

Maar dan luister ik telkens naar mijn lichaam, mijn hart, mijn intuïtie.

Ik geef de angst een plaats en zoek rust en stabiliteit dankzij een natuurwandeling, een liedje zingen, schrijven, aan yoga doen, naar de stilte luisteren. Ik vermijd drukke plaatsen, mensen die mijn energie opslurpen en ik omring me met een paar echte mensen. Ik geef mezelf de toestemming om de angst te voelen en toe te laten zoals hij is. Dan pas, als ik hem aanvaard en erken, kan ik er verder aan werken om hem een plaats te geven en beetje bij beetje los te laten.

Het is een dagelijkse taak geworden. Ik laat de angst toe, ik erken hem en ik blaas hem weg.



**Ik laat de angst toe, ik erken hem en ik blaas hem weg.**

## Sociale verplichtingen als synoniem voor angst?

Daar staan we dan tegenover elkaar. Op de zoveelste nieuwjaarsreceptie. Niet wetende wat te zeggen. Zojuist aan ons lot overgelaten door onze partners. Zij voerden het gesprek, wij knikten af en toe instemmend, deden alsof we luisterden, maar onze gedachten waren elders op gericht. Tot ze besloten om dit gesprek te verlaten. Om elders trots als een pauw hun verenkleed te spreiden. Om net iets te luid te pochen over hun promotie als eindejaarsgeschenk. Om overdreven mee te lachen met de dwaze moppen van hun bazen. Wij aanschouwen vanop afstand het tafereel dat lijkt op een flauwe komedie en delen dezelfde gedachte, maar niet luidop.

Ik voel aan dat ook zij hoogsensitief is. Ik zie, hoor en voel dat zij een HSP is. Gelukkig ruik of proef ik dat (nog) niet. Ik zie hoe ze ongemakkelijk beweegt. Ze frunnikt. Ik hoor haar luidop denken dat iedereen haar aanstaart. Maar dat is helemaal niet zo. Haar overdreven zelfbewustzijn praat haar dat aan en neemt de overhand. Dat zorgt ervoor dat ze bloost zonder reden. Voor de externe wereld tenminste. Maar die durft ze niet aan te kijken. Oogcontact is vaak moeilijk, want dan geef je mensen toegang tot het binnenste van je ziel. En die geef je nu eenmaal niet gauw of niet graag bloot.

Aarzelend proberen we een gesprek met elkaar aan te knopen, hoewel we daar beiden geen zin in hebben. Hoewel we geen behoefte hebben aan het uitspreken van woorden en we ons perfect gelukkig zouden voelen bij een samenhorig stilzwijgen, zijn we ons

ervan bewust dat dat zeer raar zou overkomen bij de omstaanders. En dat is het laatste wat we willen. We hechten veel, soms té veel belang aan wat anderen van ons denken.

Uren, dagen kunnen wij daarover piekeren, doemdenken, complotten bedenken, innerlijke monologen voeren ... We zouden het natuurlijk ook op de man af kunnen vragen, hoe iemand over ons denkt om een snel en juist antwoord te krijgen, maar dat is een brug te ver (en dat durven we ook gewoon niet). Wij vullen liever zelf in hoe anderen over ons denken. We vinden onszelf al raar genoeg, dus oordelen we dat anderen ons ook de vreemde eend in de bijt vinden. We proberen alles eraan te doen om niet zo over te komen, waardoor we ons soms gek gaan gedragen en het uiteindelijk een *selffulfilling prophecy* wordt.

Ondertussen is het gesprek tussen mijn hoogsensitieve bondgenoot en mezelf onvermijdelijk uitgedraaid op smalltalk. Iets dat we allebei haten. Maar om diepgaandere oorden met elkaar te verkennen, voelen we ons nog lang niet op ons gemak.

We zuchten allebei van opluchting wanneer onze partners zich terug bij het gesprek voegen. Maar opluchting maakt al snel plaats voor een zucht van verveling, die we toevallig op exact hetzelfde moment slaken. Voor de eerste keer durf ik haar langer aan te kijken dan met een vluchtige blik. Onze ogen kruisen. We staren in mekaars ziel. Het is oké. Zij voelt dat ook ik HSP ben. We glimlachen naar elkaar. Woorden zijn overbodig.