

Je voelt de emoties van een ander

Maandelijks HSP-café in Slijk-Ewijk

Voelen wat een ander voelt. Het lijkt een handige eigenschap. Toch kunnen hoogsensitieve personen (HSP) hier behoorlijk last van hebben en kan het zelfs lijden tot stress en depressies. Kitty Layan (63) kampte haar hele leven met de gevolgen en ontdekte twee jaar geleden dat ze hoogsensitief was.

Slijk-Ewijk – Het duurde ruim zestig jaar voordat Layan door had wat er met haar aan de hand was. “Ik was als kind al heel erg teruggetrokken. Ik kom uit een groot gezin met acht kinderen, maar ik voelde me altijd anders. Met 16 jaar was ik al depressief, waarvoor ik hulp kreeg. Maar het probleem zat niet in mijn hoofd, maar ging om mijn gevoel”.

Layan heeft een hele sterke intuïtie, waardoor ze emoties van een ander heel sterk aanvoelt. “Ik voel alles. Daardoor ben ik heel empathisch en wil ik graag voor mensen zorgen. Als ik uit het ziekenhuis kom, ben ik altijd heel moe. Daar zijn heel veel prikkels met al die zieke mensen.” Een simpele handeling als boodschappen doen in de supermarkt rond kerst is voor Kitty al zwaar. “Je voelt dan al die stress van die mensen”.

Pas in 2017 kwam ze erachter wat ze had. Ze kreeg een werkboek over HSP en ging googlen. “Daar kwam ik op de site van Jacqueline en mijn gevoel zei ‘ik moet gaan’. Ik kwam hier bij een bijeenkomst en ik kwam echt in een warm bad terecht. Hier waren allemaal mensen die precies hetzelfde hebben, dat was zo emotioneel.”

Integraal therapeut Jacqueline Verhaegh (50) helpt mensen die hoogsensitief zijn. Iedere maand organiseert ze een HSP-café. “Bij hoogsensitieve mensen ontbreekt een filter. Je kunt het zien als een vergiet waar prikkels normaal niet makkelijk doorheen komen. Maar als in de vergiet grote gaten zitten, komen alle prikkels binnen. Prikkels zijn alle signalen die je waarneemt met je zintuigen. Bij hoogsensitieve mensen is het zesde zintuig heel sterk ontwikkeld. Zij nemen waar wat voor anderen onzichtbaar is. Ze zijn vaak heel empathisch en bezorgd over het welzijn van anderen.

Iedereen voelt wel een bepaalde sfeer als je in een ruimte bent, maar hooggevoeligen voelen dit veel sterker. Je voelt de emoties van een ander, maar je kan er niks mee. Daardoor raken hoogsensitieve mensen snel overprikkeld en zijn ze snel moe. Je loopt vol waardoor je batterij leegloopt.”

“Hier leer je te vertrouwen op je intuïtie. Je moet je er niet voor afsluiten, maar je moet je ertegen beschermen. Als je weet hoe je je moet beschermen tegen de emoties van een ander, dan kun je beter bij je eigen gevoel. Zie het als een jas die je beschermt tegen de kou. Zo trek je een onzichtbare jas aan die je beschermt tegen prikkels. “Is de emotie van mij? Nee, dan moet je het loslaten”. Kitty: “Ik heb hier geleerd in mijn eigen energie te blijven. Ik kan nu meer vertrouwen op mijn intuïtie. Bij emoties van een ander kan ik denken: ‘dat is niet van mij’. Het helpt heel erg als je je daar bewust van bent.”

Het eerstvolgende HSP café is op 15 mei in Slijk-Ewijk. Aanmelden kan via info@jacquelineverhaegh.nl