

Hoogsensitieve personen en relaties

Over relaties, liefde en vriendschap en ook over hoogsensitiviteit is in de loop der jaren reeds enorm veel geschreven. Hoe schrijf ik dan een aantrekkelijk, leesbaar, interessant en to the point artikel dat bruist van glasheldere en inspirerende ideeën over de combinatie van beide?

Ik wil graag beginnen vanuit mezelf, want dat is mijn inziens ook een belangrijk uitgangspunt in verbindende relaties: dicht bij jezelf kunnen zijn; een veilige, geborgen plek bij jezelf gevonden of gecreëerd hebben, van waaruit je je kan verbinden met een ander hart. Daarnaast put ik ook uit een enorme schat aan degelijke bronnen die ik in de loop van veel studie- en opzoekwerk heb geraadpleegd.

In contact met eigen gevoelens, noden en behoeften – van uur tot uur

Het is mijn ervaring dat hoe opmerkzamer ik ben voor mijn eigen gevoelens, noden en behoeften en hoe meer ik daar van uur tot uur open en mild contact mee maak, hoe vriendelijker en echter ik ook met anderen contact kan maken. Diepe zelfliefde en verbinding met jezelf cultiveren, leidt ook tot diepere verbinding met anderen.

De hechtingstheorie van Bowlby

Psychiater John Bowlby (°1907) gaf in zijn theorie over hechting aan dat volwassenen dezelfde behoeften aan hechting hebben als kinderen. Kinderen floreren in hun ontwikkeling wanneer ze kunnen baden in veilige, langdurige, fysieke en emotionele intimiteit. In plaats van ons volledig te richten op zelfstandigheid en onafhankelijkheid, doen we er volgens Bowlby goed aan om ons ‘van de wieg tot het graf’ tot anderen te wenden voor emotionele steun. Het cultiveren van een veilige en warme verbinding met jezelf staat naast het investeren in wederkerige verbinding met anderen. Het is volgens mij nutteloos om te proberen het ene facet – b.v. helemaal in het reine zijn met jezelf – tot ontplooiing te brengen zonder aandacht te geven aan het andere facet – b.v. verbinding met anderen. De 2 facetten dienen allebei aandacht te krijgen want ze hebben invloed op mekaar en ze versterken en verdiepen mekaar.

Groeien als mens

We groeien gaandeweg als mens. Dat is trouwens een kenmerk van groei: alles is niet direct aanwezig of zichtbaar. Onder invloed van de juiste omstandigheden kan het potentieel dat inherent aanwezig is tot bloei komen. Dit houdt ook in dat door de jaren heen wisselend andere behoeften meer op de voorgrond kunnen staan. Logischerwijs heeft dit niet alleen effect op onszelf, maar ook op onze relaties.

Wanneer we sterk in contact zijn met eigen gevoelens en behoeften en we leren hier op een respectvolle manier uiting aan te geven in omgang met onszelf en met anderen, groeien we als mens. Eenvoud en echtheid maken dan deel uit van wie we zijn. Zelfzorg komt naast verbinding met anderen te staan.

HSP's leren gaandeweg meer authenticiteit. Opgedane ervaringen, stukgelopen relaties, nieuwe wegen, dragen allemaal bij tot dieper inzicht in onszelf en onze behoeften. Wanneer we bereid zijn te leren uit onze ervaringen groeien we in authenticiteit.

En dat heeft effect op wie we aantrekken en wie we loslaten in bepaalde periodes van ons leven. Loslaten is soms pijnlijk. Wanneer we zulke verliezen verwerken brengt dit helderheid en

duidelijkheid. Er ontstaat open ruimte voor iets nieuws: voor nieuwe ontmoetingen en nieuwe verbinding.

Kwetsbaarheid en de kracht die hiervan uitgaat

In aanraking durven komen met eigen kwetsbaarheid en je hulpbronnen eigen maken om hiermee om te gaan, leidt tot een enorme innerlijke kracht. Deze kracht heeft het vermogen om anderen te raken, te ontroeren, te bewegen. Zo groeit verbinding.

Steeds opnieuw mildheid tonen en verdiepen voor onszelf, onze gevoelens, onze patronen en hierbij warmte, liefde, tederheid en geborgenheid cultiveren en toelaten in ons hart leidt tot wat ik 'gedragenheid' noem. En wanneer we zo omgaan met onszelf, groeit de ruimte in ons hart om ook op deze manier met anderen om te gaan. Anderen voelen dan dat we er 'echt zijn' voor hen. Met onze volledige aandacht bij iemand zijn, is een grote uiting van liefde.

Een HSP die op deze manier in contact is met zichzelf kan door de bedachtzaamheid en diepe verwerking die ingebed zitten in de eigenheid van hoogsensitieve personen een hele waardevolle vriend(in) en partner zijn.

Wendi Winnelinckx

Creatief therapeut & Mindfulnessstrainer

Integratief therapeute i.o. & Psychologe i.o.

Bronnen:

-HSP voor professionals – Opleiding VUB o.l.v. Prof. Dr. Elke Van Hoof

-Houd me vast – Zeven gesprekken voor een hechte(re) en veilige relatie. Dr. Sue Johnson

-Je hart als schuilplaats – Hulp en oplossingen in moeilijke tijden. Tara Brach, PhD

www.tarabrach.com

HeartsinHarmony <http://www.heartsintrueharmony.com/index.html?s=10033&gclid=CNmM3JXQtMoCFQ2VfgodaIMCyg>

-info nieuwsamengestelde gezinnen <http://cindyschepers.be/category/blog>

-[Heartful leven, mindful werken – Balans in je leven in 7 stappen. Dr. David Dewulf](#)

-De kracht van kwetsbaarheid. Brene Brown, PhD <http://brenebrown.com/>

-Met zoveel liefde heb ik van je gehouden – Woorden bij persoonlijk verlies. Denise van Geelen-Merks & Jakob van Wielink. Met beelden van Pascal van Vliet

-Het leven houdt van je – in 7 stappen jezelf leren accepteren. Louise Hay en Robert Holden

-Verbonden – Liefde & Hechting. Amir Levine en Rachel Heller

-Hoogsensitieve personen in de liefde. Elaine N. Aron