

B Antenne

Bij veranderingen, problemen of stress, hebben we een natuurlijke neiging om te vechten, te vluchten of te bevriezen. We hopen met een van deze reacties om controle te krijgen over de moeilijke situatie.

Elke mens heeft een voorkeur voor één bepaalde 'controlestrategie'. Hoe kan je die herkennen bij jezelf en anderen?

Hieronder vind je de kenmerken per controlestrategie: vechten, vluchten en bevriezen.

Kenmerken van vechten

Bij vechten ga je je verzetten tegen de situatie, ook al is er niets aan te doen.

- je wordt boos en je verstrakt
- je beschuldigt de ander
- je schiet in de verdediging of je wordt defensief
- je gaat de confrontatie aan met de ander
- overall heb je een weerwoord op
- je stem verheft zich en de adrenaline schiet door je lichaam
- je gaat de discussie agressief aan
- je dramatiseert en maakt het probleem nog groter dan het is
- je raakt de ander met een gemene opmerking
- je zint op wraak
- je kwetst
- je reageert kortaf



Kenmerken van vluchten

Vluchten is een vorm van ontwijken of vermijden: net doen alsof er niets aan de hand is.

- je loopt weg of je loopt ervoor weg
- je kijkt weg en je maakt geen oogcontact: je ogen schieten wel alle kanten op en zoeken een vluchtroute
- je gooit het gesprek over een andere boeg: je draait eromheen of je praat opeens over een ander onderwerp
- je leidt behendig de aandacht af (bv. van onderwerp veranderen, of je in iets anders storten bv. heel intens beginnen sporten)
- je trekt je fysiek wat terug van de ander
- je mijdt elke confrontatie
- je gaat hard aan het werk of je gaat helemaal iets anders doen
- je hoopt dat het vanzelf gaat oplossen
- je vlucht door in een controlemechanisme te kruipen (bv. Meer roken, eten, vaker op je gsm zitten)
- je ontkent de situatie of je zwakt de situatie af want je wilt de waarheid niet horen en dus ontloop je de realiteit
- je stelt uit

Kenmerken van bevriezen

Bevriezen betekent de situatie ondergaan in een vorm van gelatenheid en passiviteit.

- je laat het over je heen komen en je ondergaat het zonder gevoel, emotie en beleving
- je piekert
- je verstijft en je kunt niet meer gewoon reageren
- je verwijt jezelf van alles
- je voelt je verdoofd
- je klapt dicht tijdens een gesprek en je weet niets meer te zeggen: je valt gewoon helemaal stil
- je voelt je leeg en lusteloos
- je komt niet tot actie
- je komt niet in beweging
- je mijdt contact met anderen
- je mist dingen en je herinnert je later ook minder dingen
- je begrijpt het niet
- je voelt je schuldig

Bron: <https://www.desteven.nl/persoonlijke-ontwikkeling/veranderingen/bevriezen-vluchten-vechten>

