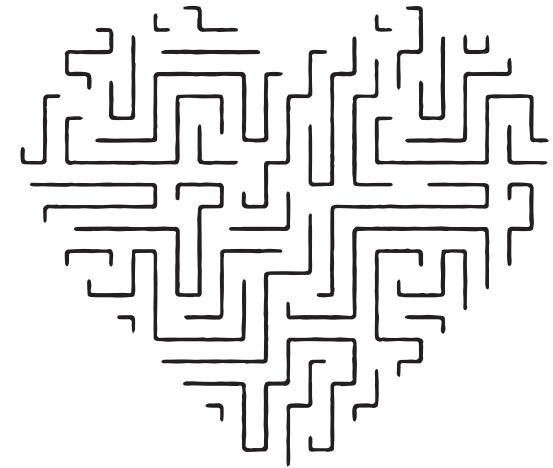


VOELEN ZONDER FILTER



**VOELEN  
ZONDER  
FILTER**



BORGERHOFF  
& LAMBERIGTS

*Voor alle bergbeklimmers,  
voor mijn allerliefste Rex.*

*Toen ik het woud had uitverkoren  
om van te leren hoe ik bestaan moet,  
blad na blad,  
heb ik nog meer lessen genomen,  
en leerde wortel te zijn, diepe poel,  
zwijgende aarde, glasheldere nacht  
en langzaam meer en meer:  
het hele woud.*

— PABLO NERUDA

# INHOUD

9	277
Voorwoord	Het lichaam spreekt
15	295
Mijn leven in vogelvlucht	Voedsel voor de geest
23	309
Mijn etiketten	Verslaving
35	315
Durven voelen	Manipulatie
49	353
Emotionele hygiene	Codependentie
63	383
Weerstand bij het voelen	Seksuele heling
73	389
De boodschap van emoties	Leven vanuit het authentieke zelf
91	409
Emoties uiten	Dankwoord
99	413
Doordacht denken	Stappenplannen
145	417
Groeiprocessen	Lijst van bronnen en inspiratie
159	425
Trauma	Hulpcentra
241	
Doorgeeftrauma	

# VOORWOORD

Gedurende veertig jaar maakte ik een tocht door een uitdagend landschap. Er waren diepe dalen, eenzame vlaktes, moeizame klimpartijen, ontmoedigende terugvallen. Maar ook: tijdelijke toppen die perspectief boden, rustgevende plateaus en hoge pieken. En zoals een bergbeklimmer verslag doet van zijn expeditie, beseffend dat reeds velen hem voorgingen, doch hopen dat zijn kennis andere klimmers van nut kan zijn, deel ik het logboek van mijn reis. Een reis die zich voornamelijk in mijn binnenste afspeelde.

Lang liep ik vast in het labyrint van mijn emotionele landschap. Ik probeerde om niets te voelen, trachtte mezelf te verdoven, maar dit bood geen uitweg. Terwijl ik wegkeek of de ogen sloot, woerden de emoties voort. En wanneer ik wegrende, holden zij voor me uit, om me alsnog te overmeesteren.

Ook de emoties van anderen waren een opgave: zolang ik me kan herinneren, voel ik die in mijn eigen lijf. Lang was ik niet in staat om het onderscheid te maken tussen wat van mij was en wat van de ander. En omdat ik andermans behoeftes zelfs vaak sterker voelde dan de mijne, cijferde ik me veelvuldig weg, met energieverlies, frustraties en verdriet tot gevolg.

De herkomst van mijn emoties was me grotendeels onbekend, alsook hoe ik er constructief mee kon omgaan. Toch bleef ik zoeken, om uiteindelijk overzicht te vinden. Nee, ik heb nog geen antwoord op al mijn vragen, noch verkeer ik in een continue staat van peis en vree. Ik ben iemand die valt en weer opstaat. Maar ik ken wel opvallend meer rust dan vroeger: veel pijn is verwerkt en mijn inzichten maken me zelfredzamer en sterker.

Het mysterie dat overblijft omarm ik, beseffend dat ik tot mijn laatste adem zal bijleren. Daar geef ik me graag aan over: het leven kan zo ingrijpend verrassend zijn, alles wat me tot nu toe overkwam had nut. De rode draad was *voelen*. Vanwege mijn woelige levenspad, vergrote zintuiglijkheid en filterarme brein was ik als het ware verplicht om een grondig onderzoek te verrichten naar de vele aspecten van voelen. Ofwel was het leven onleefbaar, ofwel leerde ik met mijn emoties om te gaan. Zo werd ik mijn eigen studieobject en ondanks de emotionele betrokkenheid verloor ik nooit het vogelperspectief.

Nu geef ik bewust een deel van mijn privacy op in de hoop dat jij daar wat aan hebt. De verhalen van anderen helpen ons bij het begrijpen van ons eigen verhaal. Dit is mijn verhaal, het verslag van *leren voelen*, met alle gevolgen van dien: de uitdagingen, de nederlagen, de positieve veranderingen en het toenemende bondgenootschap met mezelf.

Deze ervaringen deel ik vanwege een liefdevolle bezorgdheid: we zijn allemaal gevoelsmensen in een wereld die daar nog te vaak van profiteert en weinig ondersteuning biedt. Zelf ben ik opgegroeid in Vlaanderen, waar praten over emoties in heel wat gevallen taboe is en er een aanzienlijke kloof gaapt tussen de behoefte aan mentale zorg en het effectieve aanbod.

De Amerikaanse bioloog E.O. Wilson zei: ‘Het ware probleem van de mensheid is het volgende: we hebben prehistorische emoties, middeleeuwse instituties en goddelijke technologieën. Dit is geweldig gevaarlijk, en we naderen een punt van algehele crisis.’ Onze emoties zijn misschien niet zozeer prehistorisch – ik beschouw ze als diepmenselijk en daarom wellicht tijdloos – maar de algehele houding die men tegenover de gevoelswereld inneemt, dateert wellicht nog uit het stenen tijdperk. Daarom wil ik voor zover mogelijk mijn steentje bijdragen aan meer bewustzijn, mededogen, grip en balans.

Naar aanleiding van mijn boek *Leven zonder filter* ontving ik de afgelopen jaren veel lezersbrieven. Een greep uit de vaakst voorkomende vragen:

- › Hoe doe je dat, bewust voelen?  
Ik weet niet wat er in me omgaat en voel mijn grenzen niet.
- › Kan ik mijn emoties wel aan? Misschien ben ik er niet tegen opgewassen en kan ik ze maar beter blijven verkroppen...
- › Mijn omgeving beschuldigt me van navelstaren als ik aan introspectie en zelfzorg doe. Hebben ze gelijk?
- › Heb je tips om energieverlies te voorkomen?  
Ik loop altijd zo makkelijk leeg in gezelschap.
- › Wat kan ik doen tegen mijn eenzaamheid? Ik vind moeilijk aansluiting en lijk wel de enige die nare dingen heeft meegemaakt.
- › Ik pieker te veel, wat kan ik daaraan doen?
- › Hoe bouw ik aan een gezonder zelfbeeld, meer zelfrespect en zelfvertrouwen?
- › Ik heb vreselijke dingen meegemaakt, kan ik die ooit te boven komen?
- › Hoe herken ik het verschil tussen emoties en intuïtie, en hoe leer ik die laatste verder te ontwikkelen?
- › Kan ik als hooggevoelig mens een vervullend leven leiden in een weinig sensitieve maatschappij?

Natuurlijk kon ik al deze lezers niet persoonlijk antwoorden, laat staan dat ik de waarheid in pacht heb en iedereen kan helpen. Maar in dit boek formuleer ik alsnog mijn persoonlijke visie op deze thema's. Jij, als lezer, kan dan kiezen wat je daarmee wil doen: wat jou inspireert en wat je liever naast je neerlegt. Jij weet immers het beste wat voor jou waardevol is: dat kan je voelen.

Mijn eigen bevindingen zal ik illustreren met kennis van experts. Het gekke is dat ik hun inzichten meestal pas tegenkwam nadat ik ze zelf had doorleefd. Ik heb hun overtuigingen dus niet klakkeloos overgenomen of slechts cognitief geabsorbeerd, ik ben er me wezenlijk van bewust geworden door ervaring. Maar omdat ik geen specialist ben, vind ik het aangenaam om mijn beweringen te staven met andermans

expertise. Achter in dit boek vind je een literatuurlijst die verwijst naar boeken waaruit ik citeer of die extra informatie en inspiratie over de aangehaalde thema's kunnen verschaffen.

Hier en daar zal ik ook voorbeelden geven van mensen die mijn pad hebben gekruist. Ik ben me ervan bewust dat die observaties onvolledig kunnen zijn omdat ik geen inzage heb in hun totale proces. Hoe dan ook herken ik patronen en geloof ik dat hun ervaringen de mijne kunnen aanvullen, omdat zij in andere omstandigheden leven. Ik maak steeds gebruik van schuilnamen en sommige kenmerken zijn gefingeerd om hun privacy te waarborgen.

Toch komen er ook enkele personen aan bod die ik niet kan beschermen, vanwege hun relatie tot mij en de impact daarvan: mijn (voor)ouders. Ik hoop dat jij, lezer, hen niet zult veroordelen. Zelf verwijt ik hun niets meer: wat ooit misging is begrepen, verwerkt en vergeven. Mijn ouders hebben me ook zeker niet alleen maar moeilijkheden bezorgd. Ze lieten me kennismaken met de vele gezichten van schoonheid.

Dit boek begint met een paar korte hoofdstukken waarin ik mijzelf voorstel. Daarna gaan we over naar wat er echt toe doet en verdiepen we ons in emoties: hoe ze doorvoelen, afvoeren, hun boodschap begrijpen en die toepassen?

Vervolgens focussen we ons op het denken; op het ontstaan van zelfontkennende gedachten en het belang van mentale hygiëne. Daarna doe ik mijn theorie over levensarena's uit de doeken: een manier om emoties te kaderen, leermogelijkheden te herkennen en er bewust op te anticiperen.

Hierna is het de beurt aan trauma en doorgeeftrauma. Zonder in detail te gaan vertel ik over mijn trauma's en die uit mijn stamboom, en hoe deze donkerte uiteindelijk verlichting kreeg.

Vervolgens leg ik uit hoe ik de band met mijn lichaam heb hersteld. We zullen het tevens hebben over het effect van voeding op ons brein. En als we ons brein een beetje beter begrijpen, duiken we in de wondere wereld van verslaving en manipulatie. Dan is het de beurt aan 'emotionele versmelting': hoe dit ontstaat, hoe je het kan doorbreken en voorkomen. Wat is van jou en wat van de ander?

Ten slotte komen we uit bij het authentieke zelf, bij leven in plaats van overleven, bij innerlijke rust.

Achter in het boek herhaal ik enkele stappenplannen zodat je die gemakkelijker terugvindt. Je treft er tevens een lijst met Vlaamse hulpcentra aan. Lezen over psychische uitdagingen kan immers heel wat losmaken.

Tot slot nog dit. Ik schrijf in de ik-persoon omdat het over een persoonlijke getuigenis gaat en ik niet wil veralgemenen. De ander duid ik voor het gemak met de hij-vorm aan, maar maak daar in gedachten gerust m/v/x van.

Moge dit boek een steun voor je zijn.

Alle goeds,

Fleur

Bornem, Auzerette

2021 – 2022

*Wat je ook in je leven probeert te ontlopen  
zal telkens weer terugkomen, tot je bereid  
bent het onder ogen te zien – grondig te  
onderzoeken wat het werkelijk is.*

— ADYASHANTI

# MIJN LEVEN IN VOGELVLUCHT

Mijn levenspad was niet makkelijk. Ik heb brute pech gehad maar ook echt geluk gekend, en omdat die pech me intussen zoveel heeft gebracht, overheerst dankbaarheid. De mooie dingen in mijn kindertijd, dat waren de cadeaus. De moeilijke dingen, dat waren de lessen. Ze zorgden ervoor dat ik ervaringen en inzichten opdeed, en alles wat intussen geheeld en getransformeerd is, kan doorgeven. Omdat ik de ontbering ervan ken en er hard voor heb gewerkt, zijn deze verworvenheden dieper verankerd dan de cadeaus. Maar zonder de troost van die cadeaus had ik de leerschool niet volgehouden.

Hoe dan ook: tot nu toe verloopt mijn leven in crescendo. Het wordt almaar boeiender! Je hoeft je dus niet bezwaard te voelen bij het lezen van mijn relaas. Dat dient louter als het curriculum vitae van de ‘ervaringsdeskundige’. Dan weet je waar het allemaal vandaan komt en kan je deze schrijfster wat situeren. En het dient ook als bruggenbouwer: herkenning is gedeelde opluchting, bevrijding. Het kan leiden tot meer zelfacceptatie.

## HET BASTAARDJE

Mijn vader, een kunstenaar en violist, was zevenenveertig toen ik geboren werd. Hij gaf les in waarnemingstekenen op een kunsthumaniora, was gevoelig en intelligent maar niet empathisch. Hij was alcoholist en wilde geen kinderen.

Mijn moeder, zeventien jaar jonger dan hij, groeide op in een keurig gezin. Tijdens de flowerpower rebelleerde ze tegen haar dominante



vader. Ze studeerde niet, werkte in bars en toen ze begin de twintig was, ontmoette ze mijn vader in een jazzcafé. Wat volgde was een jarenlange affaire, die regelmatig werd verbroken.

Toen ze zo'n twee jaar uit elkaar waren, werd ik per ongeluk verwekt. Mijn moeder nam de morning-afterpil, maar die miste zijn doel. Ze besloot mij alleen op te voeden en vroeg mijn vader niet om hulp. Toch bleef hij in mijn leven: sporadisch kwam hij op bezoek en zo kregen hij en ik wel een relatie maar die was niet toereikend. Ik dacht dat hij me niet genoeg wilde. Na mijn geboorte stopte hij wel met drinken.

De familie van mijn vader wist niet van mijn bestaan af. Ik werd niet erkend en de kleine familie van mijn moeder werd de mijne. Ik kreeg de achternaam van mijn moeder en haar vader zag tot zijn schok zijn gekoesterde stamboom met familiewapen eindigen op een bastaard.

## DE DUISTERE PERIODE

Tot mijn achtste leefden mijn moeder en ik in armoede. Ze was depressief. Pijnlijke ervaringen met haar vader en mijn vader hadden haar verwond en maakten haar niet in staat tot volledig moederschap. Ik ontpoppte me tot een hypergevoelig, artistiek kind dat zich terugtrok in tekenen en schilderen. Ik wees mezelf aan als de oorzaak voor de buien van mijn moeder en probeerde me zoveel mogelijk aan haar aan te passen. Ik was kwetsbaar. Al gauw gingen heel wat mensen over mijn grenzen en ik incasseerde. Ik wist niet dat ik voor mezelf mocht opkomen.

We verhuisden meermaals, waardoor ik telkens van school en leefwereld moest veranderen. Ik werd gepest op school. Ook werd ik door iemand geslagen en in de loop der jaren door verschillende mannen verkracht. (Hierover zal ik verder niet in detail treden.) Mijn moeder wist dit niet, ikzelf verdrong het grotendeels om te kunnen overleven en verwerkte de trauma's pas vele jaren later in therapie. Terugblikkend moet ik als kind ook depressief zijn geweest. Ik was

zeven toen ik uit wanhoop mijn hoofd tegen de muur sloeg. Het was een duistere periode. Maar diep in mij brandde een waakvlam.

Rond mijn achtste verjaardag ontmoette mijn moeder mijn stiefvader, die al twee dochters van mijn leeftijd had. We verhuisden naar het huis van mijn stiefvader en werden een nieuw samengesteld gezin. Mijn stiefvader hielp mijn moeder op de rails, maar tussen hem en mij liep het stroef: hij was toen een rationele man die zich nog nauwelijks met zijn emoties had verbonden en mijn gevoelige aard veroordeelde. Ook was het voor hem allicht niet evident om een getraumatiseerd kind in huis te krijgen – al was dat toen nog niet als dusdanig benoemd. Ik werd bang voor hem en had het gevoel mijn thuis kwijt te zijn. (Vele jaren later – op mijn zesentwintigste – kregen mijn stiefvader en ik alsnog een zeer liefdevolle relatie.) Er was dus weinig harmonie en ons gezin viel vaak uiteen in twee kampen. Wellicht was dat een van de redenen waardoor we op mijn negende in een internationale, Indiase sekte belandden: het gemeenschappelijk geloof was een soort lijm.

Leven onder een Vlaamse kerktoeren volgens de instructies van een Indiase goeroe maakte mij wereldvreemd en 'anders', en wakkerde de pesterijen op school aan. Op mijn veertiende ging ik naar de kunsthumaniora waar mijn vader les gaf – het was mijn droom om ook kunstschilder te worden – maar tegen de verwachtingen in vond ik bij hem geen aansluiting. Uiterlijk hadden we veel gemeen: onze fysieke verschijning, onze gevoeligheid, onze liefde voor schoonheid. Op menselijk vlak bleek er weinig contact mogelijk. Het was alsof ik op een muur stuitte. Ik voelde me afgewezen en interpreteerde het als het zoveelste bewijs dat er van mij niet te houden viel.

## DE DEPRESSIE

Op mijn zestiende stapte ik als eerste van ons gezin uit de sekte en verloor de externe ruggengraat van regels en dogma's waarop ik lang had gesteund. Mijn eigen ruggengraat was onderontwikkeld. Bovendien herinnerde ik me een deel van het seksuele geweld. Dat, in combinatie met de pesterijen en onze gezinssituatie, veroorzaakte een identiteitscrisis, die uitmondde in boulimia nervosa, chronische fysieke problemen en een langdurige depressie.

Toen mijn vader niets wilde horen over het seksuele misbruik, en dus weer de zorg voor mij weigerde, voelde ik me totaal in de steek gelaten. Bovendien was er sprake van enkele ongepaste, fysieke toenaderingen. Ik brak met hem. Uit schuldgevoel en het verlangen naar een echte vader zou ik nog een paar keer opnieuw contact zoeken. Om telkens weer tegen diezelfde muur te botsen en niet als dochter maar als vrouw behandeld te worden. Hoewel ik van hem hield, brak ik uiteindelijk de derde keer definitief met hem. Het zou nog jaren duren voor ik inzag hoe onze relatie mijn toekomstige verhouding met mannen beïnvloedde, en hoe het trauma zich op die manier, ondanks zijn afwezigheid, bleef herhalen.

Studeren lukte niet. Werk had ik niet. Rond mijn twintigste woedde de depressie zo hevig dat ik uit het leven wilde stappen. Zo belandde ik, na enkele omzwervingen langs therapeuten met wie ik geen klik had, in de sofa van een excellente psychotherapeute die me intensieve EMDR-therapie gaf, wat staat voor *Eye Movement Desensitization and Reprocessing*. Deze therapie werd oorspronkelijk ontwikkeld voor Vietnamveteranen en wordt met succes ingezet bij het post-traumatische stresssyndroom (PTSS). Tijdens de sessies word je naar je trauma's teruggevoerd terwijl zowel je linker- als je rechterhersehelft tegelijk gestimuleerd worden. Hierdoor kan je niet volledig in de emoties verdrinken, noch alles rationaliseren. Je gaat opnieuw door je trauma's heen, alsof je wakker droomt. Je ervaart wel de emoties van toen, waardoor je die kan verwerken. Je herkent wel de ge-

dachten die je op dat moment had, waardoor je die aan de realiteit kan toetsen. Maar je verliest jezelf er niet in en doet juist wijzere inzichten op, waarmee je je hersenen als het ware herprogrammeert.

Op mijn vierentwintigste werd ik genezen verklaard (sindsdien ga ik af en toe nog eens langs voor een 'onderhoudsbeurt') en een jaar later waagde ik me aan 'het normale leven': een kantoorjob en een relatie met een oudere, gescheiden man met kinderen en een hypotheek. De job was geestdodend, de man bleek met grote persoonlijke problemen te kampen. Al na een jaar zakte dit leventje als een soufflé in elkaar. Maar na de EMDR-therapie was zelfmoord geen optie meer: ik had geleerd om te leren uit tegenslag. En dus werden mijn emoties de motor die me mijn angsten deed trotseren: zonder diploma solliciteerde ik als cartooniste bij een bekend magazine en werd aangenomen. Al gauw mocht ik tekenen en schrijven voor diverse kranten en magazines. Ik kwam op televisie, werd het gezicht van een populaire krant. Uit schrik weer een geestdodende job te moeten uitvoeren en een leven te leiden dat niet bij me hoorde, werkte ik keihard. Dat ik daardoor te weinig tijd overhield om daadwerkelijk te leven, besepte ik niet. Men noemde mij succesvol en die erkenning was een – weliswaar pover – antidotum voor mijn zelfhaat.

## VEILIGE HAVEN

Rond mijn zesentwintigste ontdekte ik dat ik hoogsensitief ben. De eerste jaren hield ik dit angstvallig verborgen: het gepeste meisje in mij wilde normaal lijken en aanvaard worden. Ik was eenzaam en behoeftig. Onverwacht kwam er een man in mijn leven. Wat begon als een sprookje eindigde echter in een schrikbeeld. Ik werd gemanipuleerd tot ik nog een schaduw van mezelf was en een burn-out kreeg. Het vroeg heel wat tijd om hiervan te herstellen. Daarna besloot ik om mijn hoogsensitiviteit niet langer te bevechten en er voortaan openlijk rekening mee te houden. Ik volgde een opleiding tot life-coach en kreeg een betere relatie met mezelf.

Daarna ontmoette ik op mijn tweeëndertigste mijn huidige echtgenoot, die ook een tumultueuze kindertijd achter de rug had en herstellende was van trauma. We herkenden elkaars gevoeligheid en pijn, vonden elkaar in onze humor en artistieke, en de jaren die volgden kan ik – ondanks de hindernissen waarvan we ook toen niet gespaard bleven – het beste omschrijven als *helen en spelen*.

We werden elkaars haven. We kochten een klein huis in een natuurgebied, dat we enigszins renoveerden. We probeerden zwanger te worden, maar dat lukte niet. Op mijn vijfendertigste werd mijn vader ernstig ziek en zocht ik hem toch op. Hij bleek onveranderd en hoewel mijn liefde voor hem opflakkerde, viel het contact me zwaar. Enkele maanden later stierf hij in mijn bijzijn en verloor ik definitief diegene die ik nooit had gehad. Elf dagen later stierf ook mijn grootmoeder. Kort daarop bleek ik zwanger. Nog geen drie maanden later volgde een miskraam. In het najaar kwam mijn derde boek uit, *Leven zonder filter*, over mijn ervaringen met hoogsensitiviteit. Het ontpopte zich tot een bestseller, wat overweldigende media-aandacht met zich meebracht. Ik werd veelvuldiger herkend en aangesproken, bedolven onder de lange brieven. Men verwachtte dat ik van het succes genoot, maar ik was in de rouw. Er volgde een tweede miskraam. Het was een jaar van extremen.

## RESTERENDE DEMONEN

In de lente van 2018 raakte ik opnieuw in verwachting. Ditmaal verloor ik het kindje niet en beviel precies op de uitgerekende datum van een prachtige zoon die mijn leven volkomen veranderde. High van liefde en nesteldrang vergat ik de buitenwereld. Ik wilde de perfecte moeder zijn, maar werkte nog steeds hard. Mijn arts waarschuwde me dat ik op de rand van een tweede burn-out stond. Om voor mijn zoon te kunnen blijven zorgen stapte ik na tien jaar uit de ratrace: na een stortvloed aan deadlines besloot ik me op mijn eigen tempo te gaan bezighouden met de artistieke bezigheden die me ver-

vullen. Ik genoot van het moederschap en schreef een boek over de transformatie die de komst van mijn zoon had teweeggebracht. Ik huurde een krakkemikkig atelier om mijn schilderdroom na te jagen. Dit herwonnen geluk vertaalde zich in een vergrote generositeit ten opzichte van mijn gezin. Door aan mezelf te geven, had ik meer om aan anderen te geven. Zelfzorg bleek geen egoïsme, maar verantwoordelijkheidszin.

Toen mijn zoon wat groter werd, ging ik weer verlangen naar iets anders dan spuugvlekjes of konijntjesprint: ik wilde avonturen beleven in de buitenwereld, naast moeder ook weer vrouw zijn. Net op dat moment sloeg de coronapandemie toe en ging het land in lockdown. Ik zocht mijn heil in het schrijven van een sexy roman en bleef schilderen.

De pandemie dwong ons fysiek naar binnen en ik nam die uitdaging eveneens psychisch aan: ik keek mijn resterende demonen in de ogen en ontwaakte als het ware uit een latente verdoving. Plots begon ik alles helderder en scherper te zien. Emotionele klauwen werden ontrafeld, tot de feiten overzichtelijk overbleven. Heel wat illusies sneuvelden. Bij momenten was de trip loodzwaar, steeds was het bijzonder. Een écht, diepzinnig avontuur. Oude aspecten stierven af, stukken authentiek zelf werden blootgelegd. Uiteindelijk bracht dit me datgene waarnaar ik al mijn hele leven hunkerde: ik legde de voorlopige puzzel van mezelf, loste het mysterie van mijn trauma's op, heelde mijn wonden en verkreeg overzicht en rust.

# MIJN ETIKETTEN

Ik geloof niet dat je iemand een etiket kan opplakken – pakweg dat van autisme, ADHD, hoogbegaafdheid of hoogsensitiviteit – en dit dan zijn volledige persoonlijkheid dekt. We hebben talloze kenmerken die zich niet onder één noemer laten vangen en bovendien uitermate tegenstrijdig kunnen zijn. Daarom kan een etiket zelfs respectloos lijken: alsof je weigert verder te kijken dan de buitenste lagen en het onbenoembare niet wil omarmen.

Toch vind ik dat een etiket – op voorwaarde dat je beseft dat het allerminst allesomvattend is – heel wat voordelen heeft. Het kan je helpen om jezelf en/of anderen beter te begrijpen. Om bepaalde gedragingen, gedachten en gevoelens te kaderen. Om jezelf te ontslaan van schuldgevoelens of wanhoop, woede, onmacht en schaamte. Zodat je dankzij meer zelfacceptatie beter voor jezelf kan zorgen.

Ook het benoemen van psychische problematiek, pakweg depressie of verslaving, kan zulk soort duidelijkheid brengen. Je bent niet je problemen, je wordt niet gereduceerd tot ‘depressieveling’ of ‘verslaafde’, noch gestigmatiseerd. Je bent zoveel meer. Maar het is goed te weten wat de problematiek veroorzaakt, waar die problematiek ophoudt en waar jij begint. En of het de pijn is die spreekt, je trauma of jouw authentieke zelf. Etiketten helpen mij bij het ontwarren van emotionele kluwens, zonder het ondefinieerbare te veroordelen of me te verliezen in generalisaties. Ze zorgen voor een skelet dat ik inkleur met nuances zodat ik het, eens ik alles beter heb begrepen, ook weer kan loslaten en vanuit een individuele context kan bekijken.

## HOOGSENSITIEF

Tot mijn zesentwintigste was ik ervan overtuigd dat er iets grondig mis met me was. Op een normale manier in de maatschappij functioneren lukte niet. Ik leek zo anders dan de anderen. Daarom probeerde ik mijn ware aard zoveel mogelijk te verhullen. Ik paste me zo goed en zo kwaad als het kon aan iedereen aan. Mijn voorbeelden – en dat was vrijwel ieder (schijnbaar) functionerend mens – plaatste ik op een voetstuk. Mijn zelfbeeld was ontstellend negatief. Hierdoor leefde ik niet mijn eigen leven maar een holle nabootsing. Het was onbevredigend en weinig inspirerend. Ik werd ziek, neerslachtig, chronisch vermoeid. Alsof ik me op een niet-compatibel stopcontact had aangesloten en langzaam leegliep. Toen las ik het boek *Hoogsensitieve personen* van de Amerikaanse psychologe Elaine N. Aron en ontdekte dat er nog mensen zoals ik bestonden. Het besef dat ik hoogsensitief ben – iets wat mijn psychotherapeute bevestigde – werkte bevrijdend. Het maakte dat ik almaar meer mijn eigen leven ging leiden. Ik was geen mislukt mens, ik had al die tijd mijn hoogsensitieve aard tegengewerkt en mezelf zo verzwakt. Ik moest leren wat het inhoudt hoogsensitief te zijn en daar rekening mee gaan houden.

Volgens dr. Aron is ongeveer een op de vijf mensen hoogsensitief. Deze hoogsensitieve personen (HSP's) hebben hersenen die anders werken en een gevoeliger zenuwstelsel dan niet-hoogsensitieve personen. Ze krijgen meer prikkels en informatie binnen, ze hebben een sensorische gevoeligheid (herkenbaar aan een ontwikkeld observeringsvermogen) en nemen meer details en subtiele veranderingen waar. Al deze input verwerken zij diepgaand. Ze hebben een empathische of intens emotionele reactie op zowel positieve als negatieve prikkels en kunnen makkelijk overgestimuleerd raken en een sterke stressreactie krijgen.

Hoogsensitiviteit is geen ziekte of stoornis maar een persoonlijkheidskenmerk. Het verklaart niet je volledige identiteit, maar is wel vrij bepalend omdat het heel wat van je voorkeuren, vaardigheden, beslissingen en limieten beïnvloedt. Hoogsensitieve personen hebben

een vergrote zintuiglijke waarneming, ze worden diep geraakt door kunst en natuurschoon, zijn uiterst gevoelig voor sferen, hebben een uitgesproken rechtvaardigheidsgevoel, cijferen zich makkelijk weg, laten anderen vaak over hun grenzen gaan, zijn creatief, voelen intens mee en bezitten een rijke fantasie en gevoelswereld.

Prikkels komen schijnbaar ongefilterd binnen – er wordt opvallend minder onderscheid gemaakt tussen hoofdzaak en bijzaak – en bij de assimilatie van al die informatie zijn er meer verschillende breingebieden tegelijk actief. Deze gebieden in de hersenen verbinden zich onderling, wat resulteert in het leggen van onverwachte verbanden. Dat kan zorgen voor mentale vermoeidheid en meer behoefte aan rust. Daarom is het belangrijk dat hoogsensitieve personen de hoeveelheid informatie die op hen afkomt beperken om overprikkeling te voorkomen. Maar onderprikkeling is ook niet gunstig. Dan registreert het brein onvoldoende prikkels waardoor het lichaam adrenaline gaat aanmaken om je te activeren, in plaats van dat je kan ontspannen. Dit kan onder meer uitmonden in lusteloosheid, verveling, een verminderde focus, rusteloosheid, spanningen en een voortdurende behoefte aan nieuwe uitdagingen. Een gezonde hoeveelheid prikkels is dus nodig om het levensvuur aan te wakkeren én ontspanning mogelijk te maken, en dat is voor een hoogsensitief persoon vaak een moeilijk te vinden evenwicht.

Wanneer ik overprikkeld ben, voel ik me rauw. Mijn zintuigen zijn overbelast, ik wil niemand zien, ik kan de emoties van anderen niet aan, ik ben verward en kan heel fel en impulsief reageren. Als ik in harmonie ben met mezelf, is mijn vergrote zintuiglijkheid een heerlijk instrument om van het leven te genieten. Dan vind ik het fijn om bij anderen te zijn en diepgaande gesprekken te voeren. Ik registreer nog steeds de emoties van anderen, maar absorbeer ze minder. Ik voel me evenwichtig en behoud het overzicht over situaties.

Voor ik wist dat ik hoogsensitief ben, was ik bijna altijd overprikkeld en moest ik heel erg mijn best doen om dit te verhullen, om mijn stressreacties weg te drukken en op een normale manier te reageren.

Na het lezen van het boek van dr. Elaine N. Aron begreep ik dat ik mijn hersenen niet kan veranderen. Ik ging op zoek naar manieren om beter met prikkels om te gaan en ontwikkelde een persoonlijk prikkelmanagement. Ik begon de voordelen van hoogsensitiviteit te ervaren.

Vervolgens hoopte ik lotgenoten te ontmoeten opdat ik me minder eenzaam zou voelen. Dit ging niet zonder slag of stoot. In de kenmerken van hoogsensitiviteit bestaat immers een overlap met persoonlijkheids- en gedragsstoornissen. Sommige mensen noemen zichzelf hoogsensitief omdat het snoezig klinkt maar zijn het niet en hebben vooral extreme emotionele reacties. Ik heb mensen ontmoet die gevoelig waren en zichzelf hoogsensitief noemden, maar één fundamentele eigenschap misten: empathie. De Nederlandse bewustzijnsdeskundige Jan Storms waarschuwt dan ook: ‘Het onvermogen tot introspectie weerhoudt de psychopaat niet van interesse voor psychologie, therapie, religie, meditatie enzovoort. (...) Spirituele organisaties en bijvoorbeeld bijeenkomsten voor hooggevoelige mensen zijn jachtgebieden voor psychopaten.’

Gelukkig heeft mijn zoektocht naar gelijkgestemden me ook enkele kostbare vriendschappen opgeleverd. Het contact is bevredigend omdat we beiden behoefte hebben aan diepgang.

Zelf ben ik een zogenaamde hoogsensatieve *High Sensation Seeker* (HSS). Ik ben introvert, maar gedraag me in bepaalde omstandigheden extrovert. Ik leef eigenlijk zoals mijn grootmoeder zaliger autoreed: met een voet op de rem en een op het gaspedaal. Ik ben gepassioneerd en haal bevrediging uit intensiteit. Tegelijk moet ik daar nadien telkens van herstellen (ook hier gaat de vergelijking met mijn grootmoeders auto op, die moest vaak opgelapt worden). Om die reden leef ik eerder teruggetrokken bestaan. Ook raak ik makkelijk overprikkeld door grote groepen en kost oppervlakkig sociaal contact me te veel energie. Van tijd tot tijd lijd ik echter onder die eenzaamheid. Dan moet ik de buitenwereld in en prikkels opdoen. Soms bots ik dan op

ongevoeligheid, soms vind ik aansluiting. Hoe beter de band met mezelf wordt, hoe minder afhankelijk ik van anderen ben.

Ik ga niet alleen met hoogsensatieve mensen om en ontleen geen superioriteitsgevoelens aan mijn hoogsensitiviteit: we zijn verschillend én gelijkwaardig, we vullen elkaar aan en kunnen van elkaar leren. Maar sinds enkele jaren voel ik me gelukkig ook niet meer inferieur vanwege mijn andere hersenen. Daarom accepteer ik het niet langer wanneer iemand me erop afrekent.

Dat hoogsensitiviteit synoniem is voor lange tenen, klopt niet. Soms wordt de term inderdaad als een onterecht excuus aangewend door mensen die geen verantwoordelijkheid willen opnemen voor hun emoties. Dat voedt de misverstanden alleen maar. Die lange tenen zijn wellicht een teken van emotionele pijn. Maar onopgeloste emoties veroorzaken geen hoogsensatieve hersenen. Wel kunnen ze aan de basis liggen van hooggevoeligheid.

## HOOGGEVOELIG

In tegenstelling tot Elaine N. Aron maakt de Belgische professor klinische psychologie Elke Van Hoof een onderscheid tussen *hoogsensitiviteit* en *hooggevoeligheid*. Zij zegt dat twaalf tot vijftien procent van de bevolking hoogsensitief is en dertig procent hooggevoelig. Volgens haar bestaat er veel verwarring tussen beide termen. Hoogsensatieve mensen nemen meer (sensorische) informatie op dan gemiddeld omdat de thalamus in hun hersenen anders werkt. Hierdoor kunnen ze overprikkeld raken. En dat kan zeer emotionele reacties tot gevolg hebben, maar het is geen bepalende factor. Hooggevoeligheid betekent dat je stresssysteem hypervigilant is: je verkeert in een permanente staat van alertheid voor mogelijke dreigingen. Bijvoorbeeld vanwege trauma maar het kan ook voorkomen bij mensen met grote stressproblemen, autismespectrumstoornissen, borderline of bipolariteit. De overprikkeling door hooggevoeligheid lijkt sterk op de overprikkeling door hoogsensitiviteit, maar heeft wel een andere oorsprong.