



# **Overlevingsstrategieën**

# Overlevingsstrategieën

Relaties zijn de kern van ons bestaan. Of het nu gaat om de relatie met onszelf of met anderen, ze vormen de basis van ons emotionele en psychologische welzijn. Het is belangrijk dat we begrijpen waar onze emotionele reacties vandaan komen. Hiervoor moeten we terug naar onze vroege jeugd en onze basisbehoeften.

Elk kind wordt geboren met de basisbehoeften veiligheid, liefde en acceptatie.

**Veiligheid** is de allereerste vereiste. Een veilige omgeving stelt een kind in staat om te groeien en te leren zonder angst of terughoudendheid. Dit gaat niet alleen over fysieke veiligheid, maar ook over emotionele veiligheid: de zekerheid dat hij kan rekenen op de aanwezigheid en bescherming van zijn verzorgers. Een veilige basis voelt als stevige grond onder de voeten, een kind kan vanuit zijn veilige basis, zijn ouders of verzorgers, experimenteren, vallen en opstaan, dingen uitproberen en ontdekken wie hij is. Een veilige haven is als een vangnet; wanneer het kind beschadigd of gekwetst raakt in zijn ontdekkingstocht kan hij erop rekenen dat zijn ouders en verzorgers er voor hem zijn om hem op te vangen en te troosten.

**Liefde** wordt uitgedrukt in de warmte, aandacht en genegenheid die een kind ontvangt. Liefde bevestigt de waarde en zelfrespect van het kind, wat belangrijk is voor het opbouwen van een positief zelfbeeld en om later gezonde relaties met anderen op basis van gelijkwaardigheid op te bouwen.

**Acceptatie** betekent erkend worden voor wie je werkelijk bent. Wanneer een kind zich geaccepteerd voelt voor wie hij is, is dit een bemoediging om zijn ware zelf te ontwikkelen zonder angst voor afwijzing of oordeel.

Deze behoeften vormen het fundament van onze emotionele en psychologische ontwikkeling. Een kind dat zich veilig voelt, liefde ontvangt en geaccepteerd wordt zal zich anders ontwikkelen dan een kind dat opgroeit in een onveilig, liefdeloos thuis.

# Overlevingsstrategieën

Het is een open deur dat iedereen zich geliefd, veilig en geaccepteerd wil voelen. Natuurlijk willen we dat. Toch hebben veel mensen zich niet veilig, geliefd en gewenst gevoeld toen ze klein waren. Maar wat doen we als we volwassen zijn?

We bagatelliseren dit feit omdat we onze ouders niet af willen vallen. Een kind zal altijd loyaal zijn aan zijn ouders, hoe oud we ook worden.

We zeggen dan:

‘Zo ging het nu eenmaal, er moest gewerkt worden. Er was niet altijd voldoende aandacht in een gezin met vijf kinderen.’

‘Ik heb er niets aan overgehouden hoor, ik voed mijn kinderen ook op met een harde hand.’

‘Ik neem mijn ouders niets kwalijk, ze stonden altijd voor me klaar.’

‘Zij hadden zelf ook geen makkelijke jeugd.’

Dit is allemaal waar, er valt je ouders niets te verwijten, mits ze je niet willens en wetens pijn gedaan hebben. En dit doen de meeste ouders gelukkig niet. Ze hebben het beste met hun kinderen voor, ook al is de uitvoering niet altijd even handig en zelfs schadelijk. Je kunt dus aan je ouders terugdenken met compassie en respect én tegelijkertijd erkennen of het kleine kind in jou bepaalde belangrijke dingen gemist heeft. Het zou ook niet eerlijk zijn als je de behoeften van het kleine kind in jou zou bagatelliseren en ontkennen, alleen omdat je niet wilt toegeven dat je ouders misschien een steekje hebben laten vallen.

# Overlevingsstrategieën

Als kind ontwikkel je een 'overlevingsstrategie' om om te gaan met het gemis van liefde, acceptatie of veiligheid. Wat dat betreft verschillen we niet zo veel van dieren, die in de natuur ook afhankelijk zijn van een overlevingsstrategie. Een overlevingsstrategie is onmisbaar als je klein bent, want je kunt op je 5<sup>e</sup> niet zomaar besluiten om weg te gaan. Je bent afhankelijk van je ouders of verzorgers, zo simpel is het.

Je kent wellicht wel de termen 'vechten, vluchten, bevriezen, immobiliteit' als overlevingsstrategieën.

Overlevingsstrategieën zijn natuurlijke reacties op stressvolle situaties. Deze reacties zijn geworteld in ons oerbrein en zijn primair gericht op overleving. Voor onze voorouders waren deze strategieën essentieel om te overleven in gevaarlijke omgevingen. Onze leefomgeving is sindsdien sterk veranderd, maar ons brein niet. Overlevingsstrategieën in relaties herken je zo:

## **Vecht (Fight)**

Deze reactie wordt gekenmerkt door agressie of woede als mensen zich bedreigd of aangevallen voelen. Mensen die naar deze reactie neigen, kunnen confronterend, defensief en overheersend zijn in stressvolle situaties. In relaties kan dit leiden tot verbale of zelfs fysieke conflicten.

## **Vlucht (Flight)**

Vluchtreacties omvatten het vermijden van de stressor, zoals wegglopen van een probleem of conflict. Dit kan zich uiten in het ontwijken van moeilijke gesprekken, het beëindigen van relaties of het willen ontsnappen aan verantwoordelijkheden.

# Overlevingsstrategieën

## **Freeze (Bevriezen)**

Bevriezing treedt op wanneer een persoon letterlijk 'bevriest' en niet in staat is om te handelen of te reageren op een bedreiging. In relaties kan dit zich uiten als het onvermogen om te communiceren, het niet durven/kunnen uiten van gevoelens of niet in staat te zijn om problemen op te lossen.

## **Immobiele (Immobiël)**

De immobiele respons is vergelijkbaar met de freeze respons, maar gaat nog een stap verder. Deze reactie kan leiden tot dissociatie of het gevoel hebben compleet losgekoppeld te zijn van de werkelijkheid. Dit wordt vaak ervaren in extreem traumatische situaties en kan in dagelijkse situaties leiden tot een diepe terugtrekking uit het sociale leven en relaties.

Vechten en vluchten valt onder hyperarousal en bevriezen en immobiël worden onder hypoarousal. De soort overlevingsstrategie die gekozen wordt is afhankelijk van het kind en de situatie. Deze reactiepatronen worden diep ingesleten in het brein en kunnen doorwerken tot in de volwassenheid en dus ook in de relatie met een partner.

Het 'Window of Tolerance' is een nuttig model om te begrijpen hoe deze vroege ervaringen ons huidige vermogen om met stress om te gaan beïnvloeden. Het Window of Tolerance stelt dat ieder van ons een optimale zone heeft waarbinnen we effectief kunnen functioneren. Buiten deze zone kunnen de oude patronen van hyperarousal of hypoarousal opnieuw de kop opsteken, vooral onder stress.

# Overlevingsstrategieën

Wanneer je in de kindertijd te maken hebt gehad met onvervulde behoeften, kan dit Window of Tolerance smaller zijn, waardoor het gemakkelijker is om bij stress in oude reactiepatronen te vervallen. Bijvoorbeeld, iemand die als kind vaak de strategie van 'vechten' gebruikte om met emotionele pijn of onveiligheid om te gaan, kan sneller geïrriteerd of boos reageren in situaties van stress. Of als de overlevingsstrategie 'vluchten' was, kun je dit herkennen in conflictvermijdend gedrag als volwassene.

De grootste kwaliteiten die je kunt ontwikkelen voor je relatie zijn zelfbewustzijn en zelfregulatie, want deze vaardigheden stellen je in staat om je emoties te herkennen en te beheersen, zodat je op een gezonde manier met je stressreacties kunt omgaan.

Wanneer je zelfbewust bent kun je je eigen gedachten, emoties en reacties observeren en begrijpen. Je snapt hoe je ervaringen uit het verleden, inclusief onvervulde basisbehoeften je huidige gedrag beïnvloeden.

Zelfregulatie gaat over het vermogen om jezelf op stressvolle momenten in de hand te houden en te kunnen relativeren. Zelfregulatie helpt je om kalm en helder te blijven onder druk, waardoor je constructiever kunt communiceren.

Je hebt namelijk vast al eens ontdekt dat je niet nuchter kunt nadenken en rustig kunt blijven als je veel stress ervaart of onder hoge druk staat. Dit komt omdat het relativerende deel van je brein niet kan functioneren als het emotionele deel van je brein actief is. Dat is ook logisch, want als er gevaar dreigt is er maar één prioriteit: Overleven!

Het is makkelijk te onthouden:

Emotionele brein AAN = Relativerende brein UIT

# Overlevingsstrategieën

Daarom heeft het ook geen enkele zin om iets uit te praten met je partner als je hoog in je emotie zit of als je partner hoog in de emotie zit.

“Er valt ook niet normaal met jou te praten!” heeft je partner je misschien wel eens verweten.

Je partner kon niet dichterbij de waarheid zitten, want je emotionele brein stond waarschijnlijk in de AAN modus op dat moment. Het brein detecteerde GEVAAR, dus even rustig praten en relativeren? Kansloos.

Maar als je een time-out neemt, je emoties observeert, voelt aan welke ervaringen uit het verleden deze emoties raken en dit durft te benoemen naar je partner, zet je een grote stap naar een emotionele verbinding met je partner.

