

Fawning

Wat is Fawning?

Het is een beschermende staat waarin ons zenuwstelsel onbewust en automatisch prioriteit geeft aan onze veiligheid boven de authenticiteit van onze uitdrukkingen. Deze term werd voor het eerst gebruikt door Pete Walker, therapeut en auteur en heeft een link met de Polyvagaal Theorie van Stephen Porges.

Fawning is een stressreactie die ons, wanneer we ons onveilig of bedreigd voelen, in staat stelt een "veilige en sociale" ventrale vagale toestand te imiteren. Het gebeurt wanneer het niet mogelijk is te vechten of te vluchten voor de daadwerkelijke of ingebeelde dreiging. Het wordt ook wel "people pleasen" genoemd. Immers wanneer je "vrienden" blijft of wordt ben je redelijk veilig. In deze toestand kunnen we dingen zeggen of doen die niet in overeenstemming zijn met onze ware gevoelens. maar doen we het enkel en alleen om te kunnen overleven. Vaak is dit gedrag al heel jong aangeleerd.

We kunnen ons gedragen op een manier die vriendelijk, aangenaam of zelfs grappig is, ook al voelen we ons boos of bang. We zijn bereid onze eigen behoeften, wensen en verlangens op te geven, uit angst dat het uiten ervan ons onveiliger zou maken. Als het niet veilig is om te vechten of te vluchten, dan kan doen alsof je het eens bent met de bron van 'dreiging' een manier zijn om veiligheid te bereiken. Hoe minder bedreigend we voor een ander lijken, hoe kleiner de kans dat ze ons aanvallen of zelfs "opeten".

In termen van het autonome zenuwstelsel wordt aangenomen dat fawning een toestand is die zowel een hoge sympathische activering (stress) als een mate van dorsale vagale (shutdown) betrokkenheid omvat. Dat betekent dat we veel energie (adrenaline) in ons lichaam hebben, waardoor we ons op in basis groter, luider en dreigender zouden willen gedragen, maar waar de dorsale vagale immobilisatie verzwakt, zodat we ons juist kleiner, stiller en minder bedreigend gedragen.

Volgens Dr. Porges is fawning een dissociatief proces. Volgens zijn theorie zou je in levensbedreigende situaties, waar je je niet uit kunt vechten of vluchten, moeten flauwvallen of doodliggen. Hiervoor zou je reflexmatig een shutdown van je systeem moeten genereren maar dit zou ook betekenen dat er niet voldoende zuurstof naar je hersenen kan. Dit is juist voor zoogdieren als de mens gevaarlijk. Fawning is een proces waarbij in gevaar de bloedtoevoer naar je hersenen en spierspanning naar je ledematen gehandhaafd blijft en waarbij je bewustzijn naar de achtergrond verdwijnt. In feite dissocieer je jezelf van de bedreigende omstandigheden. Porges noemt nadrukkelijk dat dit reflexen zijn en het geen bewust please gedrag betreft. Het is overlevingsgedrag waar je net als bij de andere uitingen in overlevingsgedrag weinig tot geen invloed op uit kunt oefenen.