

“Duw emoties nooit weg” en andere tips van de psychologe om te leren omgaan met intense gevoelens



© rr/Getty Images

Wat als... je het ene moment overspoeld wordt door blijdschap en het volgende door diepe droefenis? Hoe ga je daarmee om? “Laat alle emoties er zijn. Vecht er niet tegen. Emoties wegduwen is als een bal onder water proberen te houden: vroeg of laat komt die toch naar boven.”

Hanna Van Thienen

In deze lifehack geven we elke dinsdag tips die helpen om het leven met hoogsensitiviteit eenvoudiger te maken. Vandaag: hoe ga je om met intense emoties?

Enorm blij worden van een mooie zonsondergang of een goed gesprek. Maar evengoed enorme boosheid ervaren na één onbeleefde reactie of het gevoel onbegrepen te zijn. Het zijn zaken die veel mensen herkennen. Zeker hoogsensitieve personen. “Wie hoogsensitief is, ervaart zowel positieve als negatieve emoties veel dieper”, zo zegt psychologe Séverine Van De Voorde. “Onderzoek heeft aangewezen dat bepaalde gebieden in hun emotionele brein veel actiever zijn. Daar zit een heel mooie kant aan. Als hoogsensitief persoon kan je echt ten volle genieten en een diepe connectie voelen met anderen. Maar je kan ook extreme droefenis ervaren. Kortom: je bent een vat vol emoties.”

En dat vat moet zichzelf af en toe kunnen legen, zo zegt Van De Voorde. “Anders loop je het risico dat je emoties je gaan overspoelen. Het is daarom heel nuttig om een uitweg te vinden voor wat je voelt.”

“Belangrijk daarbij is te weten komen wat er achter een emotie zit. Bij blijheid is dat meestal makkelijker vast te stellen, maar bij emoties als teleurstelling, verdriet, ontgoocheling enzovoort is het vaak moeilijker te bepalen waar dat gevoel vandaan komt. Welke waarde of behoefte is niet vervuld waardoor je nu zo intens reageert? Heb je nood aan rust of oprechte connectie? Door te ontdekken wat er achter een lastige emotie zit, kan je ook gaan uitzoeken wat je ermee moet doen. Misschien is het even intensief bewegen, of net een muziekje opzetten, wat rust nemen, je gedachten neerschrijven, je hart bij iemand luchten... Alles wat voor jou werkt, is goed.”



© Marlies De Vries

“Wat je sowieso altijd kan inzetten, is je ademhaling. Die heb je altijd bij de hand, ook wanneer je vervelende emoties voelt opborrelen tijdens een kerstfeest, bijvoorbeeld. Adem dan eens vier tellen in en acht tellen uit via de buik. Dat is echt de sleutel om je stresssysteem te kalmeren en uit je hoofd te geraken.”

Wat is hoogsensitiviteit

Hoogsensitiviteit is een eigenschap die voorkomt bij 15 tot 20% van de bevolking. Je herkent het aan deze 3 kenmerken: sterke opmerkzaamheid voor subtiliteiten (bv. details en sociale signalen), diepgaande verwerking van informatie en gebeurtenissen (bv. diep nadenken, veel linken leggen) en een sterke sociale intuïtie (bv. mensen goed kunnen lezen en aanvoelen wat iemand nodig heeft).

Drie concrete lifehacks om om te gaan met intense emoties:

1. Laat emoties er zijn

“Laat emoties er zijn. Vecht er niet tegen. Emoties wegduwen is als een bal onder water proberen te houden: vroeg of laat komt die toch naar boven. En hoe harder je duwt, hoe hoger hij springt. Zeg bijvoorbeeld niet: ‘Ik mag me niet kwaad voelen’, maar: ‘Ik voel me kwaad en dat is oké.’”

2. Ontdek wat een gevoel jou wil vertellen

Stel jezelf de volgende vragen: ‘Wat maakt dat ik deze situatie lastig vind?’, ‘Wat betekent deze gebeurtenis voor mij?’, ‘Waarom voel ik me zo?’, ‘Wat zegt dit over wat ik nodig heb of belangrijk vind?’

3. Besef dat emoties komen en gaan

Emoties zijn als golven in de zee of wolken in de lucht: een tijdelijke toestand die ook weer passeert.

Wie is Séverine Van De Voorde?



Séverine Van De Voorde is doctor in de psychologie, klinisch psycholoog, expert hoogsensitiviteit en stress- en veerkrachtcoach. Ze is bestsellend auteur van verschillende boeken.

Haar nieuwste boek *100+ Lifehacks voor een eenvoudiger leven met hoogsensitiviteit* draagt bij aan haar missie om de juiste kennis te verspreiden over hoogsensitiviteit en hoogsensitieve personen tools te geven om de schoonheid van dit persoonlijkheidskenmerk in te zien.

Meer lezen? *100+ Lifehacks voor een eenvoudiger leven met hoogsensitiviteit*, Séverine Van De Voorde, 96 p., 19,99 euro, Pelckmans Uitgevers

Meer info over Séverine Van De Voorde vind je op www.vanstressnaarveerkracht.be.