

De
psychologie
achter
loslaten

De *psychologie* achter loslaten

Hoe je als
hoogsensitief persoon
rust vindt in je hoofd en lichaam



BORGERHOFF
& LAMBERIGTS

Laura Antonacci

Mijn lieve schattebout,

Dankzij jou heeft mijn leven zoveel meer betekenis gekregen. Jouw aanwezigheid zorgt niet enkel voor meer intense vreugde, maar ook voor een enorme motivatie om voor mijn eigen dromen te blijven gaan. Ik hoop dat dit ook jou zal inspireren om vooral jezelf te blijven en je eigen pad te bewandelen, ook al is het soms tegen de stroom in.

Ik hou ontzettend veel van je,

mama

Inhoud

Voorwoord	11	De voornaamste schakel: het zenuwstelsel	77
		De AAN- en UIT-knop van je autonome zenuwstelsel	78
1 — Waarom je moeilijk kan loslaten...	15	De biologische alarmcentrale:	
Loslaten en hoogsensitiviteit	17	de aanmaak van stresshormoon	80
Piekeren vs. rumineren	20	De verslavende cyclus: cortisol en het beloningssysteem	89
De gevolgen voor hoogsensatieve personen	22	De overlevingsmodi van je lichaam	91
Impact van je context	25		
De wandelende hoofden	28	3 — De fysieke fundering om los te laten	99
De afgestemde ouder	33	Van symptoombestrijding naar de kern	101
Onzichtbaar gemis	39	De noodzaak van coregulatie	102
Erkenning én mildheid	45	Zelfregulatie via twee pijlers	103
Je 'kleine ik'	46	De flexibiliteit van je zenuwstelsel	104
'Ik heb alles om gelukkig te zijn en toch voel ik het niet...'	55	Het biologische mechanisme van stressafbraak	105
Angst om te voelen	56	De afbraak van adrenaline en noradrenaline	106
Je 'numb' voelen...	57	De afbraak van cortisol	106
Jouw ervaring met intense emoties	59	De basiselementen voor stressregulatie	107
Het mechanisme van emotionele ontkenning	60	Actieve schakelaars	107
Jouw ervaring met intense emoties van anderen	62	Herstel van je fundamenteën	130
Slachtofferrol vs. slachtofferschap	63		
Schuld versus verantwoordelijkheid	66	4 — Loslaten van gedachten en patronen	141
Wat heeft dat te maken met loslaten?	69	De diepste oorsprong van jouw patronen	143
		Hoe jouw schaduwkind zichzelf beschermt	144
2 — Het betrekken van je lichaam...	71	Jouw plek in het gezin van oorsprong	146
Jouw lichaam als basis: de overlevingsfocus	73	Het zorgende kind	149
Veiligheid: de poort naar emotionele connectie	76	Het kind dat kind moet blijven	150
		Het perfecte kind	152
		De zondebok	153
		Piekeren... een van de grootste uitdagingen	154

Van helpen naar inspireren	159
Van pleasen naar zelfacceptatie	162
Het stellen van grenzen	164
Accepteren van jezelf én je gevoeligheid	168
Wat perfectionisme je wilt tonen	172
Vaardigheden vs. waardigheid	173
Ruimte maken voor <i>play</i>	175
5 — Loslaten van emoties	177
<i>Spiritual bypassing</i>	179
Het belang van jouw emoties	182
<i>Name it to tame it</i>	185
Het doorvoelen van je emoties	188
Het herstellen van de relatie met je innerlijke kind	191
Word de liefdevolle ouder	193
Je innerlijke criticus een naam geven	198
Vervullen van je eigen basisbehoeften	199
Vergeving	201
6 — Loslaten van trauma	205
Wat is trauma?	207
De impact op je hersenen en leven	209
De wegen naar herstel	210
Lichaamsgericht werken: wat zegt de wetenschap?	214
Lichaamsgerichte therapie in de praktijk	217
Trauma en verbinding	221
Posttraumatische groei	225

7 — En hoe ga je nu verder?	225
Helen waar het pijn doet	227
Dankwoord	230
Bronnen en referenties	232

Voorwoord

Mijn missie als psycholoog is de afgelopen jaren heel helder geworden: ik wil zoveel mogelijk hoogsensitieve personen helpen om met meer rust in hun hoofd én lichaam in het leven te staan. Hoogsensitiviteit is een aangeboren kenmerk waarbij je zenuwstelsel informatie dieper en intenser verwerkt. Daardoor komen externe prikkels zoals fel licht, drukke omgevingen of de subtiële stemmingen van anderen, maar ook interne prikkels zoals je eigen emoties, krachtiger binnen. Deze diepgaande prikkelverwerking kan ervoor zorgen dat je zenuwstelsel ‘aan’ blijft staan, waardoor het een uitdaging wordt om werkelijk rust te ervaren. Het ervaren van die rust is echter essentieel: het stelt je niet alleen in staat om een diepgaandere connectie met jezelf te vormen, maar ook om voluit te leren genieten van het leven in het huidige moment.

De weg naar innerlijke rust begint met het aanleren van een vaardigheid die voor velen tegennatuurlijk aanvoelt: *loslaten*. In mijn dagelijkse werk zie ik hoe bevrijdend dat proces is. Wanneer cliënten stap voor stap leren om hun perfectionisme, het voortdurende ‘moeten’ en de verwachtingen van anderen los te laten, ontstaat er ruimte voor een herwonnen vertrouwen. Zo voelt het als een enorme win wanneer zij aan het einde van een traject benoemen dat ze de tools hebben ontwikkeld om voortaan alleen verder te kunnen. Ik geloof dat therapie hierom draait: *vertrouwen ontwikkelen in jezelf, wetende dat wat er ook op je pad komt, je dat gaat kunnen dragen*. Want hoe je het ook draait of keert, het leven kent seizoenen. Je kan periodes hebben dat je voelt dat alles vlekkeloos verloopt, tot je geconfronteerd wordt met pijnlijke uitdagingen. Denk maar aan een scheiding, een overlijden, een ziekte, een ongeluk enzovoort. Daarnaast kan je ook periodes hebben waarin je je zwaarmoedig voelt, zonder dat daar een specifieke aanleiding voor is.

Hoe hard je ook je best doet om dat te voorkomen: deze pijn hoort bij het leven. Sterker nog, ik geloof dat door het proberen te voorkomen van die pijn er net heel wat uitdagingen ontstaan op het gebied van mentale gezondheid. Wanneer je krampachtig probeert de controle te behouden, door bijvoorbeeld moeilijke situaties of lastige emoties te vermijden, creëer je onbewust een enorme bron van innerlijke stress. Je zenuwstelsel komt in een staat van constante paraatheid, wat op den duur kan leiden tot een gevoel van (emotionele) uitputting of zelfs je levenslust volledig kan doen wegstromen. Dat is precies wat ik je in dit boek wil tonen.

Ik geloof dat *leren loslaten* een van de voornaamste vaardigheden is om te leren. Voor een hoogsensitief persoon is dat net vaak een van de grootste uitdagingen. Aangezien je hersenen geprogrammeerd zijn om alles diepgaand te analyseren en te verwerken, neig je er onbewust naar om gebeurtenissen en emoties veel langer 'vast te houden'. Dat kan leiden tot een overvol hoofd en een verkrampt lichaam. Door de diepe verwerking is je gevoelige zenuwstelsel bovendien sneller vatbaar voor chronische stress, burn-outklachten of depressieve gevoelens. Juist daarom is de koppeling tussen hoogsensitiviteit en loslaten zo essentieel. Loslaten is de enige manier om je zenuwstelsel de noodzakelijke ademruimte te geven.

De kracht van loslaten geldt zowel voor de grote levenscrisissen als voor de eindeloze stroom van kleine frustraties en bekommernissen die zich, zonder dat je het wilt, vastzetten in je hoofd en plots zeer groot aanvoelen. Door die ballast niet langer met je mee te dragen, ontstaat er een lichter gevoel. Je leert de pijn van het verleden en de zorgen over de toekomst los te koppelen van je ervaring in het hier en nu.

De 19-jarige Laura had nooit gedacht dat ze op 35-jarige leeftijd een boek zou schrijven over het thema *loslaten*. Want laat me duidelijk

zijn: dit thema was tot een aantal jaren geleden ook een van mijn grootste uitdagingen. De tijd die ik spendeerde aan piekeren, analyseren en rampscenario's bedenken, was buiten proportie. Het leidde ertoe dat ik chronische stress ervaarde, lichamelijke klachten ontwikkelde, de lat voor mezelf extreem hoog legde, *people please* mijn tweede natuur was en ik geen sprankeltje zelfvertrouwen had. Het was ook op dat moment dat ik als psychologiestudente besloot om zelf in therapie te gaan. Ik voelde een zekere schaamte: *hoe kan ik als psychologiestudente zelf in therapie gaan? Hoe ga ik ooit in staat zijn om mensen te helpen als ik zelf zo zoekende ben?*

Vandaag besef ik dat mijn eigen therapeutische proces het waardevolste cadeau is dat ik aan mezelf én aan mijn cliënten heb gegeven. In de ondertussen bijna tien jaar dat ik als klinisch psycholoog hoogsensitieve personen begeleid bij het leren loslaten, heb ik mijn eigen proces als voorbeeld genomen. Alle kennis die ik heb opgedaan vanuit mijn studies, bijkomende opleidingen en eigen therapeutische proces, heeft ertoe geleid dat ik een methode heb ontwikkeld waarvan ik wéét – en beleefd heb – dat ze werkt. Ik weet dus heel goed waar de weerstand zal liggen, waar je mogelijks tegenaan kan lopen, aangezien niet alleen mijn cliënten maar ook ikzelf erdoor zijn gegaan. Dankzij dit boek kan je ontdekken wat deze holistische methode, die zich richt op je gedachten, emoties en lichaam, precies inhoudt.

Mezelf blijven ontwikkelen, doe ik trouwens nog steeds. Zo sta ik tijdens het schrijven van dit boek aan de start van een van de grootste leerscholen op het gebied van loslaten en dat is het *ouderschap*. Ook al schrijf ik dit boek niet specifiek voor ouders, ik geloof wel dat de kennis die ik deel een meerwaarde kan zijn in jouw rol als ouder. Ik zal hier namelijk diep gaan, heel diep... Zo diep dat het voor weerstand kan zorgen, dat je misschien wel getriggerd wordt door wat je leest. En dat is volgens mij alleen maar goed.

Wanneer iets jou triggert of raakt, is het een teken dat je er verder mee aan de slag wilt. Dat je mogelijk nog oude pijn met je meedraagt, die van jou het nodige bewustzijn/aandacht vraagt. De reden waarom ik zo diep ga in dit boek, is omdat ik je écht wil helpen om op een duurzame manier te leren loslaten. En dat kan helaas niet door aan de oppervlakte te blijven.

Waar ik je voor wil uitnodigen, is om dit boek niet in één keer uit te lezen en het dan bij je verzameling te plaatsen. Als je al een hele tijd op onderzoek bent naar hoe je kan loslaten, kan ik me voorstellen dat bepaalde stukken je bekend voorkomen. Maar toch: sla ze niet over, stel je ervoor open om vanaf nul te lezen, met een open geest en open hart. Laat het een boek zijn dat je stap voor stap begeleidt in duurzaam loslaten...

Aan het einde van elk hoofdstuk deel ik (reflectie)oefeningen die jou kunnen helpen om de opgedane inzichten ook mee te nemen naar je dagelijks leven. Neem er dus zeker een notitieboekje bij om hiermee aan de slag te gaan.

Ik wens je alvast veel leesplezier!

Liefs,

Laura



1 —

Waarom je moeilijk kan loslaten...

”
Laat het nu toch
gewoon eens los...

Hoe vaak heb jij dat goedbedoelde advies al gekregen? Ook al wordt dat met de beste intenties gezegd, loslaten blijkt helaas niet zo makkelijk als we denken. Dat komt omdat het proces van loslaten verschillende lagen kent, namelijk: mentaal (je gedachten), emotioneel (je emoties) én fysiek (je lichaam). Als je op een duurzame manier wilt loslaten, is het nodig om rekening te houden met die drie lagen. Daarnaast kan leren loslaten als hoogsensitief persoon extra uitdagend zijn. Hoe dat precies in elkaar zit, leg ik je graag uit in dit eerste deel.

Loslaten en hoogsensitiviteit

Voor ik als psycholoog aan de slag ging, heb ik in mijn loopbaan vier jaar een ander parcours genomen. De reden waarom dat enkele jaren geduurd heeft, is mijn stage-ervaring in de psychiatrie. Tijdens de tien maanden waarin ik stage liep in de psychiatrie, werd ik getriggerd in mijn rechtvaardigheidsgevoel. Ik voelde een gebrek aan een menselijke en afgestemde aanpak, waardoor ik in mijn hoofd het verhaal had gecreëerd dat ik wellicht te gevoelig was om als psycholoog te werken. Dus besloot ik om in de bedrijfswereld aan de slag te gaan. Hier werkte ik nog steeds met mensen, maar voelde ik dan weer dat ik diepgang miste. Ik wilde mensen op een diepgaand niveau helpen en impact maken.

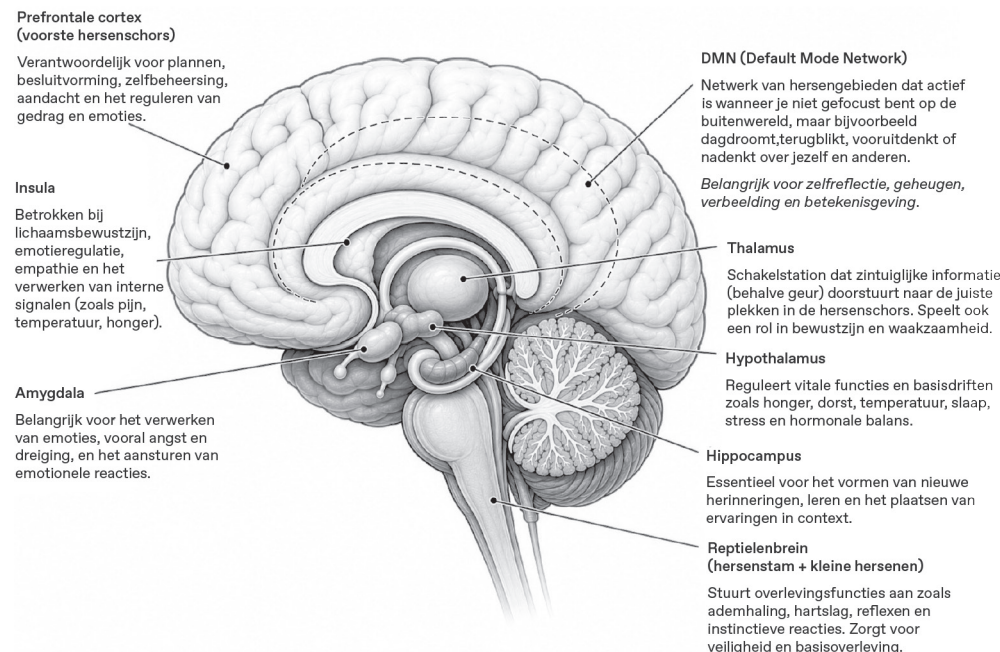
De reden dat ik zo'n sterk rechtvaardigheidsgevoel had, dat ik mezelf als té gevoelig ervaarde, dat ik zoveel nood had aan diepgang, dat ik emoties van anderen leek over te nemen, was blijkbaar gelinkt aan het feit dat ik hoogsensitief ben. Pas op 25-jarige leeftijd kwam ik tot die ontdekking, na het ervaren van burn-outkenmerken. Dankzij die ontdekking begreep ik veel beter hoe ik functioneerde. Er ging een compleet nieuwe wereld voor mij open die ertoe leidde dat ik me begon te verdiepen in het thema hoogsensitiviteit. Al snel kwam

ik tot de ontdekking dat ik in mijn eigen proces baat had bij een therapeut die begrip en kennis zou hebben van mijn hoogsensitieve kenmerken. Die zoektocht bleek uitdagender dan ik dacht...

Daarom besloot ik in 2018, vier jaar na het afstuderen als klinisch psycholoog, als zelfstandige psycholoog te starten, specifiek gericht op de begeleiding van hoogsensitieve personen. Ik voelde dat er bij hen een nood was om een ruimte te hebben waarin ze konden delen over hun leven en uitdagingen, zonder zich onbegrepen te voelen.

Hoogsensitiviteit is een persoonlijkheidskenmerk waarmee je geboren wordt: je bent het of je bent het niet. Het voornaamste kenmerk van hoogsensitiviteit is dat je hersenen prikkels veel diepgaander verwerken. Denk maar aan de verwerking van onder andere geuren, geluiden en emoties van anderen. Daarnaast worden ook interne prikkels, zoals je eigen emoties, dieper verwerkt. Daardoor kan je emoties heel intens beleven.

Sinds enkele jaren wordt er gelukkig steeds meer onderzoek gedaan naar hoogsensitiviteit, waarbij aan de hand van hersenscans een duidelijk onderscheid wordt getoond bij het functioneren van hoogsensitieve hersenen en niet-hoogsensitieve hersenen. Zo blijkt onder andere dat het zien van emoties bij anderen tot significant meer hersenactiviteit leidt bij hoogsensitieve personen in de gebieden die betrokken zijn bij aandacht, actieplanning en emotionele verwerking. Kortom wil dat zeggen dat hoogsensitieve personen meer emotioneel zijn afgestemd op anderen, alsook gevoeliger voor de noden van anderen. Ik deel alvast een afbeelding van de hersenen, met enkele hersengebieden die relevant zijn voor de werking van het hoogsensitieve brein.



Overzicht van voornaamste hersengebieden besproken in dit boek

De hersenen van een hoogsensitief persoon (HSP) werken dus anders dan die van een niet-hoogsensitief persoon. Dat kan ertoe leiden dat je je als hoogsensitief persoon snel misbegrepen voelt door iemand die niet dezelfde hersenwerking heeft. Het opstarten als hoogsensitief psycholoog voor hoogsensitieve personen werd mijn nieuwe pad.

Aangezien opleidingen of cursussen over de begeleiding van HSP'ers nog relatief beperkt waren, besloot ik om mijn achtergrond als klinisch psycholoog te combineren met een diepe duik in alles wat wél al bekend was over hoogsensitiviteit. Ik kocht een van de weinig beschikbare cursussen, las elk boek over HSP, verdiepte mij in onderzoeken over de specifieke werking van het hoogsensitieve brein en zocht zelf een weg om die theorieën te vertalen naar effectieve tools die konden helpen.

Initieel kwamen hoogsensitieve personen bij mij terecht omdat ze graag wilden ontdekken wat hoogsensitiviteit precies inhield. Door daar meer begrip over te krijgen, was het voor hen ook makkelijker om zichzelf te begrijpen én te accepteren. De begeleiding die ik bood, bleef echter in die beginfase heel mentaal. De mentale technieken die ik gebruikte – vanuit voornamelijk coaching en cognitieve gedrags-therapie (zoals onder andere *Acceptance & Commitment Therapy* (ACT)) – hadden zeker een impact. Alleen kwam ik zo uit bij een volgende uitdaging...

Want hoewel ik me zo hard had vastgebeten in de wetenschap achter hoogsensitiviteit, merkte ik in de praktijk al snel dat alleen praten en mentaal aan de slag gaan vaak niet voldoende was. Er bleek bij hoogsensitieve personen juist een grote nood te zijn aan een ervaringsgerichte aanpak, waarbij emoties echt doorvoeld en fysiek losgelaten mogen worden.

Om goed te begrijpen waarom dat zo is, gaan we in dit boek stap voor stap te werk. We starten eerst bij het mentale luik, ons hoofd, waar ik destijds zelf ook met mijn cliënten begon. Ik leg je uit waarom mentale tools nuttig kunnen zijn, maar ook waarom ze soms tekortschieten. Daarna kijken we verder dan alleen ons denken en gaan we over naar de andere lagen, zoals ons lichaam en onze emoties. Maar voor we dat doen, duiken we eerst in een herkenbaar mentaal proces, namelijk piekeren.

Piekeren vs. rumineren

Als hoogsensitief persoon kan je erg goed zijn in het analyseren van informatie en ervaringen. Die kwaliteit is meermaals bevestigd: er is niet enkel een verhoogde activatie van bepaalde hersendelen, maar er worden ook meer verbindingen gelegd dan bij niet-hoogsensitieve personen.

Deze kwaliteit kan echter een valkuil worden en overgaan tot **rumineren**. Je kan ruminatie zien als een vorm van piekeren waarbij je blijft nadenken over de oorzaken en betekenis van bepaalde negatieve gebeurtenissen. Zowel rumineren als piekeren zijn vormen van repetitief negatief denken. Je komt bij beide in een passief herhalend denkproces dat zelden leidt tot constructieve oplossingen of het loslaten van emoties.

Het theoretische verschil tussen rumineren en piekeren zit hem vooral in de focus van de tijd.

- **Rumineren** richt zich op het **verleden en het heden**. Het is het herhaaldelijke analyseren van waarom iets is gebeurd of het continue reflecteren op je huidige, negatieve gemoedstoestand ('Ik voel me zo moedeloos vandaag').
- **Piekeren** is daarentegen gekoppeld aan de **toekomst**. Het richt zich op hypothetische problemen die zich nog *zouden kunnen* voordoen. Het is een onbewuste, vaak vruchteloze manier om de controle te bewaren over toekomstige situaties die je eigenlijk niet in de hand hebt.

Hoewel de psychologie dat onderscheid zo helder maakt, is de praktijk in je hoofd zelden zwart-wit. In een hoogsensitief brein zijn piekeren en rumineren vaak verstrengd in een vicieuze cirkel. Het begint bijvoorbeeld met een herinnering aan een gesprek dat (in jouw ogen) slecht verliep (verleden/rumineren): *waarom zei ik dat? Ik ben zo onhandig*. Maar nog in dezelfde ademteug schiet je brein door naar een rampscenario in de toekomst (piekeren): *wat als ze me nu niet meer vragen voor dat project? Hoe moet ik dan mijn targets halen?*

Hoewel rumineren start in het verleden of heden, kleurt het direct de bril waarmee je naar de toekomst kijkt. Omdat je blijft kauwen op wat er misging, verlies je het vertrouwen in je eigen competenties

voor wat er nog moet komen. Het versterkt een gevoel van hooploosheid in het *nu*. Piekeren doet het omgekeerde. Het put je in het heden al volledig uit voor een toekomst die er waarschijnlijk nooit zo zal uitzien.

Hoewel ze verschillen in focus, zijn zowel piekeren als rumineren typisch voor het hoogsensitieve brein. Door je diepgaande verwerking kauw je simpelweg langer op informatie. Waar de niet-hoogsensitieve persoon een gebeurtenis sneller parkeert, blijft het systeem van een hoogsensitief persoon de data herhalen om er maar geen detail van te missen. Het resultaat is hetzelfde: je raakt de verbinding met het *nu* kwijt. Bovendien vereist dat intensieve, diepgaande werk van je brein extra energie, wat kan leiden tot snellere cognitieve vermoeidheid en overprikkeling. Als hoogsensitief persoon is het belangrijk om te herkennen dat je brein simpelweg probeert te doen waar het goed in is, namelijk informatie verwerken.

De gevolgen voor hoogsensitieve personen

Deze diepgaande prikkelverwerking vindt plaats bij zowel positieve als negatieve informatie. Vanaf het moment dat de diepgaande verwerking zich richt op onopgeloste of negatieve ervaringen, leidt dat tot rumineren.

Je kan je dus wel voorstellen dat enkel gesprekstherapie de kans op rumineren vaak onbedoeld versterkt voor hoogsensitieve personen. Als we in therapie alleen maar blijven praten en analyseren, leggen we de focus nog méér op het hoofd. We blijven dan hangen in precies hetzelfde cirkeltje waar we net uit willen stappen. We herkauwen het probleem, zonder de fysieke spanning die erbij hoort te ontladen. En dat is exact de reden waarom het puur mentaal aanpakken van uitdagingen niet volstaat.

Wat wel helpt? Het omzetten van al die inzichten in concrete, actieve stappen in het dagelijkse leven. Op die manier gebruik je het talent van je diepgaande prikkelverwerking niet om te piekeren, maar om constructief in actie te komen.

Als we kijken naar hoe dat er in de praktijk uitziet, denk ik aan een dynamiek die ik bijna dagelijks zie terugkeren. Neem nu het klassieke voorbeeld van grenzen stellen. Veel van mijn cliënten weten verstandelijk perfect hoe dat moet. Ze zijn zich bewust van hun valkuilen en begrijpen rationeel goed waarom ze over hun grenzen laten gaan. Maar op het moment zelf blokkeren ze. Hun ademhaling versnelt, de maag krimpt in elkaar en de 'ja' is er al uit voor ze er erg in hebben.

Dat komt omdat het aangeven van een grens voor een hoogsensitief zenuwstelsel diep onveilig voelt. De angst voor afwijzing of een conflict triggert meteen een intern alarmsysteem. Het lichaam schiet in een flits in pure paniek en neemt het volledig over van het verstand. Die snelle 'ja' is geen gebrek aan ruggengraat, maar een diep ingesleten overlevingsmechanisme, een automatisme om de veiligheid en de verbinding met de ander zo snel mogelijk te herstellen.

Dat mechanisme is vaak ontstaan door eerdere ervaringen, waarin je onbewust hebt geleerd dat aanpassen de beste manier was om de vrede te bewaren. Hoe dat precies werkt en hoe je dat onbewust hebt geleerd, leg ik zo dadelijk nog uitgebreid uit. Het goede nieuws is dat je dat ook kan afleren. Je zenuwstelsel reageert nu nog vanuit die oude programmering, maar je kan je lichaam leren dat het *nu* wél veilig is om een grens aan te geven. Dat is alleen geen proces dat je puur met je verstand kan dwingen.

Praten over die grens helpt je op dat moment niet verder, want het probleem zit niet in je hoofd, maar in de fysieke spanning in je zenuwstelsel. Pas wanneer je die spanning ontlaadt en leert hoe je je

lichaam kan kalmeren, ontstaat er ruimte om ander gedrag te stellen, zoals het stellen van een grens. De verschuiving van begrijpen naar ervaren zorgt ervoor dat die grens stellen plots geen mentaal gevecht meer is, maar een natuurlijke reactie.

Maar alleen met actie ben je er ook nog niet; om de onderliggende spanning écht los te laten, is een verschuiving van *begrijpen* naar *ervaren* noodzakelijk. In het volgende deel leg ik uit welke cruciale rol je lichaam daarin speelt.

Dat je lichaam de ontbrekende schakel is, ontdekte ik gaandeweg in mijn eigen praktijk. Ook al gaf ik tijdens mijn begeleidingen al de nodige tools mee om verder aan de slag te gaan, merkte ik dat ook deze handvaten te veel op het denken gericht bleven. Daarom ben ik mij gaan verdiepen in de link tussen onze gedachten, ons lichaam en onze emoties. Zo heb ik onder andere bijkomende opleidingen gevolgd rond stress- en burn-out, yin yoga, het eerste jaar systeemtherapie, de werking van het zenuwstelsel, de link tussen je psyche en voeding, ademhaling en trauma. Daarnaast heb ik me ook bijgeschoold in lichaamsgerichte technieken om de oude pijn voor eens en altijd los te laten.

Dat alles heeft ertoe geleid dat ik een methode heb ontwikkeld waarin we de mens als één geheel bekijken, waarin je hoofd, lichaam en emoties samenwerken. Zo help ik hoogsensatieve personen om voor eens en altijd los te laten wat ze niet meer dient. Denk maar aan stress, piekergedachten, oude pijn, de nood om te pleasen of angst voor afwijzing. Thema's die voor ons als HSP'er zo herkenbaar en uitdagend zijn.

Mijn intentie met dit boek is dat je voor jezelf gaat ontdekken waardoor je zo moeilijk kan loslaten en dat je stap voor stap actie kan nemen. En alles begint bij in de eerste plaats te begrijpen hoe het komt dat dit zo'n uitdaging is...

Reflectie

Wanneer je kijkt naar je eigen patronen: in hoeverre ervaar je de neiging tot piekeren of rumineren?

Welke specifieke situaties, gedachten of gebeurtenissen lokken dat piekeren of rumineren bij jou uit? (Denk aan triggers zoals onzekerheid, kritiek, onrechtvaardigheid of het maken van fouten.)

Impact van je context

Als psycholoog heb je vaak een of meerdere therapeutische stromingen waar je net wat meer aansluiting bij vindt. Ikzelf kan me het meeste vinden in het systemische denken binnen de psychologie. Vanuit die stroming geldt dat je een persoon nooit los kan zien van de systemen waarvan hij of zij deel uitmaakt, noch van het familiesysteem/gezin van oorsprong, noch van de huidige context. Wetende dat ik als psycholoog een systemische bril draag, kan het je ook helpen om te begrijpen waarom ik zo diep inga op de thema's in de volgende hoofdstukken.

Dit systemische denken sluit trouwens ook mooi aan bij de theorie van **differentiële susceptibiliteit**. Die theorie bevestigt niet alleen de impact van context op de ontwikkeling, maar stelt daarnaast ook dat bepaalde personen gevoeliger zijn voor de impact van deze omstandigheden. Zo zouden hoogsensatieve personen gevoeliger zijn voor de kwaliteit van hun omgeving en dat zowel voor positieve als negatieve ervaringen. In de wetenschap valt hoogsensitiviteit onder de noemer van 'omgevingsgevoeligheid' (of *environmental sensitivity*).

Uit onderzoek van Lionetti et al. (2018) zou omgevingsgevoeligheid op een spectrum liggen, waarbij je drie categorieën van personen

kan onderscheiden. Waar er voorheen gesproken werd over twee categorieën, namelijk de paardenbloemen en orchideeën, werd op basis van dit onderzoek een derde categorie toegevoegd, de tulpen. Deze benamingen staan voor de mate waarop de omgeving een invloed heeft op de ontwikkeling van de persoon in kwestie. De percentuele verdeling onder de mensen zou op basis van dit onderzoek er als volgt uitzien:

- **Paardenbloemen** (29 procent): laag gevoelig. Deze personen zijn enorm veerkrachtig ten opzichte van hun omgeving. Net zoals een paardenbloem groeien en floreren ze in quasi elk type omgeving en worden ze amper beïnvloed door negatieve of juist heel stimulerende omgevingen.
- **Tulpen** (40 procent): deze personen zijn medium gevoelig en vertegenwoordigen het gemiddelde basisniveau voor omgevingsgevoeligheid. Ze worden matig beïnvloed door hun omgeving: meer dan de paardenbloemen, maar minder dan de orchideeën.
- **Orchideeën** (31 procent): dit zijn de hoogsensitieve personen die enorm gevoelig zijn voor hun omgeving. Net zoals een orchidee hebben ze de ideale omstandigheden nodig om te kunnen floreren. En wanneer ze die omgeving hebben, floreren ze zelfs buitengewoon. Wanneer een orchidee niet de juiste omstandigheden heeft, zal de bloem snel verwelken. Ook dat geldt voor hoogsensitieve personen: wanneer de omgeving niet is afgestemd op hun gevoeligheid, zal dat een grote impact hebben op hun (emotionele) ontwikkeling.

Zoals je kan lezen, kan je context een enorme impact hebben op je ontwikkeling als HSP'er. Het hoogsensitief zijn op zich betekent niet automatisch dat je moeilijkheden zal ervaren zoals overmatig piekeren of jezelf wegcijferen. Het is een en-enverhaal, waarbij de mate waarin je als hoogsensitief persoon uitdagingen ervaart op het

gebied van je mentale en emotionele gezondheid, ook afhankelijk is van jouw opvoedingscontext.

Niet enkel speelt jouw gevoeligheid een rol, maar ook je levenservaringen. Dat betekent dus ook niet dat *élke* hoogsensitieve persoon uitdagingen ervaart op het gebied van *loslaten*. Sterker nog: als jij als hoogsensitief persoon in een voornamelijk positieve, ondersteunende omgevingscontext bent opgegroeid, is de kans groot dat jij van nature uit relatief makkelijk kan loslaten. Dit boek richt zich op de hoogsensitieve personen die zich al dan niet bewust zijn van een gebrek of gemis aan een ondersteunende omgeving.

Concreet betekent dit dat hoogsensitieve personen, de orchideeën, die in hun kindertijd geconfronteerd werden met negatieve levenservaringen (zoals bijvoorbeeld een scheiding, verslaving, geweld, verwaarlozing...) een hoger risico lopen op het ontwikkelen van uitdagingen op het gebied van mentale gezondheid, zoals aanhoudend piekeren, rumineren en depressieve klachten. Onderzoek naar omgevingsgevoeligheid richt zich vaak op de vroege ontwikkeling, maar het onderliggende mechanisme blijft een constante factor in het leven van een hoogsensitief persoon.

Dat betekent dat hoogsensitieve personen niet alleen gevoeliger zijn voor hun opvoedingscontext, maar ook in hun volwassen leven gevoeliger zijn voor de kwaliteit van hun *huidige* omgeving. Dat geldt voor de context in de brede zin van het woord, zoals je werkplek, je relatie met je partner, je vrienden of je therapeutische setting. Een ongezonde omgeving zal hoogsensitieve personen meer schaden, maar een positieve of voedende omgeving zal net een positievere impact hebben dan bij niet-hoogsensitieve personen.

Daarnaast stelt deze theorie dat het ervaren van voornamelijk positieve levenservaringen tijdens je kindertijd als hoogsensitief persoon

een uitzonderlijk positief effect op je mentale gezondheid kan hebben. Zo vertonen hoogsensitieve kinderen die grotendeels geconfronteerd werden met positieve levenservaringen een hogere score op hun emotionele welzijn, sterkere sociale competenties, minder gedragsproblemen en meer positieve contacten met leeftijdsgenoten.

Kortom: hoogsensitiviteit werkt als een vergrootglas. In een onveilige omgeving komen de klappen harder aan, maar in een steunende omgeving bloeit een HSP'er sterker op dan gemiddeld. De positieve of negatieve gevolgen zijn bij HSP'ers simpelweg meer uitdrukkelijk aanwezig. Onthoud ook de mooie keerzijde: jouw hoogsensitieve kenmerken zijn een enorme meerwaarde in therapie of bij zelfontwikkeling. Dankzij jouw gevoeligheid voor een positieve en voedende omgeving, pik je technieken en inzichten die helpen sneller op en kan je spectaculair groeien.

En hoe zit het als je jezelf niet meteen herkent in die hoogsensitieve orchidee? Ook als tulp of paardenbloem kan je natuurlijk worstelen met piekeren en loslaten. Als dat voor jou zo is, weet dan dat de patronen en tools die we hierna bespreken, ook voor jou waardevol en toepasbaar zijn.

De wandelende hoofden

Zoals ik al benoemde, kijk ik als psycholoog steeds met een systemische bril naar het gezin van oorsprong om bepaalde uitdagingen te verklaren. Dat geldt ook zeker voor het thema *loslaten*. Want als er één les is die ik je graag zou willen meegeven, is het de volgende:

”

Om te leren loslaten,
moet je leren voelen.

Met die gedachte in het achterhoofd, wil je gaan kijken naar de manier waarop je leert om geconnecteerd te zijn met je emoties. Want ook al lijkt dat misschien een vanzelfsprekendheid, dat is zeker niet het geval. Zo gaan veel personen door het leven als een **wandelend hoofd**. Deze term verwijst naar personen die voornamelijk leven vanuit hun hoofd en ratio, waarbij er weinig connectie is met hun lichaam en emoties. Dat geldt zeker voor hoogsensitieve personen – hoe contradictorisch dat ook kan klinken.

Door het leven gaan als een wandelend hoofd is een overlevingsmechanisme dat je vaak al op jonge leeftijd ontwikkeld hebt in reactie op pijnlijke of overweldigende situaties. Het is belangrijk om te weten dat er geen sprake hoeft te zijn van een schokkende of aanwijsbare gebeurtenis om een wandelend hoofd te worden. Voor een hoogsensitief kind kan de wereld simpelweg te hard binnenkomen. Wanneer die interne intensiteit niet wordt gespiegeld of opgevangen door de omgeving, leert een kind al snel dat emoties onveilig zijn. Ze vormen namelijk een risico op afwijzing of onbegrip. Om de verbinding met de omgeving niet te verliezen, verbreekt het kind de verbinding met zichzelf. Je vlucht naar de enige plek waar je nog controle ervaart: je hoofd. Het ‘wandelende hoofd’ is in feite een veilige haven die je hebt gebouwd om jezelf te beschermen tegen zowel je intense emoties als de intensiteit van het leven.

In de psychologie en neurobiologie noemen we dat mechanisme ook wel *dissociatie*. De bekende psychiater en trauma-expert dr. Bruce Perry beschrijft dissociatie als een natuurlijke manier van ons zenuwstelsel om onszelf te beschermen. Wanneer de wereld om je heen te luid, te pijnlijk of simpelweg te overweldigend wordt en je kan er fysiek niet aan ontsnappen, helpt je zenuwstelsel om *mentaal* te vluchten. Je zenuwstelsel trekt als het ware de stekker er even uit.

Dit 'uitpluggen' kennen we allemaal in milde, gezonde vormen. Denk maar aan hoe herkenbaar het is als je merkt dat je even wegdroomt tijdens een gesprek, of wanneer je minutenlang 'in het niets' zit te staren en de wereld om je heen compleet aan je voorbijgaat. Bij dit soort alledaagse momenten is het uitpluggen tijdelijk, je zenuwstelsel veert daarna weer soepel en veerkrachtig terug naar het hier en nu.

Bij een hoogsensitief kind dat opgroeit in een omgeving waarin intense emoties structureel niet worden opgevangen of gespiegeld, gebeurt er iets anders. Wat begon als een tijdelijke vluchtreactie om overspoeling te overleven, verandert in een structurele staat van zijn. Hierdoor verhuis je quasi permanent naar je hoofd en raakt de verbinding met je lichaam chronisch ontkoppeld.

Misschien herken je dat in de subtiele hulpmiddelen die je onbewust ging gebruiken om de innerlijke vluchtroute op te zoeken en vast te houden, zoals urenlang in de boeken zitten of compleet opgeslorpt worden in een fantasiewereld. Of misschien verloor je jezelf destijds in videogames of keek je eindeloos televisie. Hoewel die activiteiten onschuldig lijken, dienen ze in tijden van stress vaak als een veilige poort naar dissociatie. Ze helpen je om de harde realiteit en overweldigende interne prikkels buiten te sluiten.

Er is nog een belangrijk, veelvoorkomend signaal dat verraadt dat jouw zenuwstelsel vroeger vaak op de noodrem heeft getrapt, namelijk de gaten in je geheugen. Vraag jezelf eens af: hoeveel herinner je je nog van je kindertijd? Als je merkt dat je opvallend weinig herinneringen hebt aan je vroege jaren of dat je je jeugd enkel in flarden of abstracte 'feitjes' herinnert in plaats van levendige momenten, is de kans groot dat je als kind veel aan dissociatie hebt gedaan. Wanneer je zenuwstelsel besluit om mentaal te vluchten en de stekker eruit te trekken, stoppen je hersenen op dat moment ook met het registreren

en opslaan van herinneringen. Het was simpelweg te overweldigend om 'aanwezig' te zijn.

Gelukkig zit hier ook een hoopvolle kant aan. Die herinneringen zijn niet permanent gewist, maar ze zijn door je hersenen in een soort interne kluis geplaatst omdat de emotionele lading destijds te zwaar was om te dragen. Wanneer je later in je leven gaat helen en stap voor stap leert om weer te zakken in je lichaam en je zenuwstelsel te reguleren, geef je je biologie het signaal dat het *nu* veilig is.

Zodra die diepe onveiligheid wegebt, zie je vaak dat er opnieuw ruimte ontstaat voor herinneringen. Stukjes van je kindertijd, beelden, geuren of fysieke sensaties die je jarenlang kwijt was, komen dan ineens weer natuurlijk bovendrijven. Je hersenen krijgen alsnog de kans om de film van je leven compleet te maken.

Wanneer dit patroon zich echter zo diep in je zenuwstelsel heeft genesteld, blijft die noodrem op volwassen leeftijd automatisch aanspringen. Je blijft 'ontkoppeld'. En dat breng ons direct bij de kern van ons probleem met loslaten: *je kan niet loslaten wat je niet durft te voelen*.

Nu denk je misschien: *oké, allemaal goed en wel, maar hoe doe ik dat dan? Stoppen met overleven in mijn hoofd en weer zakken in mijn lichaam?* Die vraag is volkomen logisch. Omdat dit mechanisme zo diep in je biologie en zenuwstelsel verankerd zit, kan je dat niet puur met denkkraft oplossen. Met denken en praten alleen ga je er niet voor zorgen dat je zenuwstelsel effectief kan ontspannen.

In dit eerste deel kijken we vooral naar de psychologische en mentale patronen van het wandelende hoofd. Maar wees gerust, later gaan we er praktisch mee aan de slag. We duiken dan diep in de werking van het zenuwstelsel en ik laat je zien hoe je opnieuw verbinding

kan maken met je lichaam. We gaan stap voor stap ontdekken hoe je die oude overlevingsstand veilig kan uitschakelen, zodat er in je lichaam weer ruimte ontstaat om écht te gaan voelen en bijgevolg los te laten.

Maar voor we zover zijn, is het belangrijk om te begrijpen waar de oorsprong van die intense emoties ligt. Het intense ervaren van emoties is het gevolg van jouw diepgaande prikkelverwerking als hoogsensitief persoon. Neurobiologisch onderzoek toont aan dat bij HSP'ers de gebieden zoals de **amygdala** (het alarmsysteem van onze hersenen) en de **insula** (het gebied dat verantwoordelijk is voor de innerlijke lichaamsbeleving en emotionele verwerking) actiever reageren op prikkels. Emoties komen daardoor veel intenser binnen.

De manier waarop onder andere je ouders reageerden op die intense emoties bepaalt hoe jij vandaag emoties beleeft. Dat brengt ons bij de cruciale rol van de afgestemde ouder. Laat me daar even dieper op ingaan...

Reflectie

Wanneer je vroeger als kind intense emoties beleefde, was er dan iemand die simpelweg bij je kon zijn zonder de emotie te willen sussen of weg te redeneren?

Welke boodschap kreeg jij (bewust of onbewust) over intense emoties? Werd jouw gevoeligheid gezien als een last, als iets dat 'overdreven' was of als een kwaliteit?

Als je herkent dat je het contact met je emoties bent verloren: kan je terugkijken op een moment waarop je bent gaan voelen dat ratio veiliger was dan emotie?

De afgestemde ouder

”

Houden van je kind is niet hetzelfde als afgestemd zijn op je kind. Houden van is niet voldoende voor een gezonde ontwikkeling.

Jonice Webb

Een afgestemde ouder is een ouder die je emotionele behoeften als kind *opmerkt, erkent* en daar vervolgens *gepast* op reageert. Dat betekent dat je als kind voelt dat je ouder je kan troosten en dat je gevoelens er mogen zijn. Wanneer je als kind voelt dat je emoties er mogen zijn, krijg je ook de bevestiging van de ouder dat jij ertoe doet als persoon.

Het is belangrijk om te benadrukken dat de uitdagingen met loslaten niet altijd voortkomen uit extreme worstcasescenario's. In de meeste gevallen gaat het om een patroon van een subtiel, herhaaldelijk gebrek aan afstemming, waarbij de emotionele behoeften van jou als kind simpelweg te vaak gemist, gebagatelliseerd of genegeerd werden. Vaak gebeurt dat zelfs met de allerbeste intenties. Denk maar aan de veelvoorkomende automatische reflex van ouders om hun huilende kind te sussen: 'Sst, je moet niet wenen, er is niets aan de hand, het is al voorbij.' Hoe goedbedoeld die reactie ook is, voor een hoogsensitief kind dat op dat moment intense emoties ervaart, is de impliciete boodschap: *wat ik nu voel, klopt niet en mag er niet zijn*.

Deze afstemming vormt echter de basis voor drie belangrijke vaardigheden:

1. **Zelfkennis en eigenwaarde:** dankzij een afgestemde ouder die jouw emoties spiegelt en benoemt, leer je als kind de taal van emoties. Een voorbeeld van zo'n spiegeling is wanneer een ouder letterlijk benoemt: 'Ik zie dat je verdrietig bent.' Daardoor leer je om verbinding te maken tussen jouw emoties en een woord. Daarnaast zorgt de afstemming ervoor dat je leert dat alle emoties *oké* en *welkom* zijn, wat ervoor zorgt dat je verbonden blijft met je interne gevoelswereld. (In tegenstelling tot de wandelende hoofden die afgesneden van hun gevoel door het leven gaan.) Wanneer je vanuit afgestemd ouderschap als kind leert dat jij er mag zijn, inclusief jouw aangename én onaangename emoties, leidt dat tot een gezonde eigenwaarde. Je leert namelijk van jongs af aan dat je gezien wordt en belangrijk bent, waardoor ook jij jezelf, inclusief je emoties, als belangrijk gaat ervaren.

2. **Emotieregulatie:** dit verwijst naar jouw vermogen om met emoties om te gaan. Het hebben van een afgestemde ouder leidt ertoe dat je een *externe regulator* hebt tot je je deze vaardigheid eigen hebt gemaakt. Zo kan een afgestemde ouder je helpen om door intense emoties zoals angst of boosheid te gaan, door zelf rustig te blijven en te wachten tot de emotie alle ruimte heeft gekregen. Als kind leert die ervaring je dat je alle emoties kan dragen, ook de intense. Dat proces wordt ook wel *coregulatie* genoemd en zal ik later bespreken, zie p. 102.

Hoe dat er in de praktijk uit ziet? Stel je een hoogsensitief kind voor dat op een verjaardagsfeestje of in een druk pretpark compleet overweldigd raakt door de drukte en in huilen uitbarst. Een mogelijke niet-afgestemde reactie zou zijn om gefrustreerd te zeggen: 'Stel je niet zo aan, we zijn net binnen.' Een afgestemde ouder daarentegen herkent de overprikkeling. Die neemt het kind even apart op een rustige plek, slaat een arm om het kind en blijft rustig tot het huilen voorbij is en de ademhaling zakt. Als de ouder

vervolgens ook de tijd neemt om samen met het kind te ontdekken welke situatie deze emotie getriggerd heeft, bijvoorbeeld door te zeggen: 'Het was wel erg druk hè? Ik begrijp dat het even te veel werd', leert dat het kind om emoties te zien voor wat ze werkelijk zijn: *boodschappers*. Elke emotie, aangenaam of onaangenaam, wil jou iets vertellen over jouw grenzen of behoeften.

3. **Gezonde verbinding:** de relatie met je ouder(s) dient vaak als de oorspronkelijke blauwdruk voor al je toekomstige relaties: vriendschappen, liefdesrelaties, collega's enzovoort. Hoewel die blauwdruk later in het leven bewust kan worden herzien en aangepast (soms leer je juist de vaardigheden die je miste), vormt een afgestemde ouder de basis voor het aangaan van een gezonde verbinding met anderen. Hoe ziet zo'n gezonde verbinding er dan uit? Daarbij is er sprake van *emotionele intimiteit*, waarbij je mensen durft toe te laten. Je hebt het gevoel dat een ander jou kan zien en begrijpen. Daarnaast durf je in een gezonde verbinding jouw behoeften, wensen en grenzen aan te geven, aangezien dat is wat je geleerd hebt dankzij je afgestemde ouder. Een gezonde relatie herken je ook aan een gezonde balans in geven en ontvangen, op emotioneel gebied.

Deze drie vaardigheden vormen de basis voor een verbonden, vervuld en zelfbewust leven.

”

Je houdt van anderen op
dezelfde manier als waarop
van jou wordt gehouden.

Bruce Perry

Als je ouders echter niet in staat waren om afgestemd te reageren op jouw emotionele behoeften, leidt dat ertoe dat je geen basis ontwikkelt op het gebied van zelfkennis en eigenwaarde, emotieregulatie en gezonde verbinding. Daarnaast zorgt het voor een zekere angst voor het voelen van onaangename emoties, waardoor het gaan leven in je hoofd veel veiliger aanvoelt.

En vooraleer je verder leest, wil ik ook nog even het volgende meedelen: als jij (al) zelf kinderen hebt, kan het lezen van dit boek ervoor zorgen dat je jouw rol als ouder in vraag stelt. Misschien reflecteer je nu vooral over hoe jouw gedrag als ouder een invloed heeft op de ontwikkeling van je kind. Het is mooi om daarbij stil te staan en ik ben zeker voorstander van bewust ouderschap. Onthoud dat het mooiste cadeau dat je aan je kind kan geven, je eigen heling is. Gun jezelf de ruimte om dit boek eerst volledig voor jouw eigen innerlijke proces te lezen. Pas wanneer jij leert zakken en jouw oude pijn transformeert, zal je merken dat de afstemming naar je kind toe vanzelf verandert.

Reflectie

Welk gevoel roept deze informatie over de afgestemde ouder bij jou op en wat zegt dat gevoel over jouw opvoedingscontext?

Hoe heb jij momenten van afstemming in jouw gezin van oorsprong ervaren? Waren er momenten of periodes waarin je voelde dat je ouders geen ruimte hadden voor jouw emoties? Indien ja, welke momenten waren dat dan?

De goedbedoelende ouder

Er zijn verschillende factoren die kunnen maken dat een ouder niet in staat is om afgestemd te reageren op jouw emotionele behoeften.

Het volgende type ouder heeft vaak niet de capaciteit om afgestemd te zijn op het kind. De ouder:

- die narcistische kenmerken vertoont;
- die neigt naar een autoritaire opvoedingsstijl die gekenmerkt wordt door veel grenzen en een lage *responsiviteit*, namelijk de mate waarin een ouder emotioneel beschikbaar is, warmte toont en reageert op de behoeften van het kind. Bij een lage responsiviteit is de opvoeding vooral gericht op strikte controle en gehoorzaamheid, vaak met weinig ruimte voor de emotionele beleving van het kind;
- die een permissieve/toegeeflijke opvoedingsstijl hanteert waarbij er een hoge mate van responsiviteit is, maar een gebrek aan noodzakelijke sturing en grenzen;
- die voor een lange periode in een rouwproces zit, wegens scheiding of verlies;
- met een verslavingsproblematiek;
- met depressieve kenmerken;
- die op een ongezond intensieve manier met werk bezig is en bijgevolg fysiek of emotioneel zelden aanwezig is;
- die mantelzorg op zich neemt;
- die gericht is op prestatie/perfectionisme;
- met antisociale persoonlijkheidskenmerken;
- die onbewust het kind in de ouderrol plaatst (*parentificatie*, hier ga ik later dieper op in, zie p. 148.)

Hoewel deze lijst heftig kan overkomen, is het belangrijk om te begrijpen dat een gebrek aan afstemming niet altijd voortkomt uit een 'extreme' of onveilige thuissituatie. Soms is de oorzaak veel minder zichtbaar. Dat brengt ons bij de laatste én grootste categorie:

- De goedbedoelende ouder die zelf deze emotionele afstemming gemist heeft.

Een deel van deze ouders kan je ook terugvinden in de voorgaande categorieën. Het zijn zij die aan hun kinderen meegeven wat ze zelf hebben meegekregen. En dat is ook wat zo pijnlijk is: als je je als ouder niet bewust bent van wat je mogelijks gemist hebt, ga je een blinde vlek ontwikkelen. Die maakt dat jij als volwassene emoties bij jezelf en anderen moeilijk kan (h)erkennen, waardoor je die afstemming dus ook niet kan bieden aan je kinderen. En zo wordt dat patroon van generatie op generatie doorgegeven...

Dit sluit ook aan bij de theorie van **intergenerationele transmissie** van opvoedingsstijlen, die stelt dat ouders doorgaans hun eigen opvoeding kopiëren en in mindere mate resoluut het tegenovergestelde proberen te doen. Maar ook als je als ouder vanuit de beste intenties het tegenovergestelde probeert te doen, kan dat leiden tot een gebrek aan afstemming. Het simpelweg omkeren van gedrag wist de blinde vlek namelijk niet uit en blijft een reactie op het verleden in plaats van afgestemd te zijn op het kind in het hier en nu. Om werkelijk patronen te doorbreken is een diepgaande ervaringscorrectie nodig, zoals therapie, reflectief vermogen of een helende relatie, die de onderliggende pijn daadwerkelijk een plek geeft.

Een veelvoorkomend voorbeeld is de ouder die zelf een zeer strenge, autoritaire opvoeding heeft gekend en vervolgens in een permissieve opvoedingsstijl belandt – het tegenovergestelde van de autoritaire stijl. Vaak komt dat voort vanuit de ouder die conflict en pijn wil vermijden, maar die ook het kind de nodige vrijheid en autonomie wil geven die ze zelf hebben gemist.

De permissieve opvoedingsstijl heeft echter ook een impact op de ontwikkeling, zeker als hoogsensitief kind. Elk kind heeft regels en grenzen nodig. Die nood is bij hoogsensitieve kinderen eens zo groot, aangezien het kan helpen om de gedachtepatronen te reguleren. Als dat ontbreekt, kan een kind verloren raken in een overvloed

aan prikkels en emoties, wat kan leiden tot chronisch piekeren of somberheid.

Ondanks dat deze ouder er bewust voor kiest om het anders te doen en als reactie daarop overcompenseert, is deze ouder zich niet bewust van de emotionele pijn die nog wordt meegedragen. Ook dat heeft een effect op je kind.

Dit voorbeeld bevestigt dat goede intenties niet automatisch leiden tot de afstemming die een kind nodig heeft...

Reflectie

Welk type opvoedingsstijl herken je voor je eigen ouder(s)?

Herken je bij je ouders een 'blinde vlek' voor hun eigen gevoelswereld? Hoe uitte zich dat in de manier waarop zij met jouw behoeften omgingen?

Was er sprake van overcompensatie? Probeerde(n) je ouder(s) je bijvoorbeeld zoveel vrijheid te geven dat je eigenlijk de veiligheid van duidelijke grenzen en sturing miste? Of werd je zoveel beschermd (overbezorgdheid) dat je de ruimte miste om op je eigen benen te leren staan?

In hoeverre voelde jij je als kind verantwoordelijk voor het emotionele welzijn van je ouder(s) (bv. door je eigen emoties in te slikken om hen niet extra te belasten)?

Onzichtbaar gemis

Ik kan me voorstellen dat de term die ik hieronder ga introduceren wat weerstand oproept. Wanneer ik spreek over een onzichtbaar gemis in je opvoeding verwijs ik naar **emotionele verwaarlozing** – een best confronterende term. Bij emotionele verwaarlozing denken we vaak

aan schrijnende situaties uit het nieuws. In de context van stressregulatie en loslaten gaat het over iets veel subtielers: namelijk niet over wat er ‘fout’ ging, maar over wat er, ondanks alle goede bedoelingen, simpelweg niet was. Het gaat niet om een bewuste daad van verwaarlozing, maar om een gebrek aan emotionele afstemming op de momenten dat jouw systeem die verbinding het hardst nodig had.

Jonice Webb, Amerikaanse therapeute gespecialiseerd in verwaarlozing en emotionele verwaarlozing, hanteert de volgende definitie:

”

Emotionele verwaarlozing is het falen van de ouders om adequaat te reageren op de emotionele behoeften van hun kind.

Deze definitie bevat een belangrijke nuance. Zoals ik al benoemde, gaat het meestal niet om een actieve of bewuste keuze om een kind tekort te doen. Als een ouder een kind *bewust* negeert, afwijst of emotioneel beschadigt, spreken we van pathologisch gedrag of misbruik. Dat is hier niet aan de orde. Waar het hier over gaat, is een *onbewust* vermogen. Het is vaak een gevolg van ouders die handelen vanuit een eigen gemis, hun eigen overlevingsstrategie en onverwerkte trauma's.

Het gaat eerder over wat er niet gebeurt, een gebrek aan structurele emotionele responsiviteit. Vaak is dat het onbedoelde gevolg van het gemis dat de ouder zelf heeft gekend op het gebied van emotionele afstemming. Je kan een taal namelijk moeilijk doorgeven als je die zelf nooit hebt geleerd. Dat betekent niet dat die taal niet alsnog geleerd kan worden. Net zoals een volwassene een nieuwe taal kan leren, kan je ook op latere leeftijd leren om emotioneel af te stemmen, eerst op jezelf en van daaruit op een ander. Het begint bij het bewustzijn dat er een laag is die tot nu toe onontdekt bleef.

Stressregulatie en emotionele vaardigheid als sleutel

Het adequate reageren verwijst naar ouders die hun best doen om de emotionele noden van hun kind op te merken, te erkennen en er vervolgens op te reageren. Het gaat dus niet om perfectie, maar over bewustzijn. De basisbehoefte van elk kind is namelijk om *gezien*, *gehoord* en *begrepen* te worden.

Emotionele afstemming staat ook los van externe omstandigheden. Het gaat erom of de ouder emotioneel ‘beschikbaar’ kan blijven voor de binnenwereld van het kind. Hierin spelen stress- en emotieregulatie een cruciale rol.

Zelfs in gezinnen die door grote uitdagingen gaan, zoals financiële zorgen, scheiding of ziekte, kan een ouder emotioneel afgestemd blijven. Dat zijn vaak ouders die, ondanks de druk, in staat zijn hun eigen stress te reguleren. Omdat zij niet verdrinken in hun eigen spanning, blijft er ruimte over om de emoties van hun kind werkelijk op te merken en te erkennen.

Stel je bijvoorbeeld een gezin voor dat in scheiding ligt. Naast het gegeven dat er spanning is, zijn er ook zorgen om geld. Wanneer de 8-jarige dochter huilend thuiskomt omdat ze buiten is gesloten door de andere kinderen op school, schuift de ouder de administratie en de eigen zorgen even opzij. De ouder neemt het kind op de schoot en zegt: ‘Ik zie dat je verdrietig bent, vertel eens wat er gebeurd is.’ De situatie thuis is chaos, maar het kind wordt emotioneel opgevangen. Haar stress- en emotionele systeem wordt gereguleerd door de nabijheid van de ouder.

Emotionele verwaarlozing gaat absoluut niet over de momenten waarop je als ouder de plank mislaat, je kind verkeerd begrijpt of zelfs met je gedachten ergens anders bent. Het helpt om hierbij te

kijken naar het werk van ontwikkelingspsycholoog Ed Tronick. Uit zijn baanbrekende *Mutual Regulation Model* blijkt dat zelfs de meest sensitieve, afgestemde ouders maar zo'n 30 procent van de tijd in totale harmonie zijn met hun kind. In ongeveer 40 procent van de tijd is er sprake van een natuurlijke 'mismatch'. Daarbij gaat het over een microbreuk in de verbinding, waarbij ouder en kind elkaar even niet begrijpen. In de overige 30 procent van de tijd zijn ouder en kind actief bezig de verbinding weer te herstellen (de *repair*).

Juist die dynamiek, het herhaaldelijke repareren van kleine, dagelijkse breukjes is essentieel voor een gezonde ontwikkeling. Het leert een kind dat stress en onbegrip tijdelijk zijn en dat de verbinding daarna veilig hersteld kan worden. Pas wanneer het herstel *chronisch* uitblijft en een kind constant in mismatch blijft hangen zonder gehoord of gezien te worden, spreken we van emotionele verwaarlozing. Voor een afgestemde opvoeding wordt er geen perfectie verwacht, wel het vermogen tot herstel.

Omgekeerd kan in een gezin waar alles ogenschijnlijk 'goed' loopt, de emotionele laag volledig ontbreken. Dat zijn ouders die hun uiterste best doen en zich van geen kwaad bewust zijn, maar die simpelweg de taal van emoties niet spreken. Omdat zij zelf in hun eigen kindertijd geen emotionele afstemming hebben gekend, hebben ze nooit de vaardigheid ontwikkeld om onder de oppervlakte te kijken.

Denk hierbij aan een gezin waar uiterlijk alles perfect is. Ze wonen in een prachtig huis, het kind mag naar de beste sportclub en de ouders staan trouw te supporteren. Wanneer datzelfde kind verdrietig thuiskomt van school, reageert de ouder met materiële of praktische oplossingen zoals: 'Zullen we een ijsje gaan eten om je op andere gedachten te brengen?' Of: 'Zullen we dit weekend dat spelletje gaan kopen dat je zo graag wilt?' Er is geen ruimte voor de pijn, die mag er simpelweg niet zijn.

Voor deze ouders is opvoeden vooral 'zorgen voor': het kind is gevoed, gaat naar school en heeft hobby's. De diepere emotionele laag ontbreekt niet uit onwil, maar uit een onbewust onvermogen. In deze gezinnen is de afwezigheid van emoties de norm geworden, aangezien men simpelweg niet weet wat men mist. Wanneer een ouder echter leert om eigen stress te reguleren en de taal van emoties te herkennen, ontstaat er ruimte voor herstel. Het is nooit de bedoeling om de 'perfecte' ouder te zijn, maar wel een ouder die aanwezig durft te zijn in de verbinding, ook wanneer het even moeilijk is.

Als een ouder, door eigen onvermogen of chronische stress die niet gereguleerd wordt, emotioneel niet beschikbaar is, ervaart het kind een leegte, ongeacht de externe omstandigheden. Natuurlijk heeft elke ouder momenten waarop de aandacht of ruimte er even niet is, dat is menselijk. We spreken pas van *emotionele verwaarlozing* wanneer dat gebrek aan afstemming structureel is. Voor de beleving van het kind voelt dat als 'emotionele verhogering': de uiterlijk zorg is er wel, maar de innerlijke voeding en echte verbinding ontbreken. Het kind voelt zich ondanks de goede zorgen en beste intenties fundamenteel alleen met zijn innerlijke belevingswereld.

Twee grote uitdagingen

Er zijn twee uitdagingen wanneer het neerkomt op emotionele verwaarlozing:

1. Het is onzichtbaar.

Het kan heel subtiel aanwezig zijn. Zo kan het zijn dat je altijd het gevoel hebt gehad dat je (materieel) niets tekortkwam en dat je ouders je steeds hebben ondersteund in alles wat je deed. Hierdoor voelt het bijna ondenkbaar om te benoemen dat je emotioneel iets miste.

2. Zelfbeschuldiging.

Volwassenen die emotioneel verwaarloosd zijn, zien vaak zichzelf als het probleem. Ze voelen een onverklaarbare innerlijke leegte en zoeken de schuld bij hun eigen functioneren.

En dat brengt me bij het volgende treffende citaat:

”

Want wat niet is gebeurd,
heeft veel meer invloed op wie jij als
volwassene bent geworden dan al die
gebeurtenissen die je je wel herinnert.

Jonice Webb

Dit citaat is voor velen confronterend, aangezien het ons dwingt om kritisch naar onze geschiedenis te kijken en dat kan pijnlijk zijn. We zijn namelijk loyaal aan onze ouders. Daarnaast zijn we geneigd om onze kindertijd te beoordelen op basis van wat er wél was, zoals vakanties, een dak boven ons hoofd, ondersteuning bij hobby's, fysiek aanwezige ouders. Het voelt dan bijna als verraad om te zeggen dat er iets miste. Maar je kan dankbaar zijn voor wat je kreeg en tegelijkertijd erkennen dat er op emotioneel vlak een leemte was. Die twee waarheden kunnen naast elkaar bestaan. Je hoeft het goede niet te ontkennen om de pijn van het gemis te mogen voelen.

Waar veel hoogsensatieve personen op vastlopen dankzij hun hoge mate aan empathie, is dat ze vooral medeleven en begrip koesteren voor hun ouder(s) en waarom ze bepaalde behoeften niet hebben kunnen invullen.

Een eerste stap in het helen en leren loslaten, is om jezelf de nodige *erkenning* te geven voor wat je gemist hebt. Erkenning geven aan wat er niet was, is geen verraad aan je ouders of aan de emotionele herinneringen die je wél hebt. Het is simpelweg het erkennen van de volledige waarheid van jouw verhaal, zodat je de patronen die daaruit zijn voortgevloeid (zoals een sterke nood aan controle en *people pleasen*) eindelijk kan loslaten. Hoe emotionele verwaarlozing aan de oorsprong ligt van deze hardnekkige patronen, vertel ik je later in dit deel.

Reflectie

Voelde jij je als kind werkelijk gezien? Werd je gewaardeerd om wie je was of voelde je vooral waardering wanneer je presteerde of 'flink' was?

Als je terugkijkt, hoe zou je de balans omschrijven tussen de materiële zorg die je ontving en de emotionele nabijheid die je ervoer?

Wat roept het citaat van Jonice Webb over 'wat er niet gebeurd is' bij jou op als je naar je eigen geschiedenis kijkt?

Indien je het gevoel van 'stille honger' of eenzaamheid herkent vanuit je kindertijd, zijn er ook momenten waarop je dat herkent als volwassene?

Erkenning én mildheid

Zoals ik al eerder deelde, kijk ik steeds met een systemische bril naar bepaalde uitdagingen of symptomen. Dat betekent dat ik ook vanuit bepaalde overtuigingen mensen begeleid. En dat zijn geen vaststaande overtuigingen die mij beperken in mijn denken, maar noodzakelijke kernprincipes die het systemische werken mogelijk

maken. Een van deze principes is: *alle ouders doen hun best en proberen het steeds beter te doen dan wat ze zelf hebben meegekregen*.

Dat principe leidt er namelijk toe dat je de moed en loyaliteit van je ouder(s) erkent, ongeacht wat het resultaat was. Zo kan je als kind van je ouder(s) de goede intentie achter het gedrag zien, ook al was het niet perfect.

Het kan zijn dat jij door terug te kijken op je kindertijd en te benoemen wat je mogelijks gemist hebt, getriggerd wordt in je *loyaliteit* en *schuldgevoel* naar je ouders toe. Dat je misschien het jezelf wel kwalijk neemt dat je er zelfs nog maar aan durft te denken dat je ouders een bepaalde nood bij jou niet hebben kunnen invullen. Wat nodig is voor het loslaten van oude pijn, is tweeledig.

Aan de ene kant wil je mildheid vertonen naar je ouders, vanuit het besef dat zij ook maar mensen zijn met hun eigen rugzak. Daarnaast wil je ook erkenning geven aan je *kleine ik* en wat je mogelijks gemist hebt. Dat zijn twee processen die zeker naast elkaar kunnen én mogen bestaan. Sterker zelfs: het is door oog te hebben voor beide, dat je effectief kan helen. Dus laat ons dan nu ook even aandacht gaan geven aan jouw 'kleine ik'.

Je 'kleine ik'

Ik zie vandaag heel wat volwassenen die dankzij de populaire trends op sociale media allerlei mogelijke technieken proberen om zich te fiksen. Eerst en vooral wil ik je meegeven: *er valt niets te fiksen, want je bent niet gebroken, er is niets mis met jou*. Wel is er een innerlijk kind in jou, een kleine, jongere versie van jezelf, die maar al te graag jouw liefde en aandacht wilt. Dat deel wordt ook wel je **innerlijke kind** genoemd. Je innerlijke kind staat voor alle emotionele en psychische inprentingen (gevoelens, behoeften, overtuigingen) die zijn

ontstaan in je kindertijd. Het staat voor je *authentieke* zelf, zowel de mooie als misschien minder mooie eigenschappen. Wanneer je beide delen kan liefhebben, ontstaat er diepgaande zelfliefde.

De bekende Duitse psychologe Stefanie Stahl heeft een model ontwikkeld dat onze psyche opdeelt in drie personages. Door die drie delen in jezelf te herkennen, kan je ook begrijpen hoe het komt dat je hoofd en gevoel zo met elkaar in de clinch kunnen liggen. Zo spreekt ze naast je *schaduwkind* en *zonnekind* (twee onderdelen van je innerlijke kind) ook over je *innerlijke volwassene*. Laat ons even deze drie personages beter bekijken.

Je schaduwkind

Dit deel wordt ook wel het *gekwetste deel* van je innerlijke kind genoemd. Het bevat al je basisbehoeften (zoals veiligheid, liefde, erkenning) die niet voldaan zijn in je kindertijd. Het is het deel van jou dat pijnlijke basisemoties (angst, hulpeloosheid, woede) en negatieve overtuigingen gevormd heeft over zichzelf en de wereld door dat gemis in jouw basisbehoeften. Enkele veelvoorkomende negatieve overtuigingen zijn:

- Ik ben niet goed genoeg.
- Ik ben verantwoordelijk voor jouw emoties.
- Ik ben het niet waard.
- Ik sta er alleen voor.
- Vertrouwen is goed, controle is beter.
- Ik ben een last.
- Mijn emoties mogen er niet zijn.

Wanneer je vandaag getriggerd wordt, is het dit bange, gekwetste schaduwkind dat acuut in paniek raakt. Omdat het kind destijds geen veilige bedding vond, schiet het direct in de overlevingsmodus om

de onderliggende pijn die gekoppeld is aan die overtuigingen, niet te hoeven voelen. Daarom creëren we onbewust allerlei patronen, zoals piekeren, pleasen, perfectionisme enzovoort. Bewustzijn over wat er leeft bij je schaduwkind zal noodzakelijk zijn om dergelijke patronen te leren loslaten.

Je zonnekind

Gelukkig bestaat je binnenwereld niet alleen uit pijn en ratio. Een ander deel van je innerlijke kind, is je zonnekind. Het bevat jouw oorspronkelijke levensvreugde, creativiteit, speelsheid, spontaniteit en natuurlijke talenten.

Het wordt geactiveerd op momenten dat je voelt dat je in het moment bent en je zorgeloos voelt. Juist HSP'ers hebben een enorm sprankelend zonnekind: denk aan het intens kunnen genieten van kunst, de natuur of diepe verbinding met anderen. Het zonnekind leeft vanuit positieve overtuigingen zoals:

- Ik mag er zijn.
- Ik ben goed genoeg zoals ik ben.
- Ik ben veilig.

Zolang jouw schaduwkind echter aan het roer staat en handelt vanuit de negatieve overtuigingen, blijft het zonnekind op de achtergrond. Je zonnekind kan pas volledig tot uiting komen wanneer de pijn van het schaduwkind gezien en erkend wordt. Het is wanneer jouw *innerlijke volwassene* gaat zorgen voor jouw schaduwkind, dat jouw zonnekind volop kan gaan stralen. En dat brengt ons bij het derde deel van jouw psyche...

Je innerlijke volwassene

Naast je innerlijke kind, dat bestaat uit zowel het schaduwkind als het zonnekind, leeft er een innerlijke volwassene in jou. Dat deel omvat jouw rationele, logische en nuchtere verstand. Het is het deel dat in het hier en nu leeft, plannen maakt en verantwoordelijkheid kan dragen.

Als HSP'er bestaat de kans dat je een zeer goed ontwikkelde innerlijke volwassene hebt, dat naast een sterk verantwoordelijkheidsgevoel ook kritisch je schaduwkind kan negeren of veroordelen. Als er emoties naar boven komen, kan het misschien snel denken dat het schaduwkind 'niet moet overdrijven' of 'gewoon door moet blijven gaan'.

In het proces van leren loslaten, gaat de innerlijke volwassene een belangrijke rol krijgen. Zo gaat jouw innerlijke volwassene als beschermer en liefdevolle ouder moeten optreden ten opzichte van je schaduwkind. Je innerlijke volwassene zal de taak hebben om voor je schaduwkind te zorgen, zodra het getriggerd wordt, zodat je niet meer automatisch in je oude patronen schiet. Hoe je daar concreet mee aan de slag gaat, komt later in dit boek aan bod. Om te beginnen, wil ik je eerst graag meegeven hoe je innerlijke kind zich ontwikkelt...

Ontwikkeling van jouw innerlijke kind

De basisontwikkeling van jouw innerlijke kind loopt ongeveer tot de leeftijd van 8 jaar, met een verdere verfijning tot de leeftijd van 12 jaar.

Volgens de bekende ontwikkelingspsycholoog Jean Piaget gaan we tussen 2 en 7 jaar door de preoperationele fase, die gekenmerkt wordt door **egocentrisme** en **magisch denken**. Het egocentrisme maakt dat een kind alles op zichzelf betreft. Bijvoorbeeld: *mama*

huilt, dus ik heb iets verkeerd gedaan. Het magische denken kan ervoor zorgen dat een kind gelooft dat zijn gedachten de realiteit kunnen beïnvloeden. Zo kan een kind geloven dat monsters onder het bed echt bestaan (wat leidt tot intense angst) of dat een slechte gedachte of wens daadwerkelijk een negatieve gebeurtenis kan veroorzaken. Dat mechanisme zie je op volwassen leeftijd vaak terug bij chronisch piekeren. Je zenuwstelsel gelooft onbewust nog steeds dat hard genoeg nadenken (magisch denken) een negatieve uitkomst kan voorkomen.

Erik Erikson, een andere invloedrijke psycholoog, heeft verder gebouwd op die theorie. Zo spreekt ook hij over verschillende ontwikkelingsfasen waar je als kind en volwassene door gaat. Tussen de leeftijd van 6 tot 11 jaar, ga je door de fase van *vlijt vs. minderwaardigheid*. Deze fase is een belangrijke factor in het verder ontwikkelen van je innerlijke kind tot de leeftijd van ongeveer 11 jaar. Hierbij gaat jouw focus als kind verplaatsen van het gezin naar school en de sociale omgeving zoals vrienden, hobby's, sportclubs... Daardoor zal je sociale feedback krijgen voor de overtuigingen die je al ontwikkeld hebt.

Deze fase is cruciaal en biedt voor jezelf het antwoord op de vraag: 'Ben ik bekwaam en waardevol?' De ervaringen in deze fase gaan bepalen of je je als kind competent (vlijt) of incompetent (minderwaardig) gaat voelen. Met andere woorden: je innerlijke kind gaat in deze fase leren of het goed genoeg is in de ogen van de buitenwereld of niet.

De ervaringen die je in deze fase hebt als kind kunnen zowel een versterkend als afbrekend effect hebben op de overtuigingen die jouw innerlijke kind ontwikkeld heeft tot dan toe. Zo kunnen *positieve ervaringen* zoals schoolsucces, erkenning van je inspanning en goede vriendschappen je innerlijke gevoel van bekwaamheid versterken. *Negatieve ervaringen* zoals gepest worden, falen, kritiek krijgen,

kunnen eerder gevormde basisangsten van je innerlijke kind (zoals wantrouwen en schaamte) versterken en leiden tot diepgewortelde gevoelens van minderwaardigheid. De ervaringen die je als kind hebt in deze fase rond prestatie en sociale acceptatie, worden direct een onderdeel van je innerlijke kind.

Reflectie

Welke van de negatieve overtuigingen van je schaduwkind (bv.: 'Ik ben niet goed genoeg.' Of: 'Ik ben een last.') herken je bij jezelf?

Wanneer je terugdenkt aan je kindertijd, op welke momenten kwam je zonnekind, het zorgeloze, speelse en spontane deel, het meest tot uiting?

Op welke manier komt dit zonnekind, het speelse en zorgeloze deel van je, vandaag tot uiting?

Het belang van je eerste levensjaren

Hoewel de schoolperiode een grote stempel drukt, bepaalt de blauwdruk van je allereerste levensjaren hoe je latere uitdagingen interpreteert. Tijdens die eerste jaren wordt het fundament gelegd voor het **basisvertrouwen**. Als je ouders in deze beginfase consistent en voorspelbaar zijn in het vervullen van je basisbehoeften, leidt dat tot een gezonde portie basisvertrouwen. Dat vertrouwen is een diepe overtuiging dat de wereld over het algemeen een veilige plek is en dat jij als persoon waardevol bent en hulp verdient.

Als we dat bekijken vanuit de **hechtingstheorie** van Bowlby & Ainsworth, die stelt dat de vroegkinderlijke band met de primaire opvoeders essentieel is voor de emotionele ontwikkeling, zorgt een afgestemde ouder voor een veilige hechtingsstijl. Daardoor durf je

als kind te exploreren en nieuwe ervaringen op te zoeken. Je weet namelijk dat je thuis altijd kan terugkeren naar je ouders voor troost en emotionele afstemming. Je ouder is je veilige haven. Hoe je ouder op jou reageert, bepaalt je hechtingsstijl. En die hechtingsstijl nestelt zich diep in je psyche.

Door een duizendtal interacties met je ouders, creëer je als kind een **Intern Werkmodel (IWM)**. Dat is een onbewust mentaal model over:

- **het zelf:** ‘Ben ik het waard om van gehouden te worden?’;
- **anderen:** ‘Zijn anderen te vertrouwen en behulpzaam?’

Als je een afgestemde ouder hebt gehad, is de kans heel groot dat je op beide vragen ja antwoordt. Dit IWM vormt de blauwdruk voor je toekomstige emotionele reacties en relaties.

Zowel de ontwikkelingspsychologie als de hechtingstheorie tonen hiermee het cruciale belang van die eerste jaren aan. Een stevige basis werkt later als buffer bij uitdagingen. Om dat duidelijk te maken, gebruik ik een (helaas) bekend voorbeeld: gepest worden.

Stel dat je een emotioneel afgestemde ouder had, maar op school te maken krijgt met pestgedrag. Vanuit jouw veilige basis, zal jij het pestgedrag **externaliseren**. Dat betekent dat je de oorzaak van het pesten buiten jezelf legt, wat jouw zelfbeeld beschermt. Je interpreteert de situatie als: *er is iets mis met de pestsituatie of de pester. Dit is verkeerd*. Je zelfbeeld wordt misschien even uitgedaagd, maar niet volledig afgebroken. De basis van jouw zelfvertrouwen blijft relatief intact.

Wat gebeurt er als je die emotionele afstemming en veilige basis niet hebt gekend? Je zal het pestgedrag **internaliseren**. Je legt de schuld bij jezelf en denkt: *er is iets mis met mij, waardoor ik dit verdien*.

De pester heeft gelijk. Deze interpretatie bevestigt en versterkt de negatieve overtuigingen van je schaduwkind.

Naast het beschermen van jouw zelfbeeld, heeft een veilige basis ook een positief effect op je **coping**. Coping verwijst naar de onbewuste en bewuste manieren waarop je omgaat met uitdagingen of stress. Dankzij je veilige basis vertrouw je anderen. Je ziet het pesten als een probleem dat moet worden aangepakt en zoekt sneller hulp bij vertrouwde volwassenen. Bovendien helpt die veilige basis je om de emoties die vrijkomen te reguleren. Dankzij emotionele afstemming heb je geleerd dat intense emoties tijdelijk zijn en dat je ze kan dragen.

Zonder die veilige basis zal je het pestgedrag eerder lijdzaam laten plaatsvinden, zonder hulp in te schakelen van anderen. Ook zal je meer moeite hebben met het verwerken van de bijbehorende emoties.

Kortom: een vroege veilige basis zorgt voor psychische veerkracht. Je bent minder vatbaar voor pestgedrag en heelt sneller, aangezien je gezonde basis intact blijft. Dit beschermende effect geldt voor alle mogelijke uitdagingen in het leven.

Wel belangrijk om te benadrukken: een veilige basis biedt bescherming, maar is geen ondoordringbaar schild. Als situaties te ernstig zijn of te lang duren – denk aan (aanhoudend) misbruik, mishandeling of een zwaar ongeluk – hebben ze alsnog een zware impact. Het verschil is dat het herstel met een veilige basis vaak sneller en groter is. In therapie hoef je namelijk niet je fundamentele overtuigingen over eigenwaarde en vertrouwen te ‘herprogrammeren’. De focus ligt puur op het verwerken van de traumatische ervaring.

En daar wringt het schoentje in je volwassen leven. Want de diepe, onbewuste overtuigingen uit je IWM bepalen hoe je schaduwkind

vandaag reageert op de wereld. Of je nu destijds bent gepest of op een andere manier een tekort hebt ervaren: die oude blauwdruk stuurt nog altijd jouw dagelijkse reacties aan. Om te ontdekken hoe dat bij jou werkt, daag ik je uit om stil te staan bij de volgende reflectievragen.

Reflectie

Geef een eerlijk antwoord op de centrale vragen: 'Ben ik het waard om van gehouden te worden?' En: 'Zijn anderen te vertrouwen?'

Herken je in jouw volwassen leven nog mechanismen van externaliseren of internaliseren als je wordt geconfronteerd met kritiek of uitdagingen?

Het belang van je innerlijke kind om te leren loslaten

De reden waarom ik je zo uitgebreid meeneem in dit deel over het innerlijke kind, is omdat het onlosmakelijk verbonden is met het thema *loslaten*. Veel van de patronen die je hoogstwaarschijnlijk wilt leren loslaten, zijn in essentie *zelfbeschermingsmechanismen*. Je hebt jezelf ooit aangeleerd om de pijn van je gekwetste innerlijke kind, je schaduwkind, niet te hoeven voelen. Denk maar aan mechanismen zoals: perfectionisme, nood aan bevestiging van anderen, overaanpassen/*people please*n, de vrede willen bewaren, vermijding, chronisch piekeren, nood aan controle enzovoort.

Door bewust te leren connecteren met het gekwetste deel van jezelf – hoe pijnlijk dat ook kan zijn – zal je merken dat je die zelfbeschermingsmechanismen simpelweg niet meer nodig hebt. Dat gaat er uiteindelijk voor zorgen dat je deze patronen voor eens en altijd kan loslaten.

Daarnaast is het maken van ruimte voor deze gekwetste delen een absolute voorwaarde om je authentieke zelf weer tot uiting te laten komen. Hoe je daar precies mee aan de slag gaat, deel ik later met je. Als je deze stap overslaat, zal je namelijk onvervuld in het leven staan...

'Ik heb alles om gelukkig te zijn en toch voel ik het niet...'

Dit is wellicht een van de zinnen die ik het vaakst hoor in mijn praktijkruimte. Op het moment dat iemand die zin uitspreekt, zijn er in mijn ervaring al een aantal weken/maanden voorbijgegaan waarin deze persoon dat zware gevoel alleen heeft gedragen. De reden waarom is heel simpel: schaamte. *Hoe kan ik zo ondanikbaar zijn? Eigenlijk heb ik toch niet te klagen? Er zijn andere mensen bij wie het veel erger gesteld is dan bij mij...*

Wat we op zo'n moment vergeten, is dat al het materiële dat je bezit, de job die je hebt, niet de basis vormen voor je zelfliefde. En hoewel een fijne partner, kinderen en vrienden ons leven onmiskenbaar verrijken en een diepe vervulling kunnen geven, zijn zij niet de bron van jouw innerlijke rust. Als jij geen connectie hebt met je eigen binnenwereld, kunnen al die waardevolle relaties en successen op den duur toch leeg aanvoelen of kan je een voortdurende angst ervaren om ze te verliezen.

Hoe zorg je dan voor een connectie met jezelf? Door opnieuw te connecteren met je innerlijke kind, zowel het schaduwkind als het zonnekind. Maar, er is één angst die deze connectie met jezelf in de weg kan staan...

Angst om te voelen

Om in te gaan op de angst om te voelen, ga ik even terug naar het concept van het wandelende hoofd. Als je jezelf daarin herkent, kan ik me voorstellen dat je dat vooral heel vervelend vindt. Maar, je mag niet vergeten dat dit een overlevingsmechanisme was van jouw lichaam. En zoals bij elk overlevingsmechanisme helpt dat totdat het op een bepaald moment tegen je begint te werken...

Jouw lichaam probeert je te beschermen tegen de *intense emoties*. Als jij als kind niet geleerd hebt om intense emoties te dragen, voelen die voor jouw lichaam als bedreigend, zelfs levensbedreigend, aan. Jouw lichaam heeft als primair hoofddoel om ervoor te zorgen dat jij kan *overleven*. Gaan leven in je hoofd om niet geconfronteerd te worden met die intense emoties is een reflexmatige reactie van het lichaam.

Bij HSP'ers is er sprake van een verhoogde activiteit in de **insula**, het hersengebied dat zorgt voor een interne registratie van lichamelijke en emotionele signalen, gecombineerd met een hypergevoelige **amygdala**, de emotionele alarmcentrale. Deze diepgaandere verwerking zorgt ervoor dat emoties bij een HSP'er heel intens kunnen zijn. Zelfs nog maar het idee van het toelaten van bepaalde emoties kan al voor heel wat weerstand zorgen...

Wanneer ik tijdens een gesprek benoem dat om te leren loslaten het nodig is om te leren voelen, merk ik meteen een angst naar boven komen bij de personen die ik begeleid. Meer dan eens wordt er dan de vergelijking gemaakt met *de doos van Pandora*. De doos van Pandora verwijst naar een verhaal vanuit de Griekse mythologie, waarbij het openen van een verborgen doos voor heel wat ellende en pijn zorgde. Zo is er een angst dat het bespreken van een bepaald thema verschillende andere thema's gaat triggeren, die heel wat verdriet en pijn naar boven kunnen brengen. Ik krijg dan ook

wel vaker de vraag waarom het niet mogelijk is om de doos gewoon gesloten te laten...

En dat is natuurlijk ook een optie. Je kan ervoor kiezen om al je emoties op te bergen in een doosje en dat zo ver mogelijk weg te stoppen. Alleen moet ik je wel vertellen dat als je je onaangename emoties wilt wegstoppen, je automatisch ook de aangename emoties mee verstoppt. Dat gaat ervoor zorgen dat je je '*numb*' gaat voelen...

Je '*numb*' voelen...

Ondanks dat je als hoogsensitief persoon emoties intens kan beleven, leer ik in mijn praktijk heel wat hoogsensitieve personen kennen die deze emoties niet meer ervaren. Het principe van het wandelende hoofd kan dat al voor een groot deel verklaren: je lichaam wil je beschermen van het ervaren van emoties die overweldigend kunnen voelen. Daarnaast speelt de verwachting van enkel de *aangename emoties* te willen toelaten ook een rol.

Hoe leuk het idee ook zou zijn om enkel aangename emoties te ervaren: dat is niet mogelijk. Als jij je focust op enkel aangename emoties toe te laten, kan dat ertoe leiden dat je *niets* meer voelt. Je gaat je *numb* of afgevlakt voelen – wat je uiteindelijk ook kan vergelijken met depressieve kenmerken.

Het woord depressie komt van het Latijnse woord *deprimere*, wat 'onderdrukken' betekent. Zolang jij je emoties wilt onderdrukken of controleren, leidt dat ertoe dat je niet vervuld door het leven gaat. En hoe je het ook draait of keert, op een bepaald moment gaat je lichaam je vragen om hier alsnog ruimte voor te maken...

Om dit proces te verduidelijken, vergelijk ik het met een experimentje dat je als kind misschien ook weleens hebt uitgeprobeerd. Heb