

Ik (h) erken dat ik hooggevoelig ben

Colofon

ISBN: 978 94 6365 381 7
1e druk 2021
© Antoine van Staveren

Uitgeverij Elikser
Ossekop 4
8901 AA Leeuwarden
Telefoon: 058-2894857
www.elikser.nl

Vormgeving omslag en binnenwerk: Evelien Veenstra
Illustraties: Maarten Melis
Zijn tekeningen zijn in het boek genummerd van 1 t/m 89

Niets uit deze uitgave mag worden veeelvoudigd, 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.

Ik (h) erken dat ik hooggevoelig ben

Antoine van Staveren



Ik (h)erken dat ik hooggevoelig ben

Mijn (h)erkenning omtrent hooggevoeligheid

Op het moment dat ik dit schrijf, werk ik ruim achttien jaar met hooggevoelige mensen. In die tijd heb ik als therapeut in mijn praktijk honderden Hoog Sensitieve Personen (HSP) voorbij zien komen. Dat vind ik nog steeds boeiend, omdat ik daarvoor elke dag een stukje van mezelf tegenkom. Iets wat andere hooggevoeligen overigens vaak ook prettig vinden. Door gelijkgestemden te ontmoeten, kom je een stukje van jezelf tegen. Ik zie dagelijks ook de lasten die ikzelf vroeger herkende en ik zie de mogelijkheden die er zijn om daarvan te worden bevrijd. Die drive om mensen te helpen hun last om te zetten naar een kwaliteit maakt elke dag nieuw en uitdagend voor mij, omdat we als mens allemaal anders zijn. Ook al hebben we vaak overeenkomstige eigenschappen, toch is iedereen anders. Iedere mens is een uniek meesterstuk van het leven zelf.

Door vallen en opstaan, en door jarenlang (zelf)onderzoek heb ik met de lasten leren omgaan. Het is iets natuurlijk geworden, waarbij ik moet zeggen dat er altijd wel een soort van waakzaamheid blijft bestaan. Ik was zelf zo'n typetje dat graag veel te veel van alles wilde, maar dat ook nog uitvoerde. Het liefst zo snel mogelijk. Daardoor ging ik structureel over mijn grenzen heen en kreeg ik gratis twee keer een dikke burn-out cadeau. Dat heeft zeker een energetisch litteken veroorzaakt waarmee ik rekening moet blijven houden. Waarschijnlijk voor de rest van mijn leven.

En eerlijk gezegd, dat is niet altijd fijn. Ik wil dan meer dan ik aankan. Beter gezegd, mijn denken wil meer realiseren dan mijn lichaam en energie toelaten in een wereld die bestaat uit een overdaad aan prikkels, snelheid en prestaties.

Vroeger was het moeilijk voor mij om te erkennen dat ik hoogsensitieve lasten had. Dat ik liever niet naar die verjaardag ging, of dat ik de eerste was die na een paar uurtjes alweer naar huis wilde na op Koninginnedag/Koningsdag rondgestruind te hebben in Amsterdam. Ik ging dan liever naar de stilte, naar mijn eigen rustgevende muziekje en wierookje. Op dat soort momenten baalde ik stevig. 'Waarom kan ik niet gewoon blijven, het ook leuk hebben zoals de rest? Waarom ben ik nu zo moe en zit mijn hoofd vol? Ze zullen me wel een rare aansteller vinden, dat ik nu alweer naar huis wil. Het zou fijn zijn als ik net als de rest wat meer bier zou drinken en het daardoor vanzelf steeds leuker zou gaan vinden.' Maar het was er niet, ik had het niet, het leefde niet. Ik wilde weg. Naar huis.

'Wat is er met me aan de hand, wat gebeurt er in mij?'

Het was voor mij in die fase belangrijk om te leren begrijpen wat er in mij speelde. 'Wat is er met me aan de hand, wat gebeurt er in mij?' Het denken dacht er helaas het zijne van: 'Stel je niet zo aan man. Gewoon een beetje meezingen en springen in de menigte zoals de rest. Sukkel.' Zulke negatieve en veroordelende gedachten naar mezelf kwamen vaak op. Maar toch voelde ik me als een hardrocker in een spiritueel praatcafé. Ik wilde wel, maar ik kon het niet. Het was niets voor mij om eindeloos door te gaan. Ik was leeggelopen. Letterlijk en figuurlijk.

In 2002 kwam ik voor het eerst in aanraking met de term hooggevoeligheid. Ik ben er veel over gaan lezen, ook al had ik niet veel met dat woord. Maar ik moet zeggen dat het lezen over het onderwerp werkelijk een verademing was! Ik las mezélf in die boeken en daardoor kreeg ik het idee dat ik toch niet helemaal 'mesjogge' was. Ik begreep door die informatie meer en meer wat er in me speelde, dat ik niet gek was en me niet aanstelde. Er waren meer van die figuren zoals ik op deze aardkorst! Alles viel eigenlijk op zijn plek, van mijn persoonlijke eigenschappen tot en met het kriegel worden van het niet-uitgeknippte labeltje in mijn nek van de T-shirts die ik als kind droeg.

Ik zag dat *herkenning* van mijn hooggevoelige eigenschappen een zeer belangrijke stap was. *Herkenning* is de eerste stap en het was ook voor mij de eerste stap. Mijn geestelijke honger verslond boeken. Niet alleen over hooggevoeligheid, ik zocht allerlei boeken waarin ik mezelf nog meer tegenkwam. Ik wilde me herkennen in de literatuur. Honderden boeken over filosofie, religie, zelfhulp, esoterie en bewustwording volgden. Daardoor kwam ik steeds meer over mijn eigenschappen en mijn innerlijke zelf te weten en kon ik mijzelf verder gaan onderzoeken.

Veel kennis hebben over hooggevoeligheid geeft een bepaalde mate van rust. De ratio begrijpt het onderwerp en dat geeft ontspanning, omdat het een naam heeft gekregen. Door het lezen snapte ik het veel beter. Maar de *herkenning* op zichzelf was nog niet de uitkomst. Helaas niet.

Ook al kon ik erover vertellen en zag ik hoe het zich in mijn leven manifesteerde, toch *accepteerde* ik het vaak niet. Ik wilde de lasten ervan niet hebben, ik wilde het niet zijn, ik wilde het 'gedoe' allemaal niet in mijn leven. Maar ja, het wás er wel ... Ik moest leren *erkennen* om verder te kunnen in mijn proces.

Ik mocht het onder ogen gaan zien. Dat het was zoals het was. Dat mijn lichaam in bepaalde situaties gewoonweg moeite ervoer. Dat ik 'ja' moest leren zeggen in plaats van standaard 'nee'. Ooit zei iemand tegen mij dat ik een 'ja-knikker' moest leren worden, in plaats van de 'niet-machine' die ik was. Dat vond ik toen een zeer irritante opmerking, maar diegene had wel gelijk.

Ik mocht leren zien dat ik moeite had met onderdelen van het leven waar anderen schijnbaar moeiteloos mee omgingen. Ik moest leren *erkennen* dat ik een teveel aan prikkels lastig vond. Zowel de negatieve als de positieve prikkels. Dat ik moeite had met het ervaren van mijn emoties. Dat ik het lastig vond om voor mezelf te kiezen of voor mezelf op te komen. Dat ik het gevoel had er niet te mogen zijn en dat ik niet kon zijn wie ik werkelijk was. Dat ik het moeilijk vond om kritiek te krijgen, omdat dat als een afwijzing voelde. Dat ik mocht gaan zien dat ik alles te goed wilde, te perfectionistisch. En dat dat mij erg moe maakte.

Dat ik ging *erkennen* dat ik het gewoon moeilijk vond om mijn grenzen aan te geven en dat ik anderen gewoon over me heen liet lopen om maar de lieve vrede te bewaren.

Ik moest
leren
kwetsbaar
te zijn, leren
open te zijn.

Dat ik leerde *erkennen* dat ik in bepaalde situaties mijn mond hield in plaats van dat ik mijn eigen beleving aan anderen vertelde, omdat ik bang was dat ze me raar zouden vinden of dat ze me zouden uitlachen en afkeuren. Dat ik mezelf helemaal kon verliezen in de dingen die ik deed, met alle gevolgen van dien. Dat ik moeite had om mezelf goed genoeg te vinden, dat ik er mocht zijn, precies zoals ik was. Dat soort 'gedoe'.

Dat *erkennen* was wel een dingetje. Het duurde ook een tijd. Telkens opnieuw bracht het leven mij dezelfde soort situaties, waarin ik kon oefenen. De welbekende 'vicieuze cirkel'. In die situaties zat telkens dezelfde soort pijn. Later herkende ik het. Die herhaling van situaties was een liefdevolle uitnodiging om de volgende stap te nemen: mezelf en mijn eigenschappen leren *erkennen*! Het onder ogen zien gaf alleen wel voortdurend weerstand en verzet van het denken, want dat wilde dit allemaal niet. Met die ontkenning kun je niet *erkennen*. Ik moest leren kwetsbaar te zijn, leren open te zijn. Niet alleen naar anderen, maar vooral naar

mezelf. Leren aanvaarden dat het is zoals het is. Mijn denken vond dat aanvaarden op zijn zachtst gezegd 'niet zo heel erg leuk'. Achteraf gezien is het een groot cadeau geweest, want de *erkenning* bleek juist geen zwakte te zijn maar de start naar een kracht in mezelf toe. De kracht van gewoonweg 'mezelf zijn'. Als het denken hierin wegvalt nadat zijn weerstand is gereduceerd, of is verdwenen, gaat het vanzelf.

Na de *herkenning* en *erkenning* van mijn hooggevoelige eigenschappen ontstond er ruimte in mezelf. Ik was innerlijk goedgekeurd. Door mezelf! Niet dat ik altijd blij was met deze eigenschappen, die ook lasten met zich meedroegen, maar er was een soort van berusting gevonden. Een soort 'oké-heid'. Ik *herkende* het en ik *erkende* het. Het leven is niet altijd fijn, maar het is ook niet altijd vervelend. Het is een 'alles bij elkaar gebeuren'. En die berusting alleen al, de aanvaarding dat het gewoon is wat het is, gaf mij innerlijk ruimte. Het denken werd ook veel rustiger en daarmee ontstond als vanzelf de aanzet om mezelf verder te ontwikkelen en nieuwe stappen te zetten. Daar was nu ruimte voor.

Het ontstaan van dit boek

Na al die jaren werken met hooggevoelige personen is er een eigentijdse methode ontstaan die HSP's begeleidt in hun lasten op het gebied van hooggevoeligheid, de EszenzZ methode. In Nederland werken inmiddels veel therapeuten en begeleiders hiermee.

In 2017 hebben we de effectiviteit van deze werkwijze onafhankelijk laten onderzoeken en de resultaten waren uitstekend. In alle gevallen waren de positieve ef-

fecten blijvend aanwezig. Het was heerlijk om te merken dat zoveel mensen er blijvend effectief door werden geholpen. Maar er waren enkele kleine kanttekeningen, waarvan de grootste hierna wordt uitgelicht.

Na de individuele begeleidingsperiode bleek een aantal mensen toch een soort van ongemak te behouden. De fase *herkenning* was helemaal duidelijk voor iedereen. De latere fases bewustwording, verandering en bevrijding grotendeels ook, maar het ongemak van het *niet erkennen* van de lasten omtrent hooggevoeligheid was nog wel eens aanwezig. Blijkbaar was de fase *erkenning* toch wat ondergeschikt gebleven en die behoefde daarom meer tijd, aandacht en onderzoek om de verdere vervolgstappen wellicht nog effectiever te kunnen maken. Dat is de afgelopen jaren ook uitgebreid getest en uitgewerkt. Uiteindelijk is dit boek onder andere daardoor ontstaan, is het standaard een belangrijk onderdeel geworden binnen het werken met voornamelijk hoogsensitieve personen en biedt het meer kansen voor groei en transformatie. Persoonlijk ben ik dankbaar dat het deze vorm heeft mogen krijgen en dat cliënten daarvan de vruchten kunnen plukken.

Het innerlijk (hooggevoelig) kind

Op het eerste gezicht lijkt dit boek met illustraties gemaakt voor hooggevoelige kinderen, maar dat is niet zozeer de opzet. We hebben natuurlijk wel onderzocht of ook hooggevoelige kinderen in diverse leeftijdsgroepen dit boek kunnen bekijken, lezen en of ze zichzelf kunnen leren kennen. Het is met name een boek voor hooggevoelige volwassenen die hun 'innerlijk kind' letterlijk onder ogen willen komen,

hun innerlijk kind willen lezen, herkennen en erkennen en wellicht zomaar spontaan ook weer kunnen voelen.

Iedereen wordt geboren met een innerlijk jongetje (het heeft wilskracht, is ondernemend en energiek, is avontuurlijk en heeft veel levensvreugde) en een innerlijk meisje (dat heeft veerkracht, staat open, is zachtaardig, meegaand en flexibel). Ieder van ons heeft een innerlijk kind in zich. Je innerlijk kind leeft je hele leven met je mee. Het staat voor je gevoelens, je emoties, maar ook voor je reflexen en je onbewuste reactiepatronen. Het heeft dus niets te maken met 'kinderachtig' doen.

In onze kindertijd hebben we behoefte aan erkenning en bevestiging. Het zijn basisbehoeften die we als mens allemaal hebben. Een kind wil aanvaarding en waardering krijgen voor wat het doet en voor wie hij/zij is als persoon in ontwikkeling. Het kind wil een eigen plek hebben in de groep, het gevoel ervaren dat het betekenis heeft voor anderen. Maar als we bijvoorbeeld worden gepest of door omstandigheden thuis

In onze
kindertijd
hebben we
behoefte aan
erkenning en
bevestiging.

of elders te weinig worden gehoord, gezien of begrepen, kan die basisbehoefte onvoldoende worden ingevuld. Het is opvallend dat ik met name veel Hoog Sensitieve Personen in mijn praktijk ontmoet die met onvoldoende erkenning en bevestiging te maken hebben gekregen. Met soms alle gevolgen van dien.

We worden als mens door een groot scala aan omstandigheden gevormd en geconditioneerd. Wanneer we in een omstandigheid verkeren waarin bijvoorbeeld afkeuring een grote rol speelt, kunnen we daar ons verdere leven op verschillende niveaus last van blijven houden. Uitspraken van anderen waardoor we ons vroeger afgewezen hebben gevoeld, kunnen tientallen jaren later nog als een echo in ons hoofd nagalmen in allerlei nieuwe situaties die enigszins lijken op die pijnlijke situaties van afwijzing van vroeger.

Als we daar niets aan doen, kan het in ons lichaam dusdanig gaan opstapelen dat we een wandelend pijnlichaam worden. Een pijnlichaam dat de persoon continue wil beschermen tegen pijn. En daar zijn talloze manieren voor. Van milde verschijnselen tot agressief aanvallen, verdwijnen in verslavingen en dwanghandelingen, tot jezelf maatschappelijk totaal onzichtbaar maken. Dit boek verbeeldt soms letterlijk de milde basispijnen waar veel hooggevoelige personen mee kampen en die ik de afgelopen jaren vrijwel dagelijks voorbij heb zien komen. Uiteraard kennen we dergelijke lasten allemaal wel eens, maar hooggevoeligen kampen daar in mijn ervaring vaker mee.

Als we in ons verdere leven niets met die vroegere pijnen doen, zullen ze in veel gevallen ergens op de achtergrond blijven bestaan en zich weer aandienen in nieuwe levenssituaties die lijken op vroegere situaties waarin de desbetreffende pijn ontstond. Nieuwe situaties triggeren dan een oud zeer. De pijn is als een niet-slapende

waakhond die met 1 oog open, alert in zijn mand, zogenaamd ligt te rusten. Het dier lijkt te slapen, maar dat is slechts schijn. Er hoeft niet veel te gebeuren of het begint te blaffen.

Uiteindelijk wil pijn alleen maar bevrijd en geheeld worden. Maar dan moet hij daar wel de kans voor krijgen. Het leven brengt regelmatig dezelfde soort situaties (kansen) om dat mogelijk te maken. Op die manier lijkt het leven een wens naar genezing en bevrijding te hebben. Vanuit die perceptie is dat eigenlijk heel liefdevol. Het is alleen niet fijn.

Laatst keek ik na een hele lange tijd weer eens in een van mijn fotoalbums uit mijn jeugd. Nu word ik natuurlijk een dagje ouder, maar de jeugd lijkt alweer zo enorm lang geleden, de tijd van het fysieke kind-zijn.

Zo'n fotoalbum herinnert me aan de fijne en de minder fijne tijden uit mijn jeugd. Dat zullen we allemaal wel ervaren als we door fotoalbums bladeren. Ook herkende ik delen van mezelf die zijn meegegroeid in de tijd en die nog steeds bestaan. Denk bijvoorbeeld aan het vreugdevol en bijna speels creëren van dingen die er nog niet zijn. Daar had ik toen al veel plezier aan. Nu ik erbij stilsta, is dit boek dat ook. Het is een 'plakboek' van een spelend innerlijk kind, met als volwassen doel om verder te groeien en te kunnen creëren voor anderen in de wereld.

Het leuke en mooie aan kinderen is dat we de puurheid in hen zien. De echtheid, het natuurlijke en het onbevungen zijn. We zien letterlijk de levensliefde bewegen. Als kind doen we allerlei dingen die we als volwassenen veel minder vaak doen. Niet alleen omdat we minder tijd hebben, maar ook omdat we vinden dat we ons anders moeten gaan gedragen.

Als kind
doen we
allerlei
dingen
die we als
volwassenen
veel minder
vaak doen.

Een man gaat niet meer zo snel op de grond liggen kijken hoe de elektrische miniatuurtrein uit de tunnel komt rijden. En we maken niet meer luidkeels en ongeremd het geluid van Tarzan als we voor de ingang van onze boomhut staan. Ook zijn we veelal niet meer zomaar gillend blij of juist krijsend verdrietig als we op de markt lopen, verleren we om spontaan te huppelen voor het gemeentehuis, zingen of dansen we niet onverwacht als we ergens op visite zijn, drummen we niet meer eenvoudig in de huiskamer met onze tong uit de mond op potten en pannen, of doen we niet ineens zoals een kind zomaar theateraal gek in het bijzijn van anderen. Niet meer zomaar ter plekke de volle levensenergie uiten en het leven gedachteloos en spontaan van moment naar moment vieren in de oneindige mogelijkheden die het ons biedt.

Die gedragingen zijn niet echt weg, maar ze zitten nog steeds in mezelf als volwassene. Soms gedraag ik me expres zo. Dan praat ik als een kind tegen mijn katten (en trouwens tegen mijn vriendin ook wel eens als ik eerlijk



Ik vind het
moeilijk om fouten
te maken





Vinden ze mij wel
goed genoeg als ik
fouten maak?

Ik mag leren,
net als iedereen



Door te leren hoe ik
iets niet moet doen,



leer ik hoe ik het wel
kan doen





Zo word ik steeds een
beetje wijzer
en groeit mijn
vertrouwen in de dingen
die ik doe

