

Inhoud

Voorwoord bij de herziene uitgave.....	8
Voorwoord bij de eerste uitgave.....	10
Inleiding	12
 Hoofdstuk 1 - De hoogsensitieve persoonlijkheid.....	 15
Twee verschillende types binnen dezelfde soort.....	16
We nemen meer indrukken op en denken er dieper over na.....	17
Gevoelig voor indrukken.....	19
Hoe andere mensen zich voelen heeft effect.....	20
Gewetensvol.....	23
Een rijk innerlijk leven	25
Een van nature spirituele belangstelling.....	27
Een andere strategie.....	27
Langzaam en weloverwogen.....	29
Hoogsensitieve sensatiezoekers.....	31
Introvert of extravert	32
Voordelen en nadelen van type-indelingen	34
 Hoofdstuk 2 - Strengere normen en een laag gevoel van eigenwaarde ..	 35
Persoonlijke leefregels	36
Strengere normen	37
Eigenwaarde of zelfvertrouwen.....	37
Waarom hoogsensitieve personen vaak een gevoel van eigenwaarde missen	38
Een laag gevoel van eigenwaarde en strenge eisen houden elkaar in stand	40
De vicieuze cirkel	42
Moeilijk om je eisen minder streng te maken.....	43
Verlatingsangst.....	44
Pak de kans	47
 Hoofdstuk 3 - Je leven naar je type inrichten.....	 49
Geef jezelf de ruimte	50
Stel grenzen	51
Als gasten te lang blijven.....	53
Wanneer je moet afzien van iets waar je zin in hebt	53
Goede raad en tips tegen overprikkeling.....	55
Een paar tips over slaap.....	57
Water, lichaamsbeweging en lichamelijk contact zijn goed	59
Expressie helpt tegen overprikkeling.....	60

Als de prikkels van binnen komen.....	60
Andere mensen vertellen over je hoogsensitiviteit.....	61

Hoofdstuk 4 - Adviezen en ideeën om met overstimulatie om te

gaan.....	63
Prikkels van buitenaf	64
Hoe bescherm je je ogen.....	64
Creëer je eigen geluidskamer	65
Een paar adviezen over slaap.....	67
Wat te doen als de overprikkeling van binnenuit komt?	68
Wat kan je doen bij overprikkeling.....	69
Water, oefeningen en fysiek contact zijn weldadig	70
Jezelf creatief uitdrukken heeft gunstige effecten op overstimulatie.....	71
Onderstimulatie is ook niet wenselijk	73

Hoofdstuk 5 - Hoe je het meeste plezier hebt van je gave voor contact

en intimiteit.....	75
Hoogsensitieve personen geven de voorkeur aan contact van hoge kwaliteit.....	76
Gun jezelf pauzes.....	77
Zorg ervoor, dat het een dialoog wordt en geen monoloog.....	78
Onderzoek welke respons je wilt geven of krijgen	79
Hoe je een gesprek kunt verdiepen – en weer oppervlakkig kunt maken .	82
Contact in vier lagen	85
Waar hoogsensitieve personen dit model voor kunnen gebruiken.....	90

Hoofdstuk 6 - Omgaan met woede – bij jezelf en anderen.....

Hoogsensitieve personen hebben een andere strategie bij het omgaan met woede.....	92
Gebruik je inlevingsvermogen en reflecteer.....	96
Wanneer het niet slim is om woede met empathie tegemoet te treden.....	97
Als je niet hardop zegt wat je niet leuk vindt.....	98
Wanneer achter woede onmacht en rouw schuilgaan	100
Vermijd moraliseren	102
Van ‘ik had moeten’ naar ‘ik wou dat’ – van woede naar rouw.....	103

Hoofdstuk 7 - Schuld en schaamte.....

Reële schuld	108
Overdreven schuldgevoelens	109
Concreet aan het werk met schuldgevoelens	111
Het schaamtegevoel.....	113
Als je je schaamt over je sensitiviteit.....	114

Hoofdstuk 8 - Waar je in het leven tegenaan loopt	117
Relatieproblemen.....	118
Ouderschap en hooggevoeligheid	120
 Hoofdstuk 9 - Psychische klachten	 123
Angst is op zich natuurlijk	124
Vermoeidheid en depressie.....	126
Gevoelens en gedachten zijn nauw verbonden – het cognitieve basismodel	127
Soms is het verstandig om je op het ergste voor te bereiden	130
De hoogsensitieve persoonlijkheid kan op anderen overkomen als een angststoornis.....	132
Andere problemen kunnen mede een gevoelig zenuwstelsel veroorzaken	134
 Hoofdstuk 10 - Ontwikkeling en groei	 137
De hoogsensitieve persoon in psychotherapie.....	138
Van jezelf houden – jezelf ondersteunen	139
Empathie met jezelf hebben	142
Verzoening.....	143
De voldoening om jezelf te worden	144
 Hoofdstuk 11 - Onderzoek naar hoogsensitiviteit.....	 147
Sterke reactie op indrukken	148
Een nieuwe formulering	150
Erfelijkheid en sociaal milieu.....	152
Testresultaten	153
 Epiloog - Een cadeau voor hoogsensitieve personen	 158
 Ideeënlijst - Activiteiten die hoogsensitieve personen en andere mensen met een gevoelige aard blij maken of goed doen.....	 161
 Hoe sensitief ben jij? - Test jezelf	 165
 Literatuur in het Nederlands	 170
Literatuur in het Engels en Duits	171
Dankwoord.....	173

Voorwoord bij de volledig herziene uitgave

Toen ik dit boek schreef, had ik er geen idee van of het enigszins van waarde kon zijn. Ik had gedacht dat er geen enkele uitgever bereid was om het te publiceren. Maar toen een Zweedse uitgever met me in contact wilde komen om de rechten te kopen, realiseerde ik me pas dat het boek iets speciaals had. Vandaag de dag is het boek in 24 talen vertaald en is een internationale bestseller.

Toen het boek in Denemarken uitkwam was het onderwerp 'hoogsensitiviteit' nog vrij onbekend. Voor hoogsensitieve mensen was het een openbaring dat er eindelijk een handleiding kwam die hen kon helpen bij het dagelijks leven en bovendien op een positieve manier keek naar hoogsensitiviteit.

Sinds het boek uitkwam heb ik uit vele landen dankbrieven ontvangen. En elke dag komen er nieuwe mensen bij die zichzelf herkennen in dit persoonlijke relaas.

Vandaag de dag is het veel gebruikelijker om overprikkeling te bespreken en vele hoogsensitieve mensen hebben eindelijk de moed gekregen om duidelijk te zijn over wat ze willen en nodig hebben. Het is nog altijd zo dat de mensen die veel weerstand hebben tegen prikkels zich niet voldoende realiseren hoe bevoorrecht ze eigenlijk zijn in de woelige wereld. Ze reageren vaak meesmuilend op hun sensitieve medemens. Hoe vaak wordt er niet gezegd dat een sensitieve persoon zich aanstelt en overgevoelig is. Ze zien zichzelf vaak als superieur omdat ze meer kunnen hebben en willen complimentjes voor hun stoere houding.

Vele jaren heb ik ervoor gevochten om duidelijk te maken dat alle mensen verschillend zijn. Dat het geen intolerantie is

wanneer mensen vragen of de muziek zachter mag of het licht minder fel.

Ik hoop dat de boodschap van dit boek op een gegeven moment doordringt in onze samenlevingen en dat het normaal wordt gevonden om op een gegeven moment de hoogsensitieve personen als graadmeter te nemen voor het volume van muziek of andere prikkels. Dat iemand durft te zeggen: “mij maakt het niet uit hoe hard de muziek staat, maar vraag het aan Peter, ik weet dat hij sensitiever is dan ik ben.”

Wat is er nieuw in deze herziene uitgave?

Deze derde herziene versie van mijn boek heeft een uitgebreider deel over onder- en overstimulatie, schenkt aandacht aan het maken van je eigen geluidsomgeving met een beschermende werking, en het ontdekken van je creatieve ader. In hoofdstuk 11 lees je over nieuwe ontdekkingen op het gebied van hoogsensitiviteit en ik heb de lijst met bezigheden waardoor je je beter kunt voelen uitgebreid.

Veel succes!

Ilse Sand

Voorwoord bij de eerste uitgave

Dit boek is bedoeld voor hoogsensitieve personen en andere mensen met een gevoelige aard. Het is ook bedoeld voor naaste familieleden en werkgevers of therapeuten die met gevoelige mensen werken.

Als dominee en later als psychotherapeut heb ik door de jaren heen met veel mensen gepraat. Wanneer ik met hoogsensitieve personen sprak merkte ik keer op keer hoeveel steun ze eraan kunnen hebben om meer te weten te komen over hooggevoeligheid. En tijdens mijn cursussen en lezingen voor hoogsensitieve personen heb ik gezien hoeveel het voor een persoon kan betekenen te luisteren naar andere hoogsensitieve personen en ervaringen en belevenissen te delen.

Daarom heb ik ervoor gekozen in dit boek veel ruimte te geven aan citaten van cursisten en cliënten. Zij vertellen hoe zij het ervaren om hoogsensitief te zijn in de huidige maatschappij. Iedereen die in het boek aan het woord komt is hoogsensitief. Maar ook andere mensen met een gevoelige aard zullen zichzelf in sommige van de voorbeelden kunnen herkennen.

Vaak heb ik meegemaakt dat mensen zich verzoenen met hun gevoeligheid. Ik heb ze hun rug zien rechte en meer moed zien vinden om zichzelf te zijn. Ik hoop oprecht, dat dit boek nog meer mensen daarin kan inspireren.

Het eerste hoofdstuk beschrijft de hoogsensitieve persoonlijkheid. Mensen zijn erg verschillend en hoogsensitieve personen zijn daarin geen uitzondering. Je zal jezelf er waarschijnlijk soms in kunnen herkennen, terwijl de beschrijving op andere punten vreemd op je overkomt. Als je een gevoelige aard hebt en je jezelf

alleen in sommige van de eigenschappen herkent, dan kunnen een aantal tips in dit boek toch nog nuttig zijn.

De afzonderlijke hoofdstukken kun je onafhankelijk van elkaar lezen. Als je een bepaald hoofdstuk bijvoorbeeld te theoretisch vindt kun je het gewoon overslaan.

Aan het eind van het boek kun je je eigen sensitiviteit testen in een door mij ontwikkelde test. Je vindt er bovendien een ideeënlijst met voorstellen voor activiteiten. Die activiteiten kunnen je blij maken of je goed doen, als je een gevoelige aard hebt. De lijst bevat ideeën, hoe je jezelf kunt inspireren of uitdagen, als je er de energie voor hebt. De lijst bevat ook voorstellen voor activiteiten die je goed zullen doen als je te veel prikkels hebt gekregen.

Inleiding

Gevoelig of hoogsensitief zijn is een lust en een last. Jarenlang had ik vooral oog voor de last. Ik merkte dat ik soms minder aankon dan de meeste andere mensen. Voordat ik las over de hoogsensitieve persoonlijkheid zag ik mezelf als introvert.

Wanneer ik cursussen gaf, op de Volksuniversiteit of ergens anders, vertelde ik de cursisten, dat ik er behoefte aan had om in de pauze tot mezelf te komen en uit te rusten. Daar had men groot respect voor. En er waren altijd cursisten die achteraf naar me toe kwamen en vertelden dat zij dat herkenden. En dat ze het fijn vonden dat ik het hardop in het openbaar zei.

Naast de beperkingen waar ik mee te maken heb voel ik me op andere gebieden juist rijk. Mijn innerlijk is uiterst productief. Ik heb nooit gebrek aan inspiratie of ideeën voor een cursus. Dat is de reden dat er jaar in, jaar uit geïnteresseerde deelnemers zijn blijven komen voor mijn cursussen en lezingen.

Veel hoogsensitieve personen hebben een laag gevoel van eigenwaarde. We dragen de sporen van een cultuur, die heel andere vormen van gedrag veel hoger waardeert. Sommige hoogsensitieve personen vertellen dat ze er hun leven lang voor hebben geknokt om net zo 'stoer' te zijn als anderen van hen verwachtten. Pas wanneer ze met pensioen zijn, ervaren ze eindelijk dat het oké is om langzamer en minder actief te zijn.

Je herkent het zeker wel, dat ze tegen je zeggen dat je niet zo bezorgd moet zijn. Dat je harder moet worden. Dat je moet leren net zo veel aan te kunnen als de meeste andere mensen. Het kan moeilijk zijn van jezelf te houden als hoogsensitief persoon, als je

vaak hoort dat je anders moet zijn. Misschien heb je geprobeerd jezelf te veranderen om aan de verwachtingen van anderen te voldoen. In dat geval is het nodig jezelf te leren waarderen zoals je bent. Een stap in die richting is dat je kwalitatief naar jezelf kijkt in plaats van kwantitatief. Misschien bereik je niet zoveel als de meeste andere mensen, maar de kwaliteit van wat je doet is waarschijnlijk hoog. Wat je verliest in de breedte, kun je winnen in de diepte.

Jarenlang vergeleek ik mezelf met anderen en dan voelde het alsof ik tekort schoot. Dan schaamde ik me. Ik heb aan mezelf moeten werken om de nadruk te leren leggen op mijn sterke punten in plaats van op wat ik niet kan.

Misschien herken je het ook, dat je helemaal in beslag wordt genomen door wat je niet kunt. Dat is namelijk wat het meeste opvalt. Je kunt misschien niet zo lang aan één stuk door aan de gang blijven. Dat valt je zelf op en dat valt anderen soms ook op: ‘Ga je nu alweer naar huis?’ En dan vergeet je misschien de positieve kant: dat je in de relatief korte tijd dat je aanwezig was, zulke goede contacten hebt weten te leggen. Daar zou een robuuster mens makkelijk een hele nacht voor nodig hebben.

Ik hoop dat dit boek hoogsensitieve personen en andere mensen met een gevoelige aard kan helpen om meer nadruk te leggen op wat we hebben en wat we kunnen.

Deze grotere gevoeligheid is meestal een verrijking van de persoonlijkheid... Alleen in moeilijke en ongewone situaties kan het voordeel omslaan in een vaak heel groot nadeel, waar de rustige bezinning wordt verstoord door gevoelens die buiten proporties zijn. Niets zou meer verkeerd zijn dan deze grotere gevoeligheid te beschouwen als een in zichzelf ziekelijk onderdeel van de persoonlijkheid. Als dat zo was, dan zou men waarschijnlijk ca. een vierde van de mensheid als een pathologisch geval moeten beschouwen.

C.G. Jung, 1955 (vertaald naar de vertaling van de auteur [red.])



Hoofdstuk 1

De hoogsensitieve persoonlijkheid

Hoogsensitieve mensen verschillen in veel opzichten van hun robuuste medemensen. Dit hoofdstuk laat zien hoe hoogsensitiviteit zich uit en hoe je ermee kunt omgaan.

Twee verschillende types binnen dezelfde soort

Ongeveer één op de vijf mensen is hoogsensitief. Dat geldt niet alleen voor mensen. Hogere diersoorten kun je ook in twee types indelen. Het hoogsensitieve type en een meer robuust type dat meer risico's en initiatieven neemt.

Naast het feit dat we binnen dezelfde soort zijn opgedeeld in twee verschillende geslachten, zijn er dus ook twee verschillende types. Soms lijkt het verschil tussen deze twee types nog groter dan het verschil tussen de geslachten.

De hoogsensitieve persoonlijkheid is geen nieuwe ontdekking. Het werd vroeger alleen anders genoemd. Introvert bijvoorbeeld. De Amerikaanse psychologe en onderzoekster Elaine Aron heeft het begrip 'hoogsensitieve personen' geïntroduceerd en beschreven. Zij vertelt dat ze zelf dacht dat introvert en hoogsensitief hetzelfde waren, totdat ze ontdekte dat 30% van de hoogsensitieve personen sociaal extravert zijn.

Andere woorden die gebruikt werden voor hooggevoeligheid zijn: geremd, angstig of verlegen. Die kwalificaties beschrijven verschijningsvormen die deze eigenschap in een onbekende omgeving kan hebben, als de hoogsensitieve persoon zich onvoldoende gesteund en onveilig voelt. In al die kwalificaties wordt echter iets over het hoofd gezien. Het klopt dat we meer problemen krijgen in stressvolle situaties, maar in een rustige omgeving zijn we in feite ook in staat om gelukkiger te worden dan andere mensen.

Wetenschappelijk onderzoek bevestigt beide feiten: dat we ongelukkiger kunnen worden en dat we in een goede omgeving beter gedijen dan anderen. Een onderzoek toonde aan dat