

Mensenkennis

FLEUR VAN GRONINGEN

MENSENKENNIS

Wie ben ik, wie is de ander
en hoe verhouden wij
ons tot elkaar?

*Emoties willen gezien worden en ruimte krijgen,
ze willen ademen.*

Birsen Taspinar

*Ons brein is genotzoekend en pijnvermijdend. Dus
verdoven we de pijn. Die zit in ons lichaam en we
willen hem niet voelen.*

Bram Bakker

*Ga de confrontatie aan, want pijnvermijding staat
groei in de weg. Aandacht is de vijand van angst
en angst is de vijand van aandacht.*

Alice Braham

VOORWOORD ————— 11

HOOGSENSITIVITEIT ————— 19

HOOGBEGAAFDHEID ————— 45

TRAUMA ————— 67

HECHTING ————— 93

DOORGEEFTRAUMA ————— 121

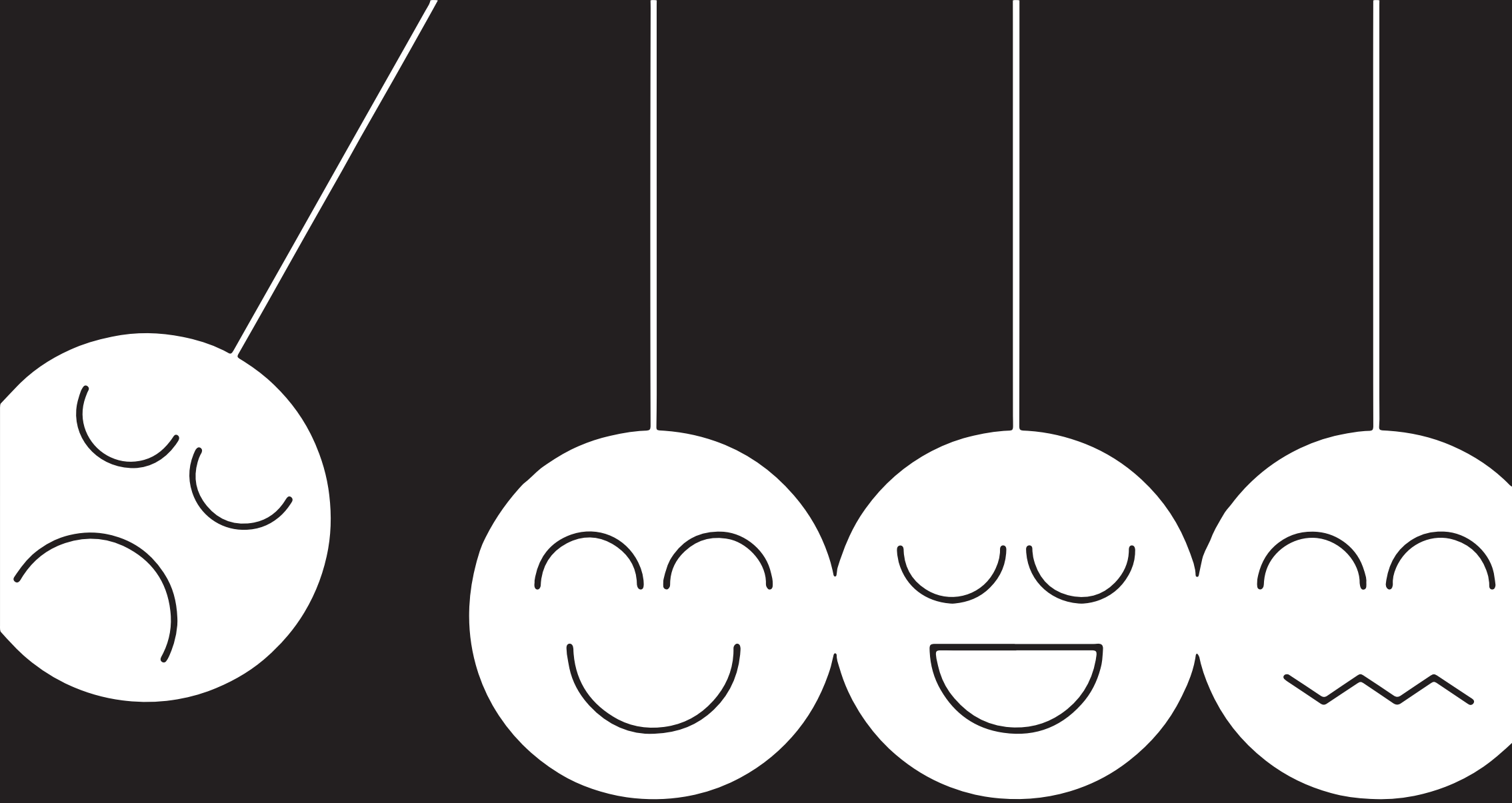
**PERSOONLIJKHEIDS-
PROBLEMATIEK** ————— 145

CODEPENDENTIE ————— 173

VOEDSEL VOOR DE GEEST — 199

NAWOORD ————— 221

DANKWOORD ————— 227



VOORWOORD

Op een bepaald moment openen wij ons voor elkaar. Dan overstegen we de ongemakkelijkheid, het onbekende, en connecteerden in een universeel veld.

Fleur van Groningen

Wie ben ik? Wie is de ander? En hoe verhouden wij ons tot elkaar? Die vragen stel ik mezelf al sinds ik me kan herinneren. Ze stuw- en me voort op de oneindige ontdekkingsstocht die het leven is, en nodigen me uit tot meer bescheidenheid, leergierigheid, inlevingsvermogen en mededogen.

Wellicht zal niemand van ons die vragen ooit helemaal kunnen beantwoorden, maar wat geeft het? Zolang we maar regelmatig een verdienstelijke poging wagen... En dat doet dit boek alvast. Het is een boek dat gebaseerd is op een podcast, die gebaseerd is op een ander boek, dat het gevolg is van een proces dat ik zelf doormaakte. Een beetje zoals het leven zelf, een aaneenschakeling van gebeurtenissen die uit elkaar voort- en over elkaar heen vloeien.

Eerst was er *Voelen zonder filter*, over omgaan met emoties en helen van trauma, een geschreven verslag van wat ik op dat moment zelf had geleerd en doorleefd. Die worp was nog niet zo lang de wereld in vertrokken, of ik voelde al dat ik dezelfde boodschap ook in een ander jasje op pad wilde sturen. Was het een missie? Een passie? Het voelde alvast als een urgentie: trauma bleek voor mij een poort naar een boeiend, helend en verrijkend bewustzijnsproces, een proces dat ik alle getraumatiseerde zielen van harte toewens. Zodoende werkte ik het plan voor *Mensenkennis* uit en stapte daarmee naar Remy Amkreutz, hoofdredacteur van *De Morgen*, die mijn ideeën onmiddellijk met open armen ontving. Natuurlijk was ik verheugd en dankbaar, maar toen begon het pas echt. Want wat op dat moment nog veelbelovend blonk op een paar blaadjes papier, moest eerstdaags in realiteit worden omgezet. Kon ik dat wel? Ik had nog nooit een podcast gemaakt.

Algauw raakte ik verstrikt in een verhit debat tussen mijn innerlijke criticus, innerlijke saboteur en innerlijke perfectionist - terwijl ik uiterlijk deed alsof er niets aan de hand was. Vriendelijk glimlachend sloop ik door de gangen van de drukke redactie (op zes hoog, in het indrukwekkende gebouw van DPG Media, met een prachtig uitzicht over de skyline van Antwerpen) en probeerde daar tevergeefs niet overprikkeld te raken, me niet te laten intimideren door al die ernstige beroepsjournalisten en mijn *imposter syndrome* weg te slikken

met een te heet bekertje jasmijnthee. Tot ik werd voorgesteld aan de jonge, getalenteerde Laurens Bervoets, die de geluidsopnames en het montagewerk van *Mensenkennis* voor zijn rekening zou nemen. Hoewel Laurens en ik elkaar nog niet kenden, merkte ik meteen dat ik bij hem mezelf kon zijn. Al snel werd duidelijk dat we beiden hoogsensitief zijn. Toen hij me toevertrouwde dat mijn eerdere boek *Leven zonder filter* - over hoogsensitiviteit - een grote impact op zijn leven had gehad, wist ik dat ik veilig bij hem was. Die veiligheid heeft mij enorm gesteund tijdens het maken van de podcast en zorgde ervoor dat ik samen met hem een veilige plek kon creëren waar onze gasten zich op hun gemak voelden en we in de diepte konden gaan. Die diepgang was een must. Onze afleveringen mochten niet meer dan vijftig minuten beslaan, maar ik wilde de essentie van alle thema's wel zo volledig en tegelijk behapbaar mogelijk beroeren. Dat was ongetwijfeld de grootste uitdaging van de hele podcast. Dus om daarvoor te zorgen, hield ik telkens lange telefonische voorgesprekken met de gasten en stelde ik gedetailleerde scripts op die als houvast moesten dienen tijdens het finale gesprek. Ondertussen gingen mijn man Seppe - die vroeger geluidsman op filmsets was - en ik ook nog muziekopnames maken bij vrienden wier piano wél gestemd was. Zo reïncarneerde een van de liedjes die ik in mijn vorige leven als singer-songwriter schreef, nu als intro van de podcast.

Tijdens de opnames op de redactie sidderde ik inwendig van de onzekerheid en het machtige verantwoordelijkheidsgevoel. Ik wilde drie mensen, die elkaar nog niet kenden, die behoorlijk zenuwachtig waren en het allemaal heel graag heel goed wilden doen, geruststellen en bijsturen - het ging natuurlijk om zowel de interviewees als mezelf. En dat vroeg toch om een ongewone focus. Naarmate de opnames vorderden, merkte ik evenwel dat er telkens iets magisch gebeurde. Op een bepaald moment openden wij ons voor elkaar. Soms al aan het begin van het gesprek, soms pas halfweg. Dan overstegen we de ongemakkelijkheid, het onbekende, en connecteerden in een universeel veld. Dat was zo ontroerend, dat er na de opname zelfs vaak geknuffeld werd.

Eigenlijk hadden we het allemaal moeten filmen: de gasten die onwennig op de redactie aankwamen en - ook geïntimideerd door de omgeving - elkaar, Laurens en mij nauwelijks durfden aan te kijken. Laurens en ik die dan als bezetenen naar de koffieautomaat spurten om daar dampende bekertjes voor hen te halen. De houterige smalltalk waar we geen van allen erg goed in bleken, en de beslissing om er dan maar aan te beginnen. De vier mensen die vervolgens samen in een klein opnamehok kropen waar de airco uit moest omdat die anders te veel lawaai maakte - terwijl zij hun trui alvast uitdeden, noemde ik het lacherig een antropologisch experiment, en soms lachten zij mee, maar soms ook helemaal niet... Maar dan! Hoe we een dik uur later weer uit dat hok kwamen, breed glimlachend, elkaar omhelzend ondanks ieders glanzende laagje zweet, nog napratend omdat het te spijtig was om al uit elkaar te gaan. Dat gebeurde niet altijd en met iedereen, maar wel in de meeste gevallen. Laurens fungeerde dan veelal als de populaire golden retriever: hij werd als eerste geknuffeld (iets wat hij vol overgave kan) en daarna durfden ze het ook bij mij (ik ben iets gereserveerder).

Algauw bleek *Mensenkennis*, de podcast gebaseerd op een boek dat gebaseerd was op een persoonlijk proces, voor mij zowaar een nieuw proces. Als onveilig gehechte, hoogsensitieve, extraverte introvert (als je ergens met labeltjes kunt zwaaien, dan wel in de relativerende context van dit boek, toch?) leerde ik om me meer open te stellen. Om meer te vertrouwen. Om de wereld toe te laten en in verbinding te gaan. Mijn innerlijke criticus, saboteur en perfectionist kregen tegengas van de ervaring: ik ontwikkelde meer zelfvertrouwen en werd beter in loslaten. Toen de podcast werd uitgezonden en al na een paar afleveringen een succes bleek, en *De Morgen* meteen om een tweede seizoen vroeg, zei ik dan ook onmiddellijk ja, ditmaal zonder dat gierende *imposter syndrome*.

Ik ben de gasten uit *Mensenkennis* bijzonder dankbaar voor de connecties, voor hun waardevolle inzichten en (levens)lessen. Hoe-