

Zo kom je weer in contact met je diepste emoties (volgens HSP-coach Tamara Beekmans)

CATEGORIE [MIND & MEDITATIE](#)

TEKST [JOANNE WIENEN](#)



HSP-coach, trainer en opsteller Tamara Beekmans leefde jarenlang vanuit haar hoofd, in plaats vanuit haar hart. Na meerdere depressies, burn-outs en een angststoornis wist ze de wezenlijke verbinding met zichzelf te herstellen. Nu helpt ze met de door haar ontwikkelde Vrouwenkracht Methode andere (hooggevoelige) vrouwen die vastzitten in overlevingsmechanismen en beschermingsstrategieën, door ze opnieuw in contact te brengen met hun diepe gevoelswereld.

Ineens lijkt hooggevoeligheid overal te zijn, wat is het nu eigenlijk precies?

“Hooggevoeligheid is lastig te definiëren. Er zijn vele gradaties en vormen. Het is dus geen kwestie van een hokje waar je iemand makkelijk in kunt stoppen. Zelf ben ik bijvoorbeeld een introverte hooggevoelige met extraverte uitspattingen. Dat betekent dat ik best de buitenwereld in kan als ik me goed voel, maar dat ik me ook vaak lekker wil terugtrekken in mijn eigen wereld. Een ding hebben alle hooggevoelige wel gemeen, namelijk dat ze meer waarnemen dan anderen. Alsof ze een soort zesde zintuig hebben.”

Hoe werkt dat precies?

“Die andere waarneming heeft te maken met het feit dat hooggevoelige een ander soort zenuwstelsel hebben. Onlangs ontdekten wetenschappers zelfs dat de hersenen van HSP-ers en niet HSP-ers ook anders in elkaar zitten. Als je hooggevoelig bent, ervaar je emoties, gevoelens, gedachtes en energieën dieper, intenser en duurt het langer voordat je indrukken en ervaringen hebt verwerkt. Als je leert om te gaan met jouw hooggevoeligheid en accepteert en respecteert dat je anders functioneert, kan het een kracht en een zeer handig hulpmiddel worden.”

Wanneer ontdekte je dat je hooggevoelig was?

“Ik merkte als klein kind al dat ik anders was. Ik groeide op in een onveilige situatie met een angstige moeder en een vader die heel agressief kon worden. Mijn hooggevoeligheid zorgde ervoor dat ik mijn vader heel goed kon scannen. Ik voelde op een of andere manier dat zijn agressieve gedrag niet paste bij wie hij van binnen was. Daardoor was ik ook niet bang voor hem. Ik zag hoe hij zich voelde en hoe hij zich gedroeg en dat dit niet met elkaar overeen kwam. Omdat mensen dat ontkenndes verwarde het mij en maakte dat ik ging twifelen aan mezelf.”

Uiteindelijk heeft het nog wel lang geduurd voor je er echt mee aan de slag ging.

“Dat klopt. Er was in mijn kindertijd weinig erkenning voor mijn gevoeligheid. Daarom leerde ik mezelf vanuit mijn hoofd te leven en mijn gevoel te onderdrukken. Het resultaat was dat ik allerlei negatieve overtuigingen over mezelf kreeg. Pas toen ik na chronische depressies, meerdere burn-outs en een angststoornis ontdekte dat ik *juist* die verbinding met mijn gevoel moest herstellen, kwam ik daar los van. Ik wist mijn innerlijke criticus uit te schakelen. Mijn gekwetste kindsdeel werd geheeld door er verbinding mee te maken. Zo kreeg ik steeds meer ruimte in mijn hoofd en kon ik de roep van mijn ziel horen omdat mijn hoofd stiller werd. Om mij heen zie ik veel mensen hiermee worstelen. We leven in onze maatschappij voornamelijk vanuit het hoofd, in plaats van uit ons hart.”

Hoe komt dat denk je?

“Ik geloof dat het sterk te maken heeft met een gebrek aan erkenning voor hooggevoeligheid als kind. Gelukkig is er nu steeds meer aandacht voor, maar zeker in vorige generaties waren gevoelens vaak iets dat moest worden uitgeschakeld. Dit heb ik zelf zo ervaren en hoor ik ook vaak van de vrouwen die ik coach binnen mijn jaarprogramma. Ook kan het zijn dat de hooggevoeligheid niet herkend wordt, doordat er in onze kindertijd vaak maar één hooggevoelig kind binnen een gezin is. Dan wordt het behandeld als afwijkend gedrag. Hierdoor raakt een hooggevoelig kind totaal de verbinding met de eigen kern kwijt.”

Hoe vindt iemand die verbinding weer terug?

Wanneer je als hooggevoelig persoon leert dat gevoelens niet onderdrukt hoeven te worden. Het zijn juist hele belangrijke instrumenten die jou informatie kunnen geven. Als je dat doorhebt, ontwikkel je veel meer zelfvertrouwen en innerlijk leiderschap. Zo leer je om interne veiligheid te creëren en wordt je minder beïnvloedt door externe factoren. Wat hierin van essentieel van belang is dat je verbinding maakt met het gekwetste kinddeel in jezelf om deze relatie te herstellen en het veiligheid biedt.”

Is het wel zinvol om oude pijn weer op te zoeken?

“Door terug te keren naar de opgeslagen emoties die negatieve overtuigingen hebben veroorzaakt, kun je dat denkpatroon doorbreken. De meeste mensen zijn bang voor pijnlijke emoties. Ze denken: ik wil dat niet herleven. Het is ook geen kwestie van herleven, maar van erkennen dat het er is en ontladen van wat er nog zit aan verdriet

en boosheid. Emoties als verdriet en boosheid om wat wij als kind hebben meegemaakt stoppen we het liefst weg, maar wanneer we ze er juist wel laten zijn, werkt dat enorm helend. Er is daarna echt iets blijvend opgeruimd.”

Is dit iets dat alleen voor hooggevoelige mensen belangrijk is?

“Vaak zie je dat vooral hooggevoelige vrouwen jarenlang hebben klem gezeten in overlevingsmechanismen en beschermingsstrategieën. Dit komt doordat zij hun intuïtie en extra zintuigen hebben moeten onderdrukken om te overleven. Maar dat patroon is natuurlijk niet alleen aan hen voorbehouden. Daarom heb ik mijn boek ‘De roep van de hooggevoelige vrouw’ ook voor iedereen geschreven. Ik schrijf weliswaar vanuit mijn eigen ervaring als hooggevoelige, maar de praktische tips en handvatten zijn voor iedereen toepasbaar. Het boek vertelt een aantal voorbeelden uit mijn levensverhaal en hoe daar uiteindelijk de Vrouwenkracht Methode uit is gekomen. Een krachtig en eenvoudig middel om los te komen van het overlevingsmechanisme, waardoor je je beter kunt voelen en zelfliefde kunt ontwikkelen.”

Wat is het belangrijkste advies dat je hooggevoelige vrouwen wil meegeven?

“Het allerbelangrijkst is om jezelf nooit, maar dan ook nóóit af te wijzen. Niet je gedachten, niet je lichaam, niets. Op die manier creëer je interne veiligheid en kom je in verbinding met je ziel. Werk aan het herstellen van de wezenlijke verbinding met jezelf. Op die manier zul je zien dat je van jouw hooggevoeligheid een praktische en zuivere kracht kan maken, die niet alleen jou zal helpen, maar ook de wereld om je heen.”

Kijk voor meer informatie en het boek op www.deroepvandehooggevoeligevrouw.nl

hooggevoelig, persoonlijke groei