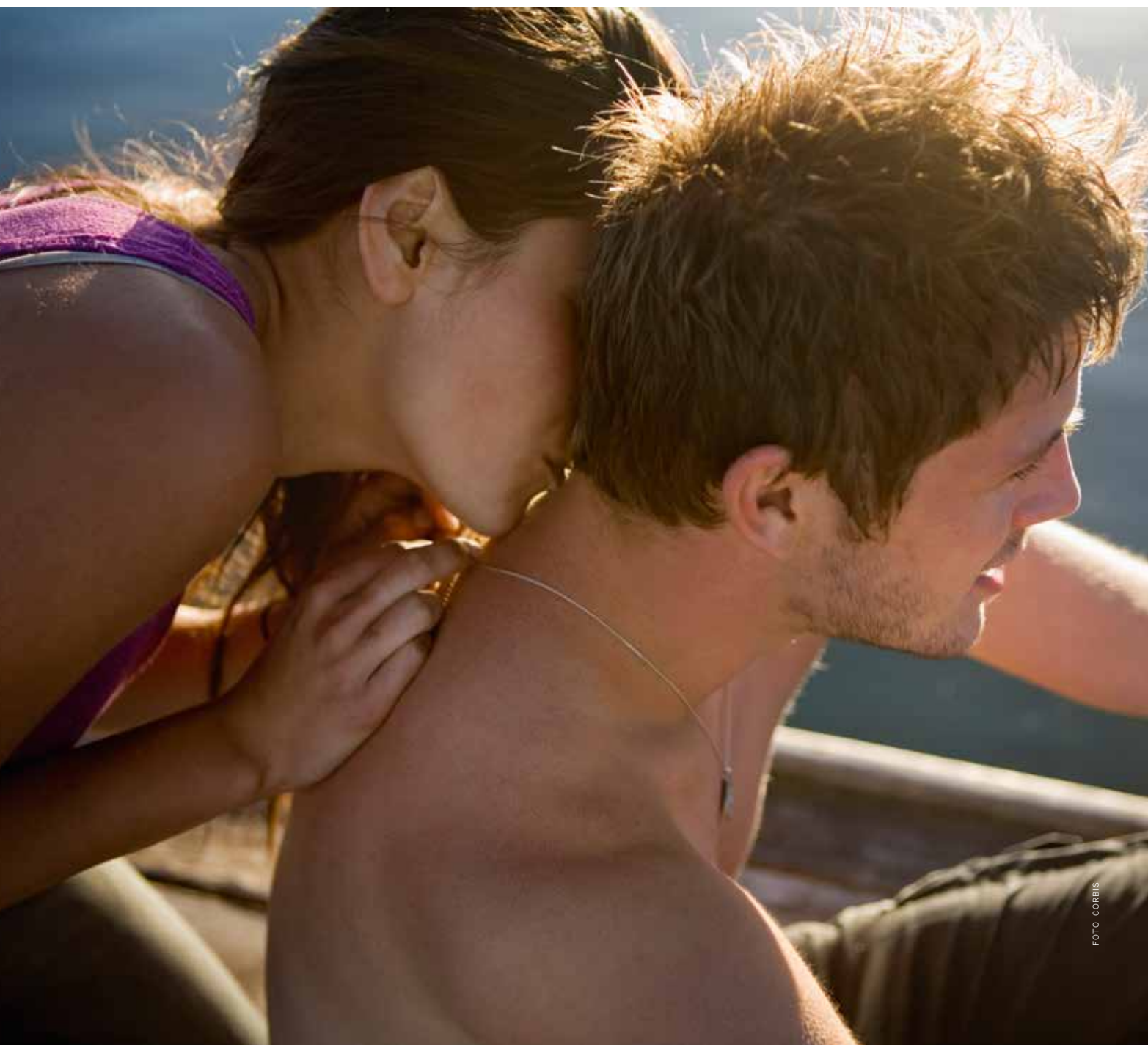


# Hoogsensitief in de liefde



## RELATIES

In elke relatie moet je met twee investeren om ze vlot te laten lopen. Maar ben je hoogsensitief dan kan die uitdaging nog net iets groter zijn, puur door je hogere gevoeligheid. Hoe kom je sterker in je relatie te staan of loop je als single niet meer tegen foute partners aan? TEKST MANON KLUTEN



**A**нна: ‘Toen ik negen jaar geleden Alain leerde kennen dacht ik dat ik de jackpot gewonnen had. Hij was romantisch, een absolute gentleman en bovenal dolverliefd op mij. We gingen volledig in elkaar op. Zoveel liefde was me nog nooit overkomen. Samen zijn met hem betekende dubbel zoveel emoties ervaren en een bijna kinderlijk gevoel van “wij tegen de rest van de wereld”. Helemaal gelukkig waren we toen ons zoontje Vincent geboren werd. We noemden hem onze liefdesbaby: hij was uit pure liefde gemaakt. Totdat het plaatje langzaam een paar barsten kreeg en ik merkte dat Alain almaar meer leunde op mij - emotioneel en financieel. Verschillende keren stond ik op het punt om onze relatie te verbreken en één keer heb ik dat ook daad-

werkelijk gedaan, omdat hij mij belof-tes gedaan had die hij niet nakwam. Maar hij bleef contact zoeken, zei dat hij me nodig had, dat we voor elkaar gemaakt waren, zeker nu Vincent ons geluk compleet maakte ... Al zijn emoties gooide hij in de strijd en ik gaf toe. Soms vervloek ik mezelf daar nog om. Toch hou ik van hem. Mijn gevoel voor hem en de band die we hebben zit te diep. Ik kan hem gewoon niet loslaten. De hoogtes maar ook de laagtes neem ik erbij.’

### Diepe dalen, hoge pieken

Het verhaal van Anna is een mooi voorbeeld van hoe de intense gevoelens en zintuiglijke ervaringen van iemand die hooggevoelig is zwaarder kunnen wegen in een relatie dan trouw blijven aan en respect hebben voor jezelf. Om >>>

>>> nog even het fenomeen te duiden: je bent hooggevoelig als je zintuiglijk (of dat nu via horen, voelen, zien, ruiken of proeven is) veel meer meekrijgt dan een doorsneepersoon. Ook je zenuwstelsel is heel fijn afgesteld, waardoor prikkels veel sterker binnenkomen. Hooggevoeligheid is overigens geen diagnose maar een karaktertrek. En die kan zeker ook effect op je relatie hebben. 'Van sommige hooggevoelige mensen hoor ik wel eens de opmerking dat als die intensiteit niet in hun relatie zou zijn, ze het al lang opgegeven zouden hebben.' Aan het woord is Annik Couwberghs, onder andere psycho- en relatietherapeute en zelf hooggevoelig. Ze ziet in haar praktijk regelmatig hoogsensitieve personen. 'Die intensiteit binnen relaties en het beleven van diepe gevoelens is heel kenmerkend. Het zijn dikwijls mooie, intense relaties. Hoogsensitieve personen of HSP'ers beleven diepe gevoelens, zijn erg begaan met de relatie en het slagen daarvan, maar hebben ook heel hoge eisen. Ook typisch zijn de pieken en dalen die ze ervaren. Een ander kenmerk is de empathie die ze voor de ander hebben. Ze hebben altijd een luisterend oor, willen de ander helemaal begrijpen ... Iets wat voor de partner heel aangenaam is. Ook kan je als partner verbaasd zijn om te ervaren wat de ander allemaal weet of aanvoelt, waardoor je je erg begrepen en verbonden voelt. Het zijn allemaal onderdelen van die intensiteit waar veel rond draait binnen zo'n relatie.'

### Ligt het aan mij?

Natuurlijk is het niet alleen maar hal-leluja. De nood van HSP'ers om heel vaak te praten over gevoelens en de relatie kan voor moeilijkheden of spanningen zorgen als de partner die behoefte niet zo heeft. Plus: de dingen die je zegt kunnen bij een HSP'er veel heviger binnenkomen. Waardoor je als partner het idee kan krijgen dat er problemen worden gecreëerd die er niet zijn. Annik Couwberghs: 'Dat

komt omdat hooggevoeligen alles om zich heen heel snel opmerken. Een mimiek, een andere sfeer, spanningen ... Een HSP'er kan zich daarover dan snel afvragen wat hij fout heeft gedaan terwijl er niks aan de hand is of dat een probleem niks met de ander te maken heeft. Of ze merken dat mensen niet zijn zoals ze zich voordoen: naar de buitenwereld dragen veel mensen een masker waardoor ze anders overkomen dan ze zich voelen. Vaak verwarrend voor een HSP'er, want die ziet een gezichtsuitdrukking die niet klopt, kan die niet plaatsen en wordt onzeker. Soms hebben hooggevoeligen om die reden meer bevestiging, duiding en ook geruststelling nodig. Ook merk ik dat kwetsuren langer blijven hangen bij conflicten of bij relatiebreuken. HSP'ers hebben meer tijd nodig om dat te verwerken. Het speelt ook een rol in een volgende relatie die wordt aangegaan. Het is voor hooggevoeligen dan moeilijker om vertrouwen in een relatie te krijgen, en ze zullen een nieuwe relatie sneller onder een vergrootglas leggen.'

### Soort zoekt soort?

Waar je als HSP'er binnen je relatie het best rekening mee houdt is dat je niet te gemakkelijk moet denken dat je partner je vanzelf wel zal begrijpen. Sommige dingen zal je letterlijk moeten benoemen en terugkoppelen om te checken of wat je voelt ook klopt. Vooral omdat je als HSP'er ook nog eens sneller het idee hebt dat problemen aan jou liggen. Overbelasting door de combinatie van werk en huishouden door het moeilijk kunnen aangeven van grenzen (ook typisch voor hooggevoeligen) kan je relatie extra belasten. Een andere valkuil zijn de torenhoge eisen die je aan je relatie stelt, puur omdat je zelf alles zoveel intenser beleefd dan je wederhelft dat meestal doet. Zowel de positieve dingen als de negatieve. Gaat er iets mis dan wordt dat nogal eens uitvergroot. In het verlengde daarvan ligt teleurstelling op

'Verschuil je niet achter je hoogsensitiviteit: het is niet omdat jij een HSP'er bent dat de ander alleen maar begrip voor jou moet hebben'

ANNIK  
COUWBERGHS,  
PSYCHO-  
THERAPEUTE

de loer. Vooral als je met iemand samen bent die geen oor heeft voor jouw gevoeligheid of sterker: die het allemaal maar flauwekul vindt. Annik Couwberghs: 'De kans is groot dat zo'n relatie niet standhoudt omdat beiden veel onbegrip ervaren: de een voelt zich ontkend en de ander snapt het niet, met teleurstelling tot gevolg. Je kan rationeel wel begrip hebben voor iemands gevoeligheid, maar hem of haar niet veranderen.' Dan maar beter een relatie met iemand die ook hooggevoelig is? Zo simpel ligt het niet. Zo'n relatie kan grote slaagkansen hebben omdat er veel begrip tussen de partners is en ze elkaar goed aanvoelen. Er zijn minder woorden nodig en alle emoties worden heel intens beleefd. Maar door de verschillen die je ervaart met een niet-HSP'er kan je juist weer veel leren. Annik Couwberghs: 'Het leven is én ratio én gevoel. Een niet-HSP'er kan daarom net meer toevoegen aan een relatie en de partner andere dingen meegeven. Ook dat is belangrijk om evenwicht in je relatie te krijgen.'

### Eerst praten, dan passie

Cynthia kreeg vier jaar geleden een burn-out en merkte als HSP'er nog veel meer dat ze amper nog een externe prikkel kon verdragen. Niet alleen haar job was haar te veel, ook het huishouden, de opvoeding van de kinderen, de sociale verplichtingen ... Ze kreeg het allemaal niet meer geregeld.

Hoewel haar man haar tegenpool is werkte zijn praktische en nuchtere kijk op de dingen juist als een anker waar ze zich aan vast kon houden. Cynthia: 'Een enorme prater is Eric niet, maar hij heeft wel veel geduld met me gehad en samen met onze ouders ons gezin draaiende weten te houden. Hij deed boodschappen, kookte geregeld, zorgde dat de kinderen af en toe naar een van onze ouders konden gaan, regelde iemand om te poetsen en te strijken ... Mijn burn-out heb ik vooral leren verwerken bij een psychologe. Maar Eric's niet aflatende praktische steun - ondanks mijn soms onredelijke buien en opmerkingen - was precies wat ik in die periode nodig had.' Heb je (nog) niet zo'n fijne partner en ben je een single HSP'er dan doe je er in ieder geval goed aan om langzaam te beginnen aan een relatie. Focus eerst op veel praten en ga niet direct mee in de verliefdheid en de passie. Want als je hooggevoelig bent word je meestal snel verliefd, omdat je ook liefde intenser beleeft. Annik Couwberghs: 'Kijk eerst of die persoon echt overeenkomt met jou en of er begrip is voor je gevoeligheid. Dat is moeilijk, want het zal tegen je natuuringaan. Probeer daarom in plaats van je gevoel te volgen meer je ratio te gebruiken, realistisch te kijken en na te gaan wat belangrijk voor je is en of dat klopt met die persoon. Aanvaard verder je hooggevoeligheid en leer jezelf kennen voordat je een relatie aangaat zodat je je eigen moeilijke thema's of valkuilen kent. Als je het bijvoorbeeld moeilijk hebt met het aangeven van grenzen kan je daar met de steun van een therapeut beter mee leren omgaan zodat je ook sterker bent om een relatie aan te gaan. Belangrijk is dat je begrijpt hoe je zelf in elkaar zit, liefst vóórdat je je opnieuw bindt.'

### Geen verstoppertje spelen

Geen overbodige adviezen, omdat het nogal eens gebeurt dat een single HSP'er moeilijk de juiste partner

vindt uit onzekerheid en gekwetstheid door misgelopen vorige relaties en daardoor langer alleen blijft. Het omgekeerde komt ook voor: de hooggevoelige single die van de ene naar de andere partner hopt. Dat zijn de HSP'ers die zich afsluiten van hun gevoel en op die manier verschillende relaties kunnen aangaan maar niet tot diepgang komen en daarmee ook niet gelukkig zijn omdat ze een groot stuk van zichzelf negeren. Annik Couwberghs: 'Je kan wel blijven zoeken naar een partner maar je moet eerst terug bij jezelf en je gevoel komen om de juiste partner te kunnen vinden. Heb je al een relatie dan is het vooral belangrijk dat jullie beiden respect hebben voor elkaars verschillen en begrip hebben voor elkaars manier van zijn. Het is in ieder geval niet de bedoeling om elkaar te veranderen - al geldt dat natuurlijk in elke relatie. Zorg dat je bij onduidelijkheden of misverstanden meer uitleg geeft zodat je partner je nog beter begrijpt. En vertel het ook als een irritatie of andere negatieve emotie niks met hem of haar te maken heeft. Geef als HSP'er je niet-hooggevoelige partner bijvoorbeeld een boek over het fenomeen en betrek hem op die manier bij het beter kunnen begrijpen van jouw wereld. En ten slotte: gebruik je hoogsensitiviteit niet als etiket om je achter te verschuilen 'omdat je er toch niks aan kan doen'. Het is niet omdat jij een HSP'er bent dat de ander alleen maar begrip voor jou moet hebben. Hoogsensitiviteit is een karaktertrek. Aan jou om er iets mee te doen en samen aan je relatie te werken.' ■

- [www.hspvlaanderen.be](http://www.hspvlaanderen.be) (op deze site vind je een test om te achterhalen of je hooggevoelig bent)  
- [www.annikcouwberghs.be](http://www.annikcouwberghs.be)

### MEER LEZEN



*Hoogsensitieve personen in de liefde,*  
Elaine N. Aron (Bruna Uitgevers, 2013)

## ‘Ik kon ineens beter plaatsen waarom ik zo dikwijls verliefd word’

EVA (27)

**‘Ik weet pas sinds kort dat ik hooggevoelig ben. Een vriendin stuurde me een link met een artikel rond hooggevoeligheid omdat ze mij daarin herkende - en ik mezelf ook. Ik kon ineens beter plaatsen waarom ik iedereen altijd wil helpen, zo geraakt word door muziek én zo dikwijls verliefd word. In mijn geval is dat meestal op artiesten en kunstenaars omdat alles wat met kunst te maken heeft me erg raakt. Vooral muziek. Als ik bepaalde muziek hoor voel ik me eindelijk begrepen, of word ik zielsgelukkig en soms ook diepbedroefd. Muziek maakt dat ik het leven echt intens kan voelen, met alle emoties die daarbij horen. Het is de intensiteit van hun werk en leefwereld die mij in creatieve mannen zo aantrekt. Inmiddels weet ik dat ik het mezelf daarmee niet gemakkelijk maak. Want terwijl ik eigenlijk heel huiselijk ben en ooit graag een gezin wil zijn de mannen op wie ik val vaak van huis, niet bezig met zich settelen en hebben ze veel tijd voor zichzelf nodig. In mijn vorige relatie botsten die tegenstellingen wel eens. Sinds kort heb ik een nieuwe relatie. Met settelen ben ik nu even niet bezig. Daar is nog tijd genoeg voor. Nu staat vooral genieten op de eerste plaats.’**