

Word minder afwijzingsgevoelig en durf vaker jezelf te zijn!

- Vooral (hoog)sensitieve mensen hebben hier last van -

Soms zou ik willen dat ik minder gevoelig kon zijn voor de behoeften van anderen. Dat zou het leven een stuk eenvoudiger maken. Tenminste... dan zou het veel makkelijker zijn om te doen wat ik zelf wil. Dan zou ik mijn eigen behoeften vaker voorrang geven. In plaats van altijd maar weer rekening te houden met anderen. Wat maakt mij nou zo bewust van andermans belangen en behoeften?

Het goede nieuws is dat ik hoogsensitief ben. Daarmee heb ik een flinke dosis inlevingsvermogen meegekregen en ik denk dieper dan gemiddeld na om toch vooral de actie te kiezen die het beste is voor alle betrokkenen. Dat maakt me een sociaal betrokken mens die rekening houdt met veel belangen thuis en in mijn werk als psycholoog en trainer. Het levert goede beoordelingen op en tevreden klanten. So far, so good. Maar er is ook slecht nieuws, want het is vaak vermoeiend. En daarom heb ik meer tijd nodig om bij te komen en ik vergeet mijn eigen belang soms voorrang te geven. O ja, en bij die hoogsensitiviteit hoort ook dat ik gevoelig ben voor afwijzing. Ik hoor er graag bij en wil het graag goed doen.

20% van alle mensen is hoogsensitief. We zien ze vaak terug in dienstverlenende beroepen waar ze hun kwaliteiten goed kunnen inzetten. Hoe komt het nou dat veel (hoog)sensitieve mensen zo gevoelig zijn voor afwijzing en vooral: wat doen we eraan?

Wat is afwijzingsgevoeligheid

Saskia Klaaysen geeft In Prikkels bijten niet! Een mooie uitleg over afwijzingsgevoeligheid. Zo geeft ze aan dat je innerlijke alarmbellen afgaan door twee triggers:

1. Er niet bij horen: je krijgt het idee dat je niet aardig gevonden wordt, niet gewaardeerd wordt of buiten de boot valt.
2. Tekortschieten: je krijgt het gevoel dat je faalt, door de mand valt of niet voldoet aan verwachtingen.

Eigenlijk schaam je je dat je niet mooi, slim of goed genoeg bent. Of het niet goed genoeg doet.

Omdat je in aanleg heel sensitief bent, kon je al jong invoelen wat anderen ervoeren. En om je omgeving zo stabiel mogelijk te maken, ben je je gaan aanpassen aan de behoeften van anderen. Een prima overlevingsstrategie als kind. Alleen is het niet altijd behulpzaam als je dat in je volwassen leven blijft toepassen.

Als ik tijdens een training iemand zie fronsen en mijn afwijzingsgevoeligheid wordt getriggerd, dan kan ik denken dat die persoon me niet mag of dat ik iets fout doe. En voor ik het doorheb doe ik keihard mijn best om juist die persoon tevreden te stellen. Herkennen jullie die neiging?

Wat doen we om de angst voor afwijzing te verminderen

Veel (hoog)sensitieve mensen met een hoge afwijzingsgevoeligheid vertonen please-gedrag of zijn overdreven zorgzaam. Ook hebben ze vaak een neiging tot perfectionisme. Ze leggen hun eigen lat heel hoog. Daarnaast zijn het vaak mensen die niemand tot last willen zijn en dus niet snel hulp vragen. En het zijn vaak mensen die veel werk naar zich toe trekken, omdat ze bang zijn dat het anders niet goed genoeg wordt gedaan. Ze hebben een grote behoefte aan controle. Soms hoor je ze mopperen over anderen, omdat anderen niet voldoen aan de hoge eisen die ze ook aan zichzelf stellen. Op de lange termijn is dit geen gezond gedrag. Omdat het uitput en omdat het je eenzaam maakt. Je speelt de *rol* van ideale werknemer of partner, maar je bent niet jezelf. Je hebt behoeften en verlangens waar je geen ruimte aan geeft. Dat houdt geen mens vol.

Tips om minder last te hebben van je afwijzingsgevoeligheid

Zet wat vaker je schijt-aan-de-wereld-bril op

Saskia Klaaysen geeft zo mooi aan dat je hoogsensatieve kwaliteiten vaak niet tot hun recht komen omdat je je afvraagt of de ander je oké vindt. Je uitgangspunt zou mogen zijn: Vind ik jou en wat je doet oké? Want waarom zou je je afhankelijk maken van de mening van anderen die jij niet oké vindt? Dus haar advies is: zet af en toe een 'schijt-aan-de-wereld-bril' op en maak keuzes die passen bij je eigen behoeftes en wensen. Dan krijg je gezondere relaties waarin geven en ontvangen beter in balans zijn en je zorgt beter voor jezelf.

Krijg inzicht in je patronen en verwerk (jeugd)trauma

In mijn rol als coach/psycholoog heb ik gezien dat het vaak helpt om te begrijpen hoe je je afwijzingsgevoeligheid hebt ontwikkeld. Daarnaast helpt het als je grotere en kleinere trauma's verwerkt. O.a. EMDR of lichaamsgerichte therapie kunnen daarbij ondersteunen. Zoek een therapeut bij wie je je veilig voelt

Maak contact met je eigen behoeften en check die van de ander

Stop met bedenken wat de ander nodig heeft en voel eerst wat je zelf zou willen. Of vraag hoe je de ander het beste kunt helpen. Vraag je bijvoorbeeld af of je liever op tijd naar huis gaat in plaats van die klus nog af te maken. Misschien heeft het voor de ander helemaal niet zoveel prioriteit als dat jij eraan geeft.

Betrek gedrag van anderen niet op jezelf

Iemand die frons, denkt misschien gewoon diep na. Iemand die geïrriteerd is heeft misschien gewoon teveel werkdruk. En dat heeft dus helemaal niets met jou te maken.

Onderzoek of je conclusies over afwijzing kloppen

En als je toch wilt begrijpen waarom iemand bepaald gedrag vertoont: Vraag neutraal waarom hij doet wat hij doet, wat de intentie of motivatie achter het gedrag is.

Neem jezelf minder serieus en lach wat vaker om jezelf

Hoe beter je jezelf leert kennen, hoe beter je ziet dat je gewoon een perfect imperfect mens bent met kwaliteiten en de daarbij behorende valkuilen. Verzucht bijvoorbeeld tegen jezelf: 'Wat ben ik weer hard mijn best aan het doen om iedereen gelukkig te maken. Nu ben ik aan de beurt. Tijd voor een pauze!'

Durf terug te komen op eerdere besluiten en trek niet alles naar je toe

Soms heb je toch weer als eerste gezegd dat je een klus op je neemt. Durf jezelf af te vragen of je er echt tijd voor hebt en of je het een leuke klus vindt. Ga gerust naar je collega of leidinggevende en geef aan dat je bij nader inzien deze klus niet op je kunt nemen. Of zwijg eens wat langer bij het verdelen van de taken. Soms moet een collega gewoon eerst even nadenken voordat hij antwoord geeft of hij wil jou niet voor de voeten lopen omdat je vaak zo enthousiast taken naar je toe trekt.

Leg uit hoe je in elkaar zit en verzamel mensen om je heen die je begrijpen

Leg uit hoe jouw (hoog)sensitiviteit en afwijzingsgevoeligheid werken, zodat ook anderen je gedrag herkennen en je kunnen helpen om te relativiseren of je herinneren aan je wens om het gezonder aan te pakken. Zoek gelijkgestemden en deel ervaringen van vallen en opstaan.

Wees trots op wie jij bent

Er is er maar één zoals jij, dus jij voegt iets toe aan deze wereld door jezelf te zijn. Loesje zegt het zo mooi: wees jezelf, er zijn als zoveel anderen... Jouw unieke kwaliteiten, verlangens en behoeften mogen er zijn! En als jij ze niet wilt zien, wie moet dat dan doen? Volg eventueel een zelfcompassietraining, lees het boek De kracht van imperfectie door Brené Brown of zoek een coach.

Zorg voor voldoende rust en uitdaging

Als je voldoende uitgerust bent en de dingen doet die je plezier geven, ben je weerbaarder. Dat helpt om minder snel in je 'ik ben niet goed genoeg' modus te schieten.

Onderzoek of je lichaam de juiste voedingsstoffen krijgt en opneemt

Als je lichaam uit balans is, ben je gevoeliger voor afwijzing. Ga bijvoorbeeld naar een mesoloog om na te gaan of er voldoende vitamines en mineralen aanwezig zijn in je lichaam.



Gerda Bos

Coach, psycholoog, relatietherapeut & trainer

06 - 21404621

www.coachzoetermeer.nl