

Voorwoord

Voelen is een uitdaging voor de moderne mens. Ons leven wordt beheerst door snelheid en efficiëntie. Om rust te vinden en om in contact te komen met ons gevoel, hebben we een plek nodig waar we los zijn van het teveel aan prikkels en de ruimte hebben te luisteren naar ons gevoel. Om stilte te vinden – echte stilte – moet je in Nederland zoeken. Er zijn nog maar een paar echte stiltegebieden in ons land. Zelfs in je eigen huis, zonder dat de radio of televisie aan staat, hoor je de geluiden van het verkeer en het gestommel van de bureaus. ‘Wat voel je nu?’ vraag ik geregeld als therapeut aan mijn cliënten en cursisten. Vervolgens zie ik hen met een diepe frons tussen de ogen naar mij kijken. ‘Waar denk je aan?’ vraag ik nu. ‘Ik zit te denken wat ik voel’, is vaak het antwoord. Je denkt na over wat je voelt. Maar voelen doe je met je lichaam en dat lichaam liegt nooit. Het vertelt je op veel verschillende manieren hoe het met je is gesteld. Het luisteren naar de signalen van ons lichaam wordt echter vaak overschaduwd door het belang dat we hechten aan het denken. Luisteren naar je lichaam wordt nog belangrijker als je meer dan gemiddeld gevoelig bent. Wanneer prikkels van buitenaf je dreigen te overspoelen en je in alle indrukken jezelf verliest, wordt de noodzaak van het voelen urgenter.

Overprikkeling is niet iets wat alleen gevoelige mensen overkomt. Philip Goldberg schrijft in zijn boek *De kracht van intuïtie*, dat we chronisch overprikkeld zijn; gevoelig of minder gevoelig, het geldt voor iedereen. We zien het terug in de stressgerelateerde ziekten als kanker, overspannenheid of burn-out. Deze overprikkeling door een veelheid aan informatie zien we ook terug bij kinderen. Een toenemend aantal kinderen wordt geïndiceerd met ADHD. We kijken daarbij vaak vooral naar het kind, zonder ons af te vragen welke voorwaarden wij als volwassenen in onze samenleving scheppen voor kinderen. Welke waarden spiegelt onze maatschappij hen voor en wie zijn wij als rolmodellen daarin? De grote werkdruk, prestatiedrang en het ‘crisis-denken’ zorgen voor stress en overprikkeling. Opvallend vind ik, dat in alle opleidingen en cursussen waar ik lesgeef het perfectionisme hoogtij viert. Ook dat leidt tot druk en stress. Kortom: we leven in een wereld die voor de meeste mensen al een uitdaging is als het gaat om het geheel aan prikkels dat er op je af

komt. Laat staan hoe het voor je zal zijn als je meer dan gewoon gevoelig bent voor prikkels en dus 'hooggevoelig' bent.

In dit boek wil ik de lezer de mogelijkheid bieden zich te herkennen in wat ik schrijf – een beetje hetzelfde gevoel dat je kunt hebben als je een roman leest waarin de gevoelens van de personages zo beschreven zijn dat je jezelf erin kunt herkennen en met hen mee kunt voelen. Je komt ervaringen en verhalen tegen van mij en anderen, gecombineerd met theorie en visueel materiaal. Mijn ervaringen komen veelal voort uit eigen 'bron' en uit de vele ontmoetingen met hooggevoelige mensen in mijn werk als docent en therapeut. Door de cursus 'Hooggevoeligheid' die ik heb ontwikkeld, ontmoet ik veel mensen met deze eigenschap, van verschillende leeftijden. Hun verhalen en worstelingen liggen ten grondslag aan dit boek. Mijn intentie met dit boek is te benoemen wat aandacht verdient als het gaat om hooggevoeligheid en handreikingen te geven om te keren wat je daarin als belastend ervaart.

Non-verbale taal maakt een zeer groot deel uit van onze communicatie. Voor mij is het van belang dit aspect te betrekken bij het beschrijven van hooggevoeligheid. Immers, er is bij hooggevoelige mensen in de communicatie vaak het gevoel niet gehoord of begrepen te worden en we letten dan eerder op de gesproken taal dan op de non-verbale taal.

Al met al is het mijn verlangen met dit boek een bijdrage te leveren aan het welbevinden van hooggevoelige mensen, zodat hun gevoel van 'ik ben niet gek' een positieve draai krijgt in de richting van meer innerlijke rust. Tegelijk is het mijn wens dat hooggevoeligheid geen angst meer inboezemt bij hen die deze gave hebben of ermee in aanraking komen. Mandela zei het zo mooi: 'Als we vrij zijn van angst, maakt onze aanwezigheid ook anderen vrij.' Dan wordt iedere druppel in de richting van een positievere kijk op hooggevoeligheid tot een zee van begrip en acceptatie.

1 Ontdekken van je hooggevoeligheid



Mijn eigen pad met HSP-zijn

Als ik naar baby- en peuterfoto's van mezelf kijk, dan vallen me vooral de grote, wijd opengesperde ogen op. Ogen die enorm intens kijken en die ik in dit boek 'overstreckende ogen' noem. Alert, niets-ontgaand en soms dromerig, kijkend in een oneindige verte. Mijn moeder schreef onder veel foto's dat ik dromerig was en vaak intens keek. Later word ik beschreven als een 'bijdehandje met een eigen willetje'. Ik was vrolijk van aard – dat ben ik gelukkig nog – en erg creatief in mijn spel. Opgroeiend in de pastorie heb ik veel herinneringen aan heftige dingen die er gebeurden met ons en met mensen uit onze kerkelijke gemeente. Ik herinner me geuren en gezichten en ik heb ook een ijzersterk geheugen voor liedjes. Ik had over veel dingen vragen en kon eindeloos nadenken over wat er in de wereld al dan niet gebeurde. Veel moeite had ik met onrecht en ik kwam graag op voor wie niet goed werd behandeld, ook op school.

In mijn jonge jaren was mijn moeder vaak ziek en ik heb me daarom als een waar moedertje ontwikkeld voor mijn jongste zusje. Ik waakte over haar alsof het mijn eigen kind was. Ik herinner me een oppas die mijn zusje maar liet huilen en die sigaretten zat te roken in onze huiskamer. Woedend was ik! Dan maakte ik stampij om het onrecht te keren. Ik voelde ook aan wanneer mijn moeder verdriet of spanning had. Ik voelde haarscherp als er iets niet lekker liep tussen mijn ouders.

Al snel ontdekte ik dat ik soms dingen zei of wist die ik 'menselijkerwijs gesproken' eigenlijk niet kon weten. Ik flapte er ook weleens spontaan dingen uit en werd dan door mijn ouders gecorrigeerd. Als ik iets zei vanuit een helderziende blik, zeiden mijn ouders standaard: 'Ach, het is Jolijn, ze overdrijft wel vaker.' Ik weet nog goed

dat mijn ouders iemand uit de gemeente op bezoek kregen en ik tegen die mevrouw zei: 'Gefeliciteerd met uw zwangerschap.' De dame in kwestie keek volkomen verbouwereerd, want ze wist het zelf nog niet eens. Zo kan ik legio voorbeelden noemen. Ik herinner me ook dat als er met iemand uit de gemeente iets was en de uitslag van de dokter of het ziekenhuis kwam, ik dacht: O, ja dat wist ik al. Ik keek in elk geval niet snel ergens van op.

Het meest ben ik van mezelf geschrokken toen ik op een dag wist dat mijn oom (de man van de zus van mijn moeder) zou verongelukken. Diezelfde dag ging de telefoon en mijn moeder vertelde geschokt wat er was gebeurd. 'Ik wist het', zei ik toen als reactie en ik weet nog dat mijn moeder mij aankeek zo van 'wat is dat nu voor een reactie?' Toen besepte ik ineens: 'Ik weet dus ook erge dingen van tevoren en misschien kun je die dan wel keren ... Misschien had ik tegen mijn oom moeten zeggen dat hij een andere trein moest nemen.' Ik voelde me lange tijd heel schuldig en bad God om helderheid hoe ik moest omgaan met wat ik had. Na een tijd viel het bij me in, dat God levens leidt en ik erop mag vertrouwen dat Hij het me wel duidelijk maakt als ik iets moet voorkomen. Toen had ik er rust in. Al was ik er nog niet klaar mee dat ik voor mezelf wel voelde iets van God gekregen te hebben dat niet iedereen had, ik hoorde ook preken waarin mijn gave werd veroordeeld. En dus zweeg ik en probeerde niet meer te veel de flapuit te zijn, maar op te passen met wat ik zei.

Mijn ouders rookten in de tijd dat ik naar school ging, mijn vader vooral zware sigaren. Ik heb als reactie wat afgehoest en had continu luchtweginfecties. Door het hoesten sliep ik slecht en voelde me vaak doodmoe.

Op school zat ik vaak te dromen, dat staat ook in mijn rapporten van de lagere school. Ik denk dat het mijn manier was om alle indrukken te verwerken. Recent heb ik mijn schoolmeester na 43 jaar weer ontmoet en hij vertelde me dat ik een kind was dat niets ontging. De indrukken zullen vaak te veel zijn geweest. Mijn beste vrienden van de lagere school waren ook hooggevoelig – ook hen ontmoette ik na 43 jaar weer – en het was een feestje van herkenning. Bijzonder daarin vind ik dat ik al op jonge leeftijd gelijkgestemden uitkoos om mee om te gaan. Dat zal gegaan zijn vanuit een intuïtief gevoel.

Toen we naar Amersfoort verhuisden ging het huwelijk van mijn ouders achteruit. Ik voelde de spanning onderhuids en probeerde vaak de boel wat op te vrolijken door gek te doen. Ik bezat de gave, mede door het intens observeren, om mensen feilloos na te doen. Mijn ouders moesten daar altijd erg om lachen en het verbrak het gevoel van onbehagen dat ik had. Toen mijn moeder een heftige operatie moest ondergaan kwam ik uit school gefietst en voelde dat ik snel bij haar langs moest gaan. Ik kwam net op tijd, ze stikte bijna in de narcose en ik riep de hoofdzuster,

waarna ze meteen aan de beademing ging. Het bleek dat ze een allergische reactie op de narcose gehad had en de zuster zei dat, als ik er niet geweest was, mijn moeder was gestikt. Dat kwam binnen! Maar het gaf me ook het gevoel dat ik wel degelijk iets moois kon doen met mijn gave. Toen mijn vader bij thuiskomst zei dat ik weer overdreef en dat hij niet linea recta naar het ziekenhuis hoefde, werd ik woest! Ik besloot me niet langer af te laten schepen met het gevoel dat ik overdreef. Innerlijk besloot ik mijn intuïtief gevoel lief te hebben, ongeacht wat anderen daarvan zouden denken. Helaas heb ik nog heel vaak mijn intuïtief gevoel op cruciale momenten, ook voor mezelf, niet gevolgd.

Maar er waren ook prachtige momenten, zoals bij mijn eerste kind. Mijn oudste dochter sliep als baby met blauwe kringen onder haar ogen en ik had sterk het gevoel dat er iets niet klopte. Op een avond zaten mijn man en ik voor de tv en ineens kreeg ik het gevoel dat er iets heel erg mis met haar was. Ik snelde naar haar bedje en daar lag ze, lijkleek, ze haalde geen adem. Ik heb haar toen gelijk beademd; gelukkig kwam haar ademhalen terug en kreeg ze weer kleur. Later bleek dat ze slaapapneus had die langer dan vier minuten duurden en ze kwam aan een thuismonitor te liggen. Ik wist ook bij alle drie de zwangerschappen welk kind ik zou krijgen, met wat voor karakter en welke naam bij het kind zou passen. Ook ging ik – wel in het geheim – steeds vaker mensen waarschuwen als er iets in hun leven aandacht nodig had. Daarbij ervoer ik ook dat niet iedereen toe was aan de informatie die ik gaf. Het werd niet altijd per definitie gewaardeerd. Ik raakte, ook in mijn werk, eraan gewend dat ik dingen zei vanuit een vooruitziende blik en men het op dat moment niet waardeerde of niet kon ‘pakken’. Heel vaak zag ik hen dan veel later datgene doen of laten wat ik al eerder had voorspeld.

In mijn lijf waren en zijn vooral mijn neus en darmen extreem gevoelig. Met mijn neus ruik ik alles, zelfs angstzweet. Mijn neus reageert ook heel gevoelig op chemische luchtjes, bijvoorbeeld chloor. Dan krijg ik acuut koorts als reactie. Mijn lijf reageert op alles reactief. Ik ben dan ook hyperallergeen, alles wat chemisch is wordt door mijn lijf gezien als indringer en dan reageert het met een klacht. Best lastig, want door deze gevoeligheid kan ik dus niet tegen reguliere medicatie. Zelfs van een aspirientje word ik ziek. Toch is mijn lijf daarin volgens de artsen heel gezond, het herkent in elk geval wat niet natuurlijk is. Mijn darmen zijn heel gevoelig voor tarwe, scherpe kruiden en cafeïne. Ik heb ontdekt dat veel hooggevoelige mensen een voedselintolerantie hebben (koemelk, tarwe). Mijn oudste en jongste kind hebben het ook. Ik reageer op verschil in temperaturen, licht- en geluidsterkte. In een grote ruimte met veel mensen voelde ik me als puber heel erg overdonderd. Later werd dat gelukkig beter. Maar een vol stadion zal ik altijd mijden. Het bewustzijn

van alles wat er in mij aan gevoeligheid is, is met de jaren steeds sterker geworden. Innerlijk raakte ik ook steeds meer verzoend met mijn gevoeligheid. Ik vond een goede klassiek homeopaat, die mij heel goed begeleidde met mijn gezondheid en mijn lichaam zag als een spreekbuis van wat er zich intern in mij afspeelt. (Zij is tijdens de afronding van dit boek helaas overleden, maar haar gedachtenis leeft mede voort in dit boek.) Prachtig vond ik het te merken hoe goed ik op homeopathie reageerde. Al jaren had ik last van ontstekingen en darmproblematiek: met deze vorm van medicatie zette ik stappen en werd ik gaandeweg steeds gezonder.

Toen ik zwanger was van mijn derde kind bleek dat het kind in een stuitligging lag. De kans op een keizersnee zou groot zijn en ik wist dat de narcose me geen goed zou doen. De homeopaat gaf me een homeopathisch middel en het kind draaide binnen een dag in mijn buik. Ik heb die ervaring nog vaak met zwangere vrouwen gedeeld die ook een kind in stuitligging hadden. Een ander mooi voorbeeld is dat ik een periode enorm last had van blaasontstekingen. Volgens mijn klassiek homeopaat had dit te maken met het niet-uiten van woede. Ik kreeg een middel waardoor ik me wel ging uiten op dit punt en mijn blaasontstekingen verdwenen. In de tijd dat mijn relatie me zorgen baarde, was alleen de ringvinger aan mijn hand ontstoken. Daarna nam ik stappen in de relatie en de ontstoken vinger genas.

Door al deze ervaringen werd ik me er steeds meer van bewust dat het hooggevoelige lichaam sterker nog dan een ander lichaam 'spreekt' als er intern iets is wat aandacht verdient. Ik ging me er meer en meer in verdiepen en werd ook geboeid door gelaatskunde en het lezen van het lichaam. Ik ontdekte ook dat mijn non-verbale taal vaak anders 'sprak' dan wat ik zei met mijn mond. Ik ging erop letten en tot mijn stomme verbazing werd er beter naar me geluisterd. Dit inzicht legde de grondslag voor mijn geboeidheid rond non-verbale taal bij hooggevoelige mensen. Steeds vaker kwam ik in mijn cursus tegen dat hooggevoelige mensen, net als ik, zich ongelooflijk inspannen om zich verbaal zo goed mogelijk uit te drukken, maar dat ze ondanks hun inspanningen niet worden gehoord. De reden zit in hun uiterlijke taal. Deze incongruentie van lichaamstaal en gesproken taal maakt dat de boodschap die ze willen overbrengen niet voldoende wordt gehoord. Vandaar dat ik er in dit boek een hoofdstuk aan heb gewijd.

Kortom, door de jaren heen, zeg maar tussen mijn 20ste en 50ste jaar, groeide het besef van hooggevoeligheid meer en meer. Ik las er alle boeken over die er maar waren en bestudeerde in mijn lessen jong en oud in hun verbale en non-verbale gedrag. Het boeide me mateloos! Door mijn werk als onderwijzeres kwam ik veel in aanraking met hooggevoelige kinderen en ik ging steeds meer overeenkomsten tussen hen zien. Ook later kwam ik door het lesgeven aan volwassenen veelal

dezelfde thema's tegen.

Veel hooggevoeligen worstelen met afwijzing, omdat ze ervaren dat ze anders zijn en in hun anders-zijn niet altijd begrepen worden. Ze kunnen het ene moment heel sociaal en gevend zijn en het volgende moment kribbig en gesloten als ze overprikkeld raken. Ik ken het zelf als geen ander en ben door alle fasen van innerlijke strijd gegaan. Hoewel het niet altijd even makkelijk is, ben ik reuze blij dat ik al die ervaring heb mogen opdoen om anderen weer te enthousiasmeren voor hun eigen gevoeligheid. Het is eigenlijk gaandeweg een beetje een missie geworden van me, juist ook omdat we in Nederland zo'n hoog levenstempo hebben en al onze voeding doortrokken is geraakt van chemicaliën. We streven in alles een perfectionisme na en al deze aspecten zijn juist voor hooggevoelige volwassenen en kinderen een enorme uitdaging.

Ik heb zelf ervaren dat je niet kunt bouwen op een wankel basis. Je zelfvertrouwen is de basis van alles en het vraagt je volle aandacht als je echt ten volle de lusten van je hooggevoeligheid wilt leven. Daarom besteed ik in mijn boek uitvoerig aandacht aan dit onderdeel en ook aan het draaien van alle negatieve en beperkende overtuigingen die je als hooggevoelig mens zo klein kunnen houden. Mandela was een hooggevoelig en visionair man. Hij begreep als geen ander dat we de wereld geen dienst bewijzen door onszelf en de ander klein te houden.

Ik ontdekte mijn eigen klein houden en de daarbij behorende valkuilen van mijn hooggevoelig en hoog intuïtief zijn. Gaandeweg ontdekte ik steeds meer hoe ik aspecten van mijn leven kon keren met reguliere en alternatieve methodieken. En dat maakte voor mij het verschil. Innerlijk werd ik steviger en uiterlijk kwam mijn lijf steeds meer in balans. Als ik nu werk met mijn cursisten aan hun eigenwaarde en we de negatieve overtuigingen draaien naar het positieve, laat ik hen zien hoe het hun uiterlijk kan veranderen met de 'standbeeldmethode' (verderop beschreven in dit boek) en laat ik hen zichzelf fotograferen op het moment van het draaien van de overtuigingen en nog eens een half jaar later. Zeker weten dat je verschil gaat zien! Bij het lesgeven aan hooggevoeligen paste ik het geleerde steeds meer toe en zag dat ook zij daar wel bij voeren.

Door al deze ervaringen ontstond de vraag en behoefte om er een cursus in te ontwikkelen om stappen te kunnen zetten naar het positief beleven van hooggevoeligheid. Zo ontstond de cursus Hooggevoeligheid die ik nu aanbied bij Open Fields Opleidingen (mijn eigen opleidingsinstituut). In de afgelopen jaren heb ik heel veel hooggevoelige volwassenen en hun kinderen mogen ontmoeten. Momenteel ben ik me nog nader aan het verdiepen in het veelvuldig voorkomen van vermoeidheidsziekten bij hooggevoelige mensen, zoals ME, MS, Pfeiffer en burn-out.

Naast al deze input ben ik trotse moeder van drie hooggevoelige dochters. Ik ben ervan overtuigd dat hooggevoeligheid erfelijk is. Ik weet ook dat ik hooggevoelige kleinkinderen zal krijgen en eentje zal dit jaar – van de uitgave van dit boek – geboren worden. Daarnaast heb ik ook twee hooggevoelige schoonzons. Mijn kinderen hebben mij ieder op hun eigen unieke wijze heel veel geleerd over gevoeligheid en hoe ik daar als moeder en schoonmoeder mee om kan gaan. Ik ben hun dankbaar voor wat ze me hebben gegeven en ik geniet elke dag opnieuw van wie zij zijn. Ook aan hen zie ik dat het niet altijd even gemakkelijk is, maar ik zie ook dat ze telkens blijven zoeken naar hun eigen balans en kunnen genieten van wie ze zijn in hun gevoeligheid.

Mijn beide ouders en zussen schaar ik ook onder de hooggevoeligen. Zeker aan mijn moeders kant wemelt het van hooggevoelige mensen. Ik ben me er ook van bewust dat de generatie van mijn ouders niet is opgegroeid met bewustzijn rond hooggevoeligheid. Ook zie ik dat onder kerkelijken meer open over dit onderwerp wordt gesproken en hooggevoeligheid wel degelijk mag worden gezien als een gave van God. Het is een voorrecht dat mijn kinderen en ik van een generatie zijn waarin er open over dit onderwerp kan worden gesproken. En het mooiste vind ik nog dat ik als ouder van mijn kinderen iets heb mogen keren in de geschiedenis van ons geslacht: dat ik het cadeau van bewustzijn mag doorgeven aan de volgende generatie, waarop zij het weer doorgeven aan de generaties daarna. Naar mijn mening is dat het mooiste cadeau dat je als ouder je kind kunt schenken.

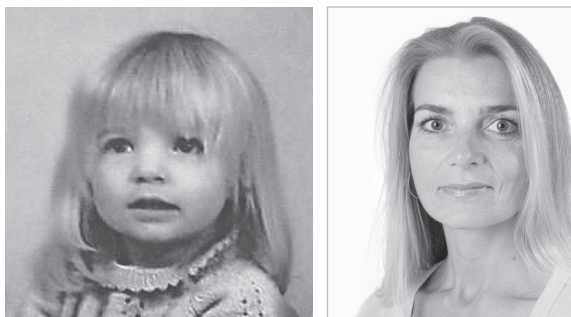
Ik hoop dan ook dat er na mijn persoonlijk verhaal over de bewustwording van mijn hooggevoeligheid nog veel ouders zullen zijn en komen die ook op zoek gaan naar de uitdagingen die hooggevoeligheid met zich meebrengt.

Ontdekken van je ‘anders-zijn’

Wat is hooggevoeligheid? In onze maatschappij speelt deze vraag steeds sterker. Toch is hooggevoeligheid van alle tijden geweest; nu wordt er alleen aandacht aan besteed en wordt het als zodanig benoemd. Wij leven in een zeer prikkelvolle tijd; zo prikkelvol dat je wel kunt stellen dat het té is. Dat heeft alles te maken met het enorme tempo dat wij hebben. Ons fysieke systeem wordt voortdurend blootgesteld aan stress. Dit heeft gevolgen, zeker voor de hooggevoelige mens, die immers extra ontvankelijk is voor prikkels. Dat maakt het leven hier in Nederland behoorlijk lastig. Hooggevoelige mensen verwerken de prikkels op een andere manier: ze vangen meer prikkels op, wat het lastiger maakt om al die zaken te verwerken. Dat leidt tot een verhoogd cortisolniveau en bijbehorende stressklachten, zoals slaapproblemen en verlies van eetlust. Veel hooggevoelige mensen krijgen

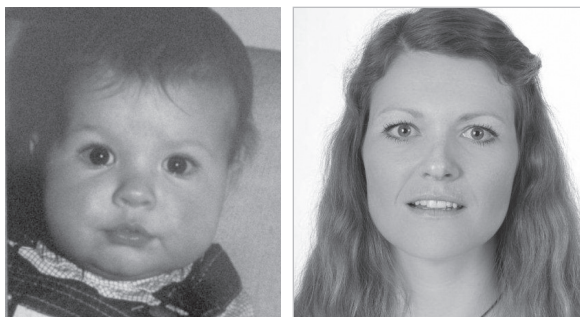
(psychiatrische) medicatie voorgeschreven, voor klachten die te herleiden zijn naar hun gevoeligheid. Door deze benadering wordt sensitiviteit vaak gezien als last en niet als gave. Met begeleiding bij het omgaan met hun hooggevoelige eigenschappen kunnen echter veel klachten worden verminderd.

Als ik kijk naar mijn eigen baby- en peuterfoto's, vallen me vooral mijn wijd open-gesperde ogen op. Het is alsof die ogen overal naar en doorheen kijken en er lijkt een enorme alertheid/opmerkzaamheid in te zitten. Opvallend genoeg kwam ik hetzelfde tegen bij jeugdfoto's van veel van mijn cursisten, maar ik zag het ook in hun gezicht nu.



Figuur 1: Bianca: overstreckende ogen, als kind en als volwassene

Uit de verhalen van mijn ouders heb ik begrepen dat ik vaak indringend keek en eindeloos kon wegdromen. Op mijn rapport van de lagere school stond geregeld dat ik te veel droomde in de lessituatie, iets wat overigens door een groot aantal cursisten werd herkend.



Figuur 2: Nienke: overstreckende ogen, als kind en als volwassene

Verder weet ik van mezelf dat ik als kind veel zag: ook dingen die je met het blote oog niet altijd per definitie kunt zien, zoals ziekte of een prille zwangerschap. Uiterlijk zie je een wijd opengesperd oog dat op één punt gefocust lijkt. Er is een soort ‘overstrekking’ van het oog, een te grote gespannenheid waarmee het waarneemt en observeert. Dat kan uiteraard vermoeidheid van het oog met zich meebrengen. Kom je op plekken of ben je in sociale situaties waar veel is te zien, dan kun je makkelijk vanuit een te grote intensiteit gaan zien. Daar word je al snel moe van. Geen wonder dat veel hooggevoelige mensen situaties vermijden waarin ze door de veelheid aan prikkels overprikkeld kunnen raken. Mits je jezelf ervan bewust bent! Als je jezelf niet bewust bent van je gevoeligheid en je ouders of je omgeving dat ook niet zijn, kun je jezelf dus ook moeilijker beschermen tegen een teveel aan prikkels. Zo kun je gemakkelijk door je omgeving en door jezelf als raar of te gevoelig worden beoordeeld, wanneer je anders reageert dan een ander.

Laten we ons eerst eens verdiepen in het ontstaan van bewustzijn van hooggevoeligheid. Dat ontstaat veelal op drie verschillende manieren:

- Door ervaringen kom je er beetje bij beetje achter dat je anders reageert dan een ander.
- Je komt in aanraking met informatie over hooggevoeligheid en herkent jezelf erin.
- Je komt iemand tegen die het tegen je zegt of je erover bevraagt. Of er is herkenning waardoor je zelf gaat vragen.

In deze tijd wordt er gelukkig genoeg geschreven en gepubliceerd over hooggevoeligheid. Op internet kun je er voldoende over lezen en zelf een test doen om te zien of je inderdaad hooggevoelig bent. Toch merk ik bij de opleidingen waar ik lesgeef dat er nog veel mensen zijn die zich niet bewust zijn van hun hooggevoeligheid en zich er niet of nog weinig in hebben verdiept. Vaak slaken deze mensen een kreet van opluchting, gecombineerd met de uitroep ‘gelukkig, ben ik tenminste niet gek!’ als ik het voor hen benoem.

Bij de bewustwording van hooggevoeligheid speelt je opvoeding een belangrijke rol. Hoe er thuis en op school gereageerd wordt op jouw gevoeligheid bepaalt voor een groot deel hoe jij naar jezelf kijkt, met andere woorden, hoe jij je eigenwaarde ziet.

In de jeugd passen we ons allemaal aan aan het gezin waar we uitkomen. Je persoonlijkheid wordt gevormd door je opvoeding, je plek in het gezin, je schooltijd, je familie en het land waar je vandaan komt. Hoe er op jouw gevoeligheid gereageerd

wordt in al die verschillende sociale situaties is natuurlijk van enorm belang voor hoe jij je gevoeligheid beleeft: als lust of als last. Mede door de reacties van anderen ontwikkel je eigen afweermechanismen en je eigen al of niet aangepast gedrag. Een vrolijk kind kan stil worden als de ouder niet te veel belast mag worden. Tegelijk – en zo herinner ik mezelf voor een deel – kan in een gezin waar van tijd tot tijd spanning heerst een kind zich als een clown gaan gedragen om wat ontspanning in het geheel te brengen. Kortom: je zet je zintuigen ten volle in om zo goed mogelijk te leven en soms te overleven.

Vaak ontdek je pas als je je losmaakt van thuis en het ouderlijk huis verlaat wie je bent en komt er een stuk bewustwording over hoe je bent. Uiteraard scheelt het als je een ouder of een docent hebt gehad die je al in de opvoedingssituatie geholpen heeft met een stukje bewustwording van je hooggevoeligheid. Gelukkig zijn er steeds meer ouders die hun kind als dit speelt bewust maken van wat er is en er in positieve zin iets mee doen. Tegelijk is er nog veel onwetendheid of ontkenning bij volwassenen en daardoor ook bij (hun) kinderen.



Figuur 3: Hooggevoelige dieren hebben ook vaak overstreckende ogen

Hooggevoelige mensen over hun proces van bewustwording

Hieronder vind je de verhalen van een aantal hooggevoelige mensen over hoe zij een weg hebben gevonden met hun sensitiviteit.

Marion Bertels

HSP ... wat kun je er allemaal mee? In de loop der jaren heb ik beter kunnen scheiden wat van mij is en wat van een ander. Dat maakt dat ik beter bij mezelf kan blijven. Dat kost me al een berg minder energie. De douche werkt voor mij als wondermiddel, om de indrukken 's nachts in beelden en overdag van me af te spoelen. Mijn agenda staat, ook voor de kinderen, die HSP-en lekker mee, bewust geblokkeerd na een actieve intensieve dag, als we de rust, creatie of expressie in onszelf weer opzoeken. Prikkel op, prikkel af, zo noem ik het maar ... het blijft ook echt wel een

uitdaging soms. Naast wat er zo bij me binnen kon komen, ben ik me er zeker van bewust geworden welke kwaliteiten erbij horen. Nog leuker is ze toe te passen en te weten en te voelen dat er (veel) meer HSP-ers zijn, die dingen ook herkennen of ervaren; dat voelt vanbinnen veel sterker. Het is geen ziekte, geen zwakte, wel vaak een schoonheid in helder weten, helder voelen en/of creëren ... en vaak onschatbare megatalenten in humaniteit ... dus HSP ... veel plezier ermee!

Cees (36 jaar)

Wat is het om je bewust te worden van sensitiviteit? 'Knap dat jij dat lengteverschil ziet, ik ben al 30 jaar timmerman en ik zag het niet.' 'Nee meneer, er is geen temperatuurverschil in jouw douchewater, anders zou ik dat wel voelen.' 'Hoor je dat geluid écht niet?' Dit zijn enkele voorbeelden van waar ik tegenaan liep. Ik kon mij écht niet voorstellen dat anderen het anders ervaren, ik dacht dat iedereen zo was. Hard, stoer en sterk zijn de eigenschappen die bij mannen horen, dus dat wilde ik laten zien en ik vond een grote passie in vechtsport. Dit ging echter ook gepaard met veel intern conflict; sensitiviteit en vechtsport zijn niet de meest makkelijke combinatie. Dankzij mijn perfectionisme en doorzettingsvermogen heb ik mijn zwarte band gehaald, maar de dissonantie bleef. Maar ik was in de gelukkige omstandigheid dat ik mij persoonlijk kon ontwikkelen en ik op weg werd geholpen met mijn sensitiviteit. Door de bewustwording van mijn sensitiviteit vielen steeds meer puzzelstukjes op hun plaats. Voor mij is het een grote zoektocht. Voorheen zag ik vooral beperkingen, inmiddels leer ik steeds beter rekening houden met en zie ik steeds meer de positieve kant. Door die bewustwording is er een nieuwe wereld opengegaan en deze wordt nog steeds helderder. Ik ben gegaan van Onbewust Sensitief naar 'Bewust Insensitief' (vechtsport) naar Bewust Sensitief. De stap naar Bewust Sensitief heb ik (jaren geleden) gemaakt vanuit de overtuiging dat dat mij het meest brengt, zowel in mijn werk als privé. Momenteel word ik me bewust van de enorme invloed van vermoeidheid op mijn sensitiviteit/prikkelbaarheid. Ik ben benieuwd wat deze zoektocht me nog meer gaat brengen, ik vind het bijzonder en wens de lezers van dit boek een soortgelijke ervaring.

Nienke Kanngiesser (34 jaar)

Wat een verademing toen ik hoorde over hooggevoeligheid ... ik dacht (én voelde): Hé, dit herken ik. Ik ben dus helemaal niet raar of vreemd. Ik heb helemaal geen lange tenen. Ik ben hooggevoelig. Als klein meisje was ik al anders in veel dingen. Erg gevoelig, aanwezig en dan uit het niets afwezig en dromerig, ik merkte veel op, kon mij slecht concentreren en was heel nieuwsgierig voor mijn omgeving. En

ondanks dat ik rustig was kon ik moeilijk stil zitten. Ook was ik qua ontwikkeling op bepaalde vlakken al verder dan veel leeftijdsgenootjes. Mijn woordenschat was op jonge leeftijd al groot. Op de peuterspeelzaal ben ik op een mooie dag op de stoel van de juf gaan zitten, met een boek in mijn handen. Het boek hield ik ondersteboven maar ik deed net of ik voorlas. Hele verhalen met een grote fantasie en de kindjes uit mijn klas hingen aan mijn lippen. De juf keek met grote ogen naar mijn moeder; ‘Hoe weet ze dit allemaal?’ Toen had ik nog niet zo’n last van ‘mij anders voelen’. Als klein kind ben je nog zo onbevangen en open. Maar hoe ouder ik werd, hoe meer het bewustzijn van anders zijn in mij groeide. Ik hoorde er op school niet bij en werd buitengesloten. Maar dat was nog niet het ergste: ik werd ook vaak publiekelijk voor paal gezet. Door mijn hooggevoeligheid kwam dit extra hard aan; ik huilde vanbinnen maar ik hield mij groot. Ik werd met de dag meer onzeker en ik dacht echt dat ik stom was en dat ze gelijk hadden. In de jaren die volgden ervoer en voelde ik ook van alles bij iedereen – stemmingen, humeur, energieën – maar het leek wel of niemand anders dit ook had. Ik raakte steeds meer in de war over mijn identiteit en ik begon ook heel erg aan mijn ‘stemmetje’ (mijn intuïtie) te twijfelen. Ik keerde steeds meer in mezelf en ging mijn intuïtie negeren. Ik ging mijn gevoel wegduwen en mijn echte ik verstoppen, want die werd uitgelachen en buitengesloten. Aanpassen was wat ik deed en ik zette een masker op. Nu ben ik vierendertig jaar oud en na een hele zoektocht naar mezelf gaat het beter dan ooit! Doordat ik nu weet dat ik hooggevoelig ben zijn er zoveel deuren opengegaan. Mijn intuïtie, mijn gevoel, ze zijn er weer. En ja, prikkels kan ik nog steeds moeilijk verwerken, ik voel nog steeds (heftige) emoties bij anderen en ik word elke keer zo verdrietig en boos bij leed dat dieren en mensen wordt aangedaan. En na drukke dagen heb ik echt tijd voor mezelf nodig om bij te komen. Máár door acceptatie van mijn hooggevoeligheid ben ik er wel heel anders naar gaan kijken! Het is mijn kracht geworden en als lifecoach/kindercoach vind ik het heerlijk om anderen hierin te begeleiden en laat ik de mooie kanten van hooggevoeligheid zien. Dat ik mooie muziek, foto’s, kunst, poëzie, verhalen en woorden zo diep en intens kan beleven bijvoorbeeld. Of hoe hooggevoeligheid mij zo mooi kan leiden tijdens het coachen. Hooggevoeligheid is een valkuil als je niet weet dat je dit hebt en een cadeautje van boven, een gave, als je dit wel weet en leert hoe hiermee om te gaan. Ik omarm en koester het, want dit is wie ik ben. En daar ben ik trots op.