

Esther Bergsma

HET HOOG SENSITIEVE BREIN

Waarom je een vis niet
moet vragen in een
boom te klimmen

VOLLEDIG
HERZIENE EDITIE

167 nieuwe
onderzoeken

b:k light

©2019 Esther Bergsma / Booklight

Volledig herziene zevende druk, mei 2023

ISBN 978 94 92595 61 4

NUR 776

Eerder verschenen onder ISBN 978 94 92595 12 6:

Eerste druk, juni 2019

Tweede druk, juli 2019

Derde druk, juni 2020

Vierde druk, januari 2021

Vijfde druk, juli 2021

Zesde druk, maart 2022

www.hoogsensitief.nl

www.hoogsensitievebrein.nl

Tekstredactie: Margreet de Roo / BoekenBusiness.com

Vormgeving: Studio Mol

Illustraties binnenwerk: Henk-Jan Panneman

Auteursfoto: Dany Brix

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag, in welke vorm of op welke wijze dan ook, worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced, transmitted or stored in any form or by any means without written permission of the publisher.

www.booklight.nl

b:k light

Hoogsensitiviteit is een belangrijk onderwerp, waarbij steeds meer mensen op zoek zijn naar meer en feitelijke informatie. Esther Bergsma heeft dat met dit boek geadresseerd. Bij de boekpresentatie van de eerste druk vroeg ik me al hardop af waarom het boek niet eerder was verschenen.

Het hoogsensitieve brein is een fascinerend handboek met de meest up-to-date informatie over het functioneren van het hoogsensitieve brein, waarbij Esther wetenschap heel toegankelijk heeft gemaakt. Dit doet ze aan de hand van duidelijke praktijkvoorbeelden en zeer heldere figuren en kaders die uitleg geven over de metingen die zijn gedaan om tot de beschreven kennis te komen.

Met name in de professionele hoek is men nog kritisch over hooggevoeligheid. De data in dit boek helpen om critici te overtuigen van de noodzaak om meer aandacht te besteden aan dit thema en de observaties te implementeren in onderwijs, zorg en andere organisaties. Dit is een must-read boek voor iedereen die geïnteresseerd is in hoogsensitiviteit of graag meer wil begrijpen van het functioneren van onze hersenen in het dagelijks leven.
Prof. dr. Judith Homberg (professor Translational Neuroscience)

In heldere taal reikt Esther Bergsma zowel hoogsensitieve personen als hun omgeving meer kennis en inzichten aan. Dat leidt tot meer (zelf)liefde: het wetenschappelijke kader brengt aanvaarding en begrip, een onmisbare basis om van jouw hoogsensitiviteit je kracht te maken.

Fleur van Groningen (schrijfster, publiek spreekster, journalist en kunstenaar)

Esther Bergsma heeft de gave om wetenschappelijke informatie op een begrijpelijke manier te vertalen naar de praktijk. Dit levert niet alleen waardevolle kennis op voor iedereen die meer over hoogsensitiviteit wil weten, maar biedt ook verdieping voor professionals die met hoogsensitieve mensen werken. Het boek schept een duidelijk beeld over de werking van het hoogsensitieve brein en laat tevens zien welke talenten hieruit voortkomen. De recente onderzoeken die in de hernieuwde versie zijn opgenomen ma-

ken deze versie tot een nog completer naslagwerk over hoogsensitiviteit. Daarin zijn onderzoeken naar thema's zoals talenten, genen, overnemen van gevoelens, empathie, ASMR en dromen in relatie tot hoogsensitiviteit toegevoegd. Deze nuttige informatie biedt meer context aan de beleving van hoogsensatieve mensen en verschaft tegelijkertijd ook inzicht in het omgaan met hoogsensitiviteit op diverse gebieden.

Kortom, een aanrader voor iedereen die meer wil weten over hoogsensitiviteit en de werking van het hoogsensatieve brein diepgaand wil begrijpen.

Maaïke Kruijssen (HSP coach Maaïke)

Met haar omvattende werk naar hoogsensitiviteit en het brein zet Esther Bergsma de hooggevoelige persoon opnieuw in de spotlights door het toevoegen van actueel onderzoek. Op een overzichtelijke en onovertrefbaar diepgrondige wijze bespreekt Bergsma alle aspecten van de hooggevoelige persoon en neemt de lezer mee in het onderwerp, waaruit vooral een enorme betrokkenheid en kundigheid spreekt. Dank je voor dit geschenk.

Susan Marletta Hart MA (HSP-expert en -bestsellerauteur)

De passie en nieuwsgierigheid waarmee Esther Bergsma aan de slag is gegaan is voelbaar in elk woord. Wat fijn dat ze dit zich eigen heeft gemaakt en ons erin meeneemt. Ze legt de onderzoeken helder uit en zet duidelijk uiteen hoe het hoogsensatieve brein werkt; met respect voor de wetenschap en tegelijkertijd vertaald in 'dagelijkse' woorden. Dat is een hele uitdaging en dit lukt haar bewonderenswaardig. Daarom is het boek ook onderdeel van onze opleidingen. Dit is vakliteratuur voor therapeuten, coaches, psychologen, leerkrachten, maar ook voor iedereen die geïnteresseerd is in en nieuwsgierig is naar mensen en zichzelf in het bijzonder.

In dit nog vrij jonge onderzoeksgebied levert elk onderzoek een bijdrage aan het bestaansrecht van hooggevoeligheid. Dus elk onderzoek is de moeite waard. Helaas ontbreekt het eenieder aan tijd, expertise (kennis van Engelse vaktaal) en mogelijkheden. Daar heeft Esther zich opgeworpen om de

brug te vormen. Dat heeft ze heel mooi gedaan. Zij schrijft laagdrempelig en, heel herkenbaar, vanuit haarzelf. Het boek verdiept en verbreedt, mede door de 167 nieuwe onderzoeken. Tegelijkertijd blijf je als lezer dicht bij de rode draad, blijf je moeiteloos geboeid en blijft je interesse om nog meer over hoogsensitiviteit te willen weten uitgedaagd.

Eva Pama-van 't Zand (psycholoog en directeur Hooggevoelig heel gewoon)

Hoogsensitiviteit komt steeds meer voor. Ik geloof erin dat het een reden heeft en het ons juist veel brengt. Als je loslaat dat het je belemmert, zal het je grootste kracht zijn. In dit boek krijg je kennis en waardevolle inzichten over ons prachtige brein.

Charlotte Labee (Brain Balance expert)

De eerste versie van *Het hoogsensitieve brein* was al een knap staaltje werk van Esther Bergsma dat de andere werking van het hoogsensitieve brein in kaart brengt. Nu, drie jaar later sta ik versteld van de hoeveelheid nieuwe onderzoeken over het hoogsensitieve brein. Ik heb gesmuld van alle nieuwe feiten, die ik als hoogsensitief persoon en als professional uit ervaring herkende, maar nu ook verklaard zie door de werking van het HSP-brein.

Deze nieuwe publicatie is een must-read voor iedereen die denkt genoeg te weten van hoogsensitiviteit. Ga er maar van uit dat je kennis wordt verdubbeld. Vele blanco gaten zijn ingevuld. De uitkomsten van eerder onderzoek, aannames, vooronderstellingen en waarschijnlijkheden zijn inmiddels nog verder en diepgaander onderbouwd en hier en daar genuanceerd met interessante uitgevoerde wetenschappelijke testen en experimenten.

Esther heeft voor maar liefst tien zintuigen interessante onderbouwing geïnterpreteerd voor zintuiglijke gevoeligheid. Zo introduceert ze bijvoorbeeld termen als emoceptie en spiritualiteitszin. Kwaliteiten als gedegen en diepgaand nadenken, ethische besluitvorming, cognitieve en affectieve empathie en creativiteit kennen inmiddels nog meer wetenschappelijk bewijs en dragen bij aan bewustwording van de kwaliteiten van hooggevoe-

lige personen. Voor henzelf maar ook voor professionals en werkgevers. Ik hoop dat de tijd dat we hoogsensitiviteit associëren met een probleem definitief voorbij is. De wetenschap maakt dit ieder jaar meer duidelijk.

Als laatste is de inwerkingsfase beter onderbouwd. Dat doet recht aan de ervaringen van ieder hoogsensitief persoon als het gaat om de emotionele impact en overprikkeling door de diepgaande informatieverwerking. Kortom, dit boek is een fantastische onderbouwing van het neurodiverse brein dat een hoogsensitief persoon heeft. Een heldere bevestiging voor ieder hoogsensitief persoon en een uitleg aan iedereen die professioneel betrokken is bij hoogsensitieve personen. En dat zijn we (onbewust) allemaal.

Saskia Klaaysen (auteur *Prikkels bijten niet* en HSP/HSS-expert)



Inhoudsopgave

Inleiding	13
1. Hoogsensitiviteit	19
2. Hoogsensitieve personen	33
3. Het brein	45
4. Het hoogsensitieve brein in beeld	67
5. Opmerken	73
6. Stop-en-check	97
7. Optimale-optie-ambitie	111
8. Inwerking	137
9. Stress, het brein en emotionele geletterdheid	165
10. Sociale afwijzing en zelfcompassie	189
11. Talenten (h)erkennen	209
Noten	227
Literatuurlijst	239
Trefwoordenlijst	261
Dankwoord	267
Over de auteur	269



Bij de herziene druk

Na de presentatie van *Het hoogsensitieve brein* op 7 juni 2019 was de eerste druk binnen enkele weken uitverkocht. Professionals uit allerlei beroepsgroepen gaven blijk van een enorme interesse voor het wetenschappelijk fundament onder hoogsensitiviteit. Mijn belangrijkste doel met dit boek was daarmee behaald: feitelijke en bewijsbare informatie over hoogsensitiviteit breed te verspreiden. Omdat buitenlandse collega's in mijn netwerk zo benieuwd waren naar mijn bevindingen durfde ik het aan een Engelse vertaling te publiceren, waardoor deze kennis nog verder de wereld over ging.

Ik ontving veel adhesiebetuigingen van lezers die niet alleen de kennis waardeerden, maar ook aangaven hoezeer dit boek hen persoonlijk raakte. Eindelijk voelden ze zich gezien. Juist omdat hun beleving en ervaringen wetenschappelijk werden aangetoond, terwijl de mensen uit hun omgeving hen vaak niet serieus namen. Dit effect op zo veel mensen doet me veel. Het maakt me dankbaar dat ik met mijn werk hooggevoelige mensen kan ondersteunen en dat wil ik blijven doen. Door mijn eigen hoogsensitieve talenten in te zetten bij het vertalen van wetenschappelijke studies naar begrijpelijke bevindingen.

De afgelopen vier jaar zijn er veel nieuwe onderzoeken verschenen over dit onderwerp. Bijna dertig jaar na het eerste onderzoek van Elaine Aron en de daaropvolgende onderzoeken van de eerste pioniers, mogen we ons in de

twenties gelukkig prijzen met een exponentieel toegenomen aandacht van (aspirant-)wetenschappers voor hoogsensitiviteit. Zelfs door wetenschappers die zich specialiseren in andere thema's, maar de eigenschap hooggevoeligheid in hun studies betrekken. Op die manier krijgen we een steeds breder, dieper en hiermee completer zicht op hoe hoogsensitiviteit zich in het dagelijks leven manifesteert en wat de werkelijke kernaspecten zijn. In deze volledig herziene druk heb ik 167 nieuwe wetenschappelijke artikelen verwerkt. Elk levert weer nieuwe observaties en legt een (ontbrekend) stukje van de HSP-puzzel. In deze versie zijn allereerst reeds bestaande inzichten beter onderbouwd en vooral veel nieuwe inzichten toegevoegd. Net als met ons boek *Gelukkig hoogsensitief* draagt deze kennis hopelijk bij aan de erkenning van hoogsensitieve kwaliteiten, die het verschil kunnen betekenen in persoonlijk welbevinden en functioneren in liefdesrelaties, het gezin, op school of op het werk.

Esther Bergsma, Assen, mei 2023



*Everybody is a genius. But if you judge a fish by its ability to climb a tree,
it will live its whole life believing that it is stupid.*

Albert Einstein

Ik had gefaald. Dat was het enige dat ik kon denken. Mislukt, tekortgeschoten, geflopt in kapitalen. Acht maanden na mijn eerste ziekmelding, en een uitgebreid re-integratietraject verder, had ik me weer volledig ziek gemeld. Het ging niet. Behalve piekeren, dat ging uitstekend. Mijn hoofd maakte continu lijstjes. Van alles wat ik niet goed had gedaan in mijn baan als manager. Die keer dat ik daadkrachtig had moeten zijn of mijn autoriteit had moeten laten gelden. Die keer dat ik de regels strikt had moeten handhaven. Duidelijke taal had moeten spreken. Die keer dat ik niet snel genoeg een beslissing nam of me had laten ondersneeuwen. Mijn brein produceerde aan de lopende band beelden van mijn falen.

In die periode las ik voor het eerst een boek van Elaine Aron. Hoewel me concentreren moeilijk was, hield dit boek mijn aandacht vast. Ik las over mezelf in een taal die ik niet gewend was, maar toch herkende. Deze zin bleef ik steeds herlezen: 'We zijn ontworpen om goed na te denken alvorens te handelen, zodat we het zelden bij het verkeerde eind hebben [...]. We zijn ontworpen om de nuances in een situatie op te merken en ze zorgvuldig af te wegen.'¹

Die nieuwe taal gaf me een ander perspectief. De beelden van mijn falen die mijn brein zo bereidwillig produceerde, kregen een andere inkleuring. Ik had die ene keer inderdaad niet snel een beslissing genomen. Maar daarvoor was ik een groot probleem op het spoor gekomen, dat ik vervolgens had kunnen voorkomen. Ik was inderdaad geen manager die regels strikt handhaafde, maar daardoor was ik wel echt in gesprek gekomen met een medewerker die onder de vorige manager jarenlang het gevoel had gehad dat hij klem zat.

Ik leerde mezelf opnieuw kennen. Langzaamaan produceerde mijn brein andere beelden over mijn functioneren. En ontstond een ander zelfbeeld. In plaats van 'Ik ben mislukt' werd het 'Ik ben hoogsensitief'. Een eigenschap met voor- en nadelen. Leergierig als ik ben, wilde ik zo veel mogelijk te weten komen over deze eigenschap. Maar ik stuitte al snel op een paar problemen.

De hulpverleners met wie ik sprak om uit mijn burn-out te komen, kenden hoogsensitiviteit nauwelijks. Soms interpreteerden ze de eigenschap verkeerd. Ze bombarderen bijvoorbeeld elementen van de eigenschap tot kern ('hoogsensitiviteit is gevoeligheid voor geluiden'), stelden de eigenschap gelijk met aanverwante aspecten ('hoogsensitiviteit is spirituele begaafdheid') of met effecten van de eigenschap ('hoogsensitiviteit is overprikkeling'). Daarom ging ik op zoek naar informatie bij de basis: wetenschappelijke artikelen. En omdat er nog zo weinig bekend was, startte ik zelf een aantal kwantitatieve onderzoeken. Elk puzzelstukje gaf weer wat meer zicht op het totale plaatje.

Het plaatje is nog niet compleet. Er is nog veel meer onderzoek nodig naar hoogsensitiviteit. Maar het beeld is duidelijker dan de meeste mensen weten. Sommige misverstanden vieren nog steeds hoogtij, ook al is er inmiddels voldoende informatie om ze te weerleggen. Daarom vind ik het belangrijk om die wetenschappelijke informatie toegankelijk te maken.

De nadruk ligt in dit boek op de werking van het hoogsensitieve brein. Om goed te kunnen begrijpen hoe hoogsensitieve mensen verschillen van niet-hoogsensitieve mensen, is kennis over de neurologische verschillen belangrijk. Die verschillen verklaren namelijk waarom hoogsensitieve

mensen een situatie soms heel anders ervaren dan een niet-hoogsensitief persoon, of waarom iets een heel andere impact op hen heeft.

Door deze invalshoek te kiezen, laat ik sommige aspecten onbelicht. Daar ben ik me van bewust. Maar ik geloof dat deze invalshoek ons nieuwe inzichten in hoogsensitiviteit kan geven. En dat is noodzakelijk. Het gebrek aan kennis van de eigenschap hoogsensitiviteit heeft gevolgen, voor zowel het individu als onze maatschappij. We interpreteren klachten, maar ook talenten van mensen namelijk mogelijk niet juist doordat we ernaar kijken vanuit één bepaalde bril.

In de eerste plaats worden talenten mogelijk niet benut. Het citaat van Albert Einstein geeft dit mooi weer. Als we een vis beoordelen op zijn vermogen in een boom te klimmen, zal hij zich zijn leven lang dom voelen.

De talenten van hoogsensitieve mensen herkennen we nog veel te weinig. Enerzijds doordat we weinig weten over het hoogsensitieve brein en welke talenten dat met zich meebrengt. Anderzijds doordat onze maatschappij een voorkeur heeft voor specifieke talenten. Susan Cain schreef in haar boek *Stil* (2013) dat extraverte talenten zoals snel beslissen, spontane actie of makkelijk praten hoog gewaardeerd worden in veel westerse maatschappijen. In gezinnen, groepen, teams, afdelingen en relaties overheerst dat ideaalbeeld, waardoor andere talenten ongezien blijven.

Ik denk graag in verhalen en stel me voor dat een groep dieren de taak heeft een eilandengroep te verkennen. De leider van het team klimt graag in bomen en weet dat hij daardoor snel overzicht over het eiland en de bijbehorende wateren kan krijgen. Hij spoort zijn teamleden aan hetzelfde te doen. Zo zal de opdracht snel klaar zijn. Tot zijn frustratie kan echter niet elk teamlid klimmen. De niet-klimmers krijgen daarom de taak voor eten te zorgen. Zo ook de vis. Hij levert een grote hoeveelheid voedsel aan en zowel de leider als de vis is tevreden.

Op een gegeven moment bedenkt een dier dat een boomstam als brug kan dienen om op het volgende eiland te komen. De vis geeft vanuit zijn gezichtspunt nuttige aanwijzingen. Niemand bedenkt echter dat de vis rond de eilanden kan zwemmen en zo veel waardevolle informatie kan inbrengen. Zijn echte talent wordt niet ingezet.

Ten tweede kan onvoldoende kennis van hoogsensitiviteit tot onjuiste interpretaties van klachten leiden. Als een vis klaagt over een gevoel van verstikking en een versnelde ademhaling, dan concludeert een landdier wellicht dat de vis te hard gerend heeft. Die klachten heeft hij zelf namelijk als hij te snel of te lang gerend heeft. Dat een vis niet hard kan rennen, komt niet in hem op. En aan kieuwworm denkt hij helemaal niet, want dat kent hij zelf niet. Dit risico op een verkeerde interpretatie lopen hoogsensatieve mensen als ze over hun klachten vertellen.

Annek Tol beschrijft in haar boek *Hoogsensitiviteit professioneel gezien* (2014) dat er een grote overlap is tussen klachten van hoogsensatieve mensen en symptomen van stoornissen als depressie, paniekstoornis, autismespectrumstoornis (ASS), ADHD, borderline en chronisch vermoeidheidssyndroom. Als artsen zich slechts baseren op die klachten, dan ligt een onjuiste diagnose op de loer. Tol laat zien dat als mensen leren omgaan met hun hoogsensitiviteit, een groot deel van de klachten verdwijnt. Daaruit blijkt dat er vaak geen sprake is van een stoornis, maar van een tijdelijk onvermogen.

Een eenzijdig kader kan dus tot onjuiste diagnostisering leiden. Dit probleem zou weleens groter kunnen zijn dan we denken. Elaine Aron schrijft in haar boek *Psychotherapy and the highly sensitive person* uit 2011 dat hoewel slechts 20% van de mensen hoogsensatief is, waarschijnlijk de helft van de mensen die psychologische hulp zoekt hoogsensatief is. Hoogsensatieve mensen zijn dus sterk oververtegenwoordigd onder deze groep. Daarom is kennis van hoogsensitiviteit onmisbaar bij het vaststellen van de hulpbehoefte door professionals.

Ten derde kunnen onjuist geïnterpreteerde klachten tot hoge kosten leiden. De consequentie van een onjuiste diagnose bij hoogsensatieve mensen kan inadequate hulp zijn. Dit leidt tot hoge kosten en tot jarenlang pillen, behandelingen en therapieën die niet bijdragen aan de oplossing van de werkelijke problematiek. Bovendien leidt het tot onnodig lang ziekteverzuim, met de bijbehorende hoge maatschappelijke kosten.²

Stel dat de vis zelf zou weten dat zijn gevoel van verstikking en versnelde ademhaling duidt op kieuwworm. En wellicht weet hij ook dat de waterkwaliteit essentieel is om beter te worden. Voor zijn ouder, leerkracht, manager

of partner is dat misschien moeilijk te geloven, omdat die andere ervaringen heeft. Als die een gevoel van verstikking en versnelde ademhaling ervaart, komt dat doordat hij te hard gerend heeft en weer even op adem moet komen. Een diepe hap lucht nemen. Dat het probleem in de waterkwaliteit zit, kan hij zich niet voorstellen. Het water ziet er voor hem prima uit. Daar wil hij zeker geen geld aan spenderen. Zo blijft het probleem voortbestaan.

Wat betekent dit onbegrip voor een hoogsensitief persoon? Hij kan concluderen dat hij het niet goed ziet en proberen zich aan te passen aan de zienswijze en adviezen van de ander. Of tot de conclusie komen dat hij kennelijk 'niet normaal' is. In de komende hoofdstukken laat ik zien dat dit effect heeft op het brein en zijn problemen kan vergroten.

Als de hoogsensitieve persoon wel overtuigd blijft van zijn eigen analyse, dan hangt het van de bereidheid van de ander af hoeveel energie het kost om de benodigde aanpassingen te doen. Moet hij alles bevechten of is de ander bereid gezamenlijke oplossingen te zoeken? Zowel zijn eigen conclusies als de reactie van de ander zijn dus van belang.

Zolang we niet erkennen dat er verschillen zijn tussen hoogsensitieve en niet-hoogsensitieve mensen, lopen we kansen mis. Individuele talenten blijven onbenut. Klachten worden niet opgelost. Bovendien missen we als sociale groep kansen omdat we de talenten van hoogsensitieve mensen nodig hebben.

Dit boek is voor iedereen die hoogsensitief talent beter wil leren herkennen. Hoogsensitieve mensen zelf, die vaak jarenlang, net als ik, negatief hebben gedacht over hun persoonlijkheid en dit graag willen veranderen. Hulpverleners die gedrag en/of klachten van mensen beter willen leren duiden om hun begeleiding daarop af te stemmen. Maar ook (hr-)managers die talenten van hun hoogsensitieve werknemers effectiever willen inzetten.

Leeswijzer

In hoofdstuk 1 ga ik in op de definitie van hoogsensitiviteit en hoe die tot stand is gekomen. In hoofdstuk 2 komt aan bod hoe het dagelijks leven van hoogsensitieve mensen en kinderen eruitziet. Veel hoogsensitieve mensen

ervaren overprikkeling, faalangst of hebben een lage eigenwaarde, waardoor hun talenten niet goed tot hun recht komen.

Het derde hoofdstuk geeft een korte introductie op de belangrijkste hersengebieden, zodat de onderzoeksresultaten over het hoogsensitieve brein begrijpelijker worden. Achter in dit boek staat een trefwoordenlijst, waarin alle vaktermen nogmaals uitgelegd worden.

Om structuur aan te brengen in alle onderzoeksresultaten heb ik de werking van het hoogsensitieve brein in een figuur verhelderd. In hoofdstuk 4 schets ik kort de hoofdelementen die ik onderscheid, om ze in de volgende hoofdstukken een voor een toe te lichten. In hoofdstuk 5 komt het waarnemen aan de orde. Hoofdstuk 6 staat stil bij het stop-en-checksysteem. Dat is de neiging van hoogsensitieve mensen om de tijd te nemen om binnengekomen informatie te verwerken. In hoofdstuk 7 behandel ik de optimale-optie-ambitie. Hier laat ik zien dat rekening houden met de sociale context ingebakken zit in het hoogsensitieve brein. Hoofdstuk 8 gaat over de intensere reactie van hoogsensitieve mensen na het verwerken van informatie. Zij ervaren meer stress, hebben intensere emoties en de impact van een situatie is groter.

Hoofdstuk 9 gaat dieper in op het stresssysteem en de reden waarom het hoogsensitieve brein gevoeliger is voor stress. In hoofdstuk 10 komen sociale stress en afwijzing aan bod. Stress en gevoeligheid voor afwijzing houden elkaar in stand. Om uit die zichzelf versterkende cyclus te kunnen komen, is het belangrijk je lichamelijke sensaties goed te kunnen interpreteren, voldoende rust te nemen om te herstellen en echte verbindingen aan te gaan. In hoofdstuk 11 staan alle talenten van hoogsensitieve mensen samengevat en laat ik zien dat je een vis niet moet vragen in een boom te klimmen.