

LEVEN ZONDER FILTER

*'Find out who you are and do it on purpose.'*

– Dolly Parton

Fleur van Groningen

# Leven zonder filter

Mijn ervaring met hoogsensitiviteit

—HORIZON—



## **Dank aan**

Seppe, voor de liefde en de kameraadschap.

Minne en Jules, voor de liefde en het vertrouwen.

Marie-Thérèse, voor de wijsheid en de inzichten.

Femke en Nathalie, voor de vriendschap door dik en dun.

Geert, Emilie en Maja voor de fijne samenwerking.

Mijn trouwe lezers, voor hun steun, pakkende brieven en loyaliteit.



## Voorwoord

Dit boek is er mede dankzij een jongeman van een jaar of twintig, die met een zware depressie kampte. Hij wilde niet meer leven, vertelde zijn moeder aan mijn moeder. De wereld kwam te hard op hem af. Te scherp. Te luid. Te indringend. Zowel hij als zijn moeder had al van hoogsensitiviteit gehoord en samen hadden ze zich in deze materie verdiept. Het was hun inmiddels overduidelijk dat hij tot de hoogsensitieve categorie behoorde. Maar wat kon hij met deze informatie? Hoe kon hij zijn innerlijke zachtheid met de harde buitenwereld rijmen? Hoe moest hij verder?

Het klonk mijn moeder bekend in de oren. Zij werd onmiddellijk teruggeworpen naar de depressie die ik als tiener en prille twintiger heb doorgemaakt. Ook ik worstelde destijds hevig met mijn gevoeligheid. Ik dacht dat ik niet in deze wereld thuishoorde en wilde niet langer leven. Maar ik bleef tóch leven. Meer nog, ik ging een jaar lang in therapie, sleutelde aan mezelf en leerde omgaan met de voor- en nadelen van mijn hoogsensitiviteit.

Toen mijn moeder me over de jongeman vertelde, wilde ik hem het liefst een bemoedigende brief schrijven. Bij nader inzien leek dat me echter ongepast – tenslotte kenden we elkaar niet en misschien zou hij het als een inbreuk op zijn privacy ervaren. Daarom schreef ik een openbare blogpost over mijn voornaamste ervaringen met hoogsensitiviteit en enkele oplossingen die ik daarvoor intussen had gevonden. Zijn moeder bezorgde hem de link naar die tekst en niet veel later vernam ik dat hij er veel aan had gehad. Hij was in therapie

gegaan en boekte vooruitgang. Hij zei zelfs dat hij ooit grootvader hoopte te worden.

Als je zelf die ingrijpende omslag hebt gemaakt van *niet meer willen leven* naar *willen leven*, raakt het je diep als iemand anders die ook maakt. Je begrijpt dat hij nog een hele weg voor de boeg heeft, maar je weet ook dat hij er mogelijk sterker, onafhankelijker en wijzer uit komt, en er een rijkere persoonlijkheid aan overhoudt. Toen ik hoorde dat het beter ging met deze jongeman, kreeg ik dat heerlijke gevoel dat ik iets zinvols had gedaan. Natuurlijk besepte ik dat mijn woorden niet de hoofdreden waren dat hij zijn leven over een andere boeg had gegooid, maar ze hadden er op een of andere manier wel toe bijgedragen. Mijn persoonlijke ervaringen en inzichten waren nuttig gebleken voor iemand anders. En niet alleen voor deze jongeman. In slechts drie dagen tijd werd mijn blogpost door meer dan negenduizend mensen gelezen. De tekst werd volop gedeeld op de sociale media. Zelfs op straat spraken mensen me erover aan en ik ontving openhartige en dankbare e-mails van volstrekt onbekenden. Allemaal vonden ze het zo herkenbaar. Of ze begrepen iemand in hun nabije omgeving plots veel beter. Ze wilden mijn aanpak voortaan ook toepassen. Niet alles natuurlijk, alleen die dingen waarvan ze zelf aanvoelden dat die hun ook van pas zouden kunnen komen. Sommigen raadden me aan om een boek te schrijven over mijn ervaringen met hoogsensitiviteit. Eerlijk gezegd was ik stomverbaasd. Ik had al enkele theoretische boeken over het thema gelezen en kon me niet voorstellen dat mijn verhaal daar nog iets aan kon toevoegen. Maar dat was het hem net, vonden mijn lezers unaniem: er bestond nog geen boek over de praktijk, over de persoonlijke ervaringen met hoogsensitiviteit.

En dus twijfelde ik maar even. Toegegeven, ik voelde een lichte weerstand bij het idee om me zo bloot te geven. En om wéér mijn eigen onderwerp te zijn bij het schrijven. Voor mijn columns in magazines vertel ik dan wel persoonlijke ervaringen, daarbij kies ik voor



universele thema's, zodat anderen zich in mijn verhalen kunnen herkennen en het dus niet enkel over mij, maar eigenlijk over ons allemaal gaat. Maar dat zou met dit boek ook zo zijn, verzekeren mijn lezers me. Veel mensen zouden zich erin herkennen en zich daardoor geruggensteund voelen. En dus stemde ik in. Als je ooit hebt geleden, is andermans zoektocht enigszins verlichten een van de waardevolste dingen die je kunt doen.

Met dat doel voor ogen zal ik in de komende hoofdstukken vertellen over mijn kennismaking met hoogsensitiviteit en de weerstand die ik eerst tegenover die term voelde. Vervolgens schets ik mijn levensweg tot nu, omdat ik merk dat veel hoogsensitieve mensen een niet alledaags parcours achter de rug hebben en heel wat moeilijkheden hebben overwonnen. Het zou fijn zijn mocht mijn verhaal hun het gevoel geven dat ze niet de enige zijn. Ik zal mijn visie op prikkels en overprikkeling eveneens uit de doeken doen, en uitleggen hoe ik daarmee heb leren omgaan. Alsook hoe ik emoties voortaan verwerk en negatieve gedachten aanpak. Ik zal verklappen hoe ik mijn hoogsensitiviteit combineer met de liefde, vriendschappen en mijn job. Mijn spirituele overtuigingen en bevindingen over fysieke problemen die mogelijk gerelateerd zijn aan een gevoeliger zenuwstelsel komen evengoed aan bod. Ik eindig graag met een positieve noot: de voordelen die ik uiteindelijk aan hoogsensitief zijn hebt ontdekt.

Het moge duidelijk zijn: dit boek is een persoonlijk relaas. Sommige zaken zullen herkenbaar zijn, andere niet. Tenslotte zijn we allemaal unieke individuen en bewandelen we levenspaden die bij onze persoonlijkheden passen. We zijn niet alleen maar hoogsensitief, we zijn ook de som van onze ervaringen, onze opvoeding en ons karakter. Het is dus geenszins mijn bedoeling om mijn visie aan anderen op te dringen. Mijn hoop is dat wie zich in mijn ervaringen herkent, zich daardoor minder alleen voelt en gesterkt wordt om trouw te blijven aan zichzelf. Dat ervaar ik namelijk, als een goede vriendin me zonder

schaamte of angst openhartig over haar zielenroerselen vertelt. Moge dit boek zo'n vriendin zijn.

*PS Gelijkenissen met bestaande personen, gebeurtenissen en activiteiten berusten geenszins op toeval. Maar om de privacy van sommige betrokkenen te respecteren en hen niet te kwetsen, heb ik hun naam en/of geslacht veranderd, en de gebeurtenissen en ervaringen die ik met hen meemaakte hier en daar opgesplitst, opdat hun identiteit mysterieus zou blijven.*

# Inhoud

Voorwoord	7
Hoofdstuk 1: Eindelijk normaal? <i>Over de kennismaking met het boek van Elaine N. Aron</i>	13
Hoofdstuk 2: Overduidelijk hoogsensitief <i>Over mijn hoogsensitieve eigenschappen</i>	15
Hoofdstuk 3: Weerstand <i>Over mijn bedenkingen bij mijn nieuwe etiket</i>	37
Hoofdstuk 4: Overgevoelig kind <i>Over mijn moeilijke kindertijd</i>	39
Hoofdstuk 5: Kwetsbare tiener <i>Over mijn identiteitscrisis</i>	45
Hoofdstuk 6: De depressie <i>Hoe ik door mijn dieptepunt te bereiken sterker en wijzer werd</i>	51
Hoofdstuk 7: Onveilig gehecht <i>Over het mogelijke verband tussen je hechtingsstijl en je gevoeligheid</i>	75
Hoofdstuk 8: Overtreders <i>Over persoonlijkheidsstoornissen en hoogsensitiviteit</i>	85
Hoofdstuk 9: Prikkel en overprikkeling <i>Over mijn 'truc met de emmertjes' en hoe ik die leegmaak</i>	113

Hoofdstuk 10: Omgaan met emoties	131
<i>Hoe ik leerde voelen en loslaten</i>	
Hoofdstuk 11: Zelfontkennende gedachten	149
<i>Over hoe zelfkritiek mijn leven beïnvloedt en wat ik eraan doe</i>	
Hoofdstuk 12: De hoogsensitieve verzorger	159
<i>Over empathie, je wegcijferen en parentificatie</i>	
Hoofdstuk 13: Hoogsensitief in de liefde	171
<i>Over patronen doorbreken en je gebruiksaanwijzing delen</i>	
Hoofdstuk 14: Hoogsensitief in vriendschappen	183
<i>Over vriendschap met jezelf als basis voor vriendschap met anderen</i>	
Hoofdstuk 15: Hoogsensitief en hoogbegaafd?	193
<i>Over IQ, dr. Dabrowski, dr. Piechowski en een knoop</i>	
Hoofdstuk 16: Hoogsensitiviteit en gezondheid	207
<i>Over voeding, bijnieruitputting en burn-out</i>	
Hoofdstuk 17: Hoogsensitief op het werk	221
<i>Over werkomgeving, kerntalenten, burn-out en zingeving</i>	
Hoofdstuk 18: Hoogsensitief en spiritueel	229
<i>Over mijn visie op ego, ziel en bewustwording</i>	
Hoofdstuk 19: Hoogsensitiviteit, mijn levensopdracht	243
<i>Over grenzen stellen, jezelf blijven en de voordelen van extra lange voelsprietten</i>	
Boekenlijst	253

# Hoofdstuk 1

## *Eindelijk normaal?*

Rond mijn eenentwintigste bezocht ik op wekelijkse basis een lieve kinesiste die mijn geblesseerde arm telkens een uur lang masseerde. Daarbij lag ik op een mat op de grond en zij zat naast me. Er ontstond al gauw een vertrouwelijke sfeer tussen ons. Zij vertelde me over haar leven, over haar adoptiezoon, over het moeizame doch leerzame parcours dat ze samen al hadden afgelegd. Na een tijdje begon ik ook meer over mezelf los te laten. Ik nam nooit het woord ‘depressie’ in de mond, maar ik geloof dat de kinesiste wel begreep dat ik het moeilijk had. Dat ze merkte dat ik eenzaam was en me onbegrepen voelde. Wellicht omdat ik mezelf nog niet zo goed begreep. Op een dag krabbelde ze een boekentip voor me op een stukje papier. *Elaine N. Aron: ‘Hoog sensitieve personen – Hoe blijf je overeind als de wereld je overweldigt’*, stond erop. Ik was sceptisch. Enerzijds had ik wel degelijk het gevoel dat de wereld me overweldigde en ik me maar moeilijk staande hield. Anderzijds wilde ik dat vooral niet toegeven, laat staan ermee dwepen. Bovendien vond ik mijn kinesiste naast aardig en goed in haar vak, toch ook een beetje té new age. Ik verdiepte me zelf ook in spiritualiteit, maar steeds met een zekere scepsis. Haar verdacht ik juist van een tekort aan onderscheidingsvermogen. Alsof ze zich in de newageshop gedroeg als een kind in een snoepwinkel, en naar huis huppelde met dreamcatchers aan haar oren, wierookstokjes in haar wilde kapsel en hele zakken vol engelen-, druïde- en tarotkaarten. Tijdens onze sessies verdampte ze immers etherische oliën, draaide

ze haar cd's met Tibetaanse klankschaalgeluiden grijs en haalde ze voor elk probleem haar collectie Bachbloesems boven. Nadat ze me had toevertrouwd dat ze zelf maandverband van rendiermos maakte en bij volle maan de gebruikte exemplaren in het dichtstbijzijnde natuurgebied ging begraven, moest ik op de terugweg op de fiets toch hardop lachen. Het papiertje met de boekentip liet ik bij thuiskomst rondslingeren. Mijn moeder vond het en kocht het boek voor me. Het kreeg een plaatsje op de stapel op mijn nachtkastje, maar ik las het niet.

Dat had eigenlijk niet te maken met het rendiermos. Ik wilde gewoon geen etiket. Ik wilde niet 'hoogsensitief' zijn. Ik voelde me al heel mijn leven 'anders dan de rest' en wilde juist hetzelfde zijn, normaal bevonden worden, aanvaard worden, hetzelfde aankunnen als anderen, zowel geestelijk als fysiek. Ik wilde weten hoe je hip kon zijn, hoe je dingen kon zeggen waarvan niemand vreemd opkeek. Ik hoopte mijn rijke gevoelswereld af te dekken en te verdoven, mijn voelsprietten af te stompen, geen angsten meer te hebben. Ik droomde ervan om een zekere populariteit te verwerven. En om dat te bereiken kon en mocht ik geen overgevoelig wezentje zijn waarop iedereen neerkeek. Geen mossel zonder schelp. Daarom probeerde ik 'een leven zoals het hoort' op te bouwen. Een leven zoals de anderen in mijn ogen hadden. Op mijn zesentwintigste mislukte die poging om normaal te zijn echter jammerlijk en toen trok het boek van Elaine N. Aron wél mijn aandacht.

Misschien, dacht ik, is het tijd om toe te geven dat ik niet normaal ben zoals de rest, en ik het ook nooit zal zijn. Misschien hoeft dat zelfs niet! Misschien bestaat er niet eens zoiets als 'normaal' en 'de rest', maar zijn alle mensen op de een of andere manier op zoek naar zichzelf en hun eigen, specifieke gebruiksaanwijzing. Misschien moet ik mezelf maar eens wat beter leren kennen. En kiezen voor een leven dat bij mijn persoonlijkheid past in plaats van te proberen om iemand anders te zijn. Ik begon te lezen.

## Hoofdstuk 2

### *Overduidelijk hoogsensitief*

Al snel bleek *Hoog sensitieve personen* van de Amerikaanse psychologe dr. Elaine N. Aron het feest der herkenning. Na een paar pagina's dacht ik geëmotioneerd: het lijkt wel alsof dit boek over mij gaat! Dat betekende dat er nog meer mensen zoals ik bestonden. Ik voerde de zelftest in het begin van het boek uit en antwoordde op alle vragen volmondig 'ja'. Rond die tijd bezocht ik mijn psychologe – Antoinette Vos, bij wie ik enkele jaren daarvoor een tijd in therapie was geweest – voor wat ik het best als een 'jaarlijkse onderhoudsbeurt' kan omschrijven, en sprak ik met haar over hoogsensitiviteit. Ze ondervroeg me en de antwoorden, in combinatie met wat zij al lang over mij wist, sloten alle twijfel uit. Ik was overduidelijk hoogsensitief.

### Hoogsensitieve eigenschappen

Ik beschik over heel wat eigenschappen die typerend zijn voor hoogsensitieve personen. Sommige – of misschien allemaal – zullen wellicht herkenbaar zijn voor andere hoogsensitieve mensen. Al zijn er ook trekken die anderen wél hebben die ik dan weer niet heb. Zo knip ik bijvoorbeeld zelden etiketjes uit mijn kleren omdat die te veel zouden prikken, terwijl ik vaak hoor dat hoogsensitieve personen zich daar enorm aan kunnen storen.

## **Geen filter**

Het bekendste kenmerk van hoogsensitiviteit is wellicht dat alle prikkels ongeveer even fel binnenkomen. Ook ik heb geen filter die de belangrijke informatie van de minder belangrijke informatie scheidt. Mijn zogenaamde voelsprietten vangen veel meer op dan die van de gemiddelde, niet-hoogsensitieve medemens. Daardoor voel ik me vaak onbegrepen, omdat zij niet dezelfde informatie hebben verwerkt, niet dezelfde verbanden leggen en niet op dezelfde manier reageren. Of omdat zij niet zo snel overprikkeld raken door al die input. Sommige mensen denken dat ik overdrijf. Ik zie dat anders, maar vind het soms toch ook moeilijk om niet net als zij kritiek op mijn gevoeligheid te uiten. Hoe dan ook, of ik het nu wil of niet, mijn zintuigen staan voortdurend op scherp en daar heb ik mee moeten leren leven.

## **Zien**

Ik heb een goed oog voor detail: ik geniet van rondkijken, wat natuurlijk ook te maken heeft met het feit dat ik graag teken en schilder. Ik ben visueel ingesteld en ben erg gevoelig voor schoonheid. Ik zoek dus vaak naar een mooie lichtinval, inspirerende kleurencombinaties en verrassende composities. Ik eet als het ware met mijn ogen.

Maar ik zie het bijvoorbeeld ook meteen als er iets in mijn omgeving is veranderd. En vaak lees ik de emoties en gedachten makkelijk af van de gezichten en lichaamshoudingen van andere mensen. Zelfs al ken ik hen nog niet. Ik heb een ontwikkeld observatievermogen.

Felle lichten en veel flitsende bewegingen kunnen me dan weer sterk vermoeien. Aan het licht van tl-buizen heb ik een bloedhekel: dat doet me binnen de kortste keren al mijn energie verliezen en bezorgt me rode ogen en bonkende hoofdpijn.

## **Ruiken**

Mijn reukzin is sterk ontwikkeld. Net als andere mensen raak ik op een bepaald moment gewend aan een geur en ruik ik hem dan minder of zelfs niet meer, maar de eerste kennismaking met een geur



maakt steeds een diepe indruk. Ik heb dan ook een uitgebreid geuren-geheugen. Zo herinner ik me de geur van de kamer van een meisje met een jaloersmakende collectie Suske & Wiske-albums, bij wie ik ging logeren toen ik zeven was. Of de geur van het huis van de moeder van mijn stiefzusjes. De lichaamsgeur van mijn ex-partners. Het al jaren onverkrijgbare parfum van een vroegere vriendin. De geur van bepaalde bloemen, die vroeger bij mijn ouders in de tuin stonden. En ga zo maar door.

Vaak verzin ik tijdens het koken recepten op basis van geuren van ingrediënten en het resultaat is meestal smakelijk.

Mijn moeder verbaasde zich er eens over dat ik rook dat er een nieuwe wegmarkering werd aangebracht op de drukke baan die op zeker een paar kilometer van mijn ouderlijk huis ligt. Zij rook niets en ging kijken, om te ontdekken dat daar inderdaad twee mannen met een grote machine witte strepen verf op het wegdek aanbrachten. Sindsdien noemt ze me 'de bloedhond'.

Goed kunnen ruiken heeft natuurlijk ook nadelen. Van stank kan ik bijzonder slechtgehumeurd worden. Voor eigen stank ben ik gelukkig iets verdraagzamer, maar als ik bijvoorbeeld met iemand praat die uit zijn mond ruikt, moet ik regelmatig tot mijn oprechte spijt mijn best doen om beleefd te blijven. Zelfs als ik die persoon echt aardig vind, wil ik toch het liefst wegllopen. Om die reden knabbel ik zelf vaak op kauwgum, uit angst dat iemand dezelfde reactie op mij zou hebben.

Op mijn veertiende had ik een lieve vriendin bij wie ik altijd kon ruiken of ze ongesteld was. (En nee, zij zat niet aan het rendiermos.) Dat zorgde maandelijks toch voor een zekere afstandelijkheid van mijn kant. Natuurlijk durfde ik haar de oorzaak niet op te biechten.

Naast vieze geurtjes kunnen ook sommige zogenaamd frisse, synthetische luchtjes mijn humeur enorm beïnvloeden. Ik ben al uit bioscoopzalen gevluht, niet omdat ik de film slecht vond, maar omdat de vrouw voor mij een misselijkmakend zoet parfum droeg. Ik vermijd winkels zoals Action en Decathlon, waar het vaak naar synthetische

en chemische producten ruikt, en waar ik steeds moe en gespannen buitenstap. Sommige schoonmaakproducten maken mij ook prikkelbaar. Intussen weet ik dat ik de vloer maar beter met iets anders boen, wil ik nadien nog leuk gezelschap zijn. Ik heb mijn vriend gelukkig nog nooit hoeven uitleggen dat ik kregel was vanwege de allesreiniger.

### **Tastzin**

Voor aanrakingen ben ik zeer gevoelig. Bij dierbaren onderga ik ze even graag als ik ze geef – mijn grootmoeder noemde me terecht ‘een echte vrijkous’.

Onbekenden en kennissen aanraken vind ik juist een lastige opgave. Als zij me een kus op de wang geven of me omhelzen, ervaar ik dat als te intiem. Al zal ik daar uit beleefdheid meestal niets van laten blijken en andermans begroeting op dezelfde wijze beantwoorden. Tenzij het daadwerkelijk om knuffelen met onbekenden gaat. Dat gebeurt me weleens, dat een fan me wil omhelzen. Dan probeer ik me daar toch zo snel mogelijk uit te bevrijden. Ooit gebeurde het zelfs eens in een familiesauna. Een onbekende prevelde in mijn rechteroor dat ze mijn columns zo graag las, terwijl ze goedbedoeld haar beide armen om me heen sloeg. We stonden in het zwembad en we waren naakt. Ik voelde haar borsten tegen mijn ribben, haar kruis tegen mijn dij. Sindsdien ga ik enkel nog naar privésauna's. Ik vermoed dat ook niet-hoogsensitieve mensen dat begrijpen.

### **Smaak**

Op smaken reageer ik heftig. Ik geniet erg van koken en lekker eten – zij het met mate. Het duurt bij mij soms een tijdje voor ik een nieuwe smaak lust.

Ik merk dat ik met bepaalde voedingsmiddelen moet oppassen, terwijl veel mensen in mijn omgeving ze juist wel verdragen. Alcohol, koffie en zelfs zwarte thee hebben een sterk effect op mij: die juttten me op, maar al vlug word ik er juist erg moe van. Ik blijf er dan ook veelal van af.

Als ik honger heb, word ik verstrooid en humeurig. Ik voel me snel slap worden. Als iemand me dan van het eten afhoudt, kan ik zelfs gaan snauwen. Achteraf begrijp ik dan niet waarom ik me niet even kon beheersen. Door zoiets primitiefs als eetlust zou ik me liever niet laten controleren. Intussen heb ik vaak iets kleins en gezonds op zak voor hongermomenten – dat heeft ook met mijn suikerspiegel te maken, daarover later meer in het hoofdstuk over gezondheid.

## **Horen**

Ik heb zeer gevoelige oren. Ik kan moeilijk een gesprek voeren als er achtergrondmuziek opstaat, omdat ik dan evenzoveel naar mijn gesprekspartner als naar de muziek luister en multitasken me simpelweg niet ligt. Af en toe vallen woorden en muziek wel perfect samen, zoals die keer toen een jonge vrouw me met veel emotie over haar nieuwe geliefde vertelde en Whitney Houston op de achtergrond toepasselijk 'I will always love you' blèrde. Maar dat soort perfectie is een zeldzaamheid. Gevoelige gesprekken met een bonkende dancebeat erbij zijn op café helaas vaste prik.

Als ik een tijd op een plaats met luide muziek of luide geluiden vertoef, word ik moe en voel ik me leeglopen. Geluiden zorgen ervoor dat mijn hoofd vlug vol zit. Daarom schrijf en teken ik graag in stilte in mijn werkkamer thuis, zodat ik mezelf kan horen denken en er in mijn hoofd plaats blijft voor nieuwe gedachten en ideeën. Regelmatig aangesproken worden terwijl ik werk, alsook opgebeld worden of e-mails lezen, maakt me verstrooid. Daarom zet ik mijn mobiele telefoon vaak op stil en sluit ik mijn e-mailprogramma af, opdat ik ongestoord in schrijfmodus kan blijven.

Wat me stoort, is dat er tegenwoordig haast overal muziek opstaat. In het ziekenhuis en bij de dokter loeit de radio door de wachtkamer en dus kan ik er niet lezen, laat staan iets schrijven. Op het toilet in het winkelcentrum galmt Rihanna boven de pot, opdat niemand, zelfs niet jijzelf, zou horen wat je erin laat vallen. Bij mijn boekhoudster laat zelfs de deurbel een synthetisch, krakerig deuntje op me los tot

iemand komt opendoen. God verhoede dat ik op die stoep enkele minuten alleen gelaten zou worden met mijn gedachten, de stilte, de stand van zaken in mijn leven! Nog even en men stuurt ook dansers op je af, die verstokt grijnzend in je zog huppelen terwijl je pakweg even een brief post.

## **Voelen**

Ik ben een zeer emotioneel mens. Ik ben gepassioneerd, heb hevige gevoelens en huil helaas ook vrij makkelijk. Dat vind ik vervelend. Ik ben dan bang dat ik als een aanstellerige dramaqueen overkom. Maar in tegenstelling tot mensen die het drama opzoeken omdat ze daar op de een of andere manier van genieten, heb ik een hekel aan uitpuittende emoties en chaos, en prefereer ik kalmte, overzicht en balans. Ik ben ook niet het type dat lang in de slachtofferrol blijft hangen, dat bezorgt me immers het gevoel dat ik machteloos sta. In plaats daarvan neem ik liever mijn verantwoordelijkheid voor datgene wat binnen mijn macht ligt, en streef ik naar inzicht en een oplossing.

Tegenover mijn intense emoties staat dat ik al van kind af aan gevoel voor humor heb. Daarmee relativeer ik de hevigheid in mijn hart. Dat kan soms ietwat wispelturig overkomen. Vroeger merkte mijn moeder weleens droogjes op: 'Jantje lacht, Jantje huilt.' Overigens, ik heb lang naar oplossingen gezocht voor dat huilen. Ooit las ik in een vrouwenblad dat je, als je je tranen voelt prikken, snel op het puntje van je neus moet drukken. Dat zou de traanklieren in verwarring brengen. Het leek me een vrij ongeloofwaardig verhaal – ik had nog nooit van verwarde traanklieren gehoord en die van mij leken spijtig genoeg vastbesloten. Op een dag zat ik echter in een vergadering met allemaal uiterst rationele mannen met topfuncties in de media. Een van hen dreef me op dwingende wijze in een hoek. Ik voelde dat ik op het punt stond om in huilen uit te barsten en zo hun stereotiepe visie op vrouwen te bekrachtigen, en zag geen andere oplossing dan snel keihard op mijn neus te drukken. Net op dat moment keken alle mannen tegelijk mijn kant op. Daar zat ik dan, aan het hoofd van de

tafel, hartstochtelijk op mijn neus te duwen terwijl de tranen alsnog over mijn rode, vlekkerige wangen biggelden. Nee, ik geloof niet dat ik toen een goede indruk heb gemaakt.

Inmiddels heb ik ontdekt dat ik vaak huil omdat ik mijn emoties onbewust veroordeel. Vlak tussen het voelen van een emotie en het huilen in denk ik immers razendsnel: dit mag ik helemaal niet voelen, dit is slecht. Die zelfkritiek doet me dus pijn en dat brengt me veelal aan het huilen, niet de emotie zelf. Het heeft lang geduurd voor ik mijn emoties durfde te accepteren. Inmiddels is dat veranderd. Vroeger onderdrukte ik ze, nu kan ik er beter mee om. Aan omgaan met emoties wijd ik dan ook een volledig hoofdstuk in dit boek.

Ik ben ook zeer gevoelig voor andermans emoties. Ik pik die gemakkelijk op. Vaak voel ik ze in mijn eigen lijf, en dan realiseer ik me niet meteen dat het niet om mijn eigen emoties gaat. De grens tussen de ander en mezelf is op emotioneel vlak soms onduidelijk. Meestal weet ik ook wat ik kan doen om iemand een beter gevoel te bezorgen of de sfeer in een ruimte te verbeteren opdat de ander zich beter voelt. Soms voel ik me plots geërgerd in andermans gezelschap en duurt het even voor ik begrijp dat de ander zich ergens aan stoort en niet ik. Hetzelfde geldt voor andere emoties. Om een voorbeeld te geven: twee jaar geleden ontmoette ik een vriendelijke, introverte kippenboer van wie ik enkele kippen wilde kopen. Verder kende ik hem niet. Nadat we samen al rennend een kip hadden gevangen in zijn tuin en we die uit het vangnet hadden getild en in mijn transportbox hadden gestoken, voelde ik opeens hoe een sluier van verdriet over me heen viel. Het was heel drukkend. Ik ervoer wanhoop, het gevoel dat het leven zinloos was. Geen emoties die bij de eerder komieke kippenvangst pasten! Ik keek naar de man en vroeg hoe het met hem ging. Vervolgens rolde er een traan over zijn wang en vertelde hij dat zijn zoon nog maar pas onverwacht en onder dramatische omstandigheden was overleden. Toen hij uitgesproken was, prevelde ik wat beemoedigende woorden. Nadien, op weg naar huis met de kakelende kip naast me in de auto, probeerde ik zijn emoties uit mijn systeem te

krijgen. Het voelde als een bal in mijn hart die niet van mij was en die pijn deed tot in mijn schouders. Het is een van de vele anekdotes die illustreren hoe ik gevoelens en sferen soms als een spons absorbeer. Ik moet hiervoor oppassen en me indien nodig bewust afsluiten door op te letten dat ik in mijn eigen energieveld blijf, mijn gedachten positief houd en regelmatig terugkoppel naar mezelf: hoe voel ik me? Als het al te laat is, moet ik me soms alsnog 'uitwringen'. Dit doe ik door te beseffen dat de emoties niet van mij zijn en ik er dus ook niets mee kan of hoeft te doen. Vervolgens laat ik ze bewust los, al dan niet met behulp van een visualisatieoefening.

## **Denken**

Ik ben een zeer nadenkend mens. Voor ik stappen onderneem, overloop ik graag zo veel mogelijk potentiële gevolgen. Ik ben vooruitziend en dat kan me, gezien mijn perfectionistische aard, soms verlammen. Als ik niet oppas, slaat mijn nadenken om in piekeren en creëer ik rampscenario's in mijn hoofd. Ik ben lang erg angstig geweest. Deze angsten bezochten me ook 's nachts, met vreselijke nachtmerries tot gevolg.

Het diepe nadenken gaat vaak automatisch. Zo leg ik tijdens een gesprek soms ook onverwachte verbanden waarvan de ander vreemd opkijkt. Of ik zoek hardop denkend naar een diepere betekenis, naar een mogelijke oorzaak van een gebeurtenis. Dat wordt niet altijd gewaardeerd, omdat sommigen juist prefereren om aan de oppervlakte te blijven en taboes te omzeilen. Daarom roep ik mezelf soms een halt toe, en stel me de vraag of ik tegenover iemand zit die net als ik dieper over de dingen wil nadenken.

Ik denk ook na over mezelf. Ik doe aan introspectie: ik onderzoek mijn drijfveren, emoties, verlangens. Ik heb behoefte aan die zelfkennis. Als ik me machteloos voel door omstandigheden die ik niet kan veranderen, probeer ik te kijken hoe ik aan mezelf kan werken, welke van mijn zwakke punten en blinde vlekken door deze situatie worden blootgelegd, die ik tenminste wél kan veranderen. Gezien

mijn perfectionistische aard kan ik hierin doorslaan en té veel graven, té veel analyseren. Met de jaren heb ik ontdekt dat die aanvallen van perfectionistisch zelfonderzoek te maken hebben met een tekort aan vertrouwen in mezelf. Door in te zien dat ik wel degelijk een goed en redelijk mens ben, die soms wel hevig vanuit haar emoties reageert, maar zich telkens herpakt, heb ik geleerd om mezelf te vertrouwen. Ik weet nu dat ik een goede reden heb om iets wel of niet te voelen. Daardoor pieker ik minder en ervaar ik vaker momenten van gewoon 'zijn'. Dan ben ik als het ware aanwezig in het nu, zonder meer.

Vroeger hoorde ik na een gesprek op de terugweg mijn eigen uitspraken in mijn hoofd echoën en maakte ik me zorgen over hoe ik was overgekomen en wat ik mogelijk verkeerd had gezegd. Ook dat had te maken met mijn onzekerheid. Die is met de jaren gelukkig fel verminderd, maar blijft toch aanwezig. Desalniettemin sta ik mezelf dit soort gepieker niet meer toe. Het is een verspilling van energie en bovendien zijn de bevindingen veelal onrealistisch, omdat ik het gesprek vanuit een negatief perspectief bekijk, ten koste van mezelf. Ik houd geen rekening met de blinde vlekken en onzekerheden van mijn gesprekspartner, noch schrijf ik hem de mildheid toe waaraan het mijn zelfkritiek tevens ontbreekt. Daarom heb ik mezelf dit soort gepieker verboden. Ik blijf gewoon zo veel mogelijk mezelf bij anderen en als iemand dat niet leuk vindt, passen we gewoon niet bij elkaar. Natuurlijke selectie.

Voor mijn werk denk ik ook veel na. Columns en artikels schrijven is een grotendeels rationele bezigheid. Ik vertoef vaak in mijn hoofd en om in balans te blijven moet ik daar activiteiten tegenover zetten die me in de rest van mijn lijf trekken. Zintuiglijke ervaringen, seks, zwemmen, wandelen in de natuur... Schilderen helpt ook, omdat ik dat niet vanuit mijn hoofd doe, maar in een meditatieve staat, waarbij denken ondergeschikt is aan simpelweg 'aanwezig zijn'.

Tijdens gesprekken met andere mensen pik ik weleens hun gedachten op en antwoord op vragen nog voor ze me gesteld zijn. Mijn vriend merkt dat soms en grapt dan dat we onderweg zijn naar een

telepathische relatie. Dan stellen we ons lachend voor hoe we later als oude mensjes zwijgend naast elkaar op de bank zitten telepathisch te converseren – geen fijn vooruitzicht voor hem, omdat ik nogal een prater kan zijn en hij me dan non-stop in zijn eigen hoofd zal horen! Ik heb dan ook plechtig beloofd regelmatig telepathisch te zullen zwijgen.

De gedachten van wildvreemden pik ik ook weleens op. Ik ben me vaak bewust van hun wensen en gezien mijn empathie moet ik erop letten dat ik de ander dan niet automatisch zijn zin geef, maar me eveneens afvraag wat ik wil. Dit blijkt telkens weer belangrijk in relaties en vriendschappen. Hierover meer in het hoofdstuk ‘De hoogsensitieve verzorger’.

### **Pijn**

Mijn pijngrens is laag. Als kind werd ik vaak als ‘flauw’ bestempeld. Ik denk niet dat ik dat ben. Ik heb mezelf inmiddels bewezen dat ik moedig ben, door heel wat moeilijkheden en confrontaties te trotseren en niet bij de pakken te blijven neerzitten. Pijn is voor mij ook geen reden om niet door te zetten. Maar ik voel het wel, en best snel ook. Leuk is anders. Ik merk dat ik bang word van pijn als ik niet weet wat de oorzaak is, als de bron onzichtbaar blijft. Bijvoorbeeld als ik pijn heb in mijn buik en niet weet hoe het komt. Dan kan ik het moeilijk relativeren. Hetzelfde geldt voor andere lichaamsklachten.

Lichaamsklachten van andere mensen kan ik soms ook in mijn eigen lichaam ervaren. Zo krijg ik haast altijd een bepaalde uitputtende pijn in mijn borststreek als ik met een hartpatiënt spreek – iets wat me vaak pas later toevertrouwd wordt. Of ik voel het wanneer iemand hoofdpijn heeft of gaat krijgen. Een eigenschap die eigenlijk enkel van pas komt in bed, als je aan je vriend wilt gaan friemelen en liever niet afgewezen wordt.

### **Prikkels**

Zoals het een hoogsensitief mens betaamt, raak ik makkelijk overprikkeld. Zintuiglijke ervaringen, mijn en andermans negatieve én



positieve emoties, stress, negatieve maar ook positieve veranderingen, sociale contacten, allerlei soorten informatie... het komt allemaal onverduld bij me binnen en als het te veel tegelijk is, krijg ik het gewoonweg niet verteerd. Dan moet ik rust nemen, spaarzaam zijn met informatie van buitenaf. Zo weinig mogelijk mensen, geen nieuws, geen sociale media. Aan overprikkeling en hoe ik daarmee omga, wijd ik een volledig hoofdstuk in dit boek.

### **Innerlijke wereld**

Ik heb een rijke innerlijke wereld. Ik ben creatief, heb een levendige verbeelding en ervaar veel indrukken zonder erover te spreken. Wat ondanks mijn openhartigheid toch op een eerder introverte persoonlijkheid duidt. In mijn hoofd en hart gebeurt er voortdurend heel veel. Ik voel, denk, fantaseer, creëer en analyseer.

Ik heb levendige dromen, die ik ontleed, waardoor ik meer zelfinzicht vergaar. Dat doe ik soms ook voor dierbaren, die telkens verbaasd zijn omdat het klopt. Ik ontleed graag emoties en gedragingen, onderzoek oorzaken en gevolgen. Dit doe ik steeds met warmte jegens mijn medemens. Ik sta niet meer zo veroordelend in het leven, omdat ik intussen wel weet dat je een ander niet volledig kunt begrijpen als je niet in zijn schoenen hebt gestaan. En dan heb ik het niet enkel over de situatie van dat moment, maar ook over de opvoeding, genen en ervaringen die die persoon hebben gekneed tot wie hij is. Ik denk dat ik veel mededogen voel, omdat ik zelf een en ander heb meegemaakt. Want al zijn de moeilijkheden die wij mensen meemaken vaak verschillend, toch zitten we allemaal in hetzelfde schuitje: het leven is nu eenmaal niet altijd een feest. Voor mezelf ben ik helaas wel kritischer dan voor anderen. Als er een probleem is, zal ik eerst de schuld bij mezelf leggen en mijn eigen aandeel analyseren. Ik moet mezelf dwingen om de denkoefening te maken dat het misschien niet volledig aan mij ligt. Die zelfkritische houding kan haar wortels hebben in mijn prille kindertijd, toen er regelmatig over mijn grenzen werd gegaan en ik dat onterecht accepteerde als iets wat ik verdiende. Al heb ik gemerkt

dat heel wat hoogsensitieve mensen die een minder moeilijke jeugd hebben gehad ook graag aan zelfonderzoek doen, en bij conflicten en moeilijkheden de hand in eigen boezem steken.

Hoe dan ook, of het nu door mijn moeilijke kindertijd komt, of mijn hoogsensitiviteit of zelfs mijn mededogen, of een combinatie van dat alles: ik ben zeer geboeid door de menselijke psyche en introspectie is een automatisme geworden. Mijn interesse in de eigen beweegredenen en in die van anderen, heeft me onder andere gemotiveerd om een opleiding tot lifecoach te volgen. Voor wie niet bekend is met die term: een lifecoach is een soort *light-versie* van een psycholoog. Hij coacht mensen bij het bereiken van hun persoonlijke of professionele doelen en bij het overwinnen van de obstakels die hen daarbij afremmen. Doordat de lifecoach zijn cliënt via vraagstelling naar de oorzaak van zijn beperkende overtuigingen leidt, krijgt die niet alleen meer zelfkennis maar ook meer zelfvertrouwen. Het traject dat cliënten bij een (goede) lifecoach afleggen is dankbaar: de eerste keer komen ze vaak binnen als een hoopje ellende, maar gaandeweg transformeren ze naar hun stralende, krachtige versie en uiteindelijk realiseren ze de gestelde doelen (of stappen ze ervan af en bereiken een doel dat beter bij hen past). In tegenstelling tot veel psychologen vertrekt een lifecoach niet vanuit een probleem dat opgelost moet worden, maar werkt hij met een concreet en haalbaar doel, zoals pakweg een nieuwe job of vaker aan zelfzorg doen. Hij wisselt het praten af met praktische oefeningen (zoals de methodieken van neurolingüistisch programmeren, oftewel nlp), hij reikt zijn cliënt zogenaamde ‘tools’ aan waarmee die zelfstandig aan de slag kan, hij overlegt de te nemen stappen met hem en plant die in als huiswerk, en hij kent zijn coachingstraject een beperkte duur toe (dus niet jarenlang huilen op de sofa). Deze efficiënte aanpak trok mij erg aan. En na de boeiende opleiding – waarbij ik mezelf leerde coachen – startte ik dan ook enthousiast met een praktijk aan huis. Het was indrukwekkend om samen met mijn cliënten naar de kern van hun beperkende overtuigingen te speuren en het was ontroerend om te zien hoe zij die vervolgens voorzichtig

loslieten en langzaam meer zelfvertrouwen ontwikkelden. Ik vond het bijzonder om me te verdiepen in hun innerlijke wereld en samen met hen een stappenplan op te stellen. Maar het bleek moeilijk om mijn snel groeiende praktijk te combineren met mijn werk voor de geschreven pers en daarom zette ik die na enige tijd weer stop. Wie weet pik ik de draad in een latere levensfase weer op. Intussen leeft de lifecoach in mij verder: hij steekt de kop op tijdens gesprekken met dierbaren en helpt me bij mijn zelfonderzoek.

### **Intuïtie**

Mijn gids is mijn intuïtie, die met de jaren sterker wordt. Ik voel de dingen goed aan, mijn eerste indruk klopt vaak – ook al wil ik dat op dat moment soms liever niet aan mezelf toegeven. Ik voel vaak aan wanneer iemand liegt, wanneer iets niet pluis is, en of iemand (op dat moment) goed voor me is. Soms heb ik meer informatie nodig en wordt me pas na enige tijd duidelijk hoe de vork in de steel zit. Maar dan moet ik bijna altijd aan mezelf toegeven dat ik in het prille begin al een alarmbelletje heb horen rinkelen.

Met het ouder worden ben ik steeds meer op mijn intuïtie gaan vertrouwen. Die brengt me op het juiste spoor. Ik denk dat ik dit als mijn allerbeste hoogsensitieve eigenschap beschouw, die ik voor geen goud zou willen missen. Twijfelen doe ik veel minder dan vroeger. Als ik op zoek ben naar een antwoord en mijn intuïtie me dat nog niet geeft, ga ik gewoon door zoals ik bezig ben. Wetend dat ik het inzicht op het juiste moment wel zal ontvangen.

Mijn intuïtieve ervaringen en waarnemingen maken me ook spiritueel. Ik mediteer en geloof dat er meer is tussen hemel en aarde dan wat wij met onze ogen kunnen zien. Deze overtuiging wil ik aan niemand opdringen, die is persoonlijk. En voor alle duidelijkheid: ik vlucht niet in een zweverige wereld, maar ik houd mijn voeten stevig op de grond. Voor mij moet spiritualiteit in het aardse leven passen, praktisch en realistisch zijn. Ik adopteer niet blindelings boekenwijsheid, ik toets af of wat ik lees in mij resoneert. Bij voorkeur baseer

ik me op mijn eigen spirituele ervaringen en intuïtie, en geniet ik van wat ik 'contact met mijn ziel' noem: iets wat ik kan bereiken via meditatie, maar ook via alle vormen van creativiteit, wandelingen in de natuur en natuurlijk, de liefde in al haar facetten.

### **Ontroering**

Schoonheid raakt mij diep. Ik kan in vervoering raken door schilderkunst. *Perenboompje in bloei* van Van Gogh grijpt me telkens weer naar de keel en voor enkele indrukwekkende, grote werken van Mark Rothko staan, was een religieuze ervaring. Muziek doet mijn hart dansen. Van knappe literaire zinnen geniet ik alsof ik van iets lekkers smul. Maar ook de natuur ontroert mij diep. Ik ben gek op dieren, hun onschuld raakt me en ik kan me heel verbonden met ze voelen. Ze vertrouwen me ook vaak, alsof ze aanvoelen dat ik het goed met ze voorheb.

Wandelen in de natuur vind ik heerlijk. Ik geniet van mooie vergezichten, van licht en donker, kleurschakeringen, de seizoenen.

En ook de schoonheid van andere mensen verwarmt mijn hart. Ik ben een liefdevol persoon en geniet ervan om lief te hebben. Ik vind het ook heel bijzonder en bevredigend om de kracht en het talent van anderen te ontdekken. Daar kan ik me intens in verheugen en dat maakt me gelukkig.

### **Stress**

Ik ben stressgevoelig. Opgejaagd worden door anderen en door deadlines maakt me snel gespannen. Ik wil de dingen graag op mijn eigen tempo doen, maar dat kan natuurlijk niet altijd. Ik heb een hekel aan regeltjes en beperkingen, en waan me graag vrij. Maar als ik niet anders kan, reageer ik verre van rebels en houd ik me zo strikt mogelijk aan de gestelde voorwaarden. Daarvan afwijken bezorgt me nog meer stress.

Als ik onder druk sta of als iemand me op de vingers kijkt, presteer ik minder goed. Maar na jarenlang columns te schrijven, met

minstens vier en soms wel acht deadlines per week, heb ik toch geleerd om onder druk te presteren. Al raak ik de stress niet kwijt. Mede omdat ik vaak vrees dat ik het deze keer niet zal kunnen. Een onzekerheid die nergens op gestoeld is, want het lukt me telkens weer.

Gewelddadige films maken me ook gespannen. Net als snelle, drukke televisieshows met veel geluiden en flitsende lichten. Van horrorfilms kan ik niet slapen en word ik bang. Zelfs al doorzie ik de kostuums en special effects, en zeg ik tegen mezelf: 'Fleur, dat is een acteur die vet betaald wordt om te doen alsof hij opengesneden wordt en die na de opnames een portie bitterballen is gaan eten en wellicht een reutelende boer liet.'

Overigens, van de jachtige nieuwsstroom op de sociale media word ik ook behoorlijk zenuwachtig. Die moet ik soms echt inperken of mijn hoofd raakt tjokvol en dan heb ik geen plaats meer voor wat belangrijker is: informatie waarnaar je bewust op zoek gaat en échte sociale contacten.

## **Sociaal**

Ondanks mijn introverte karakter en mijn behoefte aan regelmatig alleen zijn, kan ik intens genieten van een diep contact met anderen. Mits dit niet te frequent voorkomt. Oppervlakkige praatjes en small-talk maken me een beetje ongelukkig. Ze bezorgen me het gevoel dat ik leegloop, dat ik al mijn energie verlies. Ik heb graag dat het ergens over gaat, dat er raakvlakken zijn, dat er een snaar wordt geraakt. Of dat er flink gelachen kan worden, want humor is heerlijk en helpt me om het leven, anderen en mezelf te relativieren.

Eigenlijk ben ik het beste in een-op-eengesprekken. In een groep zwijg en luister ik verlegen, of hang ik juist de uitbundige clown uit, om aan smalltalk over barbecuesaus en pelletkachels te ontsnappen. Dat laatste kan me wel erg vermoeien, omdat ik dan in overdrive ga. Intussen heb ik geleerd om niet meer de hele tijd aan mijn grapdrang toe te geven en wat dichterbij mijn introverte aard te blijven.