

Basiskennis Hoogsensitiviteit

43 aanwijzingen voor meer geluk en vervulling

Colofon

ISBN: 978 94 6365 229 2

1e druk 2020

© 2020, Carine van den Berg

Exemplaren zijn te bestellen via de boekhandel
of rechtstreeks bij de uitgeverij:

Uitgeverij Elikser

Ossekop 4

8911 LE Leeuwarden

www.elikser.nl

Vormgeving binnenwerk en omslag: Evelien Veenstra

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op wat voor wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur en de uitgeverij.

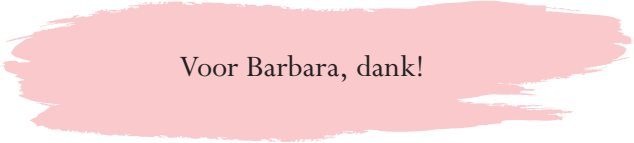
This book may not be reproduced by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from the author and the publisher.

Basiskennis Hoogsensitiviteit

43 aanwijzingen voor meer geluk en vervulling

Carine van den Berg



A horizontal, irregular red brushstroke with a textured, painterly appearance, centered on the page. The stroke is a muted red color and has a slightly darker, more saturated center with lighter, more faded edges, giving it a sense of depth and movement.

Voor Barbara, dank!

Inhoud

Voorwoord	11
1. Achterstevoren leven	13
2. Alleen een andere hoogsensitief of iemand die mij volledig begrijpt, zal van mij kunnen houden	17
3. Almaar uitleggen en dan nog pakt de ander het niet op	22
4. Anderen vinden mij een arrogante opschepper; extraverte hoogsensitiviteit en de behoefte om te excelleren	28
5. Anderen zijn te grof; humor is geen humor	33
6. Ben ik eindelijk gelukkig, komen er allerlei pijnlijke herinneringen boven	37
7. Bijkomen van indrukken en terugtrekken uit gezelschap	47
8. Dat eeuwige verantwoordelijkheidsgevoel	52
9. Door God en alleman verlaten	58
10. Doorbreken van patronen in de familielijn	63
11. Emotionaliteit	68
12. Extraverte hoogsensitiviteit en manisch/depressief gedrag	73
13. Extraverte pubers en het opzoeken van de grenzen	80
14. Gevoel afgesneden te zijn; groter bereik	85
15. Gevoelig spijsverteringskanaal	90

16. Heimwee, nergens echt thuis zijn, levensdrift en doodsverlangen	93
17. Het gevoel niet tot je recht te komen	97
18. Het kind buiten de groep	103
19. Het moet wél ergens over gaan; geen behoefte aan loze praatjes	108
20. Hoogsensitieve jongens, het gebrek aan rolmodellen en de kans op verslaving	113
21. Ik heb geen idee wat ik eigenlijk wil en waar ik behoefte aan heb	117
22. Ik kan dit leven toch nooit vrijwillig gekozen hebben; waarom zou ik voor zoveel narigheid kiezen?	122
23. Ik stel een ander vaak en heel snel voorop	129
24. Introverte hoogsensitiviteit en de noodzaak van aanmoediging	136
25. Jaloezie	143
26. Jezelf niet herkennen in de gekte van de wereld	148
27. Maatschappelijke achterstand door hoogsensitiviteit en een traumatische jeugd	152
28. Mensen haken zomaar af en verbreken het contact met mij	157
29. Moeite met leugens en verdraaiing van de waarheid	162

30. Niet kunnen omgaan met onverschilligheid en onachtzaamheid van anderen	167
31. Niet op gang komen en uitstellen wat je het liefste doet	172
32. Onbestemd verdriet, boosheid, angst enzovoort	177
33. Perfectionisme	181
34. Problemen met de juiste dosering van medicijnen	185
35. Reisziekte	188
36. Slaapproblemen	191
37. Slecht geaard zijn en de gevolgen daarvan	197
38. Steeds weer behoefte aan bevestiging; geen bodem	201
39. Steeds weer teleurgesteld in mensen	206
40. Te angstig om in beweging te komen, want wie ben ik om ...?	212
41. Van afkeer tot ziek worden door onsmakelijke en onhebbelijke gewoonten van huisgenoten of mensen in de omgeving	216
42. Vatbaarheid voor moeheid, overspannenheid, oververmoeidheid en burn-out	222
43. Volledig uit je ritme raken (ook 's nachts)	227
Dankwoord	231

Voorwoord

Dit is een genezend boek, waarin het begrip hoogsensitiviteit wordt uitgelegd aan de hand van voorbeelden van situaties waarin een hoogsensitief persoon terecht kan komen. Elk verhaal wordt gevolgd door aanwijzingen voor het vinden van meer geluk en vervulling.

Want hoe kan het toch dat al die positief ingestelde, talentvolle en gevoelige mensen vaak zo'n moeite hebben om tot wasdom te komen? Waarom lopen ze gedurende hun leven tegen zoveel verschillende struikelblokken op? Waarom voelen ze zich zo zwaar, terwijl ze zo graag licht willen zijn? Praktische uitleg over de kenmerken van hoogsensitiviteit geeft inzicht en is de sleutel om jezelf en de gebeurtenissen in je leven beter te begrijpen. Het is als het aanbrengen van een fundament, waardoor je meer rust en grip krijgt. Waardoor het leven vóór in plaats van tégen je gaat werken. Het geeft je de handvatten in gedrag en communicatie, waardoor je (eindelijk) je talenten kunt verzilveren en het leven gaat leiden waar je voor gekomen bent.

Elk hoofdstuk gaat over telkens één aspect waar hooggevoeligen vaak over struikelen of tegenaan lopen. Hoe komt dat? Wat ligt eraan ten grondslag? Kennis en uitleg geven de antwoorden. En hoe dan verder? De vele tips, aandachtspunten en oefeningen bieden kansen en jij kunt eruit plukken wat je kunt gebruiken om meer geluk, succes en vervulling te genereren.

Je kunt het boek helemaal doorlezen, maar je kunt je ook beperken tot lezen over iets waar je tegenaan loopt. De uitleg

is kort en bondig. De voorbeelden zijn gebaseerd op de praktijk, maar alle beschreven personages zijn fictief wat betreft geslacht, naam, leeftijd en omstandigheden.

1. Achterstevoren leven

'Mijn leven lijkt altijd af te wijken van een normale ontwikkeling.'

Voorbeeld

Dirk loopt nog wat verdwaasd op straat. Hij heeft net een heftige sessie achter de rug, waarbij hij samen met zijn therapeut een diepe laag van pijn en eenzaamheid heeft opgeruimd. Het was afschuwelijk en heftig, maar het voelt alsof er een enorme last van hem afgevallen is.

Drie maanden later gaat hij terug naar de therapeut. In de tussenliggende tijd was er geen noodzaak om te gaan. In een afrondend gesprek brengt hij naar voren dat hij nog niet helemaal helder heeft wat zijn nieuwe rol is, maar dat hij zich letterlijk herboren voelt en het idee heeft dat zijn leven nu pas echt begint.

Vijf jaar later loopt Dirk op straat zijn therapeut tegen het lijf. Het weerzien is hartelijk. Als de therapeut vraagt hoe het met Dirk gaat, voelt deze zich enigszins bezwaard. De therapeut loopt hier immers ook in zijn vrije tijd. Maar na enige aanmoediging vertelt Dirk dat het hem op alle fronten goed gaat. Dat hij aan een inhaalrace begonnen is. Allerlei dingen die hij altijd al heeft willen doen, komen spontaan op zijn weg. Ook heeft hij verschillende cursussen gedaan, waarna hij de moed heeft gevat eindelijk de opleiding te vol-

gen die hij al jaren had willen doen. Hij zit tussen de twintigers op school, maar is zeer geïnspireerd en ervaart het als verrijkend dat hij zichzelf dit gunt. Het opent nieuwe deuren naar de toekomst. Zijn huwelijk is helaas stukgelopen. Zijn vrouw en hij bleken uiteindelijk te weinig raakvlakken over te houden en een verschillend beeld van de toekomst te hebben. Sinds twee jaar heeft hij een vriendin met wie hij meer op één lijn zit. Dirk is zijn therapeut met terugwerkende kracht nog iedere dag dankbaar voor het proces waarin hij hem heeft begeleid. Tevreden nemen beiden afscheid van elkaar.

Uitleg

Veel hsp'ers komen in het begin van hun leven niet goed tot hun recht. Door allerlei omstandigheden en gebeurtenissen lopen ze shocks en pijn op. Pas als ze een groot deel van de shocks en de pijn verwerken, bloeien ze op en kunnen ze doen wat ze al die tijd niet konden of durfden.

Het verwerken van de oude pijn gaat in etappes en vraagt veel aandacht, inspanning en tijd. De bevrijding laat op zich wachten en maakt dat ze de hele tijd het idee hebben niet tot wasdom te zijn gekomen. Dat ze maatschappelijk achterlopen en niet gewoon kunnen meedoen. Maar als de bevrijding eenmaal inzet, kan de hsp'er als geen ander genieten van het leven dat hem ten deel valt. Dan zie je een bijzonder fenomeen optreden: de gemiddelde mens heeft er een groot deel van zijn leven op zitten en 'heeft het allemaal al een keer gezien en gedaan'. Je ziet een soort gewenning of zelfs verzadiging. De hoogsensitief daarentegen heeft het gevoel dat zijn leven nu pas echt begint en is *eager* om 'het' mee te

maken en alles eruit te halen wat er (nog) in zit. Met het enthousiasme van een jonge hond zoekt hij zijn kansen en verlegt de grenzen die hem intern zo lang hebben gekweld en tegengehouden. Een bevrijde hoogsensitief leeft tot op late leeftijd met nieuwsgierigheid, blijdschap en dankbaarheid. Kenmerkt zich door openheid en onbevangenheid. Heeft een kinderlijk elan en een volwassen wijsheid.

Aandachtspunten

Lees en leer wat hoogsensitiviteit allemaal kan inhouden en kijk wat er op jou van toepassing is. Onderken welke aspecten in je leven aandacht vragen om beter tot je recht te komen. Ontwikkel begrip en mededogen over hoe het gelopen is. Genees van oude pijn, shocks en trauma's. Maak kennis met je oorspronkelijke energie en gebruiksaanwijzing. Vier het leven in vrijheid, liefde en dankbaarheid.

Oogstoefening

De neiging bestaat om je vooral te richten op wat nog niet goed gaat en je nog moet verbeteren. Deze oefening laat je stilstaan bij wat je inmiddels wel allemaal gedaan en ontwikkeld hebt.

Teken een tijdlijn. Markeer daarop grofweg vijf gebeurtenissen die belangrijk voor je zijn. Je kunt daarbij kiezen wat je wilt: een succes, iets fijns, iets unieks, een tegenslag, een domper. Destilleer uit deze gebeurtenissen de vaardigheden en karaktertrekken die zichtbaar zijn geworden. Minstens

drie per gebeurtenis (meer is natuurlijk prima). Hoe heb je je destijds gedragen? Wat heb je specifiek gedaan zodat het een succes werd of zodat je het gered hebt? Als je nu terugkijkt, waar kun je met trots en/of tevredenheid op terugkijken? En welke (minstens) vijftien (!) vaardigheden en karaktertrekken staan je continu ter beschikking?

'Ik ben een tijdloos wezen, dat enige tijd op aarde verblijft op de voor mij best mogelijke manier.'

2. Alleen een andere hoogsensitief of iemand die mij volledig begrijpt, zal van mij kunnen houden

'Alleen vanuit een totale omvatting in liefde en begrip zal ik kunnen gedijen.'

Voorbeeld

Romy snottert de hele boel bij elkaar. Ze is bekaf en weet niet meer wat ze moet. Ze heeft het net uitgemaakt met haar vriend. Niet omdat ze niet meer van hem hield, maar meer uit wanhoop, want uit alles blijkt dat hij niet echt van haar houdt. Hij voelt haar helemaal niet aan. Zij hem wel. Als ze ziet dat hij graag een avond wil gaan stappen, vermant ze zich en gaat met hem mee. Terwijl kroeglopen niet echt iets voor haar is. Zo zijn er meer uitstapjes die ze in haar eentje nooit zou ondernemen, maar die ze doet om het samen gezellig te hebben. Ze maakt er het beste van, maar het kost haar wel energie. Romy vindt het moeilijk dat haar vriend niet ziet hoeveel ze voor hem overheeft. Als hij echt van haar hield, dan zou hij haar inspanning toch meer waarderen? Ook koopt hij steeds dingen voor haar die ze niet mooi vindt of waar ze niets om geeft. Hij zegt dat hij moeite doet om haar te verwennen, maar daar merkt Romy niets van; komt hij weer aan met de verkeerde kleur bloemen en een geurtje dat zij niet lekker vindt ruiken. Hij begrijpt haar gewoon niet. Romy weet niet hoe ze het hem wel duidelijk had kunnen maken en hoe ze minimaal een dialoog op gang

had moeten brengen. Wel weet ze dat het voor haar zo niet werkt, dus heeft ze het uitgemaakt.

Uitleg

Het is een begrijpelijk misverstand dat alleen een andere hoogsensitief of anders minstens iemand die jou volledig begrijpt de enige mensen zijn die echt van je kunnen houden. Het zou kunnen, maar het hoeft niet zo te zijn. Zolang dat het gevoel is, leeft men naar de gevolgen van beschadigingen in de kindertijd of jeugd. Dat beschadigde kind vraagt om bescherming en voorzichtigheid in de omgang. Het getuigt nog niet van stevigheid om degene die je tegemoet treedt duidelijk te kunnen maken wat je nodig hebt en wat je prettig vindt. Zolang die ontwikkeling uitblijft, ben je overgeleverd aan mensen die je goed aanvoelen of hun best willen doen om jou goed te begrijpen. Ze kunnen echter niet altijd ruiken of aanvoelen wat jij wilt. Het is aan jou, als volwassen persoon, om dat te laten horen.

De behoefte om volledig begrepen te worden, hoort bij de zorgvuldigheid van de hoogsensitief. Als hij in de jeugd niet herkend en erkend wordt als hoogsensitief, is er maar een kleine kans dat men oog had voor het gevoelige gestel en alles wat daarbij zou kunnen komen kijken. Een introvert hoogsensitief kind is snel overdonderd door de hoeveelheid indrukken in de buitenwereld en kan daardoor minder goed afstemmen op zijn binnenwereld. Het kind is meestal niet bij machte om adequaat te reageren op wat er gebeurt. Niet alleen de indrukverwerking is traag, ook is het kind van nature minder bekwaam in het verwoorden van wat er gebeurt

en waar het behoefte aan heeft. Buitenstaanders pikken de signalen niet op en het kind kan het zelf niet voelen noch verwoorden. Grote kans dat het kind vaak niet krijgt wat het nodig heeft en het gevoel ontwikkelt afhankelijk te zijn van invoelende personen. Dat kan pas veranderen als hij in staat is aan te geven waar hij behoefte aan heeft.

Aandachtspunten

Tip: Verantwoordelijkheid nemen voor de genezing van het beschadigde kind maakt onafhankelijker en steviger.

Het is een proces dat meestal in etappes plaatsvindt. In contact met andere mensen wordt met enige regelmaat het gevoel aangeraakt dat mensen geen rekening met je houden en vergeten te informeren wat jij er eigenlijk van vindt of wat jij eigenlijk wilt. Dat is een pijnlijke herhaling van de situatie vroeger (bijvoorbeeld thuis, op school, op de sportclub) en dat kun je gebruiken als aansporing om de oude pijn op te ruimen.

Soms is een periode waarin je alleen woont een grote zegen, omdat je dan geen afleiding hebt van huisgenoten, maar volledig op jezelf gericht kan zijn. Dan kan je leren voelen en ontwikkelen wat de eigen grenzen, behoeften en reactiepatronen precies zijn. Een volgende stap is om ook in gezelschap afgestemd te blijven op jezelf in plaats van op de ander. Een derde stap is het leren verwoorden van wat er in je om-

gaat, zodat anderen daar rekening mee kunnen houden. Als je woonsituatie bestaat uit het samenleven met een of meerdere mensen is het raadzaam je gedurende een bepaalde tijd bezig te houden met één aspect dat je wilt veranderen. Er is immers zoveel afleiding en roering om je heen dat het makkelijker is om je steeds op één aspect te richten en daar beter mee te leren omgaan.

Oefening: Ruimte innemen met je verhaal

Spreek met jezelf af dat je jezelf een kans geeft gedurende een maand elke dag aandacht te besteden aan het vertellen over hoe het met je gaat. In plaats van af te wachten of iemand jou vraagt hoe het met je gaat of je ergens bij betreft, vertel jij over iets wat je die dag hebt meegemaakt. Stel dat je op je werk aankomt, dan vraag je niet eerst aan je collega hoe hij geslapen heeft, maar zeg je bijvoorbeeld: ‘Goh, ik heb echt heerlijk geslapen vannacht. Ik kwam heel fit mijn bed uit en heb zin in de dag.’ Of gedurende de dag kun je een opmerking laten vallen, als: ‘Ik ben totaal geen wintermens. Het liefst word ik in maart pas weer wakker’, ‘Werken in de middag gaat mij wat makkelijker af. ’s Morgens moet ik echt op gang komen’, ‘Ik ga na het werk nog een halfuurtje sporten. Daar heb ik nu al zin in’, en: ‘Vanavond ga ik pasta maken. Ik verheug mij erop’.

Door te oefenen met jezelf vaker naar voren te brengen, leer je een plek innemen in gezelschap, je went aan je eigen stemgeluid en aan het verwoorden van wat er binnen in je omgaat. Veel hoogsensitieven vinden dat moeilijk en hebben niet in de gaten dat ze voor toehoorders vaak mompelen, binnensmonds en zacht praten en moeilijk verstaanbaar zijn.