

ALS  
ANGST JE  
IN EEN  
HOUDGREEP  
HEEFT



Er is niets mis met jezelf af en toe onder een kritisch vergrootglas leggen. Maar als je altijd bang bent voor wat anderen van jou vinden, jezelf voortdurend aanpast en een rasechte pleaser bent, heb je waarschijnlijk last van een extreme vorm van angst voor afwijzing. Enter 'rejection sensitivity'.

# ANGST VOOR AFWIJZING

Het is een open deur, maar we zijn allemaal weleens onzeker of bang voor een negatieve reactie. Over een prestatie, over iets dat je gezegd hebt, een project dat je afgerond hebt. Doodnormaal. Anders wordt het wanneer je bij alles wat je doet en bij alles wat je zegt, van tevoren al bang bent om afgewezen te worden. 'Zeker als je daar ook op anticipeert, door bijvoorbeeld te pleasen of situaties te vermijden', weet **psycholoog en psychotherapeut Mathieu Devies**.

Hij schrijft geregeld over 'rejection sensitivity'. 'Dat is een overmatige gevoeligheid voor (toekomstige) afwijzing. Wie er last van heeft, trekt onbewust de conclusie dat de wereld voor hem of haar niet veilig is. Terwijl we die veiligheid net nodig hebben om ons goed te voelen, ons te openen en zo verbinding te kunnen maken met anderen en dingen in perspectief te kunnen zien. Acceptatie door anderen en het gevoel hebben dat je ergens bij hoort, zijn juist belangrijke menselijke basisbehoeften. **Ben je extreem afwijzingsgevoelig, dan ben je overmatig alert voor sociale reacties van mensen in je omgeving en scan je voortdurend situaties op mogelijk gevaar én op bewijzen voor afwijzing.** Dat gebeurt onbewust, automatisch en supersnel.'

## ALARMMODUS

Een paar voorbeelden. Het lezen van lichaamstaal of een bepaalde gezichtsuit-

drukking en ook het interpreteren van de intonatie van een stem van de ander, kan voor jou al genoeg bewijs voor afwijzing zijn. Een (vermeende) gesloten houding van je partner, de omhooggetrokken wenkbrauwen van je vriendin, een diepe zucht van je collega naast je: zonder bewijs kan je dat allemaal op jezelf betrekken. En je daaropvolgend angstig gaan afvragen wat jouw aandeel hierin is en of je het wel goed doet of goed genoeg bent. **Op die manier creëer je je eigen negatieve overtuigingen die je gevoel van zelfwaarde nog verder onderuithalen.** Als gevolg ga je pleasen, situaties vermijden en/of word je perfectionistisch. Alles om maar niet de angst te voelen om er niet bij te horen, niet geliefd of niet voldoende te zijn. Mathieu Devies: 'Dat is niet alleen mentaal, maar ook lichamelijk uitputtend. Je zenuwstelsel komt in verhoogde staat van paraatheid en je stresssysteem vindt geen rust. Want je lichaam staat continu in alarmmodus, waardoor er ook meer cortisol wordt aangemaakt. Door dat stresshormoon gaat de prefrontale cortex in je hersenen offline. Terwijl je die als afwijzingsgevoelige juist nodig hebt, omdat dit hersendeel jouw ideeën en gedachten helpt te objectiveren en nuanceren. Je kan jezelf daardoor niet meer in perspectief zetten, zoekt in plaats daarvan opnieuw naar bewijzen voor je angsten. En komt zo in een selffulfilling prophecy en vicieuze cirkel terecht.'

## JEUGDJAREN ALS TRIGGER

Vaak ontstaat rejection sensitivity als gevolg van een trauma of nare ervaringen uit je jeugd. Dat kan gaan om een heftige gebeurtenis, zoals verwaarlozing of (emotionele) mishandeling. Maar niet hebben gekregen wat je nodig had

om je veilig en gedragen te voelen, kan ook een trigger vormen. Dat je niet zo gevoelig moest reageren of geen watje moest zijn, bijvoorbeeld. Mathieu Devies: 'Als je als kind altijd op de tippen van je tenen moest lopen en je je continu niet gesteund voelde en het idee had dat je niet oké was, dan kan dat uiteindelijk leiden tot rejection sensitivity. Wat trouwens niet wil zeggen dat de intenties van jouw ouders per se slecht waren. Bekend

is dat de eerste zeven jaar cruciaal zijn, omdat al je ervaringen en interpretaties die je dan maakt, worden opgeslagen in je onderbewuste in de vorm van een soort download van bejegeningen en overtuigingen. Je onderbewuste is eigenlijk een supersnelle computer die, als er 'gevaar' dreigt, meteen de situatie over-

neemt en gaat scannen, en op basis van eerdere ervaringen daar een invulling aan geeft. Als je bijvoorbeeld nog maar ziet dat je collega of partner zijn voorhoofd fronst, kan jou dat al triggeren en in alarmmodus brengen. En vul jij de situatie alvast in door te concluderen dat je iets fout hebt gedaan.'

## LIEVER VLUCHTEN

Over hoe vaak rejection sensitivity voorkomt, bestaan geen officiële cijfers. Wat Mathieu Devies wel weet, is dat hij het fenomeen dagelijks in zijn praktijk ziet. **Vooraf verdoken in en verweven met situaties van stress, burn-out, perfectionisme, verslaving, vermijdingsgedrag, in relaties, in werksituaties ...** Mathieu Devies: 'Omdat je alle toekomstige scena- >>

'Je lichaam staat continu in alarmmodus'

### DE EXPERTS



**Mathieu Devies**,  
psycholoog en psychotherapeut



**Saskia Klaaysen**,  
HSP-coach, trainer en auteur van  
*Prikkels bijten niet!*

>> rio's zelf van tevoren al invult met je angst voor afwijzing, ga je veel dingen vermijden. Mensen durven bijvoorbeeld niet te flirten, niet te solliciteren, niet van baan te veranderen of ze voelen zich een complete mislukking. Je hebt een plaat opstaan die altijd op de achtergrond blijft draaien. Dat leidt tot perfectionisme of vermijding, omdat je altijd twijfelt of je wel goed genoeg bent of je inspanningen wel goed genoeg zijn. Waardoor je emoties, je gedrag en je zelfbeeld voortdurend worden ingekleurd en verkleurd. Bijkomend probleem is dat veel mensen met rejection sensitivity hun ongelukkige gevoelens niet willen voelen. **Sowieso zitten we vaak veel te veel in ons hoofd. We dissociëren van onze emoties en ons lichaam.** In plaats van te voelen gaan we bijvoorbeeld drinken, gamen, roken, eten of op een andere manier compenseren, om maar niet te voelen, omdat dat ons onrustig maakt.'

### MILDERE MINDSET

Gelukkig zijn er wel een aantal manieren die je kunnen helpen om uit die houdgreep van angst te komen én je connectie met jezelf en je gevoel te herstellen. **Zoals een zelfcompassie- of mildheidtraining, waarbij je leert om vriendelijk en niet-veroordelend naar jezelf te kijken.** Als je jezelf kan steunen, werk je ook aan je groeimindset en kan je leren je eigen overtuigingen te overschrijven. Mathieu Devies: 'Ook bij zelfregulatie, waarmee je jezelf weer in het hier en nu kan plaatsen, jezelf kalmeert en je autonome zenuwstelsel in balans brengt, krijg je het signaal dat alles oké is en staat je alarmmodus uit. Dat gebeurt bijvoorbeeld bij hartcoherentie, een techniek waarbij je hart- en ademritme synchroon gaan lopen. Iets waar ik zelf ook succesvol therapeutisch mee werk. Ook EFT ofwel tapping heeft dat effect. Door zelf zachtjes te kloppen op acupressuurpunten



op je hoofd en lichaam en tegelijkertijd positieve zinnen uit te spreken, kan je een vervelend gevoel als het ware afvoeren.' Met cognitieve gedragstherapie, eventueel met de hulp van een psycholoog, kan je actief je afwijzingen gaan opzoeken en die overwinnen, zodat je angsten kleiner worden. Op YouTube staat een TED-talk van spreker Jia Jiang waarin hij vertelt over hoe hij honderd dagen lang situaties van afwijzing opzocht én overwon. Zo vroeg hij een wildvreemde of die hem honderd dollar wilde lenen. En vroeg hij de dag erna in een hamburgerrestaurant om een gratis hamburger. Jia vond het doodeng, maar uiteindelijk lieten die honderd dagen hem groeien, kreeg hij meer zelfvertrouwen én geeft hij inmiddels trainingen in 'rejection therapy'. Mathieu Devies: **'Het is belangrijk ook dat je je eigen triggers leert kennen.** Dat je op een bewuste manier gaat onderzoeken wat dat met je doet als je die angst en onrust voelt opkomen. Je kan

'Je hebt een plaat opstaan die altijd op de achtergrond blijft draaien'

dan wel teruggrijpen naar drank, een sigaret of zelfs flauwvallen, maar je kan net zo goed ook even pauzeren en diep in- en uitademen. En je afvragen wat er precies met je gebeurt, welke triggers je ervaart en stemmetjes je hoort. En ja, dat kan eng zijn, omdat we al die ongelukkige gevoelens niet willen voelen. Maar ze hebben wel allemaal wat te vertellen en gaan je leren waarom ze er zijn. Ga ermee aan de slag op het moment dat je ze voelt, en **noteer alles wat je ervaart in een dagboekje. Daar zal je veel over jezelf van leren.** Raak je er zelf niet uit, laat je dan ondersteunen door een therapeut of psycholoog, eventueel met een specialisatie in EMDR, die jou helpt om onverwerkte herinneringen en nare levenservaringen te verwerken. Bij EMDR verandert de emotionele intensiteit van herinneringen en triggers doordat de therapeut bilateraal, afwisselend van links naar rechts dus, met zijn hand voor jouw ogen beweegt; afwisselend op je rechter- en linkerknie tikt, of afwisselend links en rechts geluidjes laat horen.' ■



## HOOSENSITIVITEIT ALS TRIGGER

Om eerst een mogelijk misverstand uit de weg te ruimen: het is niet zo dat als je last hebt van afwijzingsgevoeligheid, dat ook automatisch betekent dat je hoogsensitief bent. Of dat als je hoogsensitief bent, je ook automatisch last hebt van rejection sensitivity. Ook niet als je altijd anderen wil pleasen of wil voldoen aan hun verwachtingen, weet **HSP-coach, trainer en auteur Saskia Klaaysen**. 'Al is het wel zo dat veel hoogsensitieve personen vaker last hebben van rejection sensitivity. En er is een verschil tussen angst voor afwijzing en rejection sensitivity. In het laatste geval is de angst problematisch voor je en ben je alleen maar bezig met de ander. Je kijkt met de ogen van de ander naar de wereld. Je vraagt je altijd maar af of de ander jou oké vindt en vraagt je af wat je moet doen zodat de ander jou oké vindt, in plaats dat je je afvraagt of jij het gedrag van een ander wel acceptabel vindt. Waardoor je op een gegeven moment ook niet meer zo goed weet wat je zelf wil, voelt of denkt.'

De reden waarom vooral hoogsensitieve mensen last hebben van rejection sensitivity, komt omdat het brein van hoogsensitieve mensen informatie altijd diepgaand verwerkt. Als je iets ziet of hoort of als er iets aan jou wordt gevraagd, ga je daar tot in het detail mee aan de slag. Saskia Klaaysen: 'Je hebt als HSP bijvoorbeeld de neiging om een vraag altijd in een groter plaatje te zetten. Wat is het nut en de noodzaak van de vraag? Wat wordt er bedoeld? Welke scenario's zijn mogelijk? Wat zijn de voordelen, de nadelen? En vooral: wat is de beste optie voor alle betrokkenen? Wat is het perspectief en het belang van de ander? En daar wil je als hoogsensitieve altijd rekening mee houden.'

'Kijk niet met de ogen van de ander, draai de rollen om'

Omdat deze neiging vaak doodvermoeiend kan zijn als je hoogsensitief bent, heeft de coach tips om met een lak-aan-de-wereldmindset beter te kunnen functioneren:

**1 Verwerk je (licht)traumatische herinneringen rond afwijzing.** Zeker als een flink trauma zoals incest of alcoholmisbruik aan de basis ligt van je rejection sensitivity, is het goed je te laten helpen door een therapeut die bij je past.

**2 Wees je bewust van jouw gevoeligheid voor afwijzing.** Trek niet te snel conclusies en ga niet te snel invullen voor een ander. Negentien van de tien keer heeft iemands slechte humeur niet met jou te maken.

**3 Leer wisselen van waarnemingspositie.** Meestal stel je jezelf in de positie van de ander en probeer je ook met de ogen van de ander naar jezelf te kijken. Draai de rollen om.

**4 Blijf sociaal actief.** Juist als je amper nog naar feestjes, uitjes of trainingen gaat of zelfs niet meer durft te solliciteren. Het is net fijn om steun en herkenning van anderen te krijgen.

**5 Werk aan je persoonlijke ontwikkeling.** Ontdek wat je zélf wil en geef meer invulling aan je eigen behoeftes. Gun jezelf die ruimte en leef minder op de grond van de ander.

**6 Verbeter je zelfzorg.** Of dat nu is met een dekentje, een tas thee en je favoriete chocolade of een actieve en sportieve uitdaging of met je vriendinnen naar het café.

**7 Train je brein.** Leer hoe je grip kan krijgen op je gemoedstoestand, zodat je bij triggers niet direct in de stress schiet. New Code NLP is daar bijvoorbeeld een goede manier voor.

**8 Volg een zelfcompassietraining.** Het zorgt voor zelfcompassie en ontspanning als je compassie hebt voor je fouten, je (eigen)aardigheden, tekortkomingen, schaamte en schuldgevoelens.

**9 Zoek een energetische therapeut gespecialiseerd in trauma's.** Zo'n therapie brengt je energiesysteem in balans en zwengelt je zelfgenezende vermogen aan. Emotioneel helpt het bij gevoelens als schuld, schaamte, stress en frustratie.