

Joya,  
gevangen in een web van gevoelens



Roos Smeets

Joya,  
gevangen in een web van gevoelens

ISBN 978 94 6367 911 4  
NUR 402

auteur: Roos Smeets

ontwerp omslag: Peter Vossen

redactie & opmaak binnenwerk: Wim Veelen|StudioSpectrum.nl

Alle overeenkomsten tussen bestaande personen en personages in dit boek berusten op louter toeval.

© 2018 | Roos Smeets

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.



Met dank aan:

Peter Vossen, voor het ontwerp van de bijzondere en mooie omslag.

De psychotherapeute, die Joya en ook mij op bijzondere wijze meer kennis en inzicht heeft mogen geven in hooggevoeligheid, waardoor wij beiden verder zijn mogen groeien.

Wim Veelen, van StudioSpectrum.nl, voor zijn redactie van dit verhaal en voor de vormgeving van het binnenwerk.

Jim, die Joya de kans en de vrijheid heeft gegeven om dit te kunnen en mogen doen.

Joya, voor haar geduld, tijd en inzet om dit voor haar heftige verhaal naar buiten te brengen.

Dit boek werd op 16 maart 2018 in Nederland uitgereikt aan Marjon de Hond, oud-weervrouw en in België aan Pol Goosen, acteur. Beiden zijn hsp'er.

Dit boek is het verhaal van Joya en haar hooggevoeligheid. Veel mensen zijn hooggevoelig en weten zich hiermee soms geen raad. Bij hen komen gebeurtenissen, opmerkingen en prikkels van buitenaf zeer heftig binnen. Vandaar dat ze daar ook anders en soms fel op reageren, waardoor er onnodig conflicten kunnen ontstaan.

In september 2016 ontmoette ik Joya voor het eerst tijdens een sessie bij onze gezamenlijke therapeute. We waren er beiden in verband met gebeurtenissen uit ons verleden. Gebeurtenissen die voor ons, omdat we hooggevoelig zijn, traumatisch waren geweest. Allebei hadden we deze gebeurtenissen nooit verwerkt.

Er was veel overeenkomst tussen het verhaal van Joya en mijn verhaal en zodoende vonden we steun bij elkaar. Beiden zaten we vast in een web van gevoelens. Na enige tijd werd het idee geboren om het verhaal van Joya op te schrijven. Wellicht zouden er mensen zijn die er iets van kunnen leren.

Ben je hooggevoelig of wil je meer weten over wat hooggevoeligheid nu precies is, lees dan dit waargebeurde verhaal. Wie weet, vind jij er naast herkenning, ook steun en kracht in om met de ongemakkelijke gevoelens die hooggevoeligheid soms met zich mee brengt, iets te doen. Veel kracht en wijsheid toegewenst.

Roos Smeets





## INLEIDING

Joya is een vrouw die haar leven lang heeft gevochten voor liefde, begrip en waardering. Deze liefde heeft ze wel gekregen, maar niet op de manier zoals zij er behoefte aan had: een arm om haar heen en een knuffel. Verder werd er niet echt gepraat. Dat was niet gebruikelijk. Helaas heeft dit in haar leven nogal wat teweeg gebracht.

Joya is een erg gevoelig kind, druk, ruw en met regelmaat opstandig. Er is weinig tijd voor veel aandacht en knuffelen, wat niet wil zeggen dat het nooit gebeurt, maar Joya heeft er nu eenmaal veel behoefte aan. Ze voelt zich daardoor vaak alleen in haar gevoel en onbegrepen.

Ze groeit op in een gezin met vier broers en twee zussen. Haar ouders zijn liefdevolle mensen en harde werkers. Haar vader is directeur van de plaatselijke bank en haar moeder doet het huishouden. Het is een gezellig gezin, maar natuurlijk gebeuren er zoals in elk gezin ook wel eens minder leuke dingen.

Ze is anders dan haar broers en zussen. Ze voelt zich alleen, een buitenstaander. En achtergesteld. Waar dat vandaan komt weet ze niet, maar zij voelt het zo. Wanneer er iets minder leuks gebeurt, heeft dat een enorme impact op haar. Ze is erg angstig en reageert in zo'n geval extreem heftig. Haar ou-

ders weten niet goed wat ze dan moeten doen. Zij zijn niet anders gewend dan hard werken en een klap om je oren als je je niet gedraagt. Met gevoelens omgaan hebben ze nooit geleerd.

Joya voelt zich verloren. De wetenschap dat het nooit de bedoeling is geweest dat er zoveel kinderen in het gezin geboren zouden worden, heeft heel veel met haar gedaan. Er zijn veel grote gezinnen en het lijkt alsof vrouwen voortdurend kinderen krijgen. Ze komen gewoon en zijn ook welkom. Joya weet ook dat ze welkom was in het gezin. Maar de wetenschap dat zij als vijfde van de zeven kinderen waarschijnlijk nooit de bedoeling is geweest, heeft er bij haar mede voor gezorgd dat ze zich altijd de mindere voelt. Waar dat gevoel vandaan komt weet ze niet, maar het achtervolgt haar al haar hele leven. Haar leven lang is ze angstig en onzeker en wat haar ouders ook doen, ze hebben dat gevoel nooit kunnen wegnemen.

Joya is regelmatig onhandelbaar. Ze vraagt op een negatieve manier aandacht en dat werkt weer averechts. Datgene waar ze zo'n behoefte aan heeft, die knuffel, krijgt ze dan juist niet. Ook op school is Joya een kind waar men niets mee kan. Ze kan zich niet concentreren en gaat haar eigen weg. Aandacht voor haar gedrag is er niet en dus wordt ze achter in de klas gezet en gaat gewoon elk jaar over. Ze wordt gewoon aan haar lot overgelaten, ze weten niet wat ze ermee moeten. Dit heeft voor een kras op Joya's ziel gezorgd die nooit meer helemaal te helen is.

Dit verhaal van Joya begint rond haar vijfde levensjaar. Maar het begon dus eigenlijk al tijdens de geboorte. Het verhaal van Joya wordt verteld als ze 52 jaar is.

## EEN

Joya moet opschieten, het is al bijna 10.00 uur. Jim, haar man, zit al in de auto en ze moeten nu echt vertrekken. Het is ongeveer twee uur rijden en ze moeten ook nog tanken. Nog even vlug alles checken, telefoon niet vergeten en dan slaat ze de deur achter zich dicht.

Vandaag is het dan eindelijk zover en gaat ze voor de eerste keer naar de therapeute die ze voor hulp heeft benaderd. Ze is hoopvol gestemd en heeft er alle vertrouwen in. In haar schrift noteert ze nog enkele belangrijke dingen die ze wil weten. Ze wil niet vergeten wat ze gaat vragen. Jim draait de auto de weg op en weg zijn ze.

Joya is al haar hele leven onzeker, erg bang en heel gevoelig. Helaas heeft niemand in de gaten wat dit met haar doet en hoe groot de impact op haar is. Haar vader is rechtvaardig, kan absoluut niet tegen onrecht en is ook streng, maar voor de buitenwereld is hij met name de gezellige, begripvolle man waar iedereen graag mee te doen heeft.

Joya vind dat geweldig, wil worden zoals hij en kijkt tegen hem op. Toch is ze bang voor die strenge kant, dat schrikt haar af en als hij thuis is probeert ze zo goed mogelijk in het gareel te lopen, bang dat hij kwaad wordt. Want soms gebeuren er vervelende dingen. Dan zijn er meningsverschillen of is er een felle discussie die uit de hand dreigt te lopen. In no time staat het hele huis op stelten en is er veel geschreeuw. Voor Joya is

dit zeer beangstigend.

Meestal begint zo'n discussie tijdens het eten. Als de eerste harde woorden vallen en het uit de hand dreigt te lopen, begint Joya al op te staan en van tafel weg te lopen. Ze stikt dan van angst en meestal ziet ze in haar gedachten al de ergste dingen voorbijkomen.

Ze schreeuwt het dan uit, raakt helemaal in paniek en kruipt in een van de slaapkamers in een hoek.

Als de rust is teruggekeerd, gaat Joya weer naar beneden.

De discussie is ten einde, al voelt Joya de spanning bij haar vader nog steeds. Er worden nog enkele harde woorden gesproken en dan ebt de spanning langzaam weg.

Maar niet bij Joya, want dit heeft zo'n enorme impact, dat dit haar blijft achtervolgen. Er is niemand die haar troost, niemand die haar angst en pijn ziet en haar geruststelt en als al iemand het ziet, wordt haar reactie op het gebeurde als overdreven ervaren. En zo wordt ze gewoon aan haar lot overgelaten. Steeds als er een heftig meningsverschil is reageert Joya extreem.

Die regelmatig terugkerende meningsverschillen maken Joya kapot, want ze komen bij haar binnen als een raket. Daardoor ontwikkelt zich bij haar een gedrag van altijd op haar hoede zijn, altijd spanning meedragen, ook als er niks aan de hand is. Elke dag voordat ze gaan eten is ze al gespannen, bang dat er weer ruzie komt. Altijd let ze op hoe het humeur in het gezin is en hoopt ze dat er niet weer discussies ontstaan waardoor de boel uit de hand loopt. Ze voelt zich verloren in een wereld waar geen tijd is voor veel gevoelens. Verloren in een wereld waar mensen voor het merendeel alleen maar bezig zijn met hard werken. Helaas is de wereld waarin ze als klein kind en

puber leeft nog niet zover dat deze weet dat gevoelens belangrijk zijn. En dat heeft, zo zal veel later blijken, een enorme impact op haar leven.