



**SuperMatchers!** Een bijzondere eigenschap van hoogsensitieve mensen is matchen. Hoogsensitief? Waarschijnlijk wordt je makkelijk aangesproken en heb je vaak al direct intensieve gesprekken met mensen die je niet kent. Je beweegt je makkelijk in alle sociale lagen en tot jouw vriendenkring horen vogels van alle pluimage.

Een leuke eigenschap zou je denken. De hoogsensitieven denken er zelf anders over. Hieronder volgt een uiteenzetting over wat matchen nou zo ongeveer is. Matchen gebeurt in allerlei gradaties; een gewone gezellige match, de minder leuke match en wat ik noem de "Super Match".

In het jargon van therapeuten wordt het rapport maken genoemd. Dit is een bewuste vorm van matchen waarbij de therapeut gebruikt maakt van op de cliënt afgestemde lichaamstaal en spreektaal, op deze manier kan dan een prettige werksfeer ontstaan. Hoewel ik vind dat "Rapport maken" de lading van matchen niet helemaal dekt, wil ik het toch benoemen, zodat mensen die niet bekend zijn met het fenomeen matchen een link kunnen leggen naar hun eigen kennis. In dit artikel kies ik voor de Ik en Jij - vorm.

### **Wat is matchen**

Matchen is afstemmen op een ander. In het hierboven genoemde "rapport maken" wordt ook afgestemd op een ander. Dit gebeurt al dan niet bewust. Het creëert een sfeer waarin mensen makkelijker praten en zich anderszins makkelijker uiten. Een andere vorm van matchen is mee resoneren. En in een heel extreme vorm vertoont een matcher zogenaamd kameleongedrag en de grens tussen jezelf en de ander vervaagt.

Om het matchen begrijpelijk te maken ga ik er voor het gemak van uit dat ieder mens een eigen frequentie heeft. Zie het maar als een radiozender. De ene keer is er wat meer ruis dan de andere keer. Met sommige mensen heb je in één keer een duidelijke ontvangst en met andere mensen wat minder.

Wij, de matchers, veranderen vaak onze frequentie om de ander zonder ruis te kunnen ontvangen.

### **Een voorbeeld**

Je gaat met een vriendin kleding samen kopen. Als je thuis je aankopen uitpakt is dat ene rokje wat je gekocht hebt toch minder leuk dan in de winkel. Wat is er gebeurd? Je vriendin heeft een andere smaak dan jij hebt. Gezellig samen de stad in.... Kwek, kwek, kwek. Lachen, lol, serieuze gesprekken en samen kleding kopen. Tijdens het samenzijn stem jij je af op elkaar. Je gaat mee resoneren of (matchen) met je vriendin en je vriendin met jou. In deze stemming koop je dan kleding die niet bij je past en je vriendin zit hoogstwaarschijnlijk thuis ook met een paar minder geslaagde aankopen.



### **Een andere vorm van matches:**

Minder leuk en minder gezellig!

Je pakt de gevoelens en stemmingen van een ander op. Gevolgen hiervan kunnen zijn dat jij je ineens onverklaarbaar ongedurig voelt na een telefoongesprek, ontmoeting of vergadering. Onverklaarbaar schuldgevoel of schaamtegevoel. Het gevoel alsof er iets boven je hoofd hangt. Je krijgt plotseling hoofdpijn, buikpijn en zo is er nog een heel scala aan klachten.

Een trucje: Zeg je naam tegen jezelf, loop uit de ruimte, ga naar de WC, noem met je ogen dicht drie verschillen tussen jezelf en de ander.

De meest gehoorde klachten in mijn praktijk zijn de volgende: Ik kan niet tegen drukke ruimtes, verjaardagen, winkelen in de stad, openbaar vervoer en .... Vul hier zelf maar wat in.

Nog een vorm van matches, je hebt een prima humeur, niks aan de hand. Een vriend, vriendin of partner komt thuis met een rot humeur en voordat je het weet neem je het over.

### **Ontstaan van matches**

Jij als matcher bent vanuit je jeugd vaak al gewend om je af te stemmen op je omgeving. Hoe gedraagt je moeder zich, hoe is het humeur van je vader, je broer of zus? Het is een overlevingstactiek die er toe bijgedragen heeft dat jij je makkelijk in de ander kunt verplaatsen en ervoor zorgt dat in geval van conflicten je uit de wind blijft. Jij weet zo ongeveer hoe de ander zich voelt en kunt je makkelijk inleven. Als je dan ook al meer dan een beetje sensitief bent, gaat zich dat heel makkelijk ombuigen naar het meevoelen, aanvoelen van stemmingen enzovoort. We doen het allemaal wel in een bepaalde mate. Jij als matcher hebt er helaas last van.



### **Wat gebeurt er op energiegebied**

De gevoelens en emoties van de ander raken vermengd met jouw gevoelens (jij de matcher). De grens tussen jou en de ander vervaagt. Emoties, stemmingen en gevoelens worden ervaren als van jou. Voor de buitenwereld kan het dan lijken alsof jij geen eigen mening hebt. Kortom je eigen radiozender wordt getrokken naar de zender van een ander. Stond je zelf op Classic FM en de ander op Kink FM dan ben je ineens Kink FM geworden.

Als jij dat bij je zelf opmerkt kan een tegenreactie zijn dat je extreem koppig aan je eigen mening vasthoudt. Je kunt en wilt niet meer luisteren naar een ander, anders raak jij jezelf immers kwijt?

### **Waarom mee resoneren**

Er is altijd een hele goede reden waarom jij mee resoneert met de ander en waarom je die ander zo goed kunt begrijpen. Je hebt het namelijk zelf ervaren en meegemaakt. Eenzaamheid, vreugde, onzekerheid, genieten. Afstemmen op de plezierige ervaringen wordt niet als onprettig ervaren. Afstemmen op het verdriet van een ander is een wat minder prettige kant. Over het ontstaan heb ik al iets geschreven en hoe komt het dan toch dat het de ene keer heftiger is dan de andere keer.

### **Een voorbeeld uit de praktijk:**

Stel je eens voor, je hebt net een periode achter de rug waarin je onzeker bent over jezelf en je capaciteiten. Het was ook nu een worsteling en je staat op het punt als winnaar uit jouw strijd te komen.

Je hebt een sollicitatiegesprek. Je bereidt je voor, kleeft je leuk aan en vanuit deze net opnieuw verworven zekerheid zeg je tegen jezelf: "ze nemen me maar zoals ik ben".

Je bent te vroeg, degene die jou het interview gaat afnemen, is te laat. Bij het verstrijken van de tijd ga jij je plaatsvervangend ongemakkelijk voelen. Degene die het gesprek met jou gaat voeren, komt binnen. Hij/zij is onzeker (want te laat), verward (niet goed voorbereid), stelt misschien daardoor de verkeerde vragen. Jouw gedachte kan dan zijn: "Ik heb het zeker niet begrepen" of "Wat een sukkel".

De match is al begonnen voordat de interviewer binnenkomt. Jij bent al aan het meevoelen en aan het meedenken met degene die te laat is. En dan begint het grote mee resoneren. Tijdens of na het gesprek word je overvallen door gevoelens van onzekerheid, somberheid, ik kan het niet, ik ben te dom, te laag opgeleid. Beter blijf ik zitten waar ik zit. In het mee resoneren met de ander zijn je eigen gevoelens en onzekerheden als het ware onder een vergrootglas terecht gekomen. Ze zijn verdubbeld/verdikt. Je hebt namelijk de gevoelens van de ander er ook nog bij. Zonder dat jij je daarvan bewust bent.

Ik noem dit de supermatch. Met een knipoog naar superman. Hé jij bent toch immers sterk genoeg om onzekerheid voor twee te dragen!! En het duurt daaaaagen voordat je er uit bent.

### **Is er wat aan te doen?**

Jazeker. Leren onderscheid te maken tussen jezelf en een ander. En het belangrijkste: Waarom komt die ander bij je binnen.

Anders gezegd: Waar doet het bij jou zeer zodat die ander bij jou binnen kan komen. Daar waar het zeer doet, daar zit je zwakke plek!!