

## Word jij soms neerslachtig omdat iemand in je omgeving dat is? Psychologe geeft tips om dat te voorkomen



Psychologe Séverine Van de Voorde: “Om te vermijden dat je negativiteit overneemt van een ander, is het belangrijk om dicht bij jezelf te blijven.” — © Frank Bahnmuller/Shutterstock

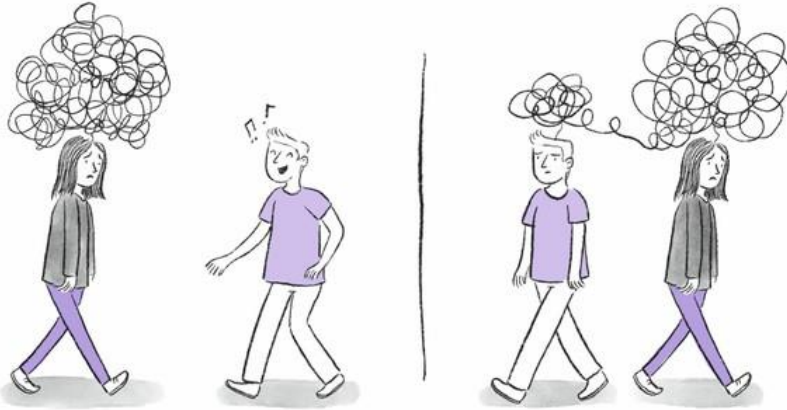
**Iemand in je omgeving is neerslachtig of boos en poef! Plots voel jij dezelfde gevoelens opborrelen. Herkenbaar? “Om te vermijden dat je negativiteit overneemt van een ander, is het belangrijk om dicht bij jezelf te blijven”, zo zegt psychologe Séverine Van de Voorde.**

*Hanna Van Thienen*

In deze lifehack geven we elke dinsdag tips die helpen om het leven met hoogsensitiviteit eenvoudiger te maken. Vandaag: hoe vermijd je dat je negatieve gevoelens van een ander overneemt?

“Onze stem, gezichtsuitdrukkingen, lichaamshouding en woordkeuze geven allemaal iets prijs over hoe we ons voelen”, zegt Séverine Van De Voorde. “Alleen is niet iedereen even ontvankelijk om die subtiele signalen op te vangen. Hoogsensatieve mensen zijn er net wel heel goed en snel in. Zij voelen emoties van een ander intuïtief aan. Dat komt onder meer omdat de spiegelneuronen in hun brein actiever zijn.”

“Het leuke hieraan is dat je je als HSP (hoogsensitief persoon, red.) meestal erg goed kunt afstemmen op je gesprekspartner. Dat kan voor beide partijen heel fijn aanvoelen. Maar de valkuil is dat je de emoties van een ander ook kan overnemen. Dan sta je in een ruimte en voel je je plots en zonder reden verdrietig, bang of gefrustreerd.” (*Lees verder onder de illustratie*)



*Illustratie: Marlies De Vries*

“Op zulke momenten is het belangrijk te beseffen dat dit niet jouw eigen emoties zijn, maar dat je meertilt met wat een ander voelt. Zodra je dat verschil goed kent, kan het intuïtief aanvullen van andermans gevoelens echt een kracht worden. In die mate zelfs dat je met je eigen zenuwstelsel anderen kan gaan geruststellen. Dat zij positief worden beïnvloed door jou in de plaats van dat jij hun negativiteit overneemt.”

“Probeer het volgende keer maar eens, wanneer je bijvoorbeeld een onbeleefde medewerker van een callcenter aan de lijn hebt. In plaats van zelf mee in agressie te schieten, kan je net gaan zakken in je emoties. De kans op een succesvol gesprek is daarmee veel groter.”

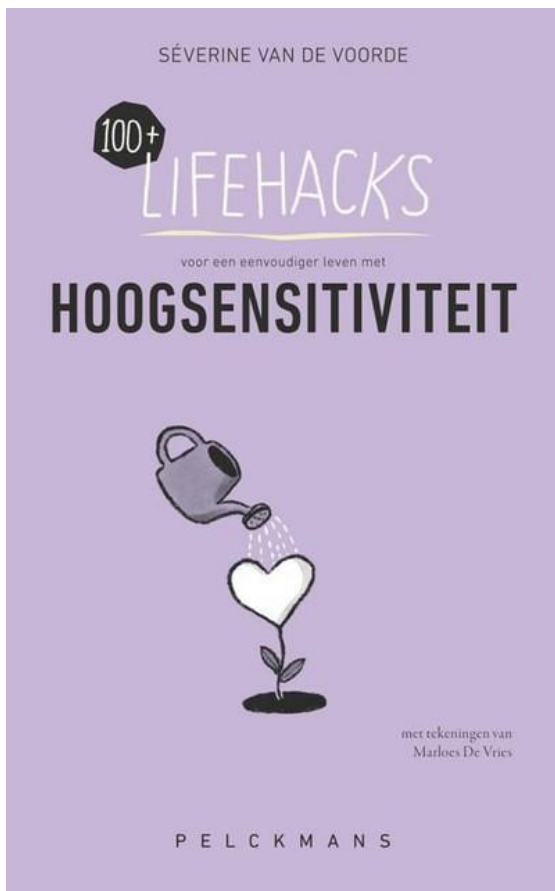
### **Wat is hoogsensitiviteit?**

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 te beletten dat je de negativiteit van een ander overneemt:**

1. Blijf dicht bij jezelf. Focus op je ademhaling, neem een stevige lichaamshouding aan – met je voeten op heupbreedte – en plaats in gedachten een beschermend schild om je heen zodat emoties van anderen niet kunnen binnendringen.
2. Word je overvallen door emotie? Stel jezelf dan de vraag of de emotie van jezelf is. Is het antwoord nee, geef de emotie dan terug aan de ander. Zeg in gedachten: ‘Dit is van jou en ik geef het terug’ en maak een ingebeelde wegduwende beweging met je handen.
3. Schud de emoties van anderen letterlijk uit je lijf. Zoals een hond zich uitschudt.

## 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 draagt bij aan haar missie om de juiste kennis te verspreiden over hoogsensitiviteit en hoogsensatieve 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](http://www.vanstressnaarveerkracht.be).