

mijn verhaal

Yasmijn is hoogsensitief en kan het eindelijk als een kracht zien

Yasmijn (39): "Mijn hele leven lang heb ik me anders gevoeld. Ik hield niet van de ruwe spelletjes van de kinderen uit de buurt, van de scouts of van op kamp gaan. Ik zat liever thuis in mijn eentje te lezen of te tekenen. Of ik speelde samen met een vriendinnetje met poppen, gewoon met ons tweeën. Ik kon toen ook al niet goed tegen harde geluiden, herinner ik me. Ik weet nog hoe mijn ouders me meenamen naar het vuurwerk in het park. Vreselijk vond ik het, ik kromp in elkaar bij elke knal en huilde om de eendjes in de vijver van het park, die vast heel bang waren. Mijn ouders vonden dat voorval wel schattig, maar noemden me ook af en toe 'een speciale'. En ook andere familieleden of leerkrachten zeiden soms iets gelijkaardigs. Goedbedoeld, maar ik vond het eigenlijk helemaal niet leuk. Zeker op die leeftijd wil je gewoon zoals alle anderen zijn.

heidsgevoel hebben... Ik moest huilen, zoveel herkende ik. Inderdaad, ik kan diep geraakt kan zijn door een verhaal. En ik heb een neus voor mooie kleren en spulletjes, daar krijg ik vaak complimenten over. Ik ben ook meestal de eerste die door vriendinnen gebeld wordt als ze een probleem hebben, net omdat ik goed kan luisteren.

Door het boek begreep ik ook beter waarom ik een paar jaar tevoren een grote carrièreswitch had gemaakt. Ik werkte toen in een advocatenbureau, maar dat vond ik een veel te kille plek. Destijds vond ik het soms jammer dat ik dat niet beter kon relativeren, maar door het boek begreep ik mezelf beter. Mijn nieuwe job werkt wel voor mij. Ik ben journaliste geworden, met als specialiteit emotionele verhalen. En luisteren naar mensen, empathisch zijn en alles genuanceerd op papier zetten, dat vereist wel wat sensitiviteit.

“Van een nare opmerking van een collega lig ik écht wakker. Maar ik kan ook extra hard genieten van mooie dingen”

Ook later, als twintiger en dertiger had ik de reputatie geen gemakkelijke te zijn. Zo was ik nog altijd heel gevoelig voor lawaai en drukte, en had ik meer dan andere mensen behoefte aan rust. Ik kon bijvoorbeeld niet dagenlang in het gezelschap van anderen zijn, dan kreeg ik een overdosis aan prikkels. Mijn vrienden vonden het soms vreemd dat ik me dan terugtrok om alleen te zijn. En bij het boeken van een vakantie met een vriendin belde ik vooraf naar het hotel, om er zeker van te zijn dat we een rustige kamer aan de achterkant hadden. Ik schaamde me dan wel wat voor mijn speciale gedrag, maar ik wist ook ik misschien geen oog zou dichtdoen als ik het niet deed. Ik trok me dingen ook veel meer aan dan de meeste mensen. Van een onvriendelijke winkerverkoper of een nare opmerking van een collega lag ik letterlijk wakker. Ik had toen vaak het gevoel dat ik raar was, misschien ook minder sterk dan anderen.

Het kantelmoment kwam er toen ik een paar jaar geleden een boek over hoogsensitiviteit las.

Ik herkende zoveel: de gevoeligheid voor hard geluid, de hartkloppingen als je cola of koffie drinkt, het angstige gevoel als er veel om je heen gebeurt... Maar ook een oog voor schoonheid hebben, diep ontroerd kunnen zijn door films en muziek, stemmingen van anderen snel oppikken, een groot empathisch vermogen en rechtvaardig-

Door het boek en door mijn carrière ben ik mezelf meer gaan accepteren én waarderen. Ik ben geen overgevoelige aanstelster of bangerik, ik ben hoogsensitief, weet ik nu, net zoals vijftien tot twintig procent van de bevolking. Ik schaam me daardoor ook niet meer voor mijn behoeften, die nu eenmaal soms een beetje anders zijn. Ik voel me er bijvoorbeeld niet meer schuldig over dat ik veel geld uitgeef om in een mooie en rustige buurt te wonen. Dat maakt mij gelukkig, en dat is wat telt.

Ik durf nu afspraken af te zeggen als ik me overprikeld voel, vroeger ging ik dan tóch, tegen beter weten in, maar dan kwam ik doodvermoeid en met spijt thuis. Ik bekijk mijn hoogsensitiviteit niet meer als een handicap, maar zie het nu als een kracht. Mijn vriend zei eens: 'Jij bent net een Zwitsers horloge, fragiel en ijzersterk tegelijkertijd, en niet toevallig zijn dat de beste en de duurste uurwerken.' Dat vond ik zo'n mooie uitspraak. En na jaren van me anders en raar voelen, wil ik me zo het liefste zien.

Natuurlijk, er zijn nog altijd momenten dat ik wilde ik dat ik wat makkelijker in het leven kon staan. Dan vind ik mezelf maar een lastig en vermoeiend mens. Maar dan lees ik nog eens een stukje in mijn boek over hoogsensitiviteit, en dan weet ik weer dat mijn leven misschien wel complexer, maar vooral ook een stuk rijker is."

WIL JE JOUW VERHAAL VERTELLEN?

Schrijf met voldoende gegevens (die door ons discreet behandeld worden) naar Libelle - Mijn verhaal, Stationsstraat 55, 2800 Mechelen. Of mail naar mijnverhaal@libelle.be