



Dory Nierynck

Bij spiritueel adviseur en kunstenaar Dory Nierynck kan iedereen met een probleem of belangrijke levensvraag terecht. Dory geeft geen kant-en-klare oplossingen, maar biedt inzicht in het probleem, zodat je er zelf mee aan de slag kunt. Vlak voor het consult concentreert zij zich op de naam en geboortedatum van de cliënt en dan krijgt ze informatie 'inge-fluisterd' vanuit de spirituele wereld. 'Een fax van boven' noemt ze dat. Die informatie maakt meestal al heel veel los.

Spiritueel adviseur Dory geeft Vriendin-lezeressen raad. Deze week: Sylvia (34) heeft erg veel last van geluiden en drukte van andere mensen om zich heen.

Sylvia: "Alles wat om me heen gebeurt, komt bij mij binnen"

Als ik een tekst schrijf voor Sylvia, voel ik dat ik te maken heb met een hooggevoelige vrouw. Ze heeft al jaren stressklachten die steeds extremer worden. Ze heeft last van hartkloppingen. Als je hart door stress overbelast raakt, kan dit tijdelijk hartritme-stoornissen geven. Sylvia maakt zich veel te druk en heeft veel last van haar eigen perfectionisme. Ze is zich er niet van bewust dat ze hooggevoelig is. Ik voel ook dat ze niet goed ademhaalt en het vaak benauwd heeft. Sylvia luistert aandachtig naar de brief die ik haar voorlees. Ze wordt er emotioneel van en zegt: "Wat je vertelt klopt. Dit gaat over mij. Ik snap niet waarom ik zo heftig reageer op dingen die gebeuren in mijn omgeving. Ik probeer me er vaak voor af te sluiten, maar dat lukt niet. Alles wat er om me heen gebeurt, komt binnen."

Sylvia aarzelt even, maar dan haalt ze diep adem en begint te vertellen: "Ik heb al jaren last van drukte en lawaai om mij heen. Zoals harde geluiden van buiten of de televisie of radio die te hard aanstaan. Een druk winkelcentrum of omgevingen waar veel mensen bij elkaar zijn, daar kan ik ook heel slecht tegen. Ik word vaak overvallen door plotselinge pijnscheuten, door mijn hele lichaam. Ze houden net zo op spontaan als ze gekomen zijn. Het valt me op dat ik dit vaak heb na contact met bepaalde mensen, mensen die het moeilijk hebben met een bepaalde situatie. Of mensen die fysieke klachten hebben. Het lijkt wel of ik stemmingen overneem van anderen. Ik

ben gevoelig voor spanning. De laatste tijd neemt dat extreme vormen aan, ik lijk wel overprikkeld. Ik heb ook zo'n last van mijn hart, het klopt dan opeens anders. Ik heb het vaak benauwd en dat maakt me best angstig."

Groot hart

"Heb je je al laten onderzoeken?" vraag ik. Sylvia knikt. "Verschillende keren, maar alles is goed. De cardioloog zegt dat het door stress komt." Ik teken een cirkel met daarin een figuurtje met een groot hart. Daaromheen zet ik stippels, alsof het een douche is. "Kijk, Sylvia," zeg ik, "dit ben jij in je energieveld. Het hart vertegenwoordigt jouw inzet voor je medemens. Jij hebt een groot hart, wilt voor iedereen klaarstaan en wilt dat ook perfect doen. Dat is een mooi streven, maar het kan ook te veel zijn. Die douche betekent dat de invloeden van buitenaf jou overprikkelen. Met die invloed van buitenaf bedoel ik drukte, lawaai en zelfs geuren en energie van anderen. Heb je wel eens gehoord van hooggevoeligheid? Ook wel HSP genoemd? Het betekent *Highly Sensitive Person*. Jij bent dat. Als je als HSP'er een veelheid aan prikkels van buitenaf te verwerken krijgt, kun je een soort schrikreactie krijgen. Je lichaam maakt dan een grote hoeveelheid adrenaline aan, wat ervoor zorgt dat je hart bonzend gaat kloppen. Je voelt je op zo'n moment gespannen en je lichaam maakt zich klaar om te vluchten of te vechten. Tegelijkertijd maakt je lijf cortisol aan, het stresshormoon. Cortisol heeft invloed op je



spijsvertering en je slaapgedrag en veroorzaakt een angstige stemming. Bij een HSP'er kan een korte overprikkeling al genoeg zijn om ervoor te zorgen dat je lichaam reageert. Je hebt het vast vaak warm, met hartkloppingen, voelt je misselijk, je spieren voelen stijf en je voelt je onrustig."

Sylvia kijkt mij vol ongeloof aan: "Ik herken het helemaal! Ik had wel eens van HSP gehoord, maar heb mezelf er nooit in herkend. Vroeger als kind al, kon ik gevoelens van anderen raden. Ik voelde zelfs waar iemand pijn had. Daar loop ik nu in mijn werk ook vaak tegenaan. Ik werk als ziekenverzorgster in een verpleeghuis voor ouderen. Sommige mensen wil ik eigenlijk niet meer verzorgen, omdat ik me dan lichamelijk zó slecht voel. Daar word ik doodmoe van. Maar ja, mijn werk half doen is natuurlijk geen optie. Ik merk ook aan andere dingen dat het zo niet meer gaat.

“Als kind al voelde ik de gevoelens van anderen”

Als ik alle ellende op televisie zie, heb ik alleen nog maar de behoefte om dat ding uit te zetten. Bij alles wat ik zie, voel en huil ik mee. Ik voel me soms net een zonderling."

Uniek

Ik vertel Sylvia dat ze zich niet hoeft te schamen voor wat ze voelt en ziet. En dat het niet nodig is zich terug te trekken in contact met anderen. Want ik voel dat ze dat doet. "Jij bent jij en je bent uniek. Oók als HSP'er. Ik weet dat het je nu nog klachten geeft. Maar als je begrijpt wat het bete-

kent om hooggevoelig te zijn, kun je er juist je voordeel mee doen en kun je een manier van leven vinden die bij jou past. Wat jij nodig hebt, is stilte in jezelf. Zeker op de momenten dat je je overprikkeld voelt. Die stilte kun je vinden door op onrustige momenten letterlijk tegen jezelf te zeggen: 'Ga maar gewoon door met ademen. Je hoeft niet ongerust te zijn.' Als er te veel lawaai om je heen is, trek je dan even terug of blijf niet te lang op de plek waar je bent. Ga buiten wandelen, in stilte, als je je onrustig voelt. Stilte is een helende kracht. Ik wil je aanraden meer te gaan lezen over hooggevoelig zijn. Dan leer je hoe je er beter mee om kunt gaan. Want je kunt het als lastig ervaren als je emoties van anderen voelt of oppikt. Er is een truc om je daarvan af te sluiten. Houd je handen plat tegen elkaar, met je vingertoppen tegen elkaar aan, een paar centimeter voor je maag. Dit heet de zonnevlucht. Beweeg een paar keer van links naar rechts met je handen. Zo begrenst je jezelf. Je kunt ook in gedachten de naam van de persoon tegenover je noemen en zeggen: ik geef je nu al je energie terug."

Grenzen aangeven

Als laatste adviseer ik Sylvia aan haar dokter te vertellen dat ze HSP'er is. Want hooggevoelige mensen reageren vaak sterk op medicijnen. Of op narcose. Evenals op drank en allerlei andere bewustzijnsverruimende middelen. Het is belangrijk om daar rekening mee te houden. Verder zeg ik haar dat ze eraan moet denken dat ze gevoelig is voor afwijzing. Maar dat dat niet nodig is, ze is goed zoals ze is. "Luister goed naar je lichaam, het geeft precies je grenzen aan. Verzorg en bescherm je gevoelige aard, want het is jouw grote talent." Als Sylvia na een paar vervolgesprekken weer tegenover me zit, vertelt ze dat ze een nieuwe baan heeft. Ze werkt in de buitenlucht bij een kinderboerderij. Dat doet haar goed. Ze voelt zich eindelijk op haar plek.

TIPS bij hooggevoeligheid

Als je hooggevoelig bent (*High Sensitive Person*) kun je extreem gevoelig zijn voor prikkels. Stemmingen, pijn van anderen, onraad, stress, je voelt het allemaal snel aan. Als je dit weet, kun je meer begrip voor jezelf opbrengen. Omarm jezelf, daardoor kun je jezelf voelbaar koesteren en geruststellen.

Kijk 's morgens in de spiegel en zeg: "Je bent een prachtig mens, wat je ook doet, denkt of voelt." Bekritiseer jezelf niet. Zoals jij bent is er maar één, schaam je niet. Zie HSP niet als een tekortkoming en vergelijk jezelf niet met een ander die dit niet heeft.

Als je ergens naartoe moet of iets moet doen waar je tegenop ziet, vraag dan hulp aan het Universum om je te beschermen en kracht te geven. Draag een bergkristal bij je voor moed, energie en bescherming.

Sta niet altijd meteen klaar voor een ander, ook dat kan jou een overprikkeling geven.

Douche en verkleed je als je uit je werk komt of in een drukke omgeving bent geweest.

Lees boeken over HSP. Bijvoorbeeld: *Hoog Sensitieve Personen* van Elaine Aron, *Hooggevoeligheid als uitdaging* van Marina van den Beuken of *Gevoeligheid en zelfbescherming* van Judy Hall.