

Blog nr.3
18 Juli 2013

Onderwerp: HSP eet met u mee.

Tjonge, jonge wat een openbaring. Als hoogsensitief persoon met die mooie afkorting HSP neem je de emoties en gevoelens van de mensen om je heen over. Blijdschap, twijfel, verdriet, onzekerheid, angst, zelfverzekerdheid, boosheid, euforie en depressie. Als zij in gezelschap is dan krijgt ze het vroeg of laat benauwd. Soms al van tevoren maar het kan ook op ieder willekeurig moment in de groep zijn. Een onbeduidend gevoel overvalt haar, bekriipt haar langzaam of sluimert voor langere tijd met een bittere afdrank als gevolg.

Naderhand maakt ze de balans op en kwam ze vaak tot de conclusie dat ze het niet naar haar zin had. Jaren geleden was er een Postbus 51 spotje van een mevrouw met een glaasje rode wijn in haar hand. Ze is op een feestje en kijkt nogal sip. Een voiceover zegt: "Dit zou ik leuk moeten vinden". Herkent u dit dan bent u misschien depressief. Nu is de familie belast met depressie dus zat ze jaren in de piepzak. "Zoals zij wil ik niet worden" was haar motto.

Verjaardagen werden steeds onplezieriger, lunchpauzes met collega's, drukke winkelstraten en openbaar vervoer op drukke momenten wilde ze het liefst vermijden. Snappen deed ze het niet maar ermee omgaan kon ze ook niet. Ze stond er niet bij stil en schonk er verder weinig aandacht aan.

Opvallend was dat ze ook een knoop in haar maag kreeg als ze in een prachtig stuk natuur was. Daar begreep ze al helemaal niet van omdat ze juist een natuurliefhebber is. Verwarring was het gevolg. Een onbestemd gejaagd gevoel overviel haar, maar waarom toch?

Als ze eenmaal weer thuis was at ze het rotgevoel weg. Een goed gevulde maag deed wonderen maar vooral de bezigheid 'eten' leidde af. Haar hoofd kwam tot rust en de nare ervaring was verdrongen. Deze logica heeft ze veelvuldig toegepast.

In een groep met gelijkgestemden voelde ze zich goed of als de groep een gezamenlijk doel had zoals een lezing bijwonen of studie. Het doel leidde haar voldoende af van haar ongemakkelijke gevoel 'iets met die anderen te moeten doen'. De energie begon weer te stromen.

Dat goede gevoel moest naderhand gevierd worden omdat ze er vaak geen raad mee wist. Dan had ze wel wat lekkers verdiend. Als ze niks nam dan bleef het gevoel 'het toch te willen' haar achtervolgen. Liever spijt achteraf dan gejaagd een keuze maken.

Kortom, bij haar is het zo dat niet geplaatste gevoelens, leuk of niet leuk, weggedrukt moeten worden met het vullen van de maag. HSP eet met u mee.