

Humanitair hedonisme

een dol-fijne levenswijze voor Hoog Sensitieve Personen

Eerste druk, december 2012

© 2012 Mathijs Schaap

Fotografie: Angelique Emmerink

ISBN: 978-90-484-2785-7

NUR: 735

Uitgever: Free Musketeers, Zoetermeer

[www.freemusketeers.nl](http://www.freemusketeers.nl)



Hoewel aan de totstandkoming van deze uitgave de uiterste zorg is besteed, aanvaarden de auteur en uitgever geen aansprakelijkheid voor eventuele fouten en onvolkomenheden, noch voor de directe of indirecte gevolgen hiervan.

Niets uit deze uitgave mag zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever worden openbaar gemaakt of verveelvoudigd, waaronder begrepen het reproduceren door middel van druk, offset, fotokopie of microfilm of in enige digitale, elektronische, optische of andere vorm of (en dit geldt zonodig in aanvulling op het auteursrecht) het reproduceren (I) ten behoeve van een onderneming, organisatie of instelling of (II) voor eigen oefening, studie of gebruik welk(e) niet strikt privé van aard is.

Mathijs Schaap

# HUMANITAIR HEDONISME

Een dol-fijne levenswijze voor  
Hoog Sensitieve Personen



*You can't stop the waves  
But you can learn to surf*

*The more you love yourself  
The more joyful you become*

*Transforming the paradigms of fear.  
Life is a playground. It's supposed to be fun!*

*Connects thinking with feelings  
Discover your Inner Dolphin*

*Endorphins...*

*Listen to the musings of your own inner dolphin whenever you feel insecure*

*Dive into your inner dolphin*

*Just let your inner dolphin come out*

*Explore... connect to...*



# Inhoudsopgave

Inleiding	9
Hoofdstuk 1: HSP laat je niet in de steek	17
Hoofdstuk 2: Volg het rechterbrein pad...	25
Hoofdstuk 3: Zeg dank!	32
Hoofdstuk 4: Een recept van de dokter...	36
Hoofdstuk 5: Religie en spiritualiteit	43
Hoofdstuk 6: De wet van de aantrekkingskracht	69
Hoofdstuk 7: Superhumans	75
Hoofdstuk 8: Tenslotte nog dit...	84
Hoofdstuk 9: Het plan	92
Hoofdstuk 10: Take 10 and call me in the morning!	100
Literatuurlijst	106





## Inleiding

*Make sure everybody in your 'boat' is rowing and not drilling holes when you're not looking. Know your circle.*

Aan het begin van 2012 riep ik dat het een bijzonder jaar zou worden. Het was immers het jaar van de draak volgens de Chinese astrologie, en ik ben ook in dat jaar geboren (1976). Ik had alleen nooit durven dromen dat ik definitief tot mijn levensfilosofieën zou gaan komen.

In 2003 besloot ik anders in het leven te willen komen te staan. Dat jaar kwam ik in de zomermaanden thuis te zitten van werk, omdat de huisarts constateerde dat ik bijna overspannen was. De sportmasseuse die ik bezocht merkte dat ik me lichamelijk niet meer kon ontspannen en ik besloot dat het allemaal anders moest. Vanaf dat moment kwam er door de tijden heen steeds meer in beweging, er gebeurde vanalles door de jaren heen en in 2010 kreeg ik te horen dat ik in de laatste fase zat van 'posttraumatische stress-stoornis ten gevolge van emotionele verwaarlozing'. De professional die deze diagnose bij me stelde kende inmiddels mijn levensverhaal en dat zal ik u als lezer verder besparen, maar wat wel van belang is dat ik geprezen werd om mijn zelfmanagement en überhaupt dat ik ervan aan het genezen was. En het geneesmiddel? Werkelijk willen weten wat het is om echt mens te zijn. In contact te willen zijn met echte mensen. Menselijke wezens die mens zijn.

Sinds die tijd kwam er vanalles op mijn pad alsof ik ergens door geleid werd. Ik laat in het midden of er een hogere macht mij ergens voor heeft geroepen, want ik heb net zoveel redenen om zoiets te geloven als om het niet te geloven.

De eerste jaren zocht ik veel reflectie, las veel boeken en kwam daarvoor eigenlijk ook automatisch helemaal los van het christelijk geloof waar ik sinds 1995 gaandeweg toch vrij actief in betrokken was geraakt. Maar mijn nieuwe levenswandel leerde me wat het is om werkelijk mens te zijn, en geloven in een god die alleen maar gewelddadig kan zijn of zijn doelen kan bereiken met bloedvergieten, lijden, dood en de vele, vele levens die dat allemaal kost, kan voor mij niets meer zijn dan een reflectie van de beestachtige natuur van de mens.

Ik bestudeerde vele religies, filosofieën, spiritualiteit en zo voorts, maar moest uiteindelijk concluderen dat geen enkele levensbeschouwing waarin ik mezelf emotioneel, humaan en agogisch afhankelijk dien op te stellen van iets onzichtbaars buiten mijzelf voldoet aan wat een mens werkelijk nodig heeft en het loopt allemaal op niets uit. Hetgeen waar ik mee in verbinding wil zijn, is geen onzichtbare substantie of een vorm van hoop dat niets meer is dan uitstel van teleurstelling.

Ik geloof nu in wat er is in het moment. Als ik het kan zien, kan voelen, kan proeven of op andere manieren kan waarnemen, dan is het er. Abstracte doelen nastreven, of avonden met anderen gaan zitten mijmeren over God, de duivel of andere bovennatuurlijke ideeën, zijn allemaal nutteloos, doelloos en je schiet er geen meter mee op. Regelrechte tijdverspilling, want uiteindelijk moet je toch steeds weer concluderen dat je ernaast zat en er nog vele andere standpunten, visies en meningen zijn.

Ook contact zoeken met de doden is tijdverspilling en het helpt je niets verder in het leven. Vrijwilligerswerk en zelfontwikkeling zijn betere uitgangspunten. Zoek contact met de levenden. Humanitair hedonisme houdt in dat het enorm verrijkend voor jezelf is om dagelijks bewust te kiezen om gelukkig, humoristisch, liefhebbend, coöperatief, creatief en bedachtzaam te zijn.

Ik ga voor een maatschappij waar creativiteit en intelligentie omarmd zullen worden als een welkome vriend.

Het zal rond mijn tiende levensjaar geweest zijn toen ik voor het eerst dolfinen in levende lijve zag. We waren in het Dolfinarium te Harderwijk, en vanaf die dag intrigeren dolfinen me. Ik had toen net als vele anderen: ze hadden meteen een plek in mijn hart.

Rond mijn 20<sup>e</sup> begon ik een hele verzameling dolfinenbeeldjes en dergelijke en liet verschillende afbeeldingen van dolfinen als tattoo aanbrengen op mijn arm en heup. Ik dreef helemaal op het gevoel wat dolfinen in je los kunnen maken.

Ze weten een connectie met je te maken die waarschijnlijk is toe te schrijven aan hun communicatiemogelijkheden die boven onze pet gaan en we niet bewust kunnen waarnemen en beschrijven, maar ze maken simpelweg iets los in mensen.

Het is ook een bekend gegeven dat autistische mensen vaak los komen als ze in contact komen met dolfinen, dat zelfs familie niet weet wat ze meemaken, omdat ze dan gedrag en vreugde zien van het autistische kind wat zij nooit eerder hebben gezien bij hun kleine druif.

Dolfinen zijn zelfbewust, hebben een verhoogde sensitiviteit, zijn intelligent, houden van spelen, zijn altijd op zoek naar plezier, ze zorgen goed voor zichzelf en elkaar en zelfs haaien zijn bang van ze. Ik denk graag van mezelf dat ik ook voor die elementen sta. Maar bovenal denk ik graag dat ieder mens de dolfijn in zichzelf kan vinden en er volledig mee in contact kan komen te staan.

Ik zal geen echte haaien kunnen afschrikken, maar de menselijke roofdieren, zij die niet als de Gestapo een pistool tegen het hoofd van mensen zullen zetten, maar op andere slinkse wijzen anderen vertellen wat te doen, mogen best bang van me zijn.

Maar verder dan dat zal het niet gaan. Dolfinen zijn geweldige dieren, maar sommige mensen kunnen goed overdrijven. Halverwege jaren '90 waren er veel beeldjes van dolfinen te koop in bekende winkels en binnen de New Age werden dolfinen geïdealiseerd en geromantiseerd. We kennen allemaal de verhalen van de drenkelingen in zee die gered werden door dolfinen, maar de verhalen dat dolfinen drenkelingen alleen maar verder de zee in hebben gedreven, worden dan

achterwege gelaten. Tevens kunnen ze seksueel gefrustreerd zijn en dat kunnen ze botvieren op duikers door hen aan te randen. Hierdoor zijn enkele zwemmers ernstig gewond geraakt. Het is volstrekt nutteloos om dolfijnen als meer te zien dan sociale, intelligente zoogdieren die ons veel plezier brengen en veel in ons los maken. In dit boek gaat het erom dat de mens met zichzelf aan de slag dient te gaan en de vonk in zichzelf kan ontdekken die dolfijnen ook in de mens los kunnen maken.

In dit boek komen termen voor die misschien wat uitleg vereisen. Een voorbeeld daarvan is de term 'psychische vampier'. Hieronder versta ik mensen die je tijd en energie kunnen opslokken ten koste van jou. Het mist het doel van sociale omgang en groei annex genezing uit de problemen waar diegene in zit. Deze mensen gaan vaak in de slachtofferrol en gebruiken die positie om van jou datgene voor elkaar te krijgen wat ze willen, en vervolgens kom je zelf tot de conclusie dat het jou van je tijd heeft afgehouden en je bent afgedwaald. Hoe herken je de psychische vampiers? Het zijn vaak mensen die niet graag onder de mensen komen. Einzelgangers, kluzenaars, of mensen die al decennia lang hun eigen clubje mensen om zich heen hebben als een soort clan. Je komt ze vrijwel nooit tegen in mensenmassa's zoals festiviteiten, jaarmarkten en ga zo maar door. Hier kunnen ze niet tegen, maar om geheel andere redenen dan HSP's. Bij de psychische vampier heeft het te maken met het gegeven dat zij zelf het middelpunt van de aandacht willen zijn. Ook zijn ze er sterk in om jouw aandacht te willen kopen. Ze doen nooit iets voor jou zonder er iets voor terug te verwachten. Als ze iets voor jou hebben gedaan, gebruiken ze dat later om je in een bepaalde vorm te chanteren. Niets is onvoorwaardelijk. Hetzelfde geldt voor de aardigheidjes of cadeautjes die ze je geven. Er komt altijd iets tegenover te staan. Ze stellen zich afhankelijk met regelmaat op en spelen hun slachtofferrol met verve, maar geven niet thuis zodra je ze wilt betrekken in sociale activiteiten waar meerdere (voor hen min of meer onbekende) mensen bij zijn betrokken. HSP's dienen deze 'psychische vampiers' te mijden als de pest.