je lichaam herinnert zich alles. Blijf jij blind voor die ijsblokjes, dan kan je lijf als het ware in een grote ijsklomp veranderen. Heling vertrekt vanuit mildheid. Dan kunnen onze ijsblokjes langzaam smelten. Wie mild kan zijn voor zichzelf, kan milder zijn voor anderen."

Tip: Neem regelmatig een 'zelfcompassiepaus'. Zet je op een stoel, voel hoe je voeten contact maken met de grond en neem de tijd om even bewust te ademen. Een erg praktische manier om jezelf tot rust brengen en je lichaamsbewustzijn te vergroten.



ZO STAP JE UIT EEN CHRONISCHE OVERLEVINGSMODUS

Waar we vroeger dachten dat ons brein op je 21e jaar volle potentieel bereikte en nadien onvermijdelijk aftakelde, weten we vandaag dat onze hersenen plastisch zijn. "De 'hardware' is volgroeid rond je 23-24e, maar de witte massa blijft evolueren", zegt Hilde Mariën. "We kunnen ons hele leven lang nieuwe hersenverbindingen maken. Je kan de werking van je brein dus wel degelijk bijsturen." Een pleidooi om je leven compleet om te gooien? Liever niet. "Een total reset is echt niet nodig. Te veel veranderingen voelen trouwens bedreigend voor ons brein. Kleine aanpassingen kunnen een groot verschil maken en je zelfvertrouwen doen groeien."

Enkele gouden tips:

Herken je stressoren

Een baas die te controlerend is, een gebrek aan vertrouwen, meer werk dan tijd ... Sommige stressoren zijn universeel. Maar stress is ook heel persoonlijk. "Een job die niet aansluit bij je interesses en kwaliteiten of te weinig uitdaging biedt, kan ook een bron van spanning zijn", zegt Hilde Mariën. "Weten wat jou stress geeft, maar ook voor een flow zorgt – een gevoel van goed bezig te zijn – is een heel belangrijke stap."

Verzorg jezelf

Dat goed slapen en gezond eten belangrijk is, weten we allemaal. Maar wist je dat het ook je brein ten goede komt? "Een gezonde darmflora helpt je brein beter functioneren, waardoor het minder snel in een fight-, flight- of freeze-modus schiet. En ook een goede nachtrust is cruciaal. Zelfs één slechte nacht kan ervoor zorgen dat je je sneller bedreigd voelt."

Pauses nemen

Onze visie op werken moet dringend bijgestuurd worden, vindt Hilde Mariën. "We zien werken als constant aan een scherm gekluisterd zijn, terwijl ons brein het best werkt wanneer het niet voortdurend input krijgt. Ter voorbereiding van een presentatie, ga ik zelf altijd wandelen. Dat is ook werken. Op die momenten ontstaan vaak de creatiefste ideeën. Je brein heeft pauzes om te kunnen verwerken. Kijk dus regelmatig even uit het raam, haal geregeld een glas water, maak een korte wandeling, eet zonder scherm bij de hand ..."

Wandel

Een halfuur per dag wandelen in de natuur doet wonderen voor je brein. "De matige beweging brengt je amygdala tot rust, waardoor je minder snel angstig wordt. Het geluid van vogels, de wind door de bomen en het weidse uitzicht hebben een kalmerend effect op je zenuwstelsel."

Zelfkennis

Hoe goed ken jij jezelf? "Wat zijn jouw kwaliteiten? Hoe zit je persoonlijkheid in elkaar? Ben je eerder introvert of extravert? Hou je van nieuw ervaringen of verkies je voorspelbaarheid? Wat zijn jouw waarden? Denk daar goed over na. Velen hebben een vertekend beeld van zichzelf en weten vooral hoe ze zouden moeten zijn. Zelfkennis versterkt je zelfvertrouwen en helpt je keuzes te maken die bij je passen, waardoor jij minder stress ervaart."

Connecteer

Naast de overlevingsstrategieën die we al aanhaalden, stipt Hilde Mariën graag nog een vierde aan. "Connectie. In de geschiedenis was het niet altijd de grootste vechter die overleefde, maar gold zoiets als the survival of the friendliest. Een breuk kon je enkel overleven als je de veiligheid en hulp van anderen kon aannemen. Hulp vragen, samenwerken, bij elkaar te rade gaan ... Connecteren met anderen is zo'n belangrijk antistressmiddel. We moeten echt af van alles zelf te willen doen."

Stop met piekeren

Ons brein zit knap in elkaar, maar komt met een belangrijk nadeel. "We kunnen zelf stress creëren door onze manier van denken. Door te piekeren over wat er morgen kan misgaan of te blijven tobben over het verleden." Om chronische stress te doorbreken, zal je anders moeten leren denken. "Dat is niet altijd zo moeilijk als het klinkt. Schrijven kan een belangrijk hulpmiddel zijn. Voel je je opgejaagd of in een negatieve modus? Zet je gedachten op papier. Dat creëert afstand. Stel nadien je woorden in vraag. Stroken ze met de realiteit of zijn er andere verklaringen mogelijk?"

Eefje ontdekte hoe ze als conflictvermijder haar geluk in de weg stond



"Ik leer nu verantwoordelijkheid te nemen voor mijn eigen behoeften"

"Al van jongs af was ik een braaf meisje op wie mama trots was. 'Ze doet zo goed haar best', hoorde ik vaak. En zo bleef ik dat lieve kind. Aan de verwachtingen voldoen en geen onrust veroorzaken, gaf me het gevoel erbij te horen. Pas vele jaren later werd ik me ervan bewust dat mijn vermijdingsgedrag een overlevingsstrategie was. Er klopte iets niet. Want het was nooit 'goed genoeg'. Ik legde de lat steeds hoger en maakte me afhankelijk van anderen: 'Als zij tevreden zijn, heb ik het goed gedaan.' Zonder het te beseffen, werd dat mijn motto. Ik overschreed m'n eigen grenzen en was me niet bewust van mijn behoeften.

Ik ben een 'vermijder'. Dat leerde ik tijdens een workshop Geweldloze Communicatie. Daar leerde ik ook de andere overlevingsstrategieën kennen: vechten, vluchten en bevriezen. Het was een eyeopener die me nu helpt om op een constructievere manier te communiceren. Nog steeds geeft het me een veilig gevoel als ik anderen blij kan maken, maar ik herken sneller mijn patronen.

Zo weet ik nu dat m'n tienerdochter eerder een vechter is. Ze gaat het conflict wél aan. Ik had het daar moeilijk mee. Klom het plots: 'Ik ga niet meer naar de scouts!', dan hadden we daar ruzie over en kwam ik met een slecht gevoel uit die strijd. Ondertussen begrijp ik dat het haar manier is aan te geven dat zo'n middagje 'ontspanning' haar net veel stress oplevert. Ze wil daar begrip en erkenning voor. Dat beseft maakt dat ik anders kan reageren. Ik leer verantwoordelijkheid te nemen voor mijn eigen behoeften. Verbindende Communicatie helpt me hierbij. De studiedag heeft me handvaten gegeven om daarmee aan de slag te gaan."

En nu jij!

Wil je graag meer inzicht in je overlevingsstrategieën of volg je graag een andere vorming? Het hele jaar biedt Ferm één- en tweedaagse vormingen aan, begeleid door Hilde Van Gool (hildevangool.be).

Tweedaagse vorming

- Verbinden met mezelf en communiceren met de ander
6-7 mei of 7-8 oktober
- Luisteren naar de ander en luisteren naar mezelf
17-18 juni of 11-12 november

Eendaagse vorming

- Mijn overlevingsstrategieën en de impact op mijn communicatie
13 mei of 3 december
- Woede, schuld en schaamte
25 juni of 16 december

Prijs (incl. koffie/thee, syllabus en begeleiding)
Eendaagse: 150 euro, leden van Ferm 138 euro.
Tweedaagse: 300 euro, leden van Ferm 276 euro.
Deelnemers: Max. 12, zodat we in een rustige omgeving intensief coronaproof kunnen oefenen.
Meer info en inschrijvingen: SamenFerm.be/genieters

