

Oefening 4 - BIJLAGE 1

DE 3 OERREACTIES: VECHTEN, VLUCHTEN OF VERSTOPPEN

Onze voorvaderen beschikten over 3 V-overlevingsstrategieën toen ze oog in oog met een leeuw stonden: vluchten, vechten of verstoppen/bevriezen.

Ook vandaag zijn deze reacties nuttig bij acuut gevaar. Denk bijvoorbeeld aan heel hard remmen als iemand de weg oploopt of weglopen bij een brand.

Een oerreactie kan je niet kiezen, die heb je. Die zit ingebakken in je 'reptielenbrein'. Het is belangrijk om te beseffen welke jouw specifieke oerreactie is. Dan kan je die bij jezelf herkennen en is deze een verklaring voor hoe je reageert.

Stresshormonen komen vrij en brengen het lichaam in opperste staat van paraatheid:

- het hart gaat sneller kloppen;
- de bloeddruk stijgt;
- de spieren spannen zich op;
- de zintuigen staan op scherp;
- de pijngevoeligheid vermindert.

Automatische reacties

In het dagelijkse leven komen die oerreacties ongevraagd voor.

De reactie die je hebt, kan verschillen door de situatie en van persoon tot persoon.

Voorbeeld 1: Je bent getuige van een ernstig verkeersongeval en zal:

- A. Vechten: onmiddellijk gaan handelen en kijken of er slachtoffers zijn.
- B. Vluchten: omdraaien en weglopen.
- C. Verstoppen/bevriezen: stokstijf toekijken en niet weten wat je moet doen.

Mensen die bevriezen of vluchten, vragen zich daarna vaak af waarom ze niet in actie zijn gekomen. Ze hebben dan schuldgevoelens. Het gaat hier echter om automatische reacties, die buiten het denken om gaan, waarbij in de eerste momenten je geen vat hebt op je reactie.

Oefening 4 - BIJLAGE 1

Voorbeeld 2: Je klant maakt een enorm vervelende opmerking:

- A. Vechten: je verdedigen of roepen.
- B. Vluchten: weglopen of je in jezelf keren en niet meer reageren.
- C. Verstoppen/bevriezen: je krampachtig vasthouden aan je mening of dichtklappen en niet meer uit je woorden komen.

Door een vervelende reactie heb je een gevoel van bijvoorbeeld kwaadheid, angst of onmacht en dat versterkt het vlucht- vecht- of bevroezingsgedrag.

Grensoverschrijdend gedrag van anderen kunnen die oerreacties heel makkelijk veroorzaken. Daarom is het belangrijk om te weten wat jouw persoonlijke oerreactie is. Je kan die niet kiezen, het is jouw basisreactie. Door ze te herkennen, kan je ermee aan de slag.