

Van overleven naar leven

Wat laat jij los, zodat je het leven kan omarmen?

Juni 2021 - DOOR SHIELTA RAMAUTARSING



Overlevingsgedrag, we hebben het allemaal. Ja ook jij! Alleen herkennen we het vaak niet. Het afgelopen jaar heeft laten zien hoe snel we ons gedrag aanpassen om letterlijk te overleven. Als deze aanpassingen lang genoeg duren, wordt dit je nieuwe normaal. Het is dan lastig om terug te keren naar de oude situatie. Er is onherroepelijk iets in je veranderd. Gedurende je leven ontwikkel je in allerlei situaties overlevingsgedrag. Het is de handeling die ontstaat vanuit je beschermingsmechanisme, die een bescherm laag vormt tussen jou en de ander, bedoeld om je in moeilijke situaties in het leven te handhaven. Daarbij scherm je bewust of onbewust je binnenwereld af voor de ander.

Overlevingsgedrag raakt je bestaansrecht

Gedurende je leven ontwikkel je altijd overlevingsgedrag. Dit wordt ingezet om situaties die onveilig of te overweldigend zijn aan te kunnen en om niet buitengesloten te worden. Onderdeel zijn van een groep, erbij horen, je gewaardeerd, welkom en geliefd voelen zijn behoeften die iedereen heeft. Als dit onder druk staat, ga je je gedrag aanpassen op een wijze die van nature niet bij jou hoort. Het wordt onderdeel van jouw identiteit en jouw "normaal". Bewust danwel onbewust laat je aangepast gedrag zien. Daarmee raak je van je eigen kern vandaan en raakt het je bestaansrecht: het recht om te zijn wie je bent.

Overlevingsgedrag raakt je levensgeluk

Overlevingsgedrag kan je ver brengen. In situaties waar het nodig was, heeft het zijn dienst bewezen. Het is gedrag waar je je comfortabel bij voelt, omdat je het zo goed kent. Toch raakt overlevingsgedrag jouw levensgeluk, omdat je je ware potentieel niet laat zien en onderdrukt. Alles wat je onderdrukt is echter juist aanwezig en wil er een keer uit. Vroeg of laat beland je in een situatie waar het overlevingsgedrag niet meer werkt. Overlevingsgedrag kenmerkt zich, doordat je zelf niet in staat bent om het op een andere manier te doen. Overlevingsgedrag heeft een beperkte focus die gericht is op het overleven en beïnvloedt daardoor je oplossingsgerichtheid. Bovendien sluit je je af voor het laten zien van je gevoelens.

Angst is daarbij altijd een onderliggende emotie die wordt onderdrukt. Waar angst is, kan geen (zelf)liefde stromen. Het staat je in de weg om voluit te leven.

Voorbeelden van overlevingsgedrag

- perfectionisme en daarmee verlies van creativiteit
- angst voor het verlies van controle
- hard werken om waardering en erkenning te krijgen
- koste wat het koste de harmonie bewaren
- voorkomen van kritiek door alles voor te zijn
- onderpresteren uit angst voor eigen kracht
- niet aangaan van gesprekken of vermijden van situaties uit angst voor afwijzing

Bewegen van overleven naar leven

Als overlevingsgedrag niet meer werkt, herken je dat doordat moeilijke situaties blijven terugkomen en je geen ander gedrag kunt inzetten. Overlevingsgedrag kan ervoor zorgen dat je implodeert (verlies van energie, ziekte, psychische klachten, burn-out) of je explodeert (boos worden, afreageren, strijden, vechten). In beide gevallen is het zinvol om ruimte te creëren voor een overgangperiode, waarin je jezelf de tijd gunt en toestaat om vanuit zelfreflectie te leren je overlevingsgedrag te herkennen en te anders in te zetten (herdefiniëren). Het is een proces dat je kwetsbaar doet voelen, omdat je uit je comfortzone moet treden en je eigen angsten onder ogen moet zien. Je vraagt je af: wie ben ik zonder dit gedrag? Ben ik in bereid mijn overlevingsgedrag los te laten? Durf ik de beweging te maken om het naast me neer te leggen? Door los te laten heb je je handen vrij heb om het leven vast te pakken en te ontdekken wie jij in de kern bent. Het is een beweging die je kunt maken vanuit nieuwsgierigheid en liefdevolle zelfzorg, waarbij de inzichten die je opdoet tijdens het proces van herdefiniëren en loslaten belangrijker zijn dan de uitkomst.

Wil jij deze beweging maken? Tijdens mijn trainingen en coachtrajecten onderzoek je jouw overlevingsgedrag, hoe het jou in je bestaansrecht raakt en wat nodig is om het leven te omarmen. Heb je vragen of wil je meer informatie. Neem gerust contact op. Dat kan via info@wijzijenik.nl of tel nr. 06-21713139.