

DIT BOEK BEGRIJPT
DINGEN
DIE ANDEREN NIET
UITSPREKEN.

DIT BOEK BEGRIJPT
DINGEN
DIE ANDEREN NIET
UITSPREKEN.

Niemand leert je dit.

Michelle Korbmacher

Schrijver: Michelle Korbmacher
Coverontwerp: Michelle Korbmacher
ISBN: 9789403900421
©2026, Bookmundo

Alle rechten voorbehouden.

Geen enkel deel van dit boek mag worden gereproduceerd zonder schriftelijke toestemming van de auteur.

VOORWOORD

Misschien heb je dit boek opgepakt omdat je moe bent.

Niet alleen lichamelijk moe.
Maar het soort moe dat dieper zit.

Moe van:
altijd sterk moeten zijn.
Moe van nadenken.
Moe van jezelf aanpassen.
Moe van overleven in een leven dat van buiten misschien logisch lijkt,
maar vanbinnen steeds zwaarder voelt.

Misschien heb je jarenlang geprobeerd alles “goed” te doen.

Je best gedaan.
Doorgezet.
Gefunctioneerd.
Voor anderen gezorgd.
Je aangepast aan wat hoorde.
Aan verwachtingen voldaan.

En misschien voelde je diep vanbinnen toch:
“Waarom voelt het dan nog steeds alsof ik mezelf kwijt ben?”

Dat is waar dit boek over gaat.

Niet over perfect worden.
Niet over een magische oplossing.
Niet over “positief denken en alles komt goed.”

Maar over begrijpen:
waarom zoveel mensen zichzelf onderweg verliezen.

We leven in een maatschappij die mensen leert:
presteren,
aanpassen,
doorgaan,
functioneren.

Maar bijna niemand leert:
hoe je werkelijk naar jezelf luistert.
Hoe je signalen van je lichaam begrijpt.
Hoe je grenzen voelt voordat je instort.
Hoe je onderscheid maakt tussen angst en intuïtie.
Hoe je leeft op een manier die echt bij je past.

Dus raken veel mensen verwijderd van zichzelf.

Langzaam.
Bijna ongemerkt.

Totdat het lichaam begint te protesteren.
Totdat relaties niet meer werken.
Totdat iemand wakker wordt met het gevoel:
“Ik trek dit niet meer.”

En misschien is dat geen zwakte.

Misschien probeert jouw systeem je dan eindelijk iets duidelijk te maken.

Dit boek is geen standaard zelfhulpboek.

Ik geloof namelijk niet dat mensen kapot zijn en “gerepareerd” moeten worden.

Ik geloof eerder dat veel mensen jarenlang hebben geprobeerd iemand te zijn die ze nooit werkelijk waren.

Dat gevoelige mensen zichzelf vaak aanpassen om ergens bij te horen.
Dat creatieve mensen vastlopen in systemen die alleen maar productiviteit belonen.
Dat trauma niet alleen in gedachten zit, maar ook in het lichaam.
Dat burn-out zelden zomaar ontstaat.
Dat een zenuwstelsel veiligheid nodig heeft om te kunnen bloeien.
Dat veel mensen leven vanuit angst zonder het door te hebben.

En misschien wel het belangrijkste:
dat anders zijn niet betekent dat er iets mis met je is.

In dit boek gaan psychologie, neurowetenschap, persoonlijke ontwikkeling, opvoeding, relaties, spiritualiteit en maatschappijkritiek door elkaar lopen.

Niet zweverig.
Niet klinisch.
Maar menselijk.

Sommige stukken zullen confronterend zijn.
Omdat bewustwording soms pijn doet.

Soms ga je jezelf herkennen in patronen die je liever niet wilde zien.
Soms ga je beseffen hoeveel energie je kwijt bent geraakt aan aanpassen.
Soms ga je merken dat je lichaam al veel langer wist wat je hoofd bleef ontkennen.

Maar juist daar begint verandering.
Niet wanneer iemand nóg meer leert analyseren.

Maar wanneer iemand eindelijk eerlijk genoeg durft te worden om te voelen:
“Zo wil ik niet langer leven.”

Dit boek gaat daarom niet alleen over trauma of overleven.

Het gaat uiteindelijk over:
terugkomen bij jezelf.

Over flow.
Over energie.
Over grenzen.
Over veiligheid.
Over purpose.
Over liefde zonder jezelf kwijt te raken.

Over opvoeden zonder perfectie.

Over leven vanuit bewustzijn in plaats van automatische patronen.

En misschien vooral:

over stoppen met jezelf voortdurend kleiner maken om ergens bij te passen.

Want de waarheid is:

Je hoeft niet iedereen tevreden te houden.

Je hoeft niet perfect te zijn.

Je hoeft niet overal bij te horen.

Je hoeft niet eerst volledig geheeld te zijn voordat je mag leven.

En misschien hoef je jezelf ook niet langer te behandelen alsof je een probleem bent dat opgelost moet worden.

Misschien was je nooit kapot.

Misschien was je:

overprikkeld,

uitgeput,

onveilig,

overbelast,

jezelf kwijtgeraakt.

En misschien ligt onder al die lagen nog steeds iets dat wil leven.

Niet volgens de regels van iedereen om je heen.

Maar op een manier die werkelijk bij jou past.

Dit boek is voor de mensen die voelen dat er méér moet zijn dan alleen maar overleven.

Voor de mensen die zichzelf onderweg kwijt zijn geraakt.

Voor de mensen die altijd “te veel” leken te zijn.

Voor de mensen die diep vanbinnen weten dat ze niet gemaakt zijn om hun hele leven tegen zichzelf in te blijven leven.

En misschien is dit het moment waarop je stopt met zoeken naar wie je zou moeten zijn...

...en langzaam begint terug te keren naar wie je altijd al was.

HOOFDSTUK 1

ANDERS ZIJN IN EEN WERELD DIE GELIJKHEID BELOONT

*“Sommige mensen leren al vroeg dat erbij horen belangrijker
voelt dan zichzelf zijn.”*

Ik hoorde er nooit echt bij

Lange tijd dacht ik dat er iets mis was met mij.

Waarom liep ik steeds vast? Waarom voelde het leven voor mij zwaarder dan voor anderen leek te zijn? Waarom kostten sommige situaties mij zoveel energie terwijl anderen er moeiteloos doorheen leken te bewegen?

Ik kan me niet herinneren dat ik ooit écht het gevoel heb gehad dat ik erbij hoorde.

Niet op de basisschool. Niet op de middelbare school. Niet in vriendengroepen. Niet eens volledig binnen mezelf.

Als kind dacht ik al na over dingen waar kinderen eigenlijk niet over zouden moeten nadenken.

Waarom ben ik hier? Waarom besta ik? Waarom voelt het alsof iedereen een soort handleiding voor het leven heeft gekregen behalve ik? Waarom voel ik me zo anders? En waarom hebben mijn ouders ervoor gekozen om mij te krijgen als het leven blijkbaar vooral pijn doet?

Dat soort vragen hielden me bezig toen ik nog een kind was.

Achteraf gezien denk ik niet dat ik “te diep nadacht”. Ik denk dat ik simpelweg al heel vroeg voelde dat er iets niet klopte in hoe ik mezelf ervaarde tegenover de wereld.

Ik voelde alles intens. Afwijzing. Spanning. Sfeer. Ongelijkheid. Pijn van anderen. Maar ook mijn eigen eenzaamheid.

Alsof ik voortdurend nét naast de groep liep.

Niet volledig buitengesloten. Maar ook nooit echt onderdeel van het geheel.

En wanneer je als kind niet voelt dat je vanzelfsprekend ergens mag bestaan, ga je manieren ontwikkelen om toch een plek te creëren.

Soms door jezelf kleiner te maken.

Soms juist door harder zichtbaar te worden.

Als ik toch anders ben, dan maar écht anders

In mijn puberteit stopte ik met proberen “normaal” te zijn.

Of misschien was het eerder een soort overgave.

Als ik toch al anders was, dan kon ik het maar beter volledig ownen.

Dus werd ik opvallender.

Gekleurde haren. Gothic. Emo. Kroontjes. Hello Kitty-oortjes in mijn haar. Outfits waarmee ik wist dat mensen zouden kijken.

En eerlijk? Een deel van mij lokte het ook uit.

Niet omdat ik aandacht wilde op de oppervlakkige manier waarop mensen vaak denken. Maar omdat zichtbaar anders zijn ergens veiliger voelde dan proberen erbij te horen en alsnog afgewezen worden.

Als mensen me afwezen terwijl ik volledig mezelf was — of in ieder geval de versie van mezelf die ik had gecreëerd — dan deed dat ergens minder pijn dan afgewezen worden terwijl ik mijn best deed om “normaal” te zijn.

Dus maakte ik van anders-zijn bijna een identiteit.

Maar achter die identiteit zat vooral een meisje dat wilde voelen dat ze ergens mocht bestaan.

De beschermer

Wat veel mensen niet weten, is dat mensen die zelf veel pijn dragen vaak extreem gevoelig worden voor de pijn van anderen.

Ik kon het niet verdragen om te zien dat iemand gepest werd.

Dus ging ik ertussen staan.

Letterlijk soms.

Ik ving liever zelf de klappen op dan dat iemand anders zich zo alleen moest voelen als ik me vanbinnen voelde.

En ergens zat daar ook iets diepers onder.

Want wanneer je jezelf niet echt waardevol voelt, kan zorgen voor anderen een manier worden om toch betekenis te voelen.

Als ik mezelf niet belangrijk genoeg vond, dan kon ik in ieder geval belangrijk zijn voor iemand anders.

Dat patroon heeft veel langer door mijn leven gelopen dan ik toen doorhad.

Liefde als veilige plek

School liep ondertussen nooit echt vanzelf.

Mijn cijfers waren redelijk. Havo-niveau. Maar dyslexie maakte sommige vakken moeilijk en eerlijk gezegd was ik vaak veel meer bezig met overleven dan met leren.

Mijn focus verschoof steeds meer naar relaties.

Naar jongens.

Achteraf gezien begrijp ik waarom.

Wanneer je jezelf niet veilig voelt in groepen, niet echt weet wie je bent en continu het gevoel hebt dat je buiten de boot valt, dan voelt één persoon soms als redding.

Dus dat werd mijn strategie:
ik zet alles in op één paard.

Mijn vriend.

Hém vertrouw ik. Hém heb ik nodig. Híér hoor ik.

Ik wist toen nog niet dat liefde en emotionele afhankelijkheid twee totaal verschillende dingen zijn.

Voor mij voelde intense verbinding als veiligheid.

Maar wat ik eigenlijk deed, was mijn volledige identiteit ophangen aan iemand anders.

Dat gebeurt vaker bij mensen die diep vanbinnen bang zijn verlaten te worden.

Niet omdat ze “zwak” zijn. Maar omdat verbinding voelt als overleven.

Chaos voelt normaal wanneer het je thuisbasis is

Wanneer ik nu terugkijk op mijn relaties van vroeger, zie ik hoe ongezond sommige dynamieken eigenlijk waren.

Maar toen voelde dat niet zo.

Dat is het moeilijke aan patronen: je herkent ze vaak pas wanneer je er langzaam uit groeit.

Destijds dacht ik:

zolang we van elkaar houden en eraan willen werken, komt het wel goed.

Ik wist al dat ik verlatingsangst had. Hij had agressieproblemen.

Onze ruzies waren heftig. Maar voor ons voelde dat normaal.

Want als chaos jarenlang je emotionele thuisbasis is geweest, voelt rust in het begin niet eens vertrouwd.

Sterker nog: veel mensen verwarren intensiteit met liefde.

Maar intensiteit betekent niet automatisch veiligheid.

Dat inzicht heeft mij jaren gekost.

De cirkel

Achteraf gezien leefde ik jarenlang in cirkels.

Steeds opnieuw dezelfde pijn. Dezelfde patronen. Dezelfde overtuigingen. Dezelfde angst om verlaten te worden. Dezelfde zoektocht naar bevestiging. Dezelfde chaos in andere vormen. En het lastige aan een cirkel is: je beweegt constant, maar komt steeds terug op hetzelfde punt.

Dat deed me denken aan een uitspraak van Albert Einstein:

“Als je doet wat je deed, krijg je wat je kreeg.”

Veel mensen denken dat verandering betekent dat je nooit meer terugvalt.

Maar zo werkt groei niet.

Groei lijkt veel meer op een spiraal.

Soms ga je drie stappen vooruit. Soms één achteruit. Soms kom je opnieuw een oude pijn tegen, maar reageer je nét iets anders dan vroeger.

Dat is groei.

Niet perfect zijn. Niet “genezen” zijn. Maar bewustere keuzes leren maken.

Langzaam uit patronen bewegen die ooit nodig waren om te overleven, maar niet meer passen bij wie je wilt worden.

De Gremlin

En precies daar komt iets om de hoek kijken wat ik later mijn Gremlin ben gaan noemen.

Die innerlijke stem die overal iets van vindt.

Zie je wel. Je bent te veel. Te gevoelig. Te heftig. Niemand blijft toch echt. Je verpest alles. Je bent mislukt. Waarom lukt het anderen wel? Veel mensen denken dat die stem de waarheid spreekt.

Maar meestal is die stem helemaal niet ontstaan vanuit waarheid.

Die stem ontstaat vanuit pijn. Vanuit angst. Vanuit afwijzing. Vanuit oude overtuigingen. Vanuit jarenlang overleven.

En hoe serieuzer je die Gremlin neemt, hoe kleiner je wereld vaak wordt.

Want dan ga je leven vanuit angst in plaats van vanuit jezelf.

Misschien is er niks “mis” met jou

Jarenlang was ik op zoek naar wat er mis was met mij.

Waarom voelde ik zoveel? Waarom liep ik vast? Waarom kon ik mezelf verliezen in relaties? Waarom voelde het leven voor anderen

vanzelfsprekender? Waarom was ik zo moe? Waarom bleef ik terugkomen bij dezelfde pijn?

Maar misschien is dat niet altijd de juiste vraag.

Misschien moeten we soms niet beginnen bij:

“Wat is er mis met mij?”

Maar bij:

“Welke versie van mij heeft moeten ontstaan om te overleven?”

Dat verandert namelijk alles.

Want patronen die nu destructief voelen, waren ooit vaak bescherming.

People pleasing. Perfectionisme. Emotionele afhankelijkheid.

Controle willen houden. Altijd sterk zijn. Jezelf aanpassen. Altijd “aan” staan.

Veel daarvan ontstaat niet zomaar.

Het ontstaat omdat een deel van jou ooit dacht:

zo blijf ik veilig. zo raak ik niemand kwijt. zo hoor ik erbij. zo overleef ik.

En misschien begint verandering niet bij jezelf afwijzen...

...maar bij begrijpen waarom je geworden bent wie je bent.

Pas later begon ik te begrijpen dat dit gevoel niet alleen over ‘anders zijn’ ging.

Het ging over aanpassen.

Over jezelf kleiner maken om geaccepteerd te worden.

Over een zenuwstelsel dat voortdurend probeert veiligheid te vinden in een wereld die vaak prestatie, controle en conformiteit belooft.

Veel hooggevoelige mensen (HSP) leren al vroeg om zichzelf te monitoren.

Ze voelen stemmingen sneller aan.

Ze passen zich sneller aan.

En vaak verliezen ze onderweg langzaam contact met wie ze werkelijk zijn.

Waarom veel hooggevoelige mensen zich anders voelen

Anders zijn in een wereld die gelijkheid beloont

Sommige mensen voelen al vroeg dat ze anders zijn.

Niet per se zichtbaar.
Niet altijd uit te leggen.
Maar voelbaar.

Alsof er constant een kleine afstand bestaat tussen henzelf en de rest van de wereld.

Veel hooggevoelige kinderen groeien op met het gevoel dat ze voortdurend moeten observeren hoe “normaal” werkt.

Ze kijken naar:
hoe anderen praten,
hoe anderen reageren,
wat wel geaccepteerd wordt,
wat niet geaccepteerd wordt.

En zonder dat iemand het doorheeft, begint daar vaak het aanpassen.

Niet omdat een kind nep is.
Maar omdat een kind verbinding nodig heeft om zich veilig te voelen.

Mensen onderschatten hoeveel invloed buitensluiting heeft op het brein.

De mens is biologisch namelijk gemaakt om bij een groep te horen. Vroeger betekende buitengesloten worden letterlijk minder kans op overleven.

Dus wanneer een kind merkt:
“Zoals ik ben, pas ik blijkbaar niet helemaal,”
gaat het zenuwstelsel automatisch zoeken naar manieren om wél geaccepteerd te worden.
En dat gebeurt vaak subtiel.

Een kind leert:
minder gevoelig zijn,
minder druk zijn,
minder aanwezig zijn,

minder emotioneel zijn,
minder zichzelf zijn.

Niet bewust.
Maar uit bescherming.

Dat is waarom zoveel volwassenen later niet eens meer weten wie ze
werkelijk zijn.

Ze hebben jarenlang geoefend in:
aanpassen,
pleasen,
scannen,
functioneren,
maskers dragen.

Totdat het masker uiteindelijk natuurlijker voelt dan hun eigen
binnenwereld.

En precies daar begint vaak de verwijdering van jezelf.

Op school wordt dit vaak nog sterker.

Want het schoolsysteem beloont vooral:
stilzitten,
luisteren,
gemiddeld functioneren,
presteren onder druk,
aanpassen aan structuur.

Maar niet ieder brein werkt hetzelfde.

Sommige kinderen leren via:
creativiteit,
beweging,
interesse,
diepgang,
vrijheid,
verbinding.

Toch leren veel kinderen al jong dat hun natuurlijke manier van zijn “lastig” is.

Te druk.

Te gevoelig.

Te dromerig.

Te aanwezig.

Te emotioneel.

Te stil.

Te intens.

En dat doet iets met identiteit.

Want wanneer iemand jarenlang signalen krijgt dat hij “anders” is, ontstaat vaak langzaam de overtuiging:

“Misschien moet ik minder mezelf zijn om geaccepteerd te worden.”

Dat lijkt klein.

Maar die overtuiging kan een compleet leven beïnvloeden.

Want mensen die zichzelf vroeg hebben leren aanpassen, raken vaak extreem gefocust op:

goedkeuring,

presteren,

bevestiging,

veiligheid,

controle.

Niet omdat ze oppervlakkig zijn.

Maar omdat hun systeem heeft geleerd:

verbinding moet verdiend worden.

Veel hooggevoelige mensen ontwikkelen daardoor hyperbewustzijn.

Ze voelen stemmingen aan.

Lezen gezichten.

Merken spanningen op.

Analyseren gesprekken.

Voelen energieverhuizingen.

Vaak nog vóóordat anderen iets doorhebben.

Dat lijkt soms bijna een talent.

En ergens is het dat ook.

Maar het ontstaat vaak vanuit noodzaak.

Een zenuwstelsel dat vroeg heeft geleerd alert te zijn, blijft namelijk voortdurend de omgeving scannen op veiligheid.

En dat kost energie.

Heel veel energie.

Want iemand die constant bezig is met:
hoe anderen reageren,
hoe hij overkomt,
wat de sfeer is,
of er spanning hangt,
leeft eigenlijk continu half buiten zichzelf.

Dat is vermoeiend.

Veel mensen die later vastlopen, waren vroeger juist de mensen die
“alles goed deden.”

Ze waren verantwoordelijk.

Sociaal.

Behulpzaam.

Sterk.

Zelfstandig.

Maar wat bijna niemand ziet:
is hoeveel spanning daaronder zat.

Want sommige mensen zijn niet sterk geworden omdat ze zich veilig voelden.

Ze zijn sterk geworden omdat ze dachten dat ze geen andere keuze hadden.

En dat verschil is enorm.

De maatschappij noemt aanpassen vaak volwassen gedrag.

Maar er zit een groot verschil tussen:
bewust samenwerken met anderen,
en jezelf structureel verlaten om geaccepteerd te blijven.

Dat tweede gebeurt vaker dan mensen denken.

Kijk maar hoeveel mensen:

- zich anders voordoen op werk,
- zich aanpassen binnen relaties,
- emoties onderdrukken,
- hun mening inslikken,
- zichzelf kleiner maken,
- leven volgens verwachtingen die eigenlijk niet bij hen passen.

En ondertussen raken ze steeds verder verwijderd van:
hun energie,
hun spontaniteit,
hun creativiteit,
hun intuïtie,
hun eigen identiteit.

Dat is waarom sommige mensen op een dag ineens instorten.

Niet omdat ze zwak zijn.

Maar omdat een mens niet eindeloos tegen zichzelf in kan blijven leven zonder daar uiteindelijk een prijs voor te betalen.

Het lichaam houdt namelijk alles bij.

De spanning.
De aanpassing.

De onderdrukking.
De vermoeidheid.
De emoties die nooit ruimte kregen.

En vroeg of laat begint het systeem signalen te geven.

Soms via:
uitputting.
Paniek.
Somberheid.
Overprikkeling.
Leegte.
Burn-out.
Controleverlies.

Niet omdat iemand kapot is.
Maar omdat het lichaam uiteindelijk eerlijker wordt dan het masker.

Misschien is dat ook waarom zoveel mensen zich zo diep herkennen in het gevoel:
“Niemand begrijpt mij echt.”

Want hoe kunnen mensen jou werkelijk kennen...
wanneer je zelf al jarenlang bezig bent geweest om vooral te worden
wie anderen acceptabel vonden?

Dat is confronterend.
Maar ook bevrijdend.

Want zodra iemand begint te begrijpen dat veel gedrag eigenlijk
bescherming was,
ontstaat er ruimte.

Ruimte om opnieuw te onderzoeken:
- Wie ben ik eigenlijk zonder al die lagen?
- Wat geeft mij energie?
- Wat voelt echt?
- Wat doe ik omdat ik het wil?
- En wat doe ik alleen maar om erbij te horen?

Dat zijn geen kleine vragen.

Dat zijn de vragen die bepalen of iemand blijft overleven...
of langzaam begint terug te keren naar zichzelf.

Misschien is anders zijn dus niet het probleem.

Misschien ontstaat het echte probleem pas wanneer iemand jarenlang probeert zijn eigen natuur te onderdrukken om in een wereld te passen die vooral gelijkheid belooft.

Want een vis die voortdurend probeert een boom te beklimmen, gaat zichzelf uiteindelijk ook waardeloos vinden.

Niet omdat hij waardeloos is.

Maar omdat hij nooit bedoeld was om te leven zoals de aap.

Bewustwording begint vaak op het moment dat iemand stopt met zichzelf zien als 'het probleem'.

Misschien was je nooit te gevoelig.

Misschien was je een mens die jarenlang probeerde te functioneren in omgevingen die niet aansloten op wie je werkelijk bent.

En misschien begint verandering niet bij iemand anders worden.

Maar bij langzaam terugkeren naar jezelf.

(HSP) Hoogsensitiviteit: wanneer de wereld harder binnenkomt

Ongeveer 15 tot 20 procent van de bevolking is hoogsensitief. Hoogsensitiviteit is geen diagnose of stoornis, maar een persoonlijkheidskenmerk waarbij het zenuwstelsel informatie diepgaander verwerkt.

Mensen die hoogsensitief zijn, merken vaak dingen op die anderen ontgaan:

een kleine verandering in iemands stem,
een gespannen sfeer tijdens een gesprek,
subtiele gezichtsuitdrukkingen,
details die anderen niet direct zien.

Dat kan een enorme kracht zijn. Maar meer informatie verwerken kost ook meer energie.

Wanneer prikkels harder binnenkomen

Voor een gevoelig zenuwstelsel kunnen geluiden, licht, drukte en chaos intenser aanvoelen. Niet omdat iemand zich aanstelt, maar omdat het brein meer prikkels registreert en verwerkt.

Daardoor kunnen hoogsensitieve mensen sneller last hebben van overprikkeling en meer behoefte hebben aan herstelmomenten.

Diep nadenken en sterke empathie

Veel hoogsensitieve mensen denken diep na over gesprekken, keuzes en relaties. Ze hebben vaak een sterk rechtvaardigheidsgevoel en voelen emoties van anderen snel aan.

Dat maakt hen vaak:

empathisch,
zorgzaam,
opmerkzaam,
betrokken.

Maar wanneer grenzen ontbreken, kan diezelfde gevoeligheid omslaan in overanalyseren, piekeren of jezelf verliezen in de behoeften van anderen.

Overprikkeling is geen zwakte

Een zenuwstelsel dat veel verwerkt, heeft ook meer tijd nodig om te herstellen.

Veel hoogsensitieve mensen laden op door:

stilte,
natuur,
creativiteit,
muziek,
wandelen,
tijd alleen.

Niet omdat ze mensen vermijden, maar omdat hun systeem ruimte nodig heeft om alle indrukken te verwerken.

Gevoeligheid is niet het probleem

Veel gevoelige mensen proberen jarenlang minder te voelen.

Misschien ligt de oplossing juist in het tegenovergestelde: begrijpen hoe jouw systeem werkt.

Want gevoeligheid brengt niet alleen uitdagingen met zich mee, maar ook kwaliteiten zoals empathie, intuïtie, creativiteit, diepgang en verbinding.

Hoogsensitiviteit is geen fout die opgelost moet worden. Het is een eigenschap die veiligheid nodig heeft om tot bloei te komen.

HOOFDSTUK 2

WANNEER OVERLEVEN JE PERSOONLIJKHEID WORDT

*“Sommige mensen raken zo gewend aan overleven dat rust
onnatuurlijk begint te voelen.”*

Wanneer je masker begint te breken

Ik denk dat er een moment komt waarop je lichaam de waarheid begint te vertellen die jij zelf nog probeert te ontkennen.

Niet zachtjes.

Maar hard.

Alsof je systeem op een gegeven moment zegt:

“Ik kan dit leven niet langer dragen op deze manier.”

En toch proberen veel mensen dan nóg harder door te gaan.

Ik ook.

Het meisje dat altijd bleef functioneren

Als ik terugkijk op mijn leven zie ik iemand die eigenlijk altijd bleef bewegen.

Doorgaan. Oplossen. Aanpassen. Overleven.

Zelfs wanneer ik emotioneel instortte, bleef er ergens een deel van mij functioneren.

Dat is ook waarom veel mensen niet doorhebben hoe slecht het écht met hen gaat.

Want zolang je:

werkt,

zorgt,

lacht,

dingen regelt,

afspraken nakomt, lijkt het alsof het “wel meevalt”.

Maar functioneren betekent niet automatisch dat het goed gaat.

Soms betekent functioneren simpelweg:

“Ik heb nooit geleerd dat stilvallen veilig is.”

Overleven maakt mensen vaak hyperverantwoordelijk

Wat ik later begon te begrijpen, is dat sommige mensen al jong leren:

“Ik moet het zelf regelen.”

Bij mij begon dat eigenlijk al in mijn jeugd.

Mijn ouders kwamen niet uit Nederland. Dus als kind hielp ik vaak met:

formulieren,

instanties,

bankzaken,
vertalingen,
systemen begrijpen.
Daardoor voelde ik me al vroeg verantwoordelijk.
Volwassen bijna.
Alleen: een kind dat te vroeg verantwoordelijkheid draagt, leert vaak
niet:
hoe het is om echt te ontspannen.
Want ergens blijft het systeem altijd alert.

De diagnose

Toen ik uiteindelijk de diagnose borderline kreeg, voelde dat niet als
opluchting.
Het voelde als een doodvonnis.
Ik weet nog dat ik thuis kwam en begon te zoeken naar informatie.
En hoe meer ik las... ...hoe wanhopiger ik werd.
Alles wat ik tegenkwam voelde alsof het zei:
er is iets mis met jou,
jij bent het probleem,
relaties met jou zijn moeilijk,
jij bent te intens,
te emotioneel,
te instabiel,
mensen zoals jij zijn zwaar,
en je moet ermee leren leven.
Ik huilde alleen maar.
Want waar ik bij andere diagnoses vaak dacht:
“Oké, nu snap ik wat er aan de hand is en kan ik leren hoe ik ermee om
moet gaan”...
...voelde borderline totaal anders.
Bij dyslexie dacht ik:
mijn hersenen verwerken taal anders, dus ik heb andere
hulpmiddelen nodig.
Maar bij borderline voelde het alsof ik verkeerd was.
Niet mijn patronen. Niet mijn coping. Niet mijn zenuwstelsel.
Ik.
En dat brak iets in mij.

“Je bent niet de standaard borderliner”

Wat verwarrend was, is dat ik tegelijkertijd vaak hoorde:

“Jij bent niet de standaard borderliner.”

En ergens begreep ik wat mensen bedoelden.

Ik had veel zelfreflectie. Ik dacht diep na. Ik wilde begrijpen. Ik nam verantwoordelijkheid. Ik analyseerde mezelf continu.

Maar eerlijk? Die opmerking hielp me ook niet echt.

Want diep van binnen bleef dezelfde angst zitten:

zie je wel... er klopt iets fundamenteels niet aan mij.

Pas veel later begon mijn kijk op borderline langzaam te veranderen.

Niet door theorie.

Maar door ervaring.

Door patronen te herkennen. Door bewust anders te leren reageren.

Door mijn lichaam beter te leren begrijpen. Door te ontdekken dat veel van mijn gedrag eigenlijk overlevingsgedrag was.

Niet omdat ik “gek” was...

...maar omdat mijn systeem jarenlang in alarmstand had gestaan.

De pannetjes

Eén van de eerste dingen waarvan ik dacht:

wat een bullshit...

...waren de pannetjes.

En uiteindelijk bleek het één van de meest helpende dingen.

Het idee erachter is eigenlijk simpel: je leert herkennen in welke emotionele fase je zit.

Een soort uitgebreidere versie van het stoplichtsysteem:

groen,

geel,

rood.

Bij groen voel je je stabiel. Bij geel merk je spanning, emoties of triggers opkomen. Bij rood raak je overspoeld.

En wat veel mensen vergeten, is dat emoties zelden ineens uit het niets exploderen.

Je zenuwstelsel geeft vaak al veel eerder signalen.

Alleen herkennen veel mensen die signalen niet meer omdat ze gewend zijn geraakt aan spanning.

Dus leer je bij de pannetjes kijken naar:

wat voel ik in mijn lichaam?

wat gebeurt er in mijn gedachten?

welk gedrag laat ik zien?

wat heb ik nodig?

hoe kan ik mezelf eerder reguleren?
Dat klinkt misschien klein...
...maar voor iemand die jarenlang vooral leefde vanuit overleven, was dit enorm.
Want voor het eerst leerde ik:
emoties zijn niet alleen iets wat je overkomt.
Je kunt leren herkennen wanneer jouw systeem begint te escaleren.
En hoe eerder je bewust wordt van die signalen... ...hoe meer ruimte er ontstaat tussen gevoel en reactie.
Dat is geen perfect proces.
Maar wel een begin van regie.

Het verraad

Acht maanden nadat we getrouwd waren, verloor ik niet alleen mijn huwelijk.
Ik verloor opnieuw mijn gevoel van veiligheid.
De miskraam zelf was verdrietig, maar eerlijk? Het verraad daarna brak me veel harder.
Hij had iemand anders leren kennen.
En ineens voelde het alsof al mijn diepste overtuigingen bevestigd werden.
Zie je wel. Ik ben niet goed genoeg. Niet aantrekkelijk genoeg.
Makkelijk vervangbaar. Je wordt uiteindelijk toch verlaten.
En het bizarre was: de vergelijking was onmogelijk om niet te maken.
Zij was half Duits. Ik ben Duits. Ze had blond haar. Zelfde leeftijd.
Alleen slanker. Geen kinderen.
Het voelde alsof ik ingeruild was voor een “betere” versie van mezelf.
Een lichtere versie. Een makkelijkere versie. Een versie zonder bagage.
En ergens voelde ik me zó dom.
Want dit was precies waar ik altijd bang voor was geweest.
En toch was ik gebleven. Toch had ik geloofd dat liefde genoeg zou zijn. Toch had ik opnieuw geprobeerd veiligheid op te bouwen in iemand anders.

Strijdlust als overlevingsmechanisme

Maar wat daarna gebeurde, was misschien nog ingewikkelder.
Want ik stortte niet volledig in.
Ik ging vechten.
Niet bewust.
Maar vanuit pure overlevingsdrang.

Ik dacht:

ik laat zien dat ik niet kapot te krijgen ben.

Dus begon ik opnieuw een “veilig leven” op te bouwen.

Ik zocht een baan met zekerheid. Kocht een huis. Ging fulltime werken. Regelde alles. Bleef doorgaan.

Van buitenaf leek dat misschien krachtig.

Maar achteraf zie ik: ik maakte opnieuw keuzes vanuit angst.

Niet vanuit mezelf.

Niet vanuit rust.

Niet vanuit:

“Wat past eigenlijk bij mij?”

Maar vanuit:

“Hoe overleef ik dit?”

En dat verschil is gigantisch.

De tweede burn-out

Een jaar later crashte mijn systeem harder dan ooit.

Mijn tweede burn-out was niet zomaar vermoeidheid.

Mijn lichaam viel letterlijk uit.

Ik kreeg black-outs. Moest overgeven bij de huisarts. Viel flauw.

En zelfs toen... ..zelfs toen kon ik me niet ziekmelden.

Dat klinkt misschien absurd voor mensen die dit niet kennen.

Maar wanneer jouw zenuwstelsel jarenlang geleerd heeft dat veiligheid afhankelijk is van:

controle,

geld,

functioneren,

sterk blijven,

doorgaan...

...dan voelt stilvallen levensgevaarlijk.

Ik was bang.

Bang dat mijn ex mijn mentale gezondheid tegen me zou gebruiken.

Bang dat ik mijn kinderen kwijt zou raken. Bang voor geldproblemen.

Bang om opnieuw onveilig te worden.

Dus bleef ik doorgaan.

Mijn lichaam zei:

stop.

Mijn systeem zei:

door.

En uiteindelijk moest iemand anders op de noodrem drukken.

De huisarts.

Want zelf kon ik het niet meer.

“Wat heb jij nodig?”

Ik weet nog dat mensen vroegen:

“Maar wat heb jij nodig?”

En eerlijk?

Ik had geen idee.

Ik wist niet eens meer wat ik leuk vond.

Niet wat me rust gaf. Niet wat bij me paste. Niet wie ik was zonder overleven.

Ik wist alleen:

ik moet dit zien te overleven.

En misschien is dat wel één van de verdrietigste gevolgen van jarenlang leven in overlevingsmodus.

Dat je zó gewend raakt aan doorgaan... ...dat je compleet het contact verliest met jezelf.

Mensen lopen niet altijd vast omdat ze kapot zijn.

Soms lopen ze vast omdat ze jarenlang geprobeerd hebben iemand te zijn die ze niet zijn.

Lange tijd dacht ik dat het probleem volledig bij mij lag.

Dat ik simpelweg beter moest functioneren.

Sterker moest worden.

Minder gevoelig moest zijn.

Meer moest kunnen dragen.

**Wanneer overleven een
identiteit wordt**

Wanneer overleven je persoonlijkheid wordt

Overleven ziet er lang niet altijd dramatisch uit.

Mensen denken bij overleven vaak aan:

crisis,
paniek,
chaos,
grote trauma's.

Maar veel mensen leven jarenlang in een constante staat van overleven zonder dat iemand het doorheeft.

Soms zelfs zonder dat ze het zelf doorhebben.

Want overleven kan er ook uitzien als:

altijd sterk zijn,
alles regelen,
nooit hulp vragen,
iedereen tevreden houden,
constant doorgaan,
geen rust kunnen nemen,
altijd verantwoordelijk zijn.

Van buiten lijkt dat vaak bewonderenswaardig.

“Mooie werkmentaliteit.”

“Wat ben jij sterk.”

“Jij regelt altijd alles.”

“Jij redt je wel.”

Maar wat mensen vaak verwarren met kracht,
is eigenlijk een zenuwstelsel dat nooit echt heeft geleerd zich veilig
genoeg te voelen om te ontspannen.

Dat verschil is belangrijk.

Want iemand die leeft vanuit rust,
maakt keuzes vanuit vertrouwen.

Iemand die leeft vanuit overleving,
maakt keuzes vanuit angst.

En veel mensen merken dat verschil pas wanneer hun lichaam begint
vast te lopen.

Een zenuwstelsel dat vroeg heeft geleerd alert te moeten zijn,
neemt die alertheid mee het volwassen leven in.

Dat gebeurt automatisch.

Het lichaam onthoudt namelijk ervaringen.
Niet alleen met gedachten,
maar ook biologisch.

Wanneer iemand jarenlang heeft geleefd met:
spanning,
onveiligheid,
afwijzing,
instabiliteit,
controleverlies,
of emotionele onvoorspelbaarheid,
leert het lichaam:
altijd voorbereid te zijn.

Dus ontstaat er vaak hyperverantwoordelijkheid.

Altijd vooruitdenken.
Altijd oplossingen zoeken.
Altijd controleren.
Altijd sterk blijven.
Altijd anticiperen op problemen voordat ze ontstaan.

Niet omdat iemand “te veel nadenkt.”
Maar omdat het systeem veiligheid probeert te creëren.

Dat is ook waarom veel mensen met overlevingspatronen moeite
hebben met rust.

Rust klinkt aantrekkelijk.
Maar wanneer iemand eindelijk stilvalt,
komt vaak alles omhoog wat jarenlang onderdrukt is geweest.

Gedachten.
Emoties.
Spanning.
Leegte.
Verdriet.
Angst.

Dus blijven veel mensen bezig.

Niet omdat ze productief zijn.
Maar omdat stilvallen confronterend voelt.

Dat zie je tegenwoordig overal terug.

Mensen vullen elk stil moment op met:
telefoons,
social media,
series,
werk,
drukke,
prikkels,
afleiding.

Niet altijd bewust.
Maar vaak omdat alleen zijn met de eigen gedachten onveilig voelt.

Veel mensen herkennen hun overlevingsmechanismen pas wanneer
ze instorten.

Tot dat moment denken ze vaak:
"Zo ben ik gewoon."

Maar er is een groot verschil tussen:
wie iemand werkelijk is,
en wie iemand moest worden om zich veilig te voelen.