

Module 1 – Aanvulling 1 Coping Mechanisme

Een coping mechanisme is een strategie op een gevaar en/of angst die je vanuit de jonge jaren hebt ontwikkeld om te overleven. We verdelen ze onder in Vechten, Vluchten en Verstarren, ook wel bekend als de 3-V reacties.

Vechten Een reactie met de bedoeling de dreiging (grensovertreding) te imponeren of vernietigen. Je wil onafhankelijk en vrij zijn. Je hebt vertrouwen in je eigen daadkracht.

Bijv.: ruzie maken, vechten tegen de situatie (als je in het verleden je vechtlust sterk hebt ontwikkeld, bezit je veel sterke doe-patronen).

Vluchten Een reactie om zo de dreiging (grensovertreding) te vermijden. Je zoekt daarbij een veilige schuilplaats en hulp. Vluchten gaat gepaard met veel gevoelens zoals angst of vrees. Je voelt hoop, opluchting en blijdschap als je aan de dreiging bent ontkomen.

Bijv.: weglopen uit de situatie, ontwijken (als je in het verleden het vluchten sterk hebt ontwikkeld, bezit je veel sterk ontwikkelde voel-patronen).

Verstarren Een reactie van aarzelen, met de bedoeling (alvorens te vechten of vluchten) meer informatie over zowel de dreiging als je kansen te krijgen en niet op te vallen. Je onzekerheid overheerst en je bent al denkend koortsachtig op zoek naar een uitweg.

Bijv.: angst om je uit te spreken, dichtklappen en niets kunnen zeggen (als je in het verleden verstarren sterk hebt ontwikkeld, heb je veel sterk ontwikkelde denk-patronen)

Het kan zijn dat je alle 3 van deze V-reacties al eens benut hebt, echter toch is er vaak een voorkeur voor één van de drie. Het kan ook zo zijn dat je je beperkt tot twee van de drie V-reacties. Er is dan één reactie die men nagenoeg nooit bij jou zal aantreffen.

In welk coping mechanisme herken jij jezelf? Vechten, Vluchten of Verstarren?

Weet dat je het niet hoeft te veranderen, het is slechts bedoeld ter bewustwording! Jij weet nu, dat als je je overweldigd voelt, hoe je kunt reageren.

Weet dat als je je ruimte gaat innemen en meer in je lijf komt, jouw coping mechanisme(n) minder actief aanwezig gaan zijn 😊.