

Zuigen mensen in je omgeving energie? Gebruik dan de metafoor van de kaka



© shutterstock

Herken je het, mensen die altijd bij jou komen aankloppen voor een luisterend oor? Soms is het fijn, zo empathisch zijn. Andere keren is het vooral doodvermoeiend. Hoe stel je hierin betere grenzen? Psychologe Séverine Van De Voorde geeft tips. “Met stip op nummer 1: de metafoor van de kaka.”

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 mensen die je energie kosten?

“Ik hoor cliënten wel eens zeggen dat het lijkt of ze ‘luisterend oor’ op hun voorhoofd hebben staan, omdat opvallend veel mensen hun hart bij hen komen luchten. Zeker wanneer je hoogsensitief bent, overkomt dit je sneller. Anderen voelen instinctief aan dat ze bij jou terecht kunnen. Je luistert echt, bent empathisch, merkt haarfijn veranderingen in stemming op, reageert sensitiever enzovoort.”

“Een ander zo goed kunnen bijstaan, is ergens natuurlijk fijn. Heel wat HSP’s (*hoogsensatieve personen, red.*) doen dat oprecht graag en kiezen zelfs voor een beroep zoals psycholoog of sociaal werker.” (*Lees verder onder de tekening*)



© Marloes De Vries

Ook los van carrière is empathisch luisteren een waardevolle kracht van hoogsensitieve personen, zo zegt Van De Voorde. “Wel is het opletten dat je niet doorschiet in je empathie. Als hoogsensitief persoon voel je bijna wat de ander voelt. Legt de ander een probleem bij je neer, dan voel je zo erg mee dat je zelf op zoek gaat naar oplossingen. In dat geval geeft het luisteren je geen energie meer, maar kost het je vooral veel.”

“Daarom is het altijd opletten dat je jezelf niet ‘leeg geeft’. Houd steeds je eigen energieniveau in de gaten. Op basis daarvan kan je dan beslissen of je nog energie over hebt voor de ander of niet.”

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 tips om beter om te gaan met energiezuigers:

1. Gebruik de metafoer van de kaka

“Als mensen hun emmer bij je legen of vol van zichzelf staan te blazen, stel je dan voor dat die woorden als een hoopje kaka op de grond vallen. Jij bent de toeschouwer. Je hoeft niets te doen met kaka. Kaka mag je laten liggen.”

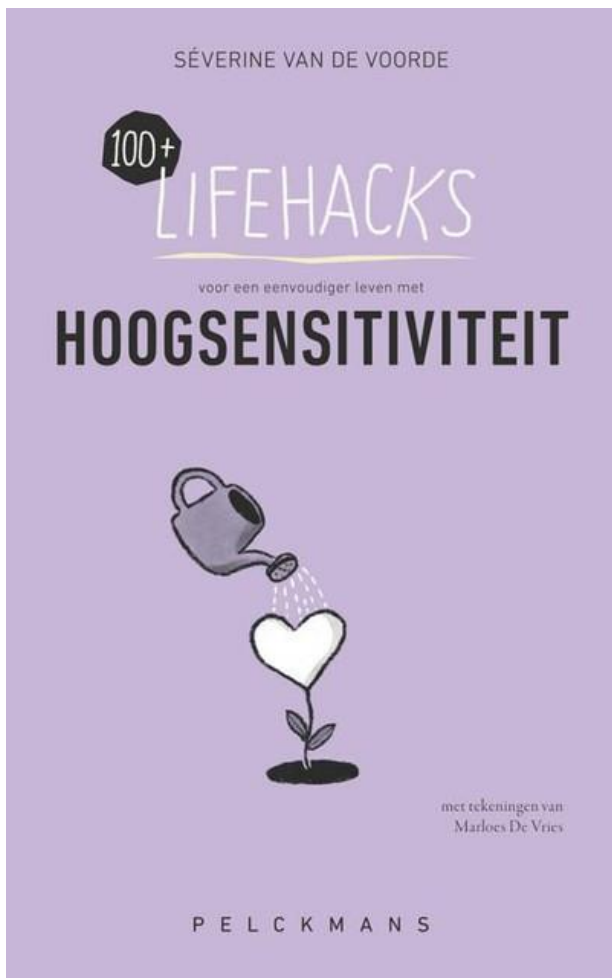
2. Geef de verantwoordelijkheid aan de rechtmatige eigenaar

“In plaats van zelf te gaan zoeken naar oplossingen voor een ander, kan je ook de vraag aan de persoon zelf stellen. ‘Hoe zie jij het om hier verder iets mee te doen?’ ‘Wat is de eerste stap die je kunt zetten?’ Het geeft je de kans om empathisch te luisteren, maar toch de verantwoordelijkheid bij de ander laten.”

3. Verminder het contact met mensen die je leegzuigen

“Je hoeft geen tijd te stoppen in mensen die energie zuigen. Misschien betekent dit dat je bepaalde relaties moet stopzetten, maar dan is dat ook zo. Contact verminderen, kan ook helpen. Veel HSP's denken zelfs niet na over die optie. Ik nodig je uit om dat wel te doen. Zeker met de feestdagen die eraan komen. Wil jij wel echt naar dat familiefeest? Misschien is niet gaan ook een optie? Of wie weet kan je het gebeuren voor jezelf aangener maken door bijvoorbeeld niet naast een bepaald persoon te gaan zitten? Of net wel naast een ander. Die keuzes mag je echt maken.”

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.