

A close-up photograph of a person's hand reaching out and touching the surface of dark, still water. The hand is positioned in the center-right of the frame, with fingers slightly curled. The water is a deep, dark greenish-blue color, and the touch of the hand creates a series of concentric ripples that spread outwards. The person's arm is visible, wearing a dark red or maroon short-sleeved top. The background is a blurred, natural setting, possibly a pond or a stream. The overall mood is calm and contemplative.

Susan Marletta-Hart

Aandachtig leven met hooggevoeligheid

Inclusief
oefen-CD

Susan Marletta-Hart

Aandachtig leven met hooggevoeligheid

OEFENINGEN EN MEDITATIES

Tweede druk

Uitgeverij
Ten Have

Inhoud

Voorwoord 7

Inleiding 9

Over leven (gesproken) | 13

Hooggevoeligheid is geen mode- maar een tijdverschijnsel | 21

Wij tikken normaal, alleen de klok tikt sneller | 25

Tentakels die tasten in het anders zijnde Zijn | 27

Aandacht | 31

Energiemanagement | 41

Tijdmanagement | 47

Golven en schommels | 57

Mannelijke en vrouwelijke energie | 61

Grenservaringen | 67

Naar binnen gaan... | 77

Anders zijn – authentiek zijn | 89

Het gekwetste kind | 99

Schooltijdtrauma's verwerken | 103

Oude automatismen: verdringen en compenseren | 109

Alles welkom heten | 113

Moed | 119

Aandachtig zijn betekent voor mij... | 125

Over de auteur | 128

Over leven (gesproken)

Ik zou zo graag in mijn authentieke kracht willen komen, in plaats van elke dag uit mijn centrum gegooid te worden.

Tijd voor en met jezelf – heel vaak blijft het een wens. Te veel stress, een te hoog levenstempo, allerlei vormen van externe druk (vaak vermomd in een leuk en aantrekkelijk jasje) leiden momenteel bij veel mensen tot vermoeidheid, twijfelen aan zichzelf, depressies en burn-out. Hoe meer welstand en luxe we bereiken, hoe meer het levensgevoel afgestompt lijkt te raken. We haasten ons van de ene leuke activiteit naar de andere en van de ene verplichting naar de andere, en voelen ons steeds meer vervreemd van onszelf. Het gevoel geestelijk en lichamelijk opgebrand te raken geeft in veel families en organisaties een sfeer van irritatie, ongenoegen en verzet.

Hooggevoelige én niet-hooggevoelige mensen kampen met een te veel aan hectiek, stress en hoge verwachtingen, maar sensitieve mensen lijden significant meer onder te veel prikkels, een te hoog levenstempo en te veel negativiteit.

Wat is hooggevoeligheid precies?

Uit studies blijkt dat 15 tot 20 procent van de mensen een meer dan gemiddeld gevoelig zenuwstelsel heeft. Zij nemen meer prikkels waar en nemen meer informatie op uit hun omgeving dan anderen. Het komt even vaak bij mannen voor als bij vrouwen en er zijn ook dieren met *high sensitivity*. De informatieverwerking van een *Highly Sensitive Person* (HSP), een hoogsensitief iemand, werkt op de een of andere manier uitgebreider en nauwkeuriger dan gemiddeld. Hoe anders is nog onvoldoende verklaard.

Hooggevoeligen hebben niet zozeer betere zintuigen, maar ze verwerken de binnenkomende informatie uitgebreider. Vele hooggevoeligen (de een meer dan de ander) ervaren een dagelijkse worsteling met heel alledaagse activiteiten en ontmoetingen. Net als bij autisten komt er vaak te veel informatie tegelijk binnen. En net als bij autisten kunnen extremen in sociaal contact optreden: té open en kwetsbaar, of te gesloten.

In de praktijk blijkt dat de manier waarop individuen omgaan met de dagelijkse overdosis aan prikkels, heel individueel is en afhankelijk van andere karaktereigenschappen en opvoedingspatronen. Hooggevoeligheid is slechts één eigenschap, naast vele andere die we bezitten. Het is daarom een illusie te denken dat hooggevoeligen in alles op elkaar lijken.

De problemen die deze eigenschap veroorzaakt, zijn echter vaak wel heel universeel. De eigenschap heeft meer consequenties die tot in de kleinste details (hoe kan het ook anders) onze levenshouding en overlevingsstrategieën beïnvloeden, dan ons lief zijn. Als hooggevoelige ben je vaak beschouwelijker, dieper, dromeriger, bewuster dan je minder gevoelige medemens, maar ook sneller gestrest, twijfelachtig, angstig of verlegen.

Hooggevoeligen varen het beste bij originele strategieën, is mijn stelling. Als zij de dingen op hun eigen wijze en in hun eigen tempo kunnen doen, functioneren ze het beste. Als ze voldoende tijd krijgen om al die subtiele nuances en details te verwerken en ruimte maken om zich in de microwereld vol wonderlijke kleuren, energieën en details te begeven, dan zijn hooggevoeligen vaak compleet gelukkig met kleine dingen.

Hooggevoelige kinderen

Veel ouders, leraren en hulpverleners merken dat er steeds meer gevoelige en hooggevoelige kinderen worden geboren. Ook neemt nog altijd het aantal autisten toe. Hooggevoelige kinderen hebben baat bij een goede begeleiding. Als we ons openstellen voor deze bijzondere kinderen, weten ze zelf vaak het beste wat ze nodig hebben. Deze

kinderen komen met een zuivere wijsheid op aarde, zij hebben een prachtige, eerlijke uitstraling en hebben zeer veel liefde te geven als we ze niet in de weg zitten. Deze kinderen hebben begrip nodig. Een luisterend oor. Ik kan me erover verbazen hoe slecht niet-gevoelige volwassenen invoelen wat deze kinderen nodig hebben.

HSP-kinderen hebben vóór op HSP-volwassenen dat kennis en begrip over deze bijzondere karaktereigenschap in de laatste jaren sterk is toe genomen. Niet of laat herkende hooggevoeligheid is veelal een onderliggende oorzaak bij fobieën, onzekerheid, depressies en al-lerhande psychische stoornissen. Juist omdat hooggevoeligen zo opmerkzaam zijn, passen ze zich zo goed mogelijk aan de wensen en verwachtingen van hun omgeving aan en ontstaat gauw een discrepantie tussen hun buiten- en binnenwereld.

Daarom zeggen veel hoogsensitieve mensen dingen in de trant van: ik zou zo graag in mijn authentieke kracht willen komen, in plaats van elke dag uit mijn centrum gegooid te worden. Of: ik hoop dat mijn hooggevoeligheid ooit als een gift gaat voelen en een instrument wordt waarmee ik mijn leven rijker en bewuster kan beleven.

- Hooggevoeligen horen, voelen, ruiken, proeven en zien bijzonder veel nuances.
- De vele details overweldigen en storen hen vaak.

- Ze voelen stemmingen van anderen sterk aan.
- Ze hebben een rijke innerlijke belevingswereld.
- Ze dromen, fantaseren en beschouwen heel veel.
- Hooggevoeligen kunnen bijzonder zorgzaam, bewust en recht-schappen zijn.
- Ze hebben meer dan gemiddeld tijd nodig om te verwerken en bij te komen.
- Ze kunnen diep geroerd worden door kunst en schoonheid.
- Ze voelen zich thuis en verbonden met de natuur.
- Ze hebben stilte, rust en een overzichtelijk levensritme nodig.

Alleen zijn

Alleen zijn is een obsessie voor me geworden. Ik denk altijd: wanneer heb ik tijd alleen?

De invloed en uitwerking die andere mensen en omgevingen op hooggevoeligen hebben, is heel groot. Daarom is het zo belangrijk voor hooggevoeligen om de meeste tijd in een omgeving door te brengen die bij hen past. *De basis moet veilig en voedend zijn.* Dit geldt voor je woonomgeving (de dingen en sferen) net als voor je huisgenoten, collega's en vrienden.

Als jij vijf dagen per week werkt met mensen die luid, grof, plagerig of gefrustreerd op je overkomen, dan heb jij daar last van. Hoe lang wil je dit uithouden? Als je een druk gezin hebt en er is in jullie huis geen plek waar jij je geregeld terug kunt trekken, dan krijg jij last van je familieleden. Hoezeer je ook van je kinderen en partner houdt, zonder eigen tijd en eigen ruimte bouw je te veel stress op.

Elke moeder zal het zeggen, maar ik heb geweldige kinderen. De mijne zijn lief, begrijpend, slim, betrokken, hebben veel humor, liefde voor elkaar en respect voor mensen. Echt fantastische jongens. Toch ben ik altijd blij als ze een weekend niet komen. Lange tijd heb ik me hier erg voor geschaamd, vroeg ik me af of ik soms niet van ze hield (dat moest het toch haast wel betekenen), maar daarvan is geen sprake. Het is de drukte, de volte, het niet kunnen ontsnappen, de doorlopende doorkruising van mijn gedachten- en belevingswereld. Die ik nodig heb om tot rust te kunnen komen. Het is zo vaak gebeurd dat we met ons vieren aan tafel zaten en ik echt probeerde om mee te doen met de gezelligheid en drukte, maar op een gegeven moment gewoon in tranen uitbarstte. Alsof er een knop omging: het was op, ik kon niet meer. Al dat rumoer, het gepraat, de bulderende lachsalvo's, het geklik met messen en vorken en last but not least: de eetgeluiden!

Als er mensen bij me zijn, kan ik me niet losmaken van wat ze doen en uitstralen. Het gaat niet alleen om de geluiden, maar ook om wat er onzichtbaar van hen uitgaat. Op een gegeven moment voel ik me altijd uitgeput.

(Eveliëne)

We zullen vermoedelijk nooit niet-hooggevoelig zijn. In de toekomst zullen we nog vele malen overprikkeld raken. Toch zijn er strategieën die ons helpen kunnen het leven de baas te blijven en die een weg bieden naar duurzaam geluk en diepe voldoening.