

Het werkboek voor Hoog Sensitieve Personen

Van Elaine N. Aron verschenen eerder:

Hoog Sensitieve Personen

Hoog Sensitieve Personen in de liefde

Het Hoog Sensitieve Kind

De kracht van zelfwaardering

Elaine N. Aron

HET WERKBOEK VOOR
**HOOG SENSITIEVE
PERSONEN**

Vertaald door Marce Noordenbos



Uitgeverij De Arbeiderspers
Amsterdam • Antwerpen

Eerste druk 2005

Derde druk 2010

Copyright © 1999 Elaine N. Aron

Copyright Nederlandse vertaling © 2005 Marce Noordenbos/Uitgeverij Archipel/

De Arbeiderspers, Amsterdam

Oorspronkelijke titel: *The Highly Sensitive Person's Workbook*

Uitgave: Broadway Books, New York

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van BV Uitgeverij De Arbeiderspers, Herengracht 370-372, 1016 CH Amsterdam. *No part of this book may be reproduced in any form, by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from BV Uitgeverij De Arbeiderspers, Herengracht 370-372, 1016 CH Amsterdam.*

Omslagontwerp: Freddy Vermeulen

Omslagfoto: © Bernd Vogel/Corbis

ISBN 90 295 7385 6/NUR 770

www.arbeiderspers.nl

Inhoud

Woord van dank	9
Inleiding	11
Wat bedoel ik precies met ‘sensitiviteit’?	13
Wat je over deze eigenschap moet weten – oftewel, waarom dit boek?	14
Dit is een diepgravend werkboek – hoe moet je het gebruiken?	16
Extra aandacht voor werken met andere HSP’s	19
Aan de niet zo sensitieven	20
Het opdragen van dit boek	20
Ben je hoog sensitief? Doe de test	21
 1. Leer je sensitiviteit kennen	 23
Als het zoiets normaal is, waarom voel ik me dan soms zo anders?	23
Sensitiviteit in een culturele context	26
Jezelf verdedigen tegen aanvallen op hoog sensitiviteit	28
Het ervarende zelf	33
Zie je verleden in een nieuw licht	37
Je rol als geestelijk adviseur	44
Wat je niet leuk vindt aan jezelf – en de onderliggende reden	46

2. Een dieper inzicht in wie je bent	61
Het reisgezelschap – leer je fysiek sterke en zwakke punten kennen	63
Een test om jouw sensitiviteitsstijl te bepalen	69
De uitslag van de test	70
Een samenvatting van jezelf	75
Actieve imaginatie: verwelkom het veronachtzaamde, het gevaarlijke en het miskende	78
3. Zorgdragen voor je sensitieve zelf	93
Een inventarisatie en huldiging van hoe jij met overprikkeling omgaat	95
Je optimale prikkelingsniveau	98
Het optimaliseren van je prikkelingsniveau	102
Als je nog steeds niet doet wat je zou moeten doen	109
De parapluloop	110
Geluid buitensluiten	113
4. Je jeugd en je sensitiviteit	117
Bepaal je eigen hechtingsstijl	121
Zie je jeugd in een nieuw licht	124
Zie je puberteit in een nieuw licht	129
De lessen die je van je ouders hebt geleerd	133
Contact maken met je innerlijke kind	144
5. HSP's in de sociale wereld	151
Vier redenen voor verlegenheid	152
Drie benaderingen van verlegenheid	153
Analyseer je blunders	154
Herken de patronen van sociaal gebabbel	159
Zie je verlegenheid in een nieuw licht	167

6. Roeping, beroep en sensitiviteit	171
HSP's en beroepskeuze	171
De werkplek	172
Het gáát veranderen	173
Een inventarisatie van de kwaliteiten van een HSP	173
Een brief of script schrijven over je eigenschap	175
Je beroepskeuze verruimen	178
Evalueer je arbeidsverleden	181
Zie je arbeidsverleden in een nieuw licht	187
 7. Vriendschappen en relaties	 193
Hoe belangrijk is 'soort zoekt soort'?	193
De oorzaak van problemen: je sensitiviteit of je persoonlijke geschiedenis?	195
Jouw liefdesverhaal	196
Zie je relatieverleden in een nieuw licht	200
Reflectief luisteren	204
Actie/gevoelsstatements	213
Laat je psyche je vertellen waarom je in deze relatie zit	218
 8. Werken aan je diepere wonden	 237
Het kiezen van een therapeut	239
De helende werking van het vertellen van je verhaal	243
Je eigen complexen beter leren kennen	250
 9. Zorgvuldig omgaan met medische zorg en geneesmiddelen	 255
Zie een ernstige aandoening of ingreep in een nieuw licht	256
Een nieuwe teambenadering van gezondheid	260
Zachtere behandelwijzen	263
Medicijnen die HSP's vaak krijgen voorgeschreven	266
Een nieuw script voor je medische consulten	271
Visualiseer je eigen dood (oftewel, ik heb je gewaarschuwd dat dit geen oppervlakkig werkboek is)	274

10. Spiritueel werk	277
Een schandalig korte droomcursus	279
Er leiden vele wegen naar Rome – er zijn vele vormen van spiritualiteit	290
De grondregels van jouw religie	292
Het leiden van rituelen	293
Na je dood	302
Terug naar wat je het minst leuk vindt aan jezelf	304
Een afronding	310
 11. Een handleiding voor HSP-gespreksgroepen	 313
Waarom een groep?	313
Wat níét werkt	314
Een oplossing – een gestructureerde, kortlopende, leiderloze gespreksgroep	316
De richtlijnen	318
Eerste bijeenkomst: elkaar leren kennen	331
Tweede bijeenkomst: roeping en beroep	336
Derde bijeenkomst: gezondheid, lichaam en een evenwichtig leven	340
Vierde bijeenkomst: vriendschappen en relaties	344
Vijfde bijeenkomst: nieuw licht op je jeugd en een bedding voor het sensitieve kind	348
Zesde bijeenkomst: huldigen van onze sensitiviteit en afsluiten van deze groep	353
 Verwijzingen	 359
 Appendix: symptomen van posttraumatische stressstoornis, depressie en dysthemie (ontleend aan de DSM-IV)	 363

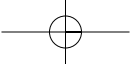
Woord van dank

Zeer veel dank ben ik verschuldigd aan de leden van 'Comfort Zone' uit de San Francisco Bay Area die zich als vrijwilliger hebben opgegeven om dit werkboek uit te testen, op individuele basis of in groepsverband. Ze zijn grondig te werk gegaan, ondanks dat ik hun reacties op korte termijn nodig had, en dankzij hun feedback is dit een veel beter werkboek geworden.

Betsy Amster, mijn agent, en Tracy Behar, mijn redactrice, zijn oneindig wijs, sensitief en vriendelijk geweest voor hun HSP-auteur. Het is een genot om met hen samen te werken.

Ik wil hier expliciet vermelden dat Irene Pettit de eerste persoon is geweest die de woorden 'hoog sensitief' in mijn bijzijn heeft gebruikt. Als zij er niet was geweest, zou het er voor velen van ons minder rooskleurig hebben uitgezien.

Ten slotte hoop ik dat mijn echtgenoot, Art Aron, nooit zal ophouden me te verbazen met zijn steun. Zijn energie, opgewektheid en rust zijn een wezenlijke aanvulling op hoe ik ben! Zijn hersenen hebben het bewijsmateriaal voor deze karaktereigenschap in hoge mate verfijnd. Hij is een goed mens.



Inleiding

‘Wat ben jij gevoelig.’ ‘Je bent gewoon te gevoelig.’ ‘Jij bent zo hypergevoelig.’

Variaties op hetzelfde thema zijn bijvoorbeeld:

‘Nú al moe?’

‘Je bent toch niet báng?’

‘Wat is er met jou aan de hand? Ben je verlegen?’ ‘Weet je niet wat lol maken is?’ ‘Geen zelfvertrouwen?’

En het achterliggende thema is: ‘Wat is er mis met jou?’

Klinkt dat bekend? Als je iemand bent zoals ik, dan heb je dit soort dingen zo vaak gehoord van goedbedoelende ouders, leraren en vrienden, dat je ze als waar bent gaan aannemen: ‘Er is iets met me aan de hand.’ En aangezien je wist dat je niet kon veranderen, heb je langzaam maar zeker het gevoel ontwikkeld dat er een of ander gebrek in je ligt verscholen. Je bent je leven gaan zien als een voortdurend compromis met dat gebrek, een voortdurende strijd tegen het mislukken.

Dit werkboek heeft één wezenlijke boodschap: *Er is niets mis met hoog sensitiviteit*. Er is niets mis met je omdat je hoog sensitief bent. Als je op twaalf of meer vragen van de test op pagina 21 een bevestigend antwoord geeft, heb je een hoog sensitief zenuwstelsel, een zenuwstelsel dat erop ingesteld is om subtiele signalen uit de omgeving op te vangen, wat in veel situaties een groot goed is.

Inderdaad, een sensitief zenuwstelsel betekent ook onvermijdelijk dat je makkelijker wordt overweldigd door een sterk niveau van prikkeling. Die twee zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Hoog sensitief-zijn is echter geen ‘syndroom’ of hiaat in je persoonlijkheid.

Ongeveer vijftien tot twintig procent van de mensen erft een zeer ontvankelijk, hoog sensitief zenuwstelsel en dat percentage vinden we ook terug bij ander diersoorten. Deze eigenschap is gelijkelijk verdeeld over

mannen en vrouwen (hoewel sensitieve mannen het in onze cultuur bij uitstek moeilijk hebben) en niets wijst erop dat deze verdeling binnen de verschillende rassen zou variëren.

Dat er zoveel sensitieve zenuwstelsels zijn, duidt op iets anders dan een fout, een gebrek of een genetische vergissing. Deze eigenschap moet een bepaald doel dienen, bijvoorbeeld het grote voordeel dat bepaalde leden van een groep dingen opmerken die andere ontgaan. Om dat doel ook echt te dienen, zul je belangrijk en inspirerend werk moeten verzetten. Je zult je, stapje voor stapje, moeten ontdoen van de subtiele en niet zo subtiele schade die je zelfbeeld is toegebracht door al die goedbedoelende maar onjuiste kritische opmerkingen over hoe jouw natuurlijke, aangeboren, effectieve levenswijze eruit zou moeten zien. Dit werkboek – dat is ontstaan uit mijn jarenlange ervaring met honderden hoog sensitieve personen, oftewel HSP's, en persoonlijk is getest door nog eens vijftig van hen – is bedoeld om je te helpen je te bevrijden van die schadelijke invloeden en je eigen sensitieve potentieel te ontwikkelen.

Het kan natuurlijk zijn dat je hoog sensitief bent, maar volgens jou nog nooit enige kritiek hebt gekregen op het feit dat je sensitief bent. Of je denkt dat je de belangrijkste boodschap wel hebt begrepen – het is een positieve eigenschap en dat zul je in je achterhoofd houden. Of je bent niet verlegen en hebt ook geen gebrek aan zelfvertrouwen, en dus gaat het hier niet over jou. Maar wacht nog even met je conclusie. Hoog sensitiviteit is niet hetzelfde als verlegen-zijn of introvert-zijn – dertig procent van de HSP's is zelfs extravert. En ook al heb je niet het gevoel dat er iets mis is met je, in onze cultuur is het zeer onwaarschijnlijk dat je je hebt kunnen onttrekken aan het internaliseren van de onbewuste overtuiging dat je je werkelijke persoonlijkheid moest verbergen, dat je op z'n minst raar was, en misschien zelfs abnormaal. De meeste HSP's vertellen dat het hen maanden of zelfs jaren heeft gekost om erachter te komen dat ze een hoop negatieve en onjuiste ideeën over zichzelf hadden, om die vervolgens langzaam maar zeker uit hun onbewuste emotionele reacties en hun bewuste intellect te krijgen. Het doel van dit werkboek is om je hierbij te helpen.

Wat bedoel ik precies met sensitiviteit?

HSP's worden geboren met een bepaalde eigenschap die ervoor zorgt dat ze zich bewust zijn van allerlei subtiele boodschappen, zowel innerlijke als van buitenaf. Het gaat er niet om dat onze ogen of oren beter zijn. Het gaat erom dat we de informatie die we ontvangen grondiger verwerken. We houden ervan om te reflecteren. Deze sensitiviteit biedt in veel gevallen grote voordelen. Uit onderzoek is gebleken dat HSP's intuïtiever, bewuster en consciëntieuzer zijn (altijd bezig met vragen als 'stel dat ik dit niet afkrijg?' of 'stel dat niemand zich aan die regel zou houden?') We zijn goed met baby's, dieren en planten, en in alle situaties waarin het oppikken van subtiele signalen een pre is. We zijn heel goed in gedetailleerd werk en het opsporen van fouten, maar we kunnen ons ook heel goed het hele plaatje voorstellen en zijn ons meer dan gemiddeld bewust van het effect van het verleden en de te verwachten resultaten. We hebben een rijk en gevarieerd innerlijk leven, bijzondere dromen, zijn zeer begaan met maatschappelijk onrecht en getalenteerd op spiritueel of filosofisch gebied.

Maar als we meer subtiele signalen oppikken, dan heeft dat tot gevolg dat we ook eerder worden overspoeld door niet-subtiele en sterke prikkels: geluid; visuele wanorde; ruwe stoffen. 'Vreemde' geurtjes en voedsel dat niet helemaal goed meer is of regelrecht bedorven. Extreme temperaturen en allerlei plotselinge veranderingen. Emotionele situaties. Menigtes. Vreemden. En als we de informatie grondiger verwerken, blijven we langer onder invloed staan van kritiek, afwijzing, verraad, verlies en dood. Nog een aantal simpele feiten over ons: we hebben vaker last van allergieën en zijn gevoeliger voor pijn, medicatie, cafeïne en alcohol. We hebben er vaak eerder last van als we honger hebben en moeten dus regelmatig eten. Stuk voor stuk dingen die ons niet zwak maken, alleen maar anders.

Kortom, sensitiviteit is in veel gevallen een voordeel en in andere gevallen niet. Net zoals de kleur van je ogen is het een normale eigenschap die bij een groot percentage van de bevolking, hoewel niet de meerderheid, erfelijk is bepaald.

Wat je over deze eigenschap moet weten – oftewel, waarom dit boek?

Toen ik met mijn onderzoek naar hoog sensitiviteit begon, was ik niet van plan er ooit een boek over te schrijven. Ik was psychologisch onderzoeker en deed opeens onderzoek naar iets wat voor mij persoonlijk zeer relevant was, de reden waarom ik me zo anders voelde. Andere HSP's wisten me er echter al gauw van te overtuigen dat ook zij meer over zichzelf te weten wilden komen. Hun actie om me ertoe te bewegen over HSP's te publiceren begon toen er in een plaatselijke krant een artikel verscheen over mijn onderzoeksbevindingen en honderden HSP's me bestookten met verzoeken om een lezing over het onderwerp te geven, vervolgens een cursus te geven en ten slotte een boek te schrijven, wat ik heb gedaan: *Hoog Sensitieve Personen*. Het was moeilijk om een uitgever te vinden, maar tot nu toe zijn er in Amerika al meer dan honderdduizend exemplaren van verkocht en is de dertiende druk verschenen, zonder dat de landelijke pers eraan te pas hoefde te komen. De verkoop verliep gewoon via mond tot mond reclame onder HSP's. Keer op keer lieten HSP's me weten, en doen dat nog steeds, dat de informatie hun leven heeft veranderd. Dit is een roep om actie die een wetenschapper niet kan weerstaan.

Toch dacht ik dat het met het eerste boek afgelopen zou zijn. Maar dat was niet zo. De mensen lazen het en wilden alleen maar meer – cursussen, gesprekken, steungroepen en alle mogelijke andere middelen om zich het gedachtegoed eigen te maken, dat, zoals een HSP het verwoordde, 'een complete herschikking van het innerlijk meubilair' tot gevolg had.

Achteraf gezien begrijp ik deze behoefte aan nog meer informatie. Je verandert je complete beeld van jezelf niet door een enkel boek te lezen. Maar aangezien ik ook maar een mens ben, en een HSP, kan ik niet de hele tijd cursussen en lezingen geven. En dus doe ik met dit werkboek een poging om mezelf te klonen en elke HSP, waar dan ook, te geven wat ik anders met een cursus, persoonlijk gesprek of steungroep zou hebben gegeven.

Op basis van mijn jarenlange ervaring met HSP's weet ik dat je dit nodig hebt:

- *Basiskennis van je eigenschap.* *Hoog Sensitieve Personen* voorziet daar ruim in en zo ook dit werkboek, op een andere, maar net zo bruikbare manier, met een nog grotere nadruk op het zelf onderzoeken van de

betekenis die deze eigenschap voor jou heeft, met name in hoofdstuk 1 en 2.

- *Ondersteuning bij de zorg voor jezelf.* Het zenuwstelsel van HSP's is anders. Als we volgens dezelfde gebruiksaanwijzingen als anderen proberen te leven, ontwikkelen we allerlei chronische aandoeningen, zoals velen van ons op hardhandige wijze hebben ondervonden. Als we onszelf echter te veel beschermen, komen onze kwaliteiten nooit aan het licht, wat net zo goed tot stress en ziekte kan leiden. Hoofdstuk 3 is met name gewijd aan deze zorg voor jezelf.
- *Ondersteuning bij het herdefiniëren van je leven.* Tot op zekere hoogte zul je al vanzelf op een andere manier gaan denken en je leven, en met name de 'mislukkingen', in het licht van je sensitiviteit gaan zien. Dit is echter zó belangrijk, dat het voor HSP's de moeite waard is om het op een systematische en doelbewuste manier te doen. Het mag duidelijk zijn dat dit hele werkboek ten doel heeft om je leven te gaan bezien in het licht van je karaktereigenschap. We doen dit echter stap voor stap en behandelen de verschillende aspecten van je leven om beurten in de hoofdstukken 1, 2, 4, 5, 6, 7 en 9.
- *Ondersteuning bij het verwerken van traumatische ervaringen.* Uit onderzoek komt naar voren dat HSP's die onder normale omstandigheden leven, met niet al te veel stress, in feite vaak gezonder zijn dan anderen. Als we echter een moeilijke jeugd hebben gehad of op enig moment een trauma hebben opgelopen, dan zijn we bevattelijker voor angsten en depressies. In veel gevallen kunnen deze wonden worden geheeld en voor onze fysieke en geestelijke gezondheid moeten ze dat ook, maar dat vereist een zekere inspanning. In hoofdstuk 8 vind je ondersteuning bij dat proces en word je aangespoord om elders op zoek te gaan naar verdere begeleiding.
- *Ondersteuning bij het integreren van deze karaktereigenschap in bepaalde aspecten van het leven.* Het hebben van een speciaal zenuwstelsel is van invloed op alles wat je doet. Daarom besteedt dit werkboek aandacht aan alle aspecten van je leven – je sociale leven in het algemeen (hoofdstuk 5), vriendschappen en relaties (hoofdstuk 7), problemen bij je beroepsuitoefening en op de werkvloer (hoofdstuk 6), je contacten met de medische wereld (hoofdstuk 9) en niet te vergeten, je innerlijke of spirituele leven (hoofdstuk 10).

Dit is een diepgravend werkboek – hoe moet je het gebruiken?

Gebruik dit werkboek alsjeblieft zoals je zelf wilt. Je kunt het gebruiken zonder ooit *Hoog Sensitieve Personen* te hebben gelezen, je kunt de twee boeken tegelijkertijd doorwerken (de hoofdstukopbouw is hetzelfde), of je kunt dit boek doorwerken nadat je het andere hebt gelezen.

Je kunt het werkboek ook gewoon lezen, zonder de opdrachten uit te voeren. Ja, je hebt mijn uitdrukkelijke toestemming. Je kunt ze ook wel doen, in de aangegeven volgorde. Of in een andere volgorde. Of alleen de opdrachten die je aanspreken, in de volgorde die je zelf wilt.

Ik wil je echter wel op het hart drukken om het in ieder geval bewust te doen. Probeer je bewust te zijn van de stem in je die je misschien influistert: 'Dit boek is precies wat je nodig hebt,' en wees je ook bewust van de stem die enige tijd later misschien zegt: 'Dat ga ik niet doen.' Ga op zoek naar het waarom, zeker als je de neiging hebt een bepaald onderdeel over te slaan. Het gaat er dus niet om of je het doet of niet, maar hoe bewust je ermee omgaat.

Dit is een diepgravend werkboek. Het is geschreven door een dieptepsycholoog. Voor mij betekent dieptepsychologie dat het mijn bedoeling is je te helpen de veronachtzaamde, verwaarloosde en zelfs verachte delen van jezelf in ere te herstellen. Je persoonlijke geschiedenis en de cultuur waarin je bent opgegroeid hebben je geleerd dat je bepaalde aspecten van jezelf maar beter kunt negeren, maar beter kunt vergeten. De dieptepsychologische benadering biedt een manier om je bepaalde delen daarvan (alles zou onmogelijk zijn) weer toe te eigenen. We proberen het opnieuw te verwelkomen, onderdak te verlenen, ernaar te luisteren. Hierdoor komt de energie vrij die tot dan toe werd gebruikt om die delen eronder te houden, én, wat nog belangrijker is, al het waardevols dat in die verloren delen verborgen lag. Datgene waar iemand het meest naar verlangt in het leven bevindt zich vaak in de kwaliteiten die in de jeugd werden afgewezen, bijvoorbeeld de 'te mannelijke' assertiviteit van een vrouw of het 'te vrouwelijke' subtiele gevoelsleven van een man, om twee uitgekauwde voorbeelden te noemen.

Voor velen van ons was onze sensitiviteit, tot voor zeer kort, een in hoge mate genegeerd en onderdrukt deel in onszelf. Voor een aantal van ons is deze sensitiviteit nog steeds in mindere of meerdere mate iets bescha-

mends of weerzinwekkends. (Ik krijg nog steeds verzoeken om de HSP nieuwsbrief *Comfort Zone* in een bruin papieren omslag te verzenden.) Volgens mij is er dus dieptepsychologisch werk nodig om deze karaktereigenschap een eervolle plek in je leven te geven.

Dieptepsychologisch werk is bevredigend, maar niet altijd makkelijk. Daarom bevat dit werkboek een aantal onderdelen die ik 'opdrachten' noem en geen 'activiteiten' of 'oefeningen'. Er is misschien zelfs enige persoonlijke heroïek vereist. Een van de HSP-vrijwilligers die het werkboek hebben uitgetest schreef in haar evaluatie: 'Ongeveer anderhalf jaar geleden heb ik *Hoog Sensitieve Personen* gelezen. Ondanks dat ik er zeer van onder de indruk was, bewaarde ik op de een of andere manier toch nog een behoorlijk grote emotionele afstand.' Na zes maanden in therapie te hebben gezeten en haar jeugd aan een grondiger onderzoek te hebben onderworpen, liet ze bij haar aanmelding als vrijwilliger weten de indruk te hebben dat het een makkie zou zijn, zelfs gewoon leuk! Achteraf vertelde ze oprecht verbaasd te zijn door het effect. Ze was tot de ontdekking gekomen dat bepaalde opdrachten een behoorlijke dosis wilskracht vereisten. 'Dit was een jaar geleden niet mogelijk geweest.'

Niet elke vrijwilliger had zulke intense ervaringen. Maar zelfs als dit werkboek een spel is, dan is het een spel met je diepste zelf. Je hebt mijn toestemming en aanmoediging om de onderdelen die te lastig lijken over te slaan. Wees je er gewoon van bewust waarom je het doet. 'Dit doet pijn.' 'Dit maakt me bang.' Of wat het dan ook bij je oproept.

Een groot deel van de opdrachten is schriftelijk. Een van de vrijwilligers die als HSP het werkboek van tevoren uitprobeerde was van mening dat iedereen een apart dagboek zou moeten bijhouden van zijn of haar reacties op de opdrachten. Dat kun je doen. Als je echter geen ervaring hebt met het bijhouden van een dagboek of het op papier zetten van je gedachten, dan is het goed om zeker te weten dat alles wat je in of naast dit werkboek opschrijft ongecensureerd en ongeredigeerd gebeurt. Niemand krijgt je schrijfsels te zien of mag er een oordeel over vellen. Als je eigen innerlijke criticus dat niet toestaat, dan zullen we die stoorzender maar snel aanpakken, om te beginnen op pagina 28.

Het geheim van het bijhouden van een dagboek zit 'm in de tijd die je van tevoren neemt om te gaan voelen. Dit is de ervaring van een van de vrijwilligers die het werkboek hebben uitgetest:

Ik heb gemerkt dat ik stelselmatig de neiging heb 'een interessante', 'de juiste' of 'de gewenste' reactie op de oefeningen te vertonen. Ik moet hier eerst doorheen voordat ik mezelf kan toestaan te voelen wat ik eigenlijk voel. Dat zijn vaak onprettige gevoelens: afweer, schaamte, boosheid, razernij. Het kost me héél veel tijd om tot rust te komen en het juiste spoor terug te vinden en te komen bij een reactie die voor mij betekenis heeft.

Deze vrijwilliger opperde ook dat soms een 'non-lineaire' of zelfs preverbale aanpak nodig kan zijn:

Bij sommige oefeningen werkte het voor mij het best om eerst de hele beschrijving een of twee keer door te lezen, alles te laten 'sudder' en 'opborrelen', en weer naar de oefening terug te keren op het moment dat er dingen bij me bovenkwamen. Ik vond het heel moeilijk, zo niet onmogelijk, om de oefeningen op een lineaire manier te doen. Soms komen er ook alleen maar hevige gevoelens op, zonder woorden, zelfs geen beelden die ik zou kunnen beschrijven.

Je openen voor preverbale en non-verbale gedachten is precies waar het in dieptepsychologisch werk om gaat. Onthoud dus haar suggestie om de tijd te nemen en jezelf de ruimte te geven om alleen maar te observeren wat er gebeurt.

Aan het eind van de opdrachten vind je steeds het kopje 'Tot besluit', dat je de mogelijkheid biedt tot reflectie en waar je het effect kunt registreren van de opdrachten en hoe je het wilt gaan toepassen. Dit lijkt misschien alleen maar extra werk, maar deze samenvattingen zullen heel handig zijn wanneer je het boek maanden of jaren later opnieuw doorleest. Maak dus gebruik van deze mogelijkheid tot reflectie, iets wat tegenwoordig in onze snelle wereld nog maar zelden wordt gedaan, maar als HSP wel een van je specialiteiten is.

Trouwens, als je het net als ik te veel werk vindt om met de hand te schrijven, voel je dan niet verplicht om in dit boek te schrijven. Gebruik gewoon een computer.

Ten slotte, mocht je tijdens het uitvoeren van de opdrachten ernstig van streek raken, dan is het van het allergrootste belang dat je stopt en op zoek gaat naar goede professionele hulp. In hoofdstuk 8 staat beschreven hoe je dat moet doen.

Extra aandacht voor werken met andere HSP's

HSP's moeten elkaar leren kennen. Velen van jullie hebben dit al aangevoeld en hebben gevraagd om steungroepen, cursussen of gewoon mogelijkheden om andere HSP's te ontmoeten.

Hoofdstuk 11 van dit werkboek is speciaal bedoeld om in deze behoefte te voorzien. Daarin wordt stapsgewijs doorgenomen hoe je een leaderloze gespreksgroep voor HSP's met zes wekelijkse bijeenkomsten kunt opzetten en uitvoeren. Als de groep eenmaal loopt, kun je er zo lang mee doorgaan als je wilt en eigen onderwerpen bespreken of als groep de opdrachten uit dit werkboek doorwerken. In hoofdstuk 11 vind je een zorgvuldig opgebouwde, gedetailleerde en beproefde structuur voor die cruciale eerste zes weken.

Natuurlijk kun je ook een groep opzetten, het werkboek doornemen en geen gebruikmaken van de zesweekse structuur, maar persoonlijk zou ik je willen aanraden om dat alleen te doen als je een professionele groepsleider inschakelt, in ieder geval om de groep op te starten.

Ik zou je ook willen aanraden om op zoek te gaan naar een HSP met wie je dit werkboek samen kunt doornemen, bijvoorbeeld je beste vriend of vriendin of je partner, als die ook een HSP is. Je kunt zo iemand ook vinden door een groep voor HSP's op te zetten, een mededeling te plaatsen in het 'Contact Center' van *Comfort Zone*, de nieuwsbrief voor HSP's waarvan de gegevens achter in dit boek zijn te vinden, of op eigen houtje onder je vrienden op zoek te gaan.

Het enige probleem waar je tegenaan kunt lopen als je de opdrachten samen met anderen gaat doen, is dat sommige opdrachten te persoonlijk zijn om te bespreken met mensen die je niet goed kent. Daarom heb ik bij elke opdracht aangegeven of die geschikt is voor mensen die elkaar niet goed kennen, de A's, voor mensen die elkaar enigszins kennen, de B's, of voor mensen die elkaar goed kennen, de C's. Sommige opdrachten zijn alleen voor C's, sommige ook voor B's en sommige voor iedereen. Dus:

- Opdrachten voor A's zijn opdrachten die ideaal zijn voor de eerste fase van een tweetal of een groep, kort na de kennismaking.
- Opdrachten voor B's zijn ideaal als je elkaar al langer kent, maar je nog niet helemaal veilig voelt bij de ander en er nog niet aan toe bent om overal open over te zijn. Er zijn voldoende opdrachten die je in een dergelijke situatie kunt doen.

- Opdrachten voor c's zijn ideaal voor de gevorderde stadia van een vriendschap of relatie, waarin een tweetal of groep een aantal thema's heeft doorgewerkt en nu echt aan het 'werk' kan – dat wil zeggen, naar elkaar luisteren en elkaar helpen – zonder daarbij te veel te worden gehinderd door wantrouwen, meningsverschillen, concurrentie, afgunst en dergelijke.

Aan de niet zo sensitieven

Degenen die dit boek hebben beetgepakt omdat ze het vermoeden hebben dat hun partner, vriend, vriendin of familielid hoog sensitief is, jullie zijn hier ook welkom, om het werkboek zelf te lezen of als geschenk aan die persoon te geven. Voorzover ik kan opmaken uit de brieven die ik van HSP's krijg is het dat ook, een geschenk van vertrouwen en trots ten aanzien van iets wat ooit misschien aanleiding was om aan jezelf te twijfelen. Door het te schenken, of zelf te lezen, zullen zowel jij als die ander die meer sensitief is – maar dan níét in de betekenis van meer empathisch of zachtaardig – ook het inzicht in jullie relatie verdiepen. En in die zin is het ook een geschenk aan jezelf.

Het opdragen van dit boek

Auteurs schrijven altijd een opdracht in hun boek. Aangezien jij het grootste deel van dit boek zult schrijven, moet je het ook aan iemand opdragen, bijvoorbeeld aan een HSP voor wie je veel bewondering koestert. Zoals jijzelf.

Ik draag dit boek op aan:

Ben je hoog sensitief?

Doe de test¹

Beantwoord elke vraag zoals het voor jou voelt. Antwoord met 'ja' als het volgens jou in ieder geval enigszins opgaat. Antwoord met 'nee' als het niet speciaal of helemaal niet opgaat.

- ☐ ja ☐ nee Ik ben me bewust van subtiele signalen in mijn omgeving.
- ☐ ja ☐ nee Ik word beïnvloed door de stemming van anderen.
- ☐ ja ☐ nee Ik ben zeer gevoelig voor pijn.
- ☐ ja ☐ nee Op drukke dagen voel ik de behoefte me terug te trekken, in bed of een donkere kamer of een andere plek waar ik alleen kan zijn, vrij van prikkels.
- ☐ ja ☐ nee Ik ben bijzonder gevoelig voor cafeïne.
- ☐ ja ☐ nee Ik raak makkelijk overweldigd door bijvoorbeeld schel licht, sterke geuren, ruwe materialen of harde sirenes.
- ☐ ja ☐ nee Ik heb een rijke en complexe binnenwereld.
- ☐ ja ☐ nee Ik kan slecht tegen harde geluiden.
- ☐ ja ☐ nee Ik word diep geraakt door kunst of muziek.
- ☐ ja ☐ nee Ik ben gewetensvol.
- ☐ ja ☐ nee Ik schrik makkelijk.
- ☐ ja ☐ nee Ik voel me opgejaagd als ik veel dingen in korte tijd moet doen.
- ☐ ja ☐ nee Als mensen zich ergens niet op hun gemak voelen, weet ik over het algemeen wat ze nodig hebben om zich beter op hun gemak te voelen (bijvoorbeeld iets met het licht of hoe ze zitten).
- ☐ ja ☐ nee Ik raak geïrriteerd als mensen me te veel dingen tegelijk willen laten doen.
- ☐ ja ☐ nee Ik doe erg mijn best geen fouten te maken of dingen te vergeten.
- ☐ ja ☐ nee Het is voor mij belangrijk om niet naar gewelddadige films of televisieprogramma's te kijken.
- ☐ ja ☐ nee Ik raak op een onaangename manier geagiteerd als er veel om me heen gebeurt.

1. Uit *Hoog Sensitieve Personen – Hoe blijf je overeind als de wereld je overweldigt*, door Elaine N. Aron, Archipel, 2002.

- ☐ ja ☐ nee Veranderingen in mijn leven brengen me van mijn stuk.
- ☐ ja ☐ nee Ik ben gevoelig voor exquise of verfijnde geuren, smaken, geluiden en kunst en geniet daar ook van.
- ☐ ja ☐ nee Het vermijden van situaties die me van streek maken of overweldigen heeft een hoge prioriteit in mijn leven.
- ☐ ja ☐ nee Als ik bij een bepaalde opdracht moet concurreren of op m'n vingers word gekeken, word ik zo nerveus of onzeker dat ik veel slechter presteer dan anders.
- ☐ ja ☐ nee Als kind vonden mijn ouders of leerkrachten me gevoelig of verlegen.

Score

Als je twaalf of meer vragen met 'ja' hebt beantwoord, ben je waarschijnlijk hoog sensitief.

Geen enkele psychologische test is echter zo betrouwbaar dat je jouw leven erop moet baseren.

Als je slechts een of twee vragen met 'ja' hebt beantwoord, maar ze zijn in extreme mate waar, heb je wellicht ook reden om jezelf hoog sensitief te noemen.

1

Leer je sensitiviteit kennen

Door de opdrachten van dit hoofdstuk te doen, raak je beter bekend met je sensitieve zelf en een aantal basisvaardigheden waar HSP's behoefte aan hebben, zoals je verdedigen tegen aanvallen op je sensitiviteit en inzicht in jouw rol in deze wereld. Maar daarvoor moet je eerst wat meer over je karaktereigenschap weten. Je eerste opdracht is dus gewoon lezen en absorberen.

Als het zoiets normaal is, waarom voel ik me dan soms zo anders?

Voor HSP's is het heel belangrijk om de volgende vijf punten te begrijpen en te onthouden:

1. *Overstimulatie betekent overprikkeling.* Te veel stimulatie leidt bij iedereen, sensitief of niet, altijd tot fysiologische overprikkeling. Je weet dat je last hebt van overprikkeling wanneer je je compleet overweldigd of uitgeput voelt, zodanig dat er niets meer uit je handen komt, je je coördinatievermogen kwijt bent, je je niet meer kunt ontspannen en het je duizelt. Het kan gepaard gaan met hartkloppingen, trillende handen, een oppervlakkige ademhaling, je maag die zich omdraait, opvliegingen en je huid die heet of juist koud of klam aanvoelt.

2. *Het is van belang om een optimaal niveau van prikkeling te behouden.* Absoluut iedereen, sensitief of niet, presteert altijd slechter en voelt zich minder goed in geval van overprikkeling. Je slaat naast de bal, je kunt geen gevat antwoord bedenken en je geniet niet meer van wat er om je heen gebeurt. Evenmin vinden we het prettig om onderprikkelde te zijn. Dat is verveling. Ook hier weer sla je de bal mis, weet je niets leuks te zeggen of geniet je niet van de voorstelling, maar dan van sloomheid. Vanaf de geboorte gaat een organisme op zoek naar het *optimale niveau van prikkeling*, niet te veel en niet te weinig, en die zoektocht is net zo niet-aflatend en gedreven, en meestal onbewust, als die naar zuurstof, voedsel en water. Een organisme doet dat door de hoeveelheid stimulatie of input die het krijgt te reguleren.

3. *HSP's raken eerder overprikkelde.* In de inleiding heb ik deze karaktereigenschap gedefinieerd als het gewaarzijn van subtiele informatie doordat de stimulatie diepgaander wordt verwerkt. Als HSP's zijn we ons bewust van stimuli die anderen niet eens opmerken en dus krijgen we in een sterk prikkelende omgeving ook meer input en raken we eerder overprikkelde. Wanneer we eenmaal overprikkelde zijn geraakt, reageren we precies als ieder ander die overprikkelde is geraakt: we presteren slechter en voelen ons minder goed. We kunnen bijna niet anders dan het verknallen wanneer de leiding kijkt, of iets onbetekenends zeggen aan het begin van onze eerste date. Dergelijke situaties kunnen voor een blasé niet-HSP een signaal zijn om uit de lethargie te komen en het optimale niveau van prikkeling te bereiken, maar wij als HSP's lopen eerder het risico door ons optimale niveau heen te schieten, de overprikkeling in.

Aangezien we makkelijker overprikkelde raken, hebben we ook meer ervaring met 'falen' onder druk en het niet kunnen genieten van de dingen waarvan we 'horen' te genieten. Geen wonder dat het gaat lijken alsof we een gebrek aan zelfvertrouwen hebben, geen 'plezier' kunnen maken, gevoelig zijn voor kritiek of verlegen zijn (met name in hoofdstuk 5 kijken we naar de oorzaken van verlegenheid bij HSP's).

Waar het hier uiteindelijk om gaat is dat wijzelf en de mensen in onze omgeving wel profiteren van de kwaliteiten waarmee onze sensitiviteit gepaard gaat – ons scherpe gewaarzijn, de empathie, de creativiteit, de spiritualiteit enzovoorts – maar vergeten de onvermijdelijk keerzijde te accepteren, de neiging om makkelijker overweldigd te raken. *Het is alles of niets!*