

elaine n.
aron



**HOOG
SENSITIEVE
PERSONEN
IN DE LIEFDE**

Hoe je omgaat met relaties
als de wereld je overweldigt

Leesfragment *Hoog Sensitieve Personen in de liefde*

Over het boek

Word je makkelijk verliefd, maar ben je tegelijkertijd bang voor intimiteit? Heb je moeite om respect op te brengen voor je meer rationele partner? Of heb je al besloten dat liefde voor jou als HSP niet is weggelegd? Met *Hoog Sensitieve Personen in de liefde* heeft Elaine N. Aron een praktisch zelfhulpboek geschreven voor HSP's die op zoek zijn naar een gelukkige, gezonde en romantische relatie, met of zonder een HSP als partner. Aangevuld met verhelderende zelftesten en resultaten uit de baanbrekende onderzoeken die Aron heeft gedaan op het gebied van intimiteit en persoonlijkheidsontwikkeling is *Hoog Sensitieve Personen in de liefde* een betrouwbare gids voor elke HSP die op zoek is naar echte liefde.

De pers over het boek

'Aron richt zich in *Hoog Sensitieve Personen in de liefde* primair op de HSP's zelf, maar ook voor de partner van een HSP kan het een hele opluchting zijn om meer over deze eigenschap te lezen.' – *Psychologie Magazine*

'Voor HSP's is het boek een feest der (h)erkenning.' – *Libelle*

Over de auteur

Elaine N. Aron doet al sinds 1992 onderzoek naar hoogsensitiviteit en schreef naast wetenschappelijke artikelen onder meer de boeken *Hoog Sensitieve Personen*, *Het Hoog Sensitieve Kind* en *De kracht van zelfwaardering*. Naast haar eigen praktijk voor psychotherapie publiceert ze samen met haar echtgenoot ook artikelen over familierelaties.

Van dezelfde auteur

Hoog Sensitieve Personen

Het Hoog Sensitieve Kind

Het werkboek voor Hoog Sensitieve Personen

De kracht van zelfwaardering

Hoog Sensitieve Personen en Psychotherapie

De non-fictienieuwsbrief

Bent u geïnteresseerd in populaire psychologie, current affairs, human interest, verhalende non-fictie of regionale geschiedenis? In deze nieuwsbrief vindt u informatie, interessante aanbiedingen, acties en extra's over alle non-fictie-uitgaven van A.W. Bruna Uitgevers.

U kunt zich aanmelden voor de nieuwsbrief via onze website www.levboeken.nl.

Colofon

Oorspronkelijke titel

The Highly Sensitive Person in Love. Understanding and managing relationships when the world overwhelms you

© 2000 Elaine N. Aron

Vertaling

© Marja Waterman

Omslagbeeld

© Emely/Corbis

Omslagontwerp

© Freddy Vermeulen

Foto auteur

© Stephanie Mohan

© 2013 A.W. Bruna Uitgevers B.V., Utrecht

ISBN 9789400502567

ISBN e-book 9789044969634

NUR 770

www.levboeken.nl

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor zover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16 Auteurswet 1912 dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting pro (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

Elaine N. Aron

Hoog Sensitieve Personen
in de liefde

Hoe ga je om met relaties als de wereld je overweldigt



Voor mijn man, Art

Voor mijn zoon, Elijah

Voor vergelijkbare liefdevolle mensen in het leven van mijn lezers

INHOUD

Inleiding 9

- 1 Ben je een HSP? *Karakter, liefde en sensitiviteit* 26
 - 2 Sekse-schuchterheid en sensitiviteit: *jezelf ontdekken en de stereotypes vergeten* 60
 - 3 HSP's en de angst voor intimiteit: *de redenen waarom je je druk maakt en de wegen naar veiligheid* 95
 - 4 Verliefd: *sensitiviteit en de duik in het diepe* 139
 - 5 Hoe de liefde tussen HSP's en niet-HSP's blijvend kan zijn als karakters botsen 167
 - 6 Als jullie allebei hoog sensitief zijn: *de vrede bewaren tussen twee druppels water* 199
 - 7 Het creëren van een bevredigende, sensitieve relatie: *aangepast relatieadvies voor HSP's* 223
 - 8 Onze seksualiteit: *sensitieve mensen in bed* 261
 - 9 Het spirituele pad van HSP's: *stabiele liefde leidt de weg, de weg leidt naar stabiele liefde* 290
- Dankwoord 319
- Noten 321

INLEIDING

De invloed die hoog sensitiviteit als aangeboren karaktertrek op liefde heeft is niet slechts een wetenschappelijke interesse van mij. Ik heb het doorleefd en ik heb ervan geleerd, of ik nu wilde of niet. Hoewel mijn eigen ervaring slechts één manier laat zien waarop hoog sensitiviteit een relatie beïnvloedt, illustreert het de enorme impact die deze veronachtzaamde invloed op liefde kan hebben.

GETRAIND DOOR ONDERSCHIED

Mijn man, Art, sociaal-psycholoog, is een rusteloos type. Als hij een eindje gaat wandelen, heeft hij een walkman op. Maar hij vindt het gezelliger als ik meega.

Ik vind het wel prettig om alleen te wandelen. En ik kan vijf uur in mijn eentje autorijden zonder de radio aan te zetten. Dan denk ik na.

Art is geweldig als hij onder druk staat. In een crisissituatie heb ik het liefst hem in de buurt; hij komt binnen en regelt het allemaal. Maar hij kan ook honderd keer dezelfde kamer binnenlopen zonder op te merken dat het uitdoen van de tl-verlichting en het rechtleggen van het kledingstuk er een stuk gezelliger op zouden maken. Aanvoelen op welke subtiele manieren een situatie verbeterd kan worden zit in mijn aard.

Als we samen naar een conferentie gaan staat hij van 's ochtends vroeg tot 's avonds laat met iedereen ongeacht zijn of haar achtergrond te praten. Ik ga naar de lezingen, zit eventueel naast hem tijdens het diner, ga soms met hem mee naar een feest, maar

over het algemeen ben ik in mijn kamer, maak ik een wandeling of voer ik een uitgebreid gesprek met een andere eenling.

Voor Art is iedere handeling spiritueel. Is het dagelijkse leven heilig. Ik heb altijd de neiging me terug te trekken, voel me heen en weer geslingerd tussen de verwachtingen van anderen en de rijke, spiritueel aanlokkelijke wereld die ik alleen vind als ik me in mezelf terugtrek.

Ik plaag hem met die keer dat hij me vroeg waar ik die prachtige ‘nieuwe’ poster in de keuken vandaan had – die daar al anderhalf jaar hing. Maar hij plaagt mij bijna nooit – dat zou ik me te veel aantrekken.

We kunnen allebei zestien uur aan één stuk doorwerken als het moet. Ik heb er een enorme hekel aan, hij heeft er geen problemen mee. Als ik ga liggen ben ik klaarwakker, te overprikkeld om te kunnen slapen. Hij stapt naast me in bed en binnen een halve minuut ligt hij te slapen als een beer in zijn winterslaap.

Art droomt niet zo vaak als ik. Zijn dromen zijn vrolijk, of gaan over het regelen van dingen. Mijn dromen zijn krachtig, soms verwarrend.

Jarenlang hebben we beiden gedacht dat ik bijzonder emotioneel was, en hij ongevoelig. Maar uiteraard dacht ik over dát alles ook dieper na. Aan de ene kant zag ik mezelf als ziek en hem als een wonder van geestelijke gezondheid, en aan de andere kant zag ik mezelf als een genie, belemmerd door een man die frustrerend oppervlakkig en onbewust was. Het gekke is dat ik meestal ervoor koos mezelf als het probleem te zien. Ik wilde zo graag van mijn man houden. Maar soms verlangde ik naar een diepzinniger partner, een die me misschien wel het licht zou laten zien. En dan zou Art misschien kunnen genieten van een spontaner en extravert maatje – een dat meer zou praten, en meer van het leven zou kunnen genieten. Maar hij zat niet echt met onze verschillen in zijn maag. Ik wel.

Ik was ook erg ongelukkig met mezelf. Ik dacht echt dat er iets aan me mankeerde, hoewel Art dat nooit heeft gedacht, dat moet ik hem nageven. Hij hield van mijn intensiteit, creativiteit, intuïtie, behoefte aan diepzinnigheid en diepgaande gesprekken, bewustzijn van subtiliteiten en de heftige emoties. Ik zag deze als

aanvaardbare, oppervlakkige uitingen van een verschrikkelijk, diep weggestopt gebrek waar ik me mijn hele leven al bewust van was. Vanuit mijn gezichtspunt hield hij van mij, als door een wonder, ondanks alles.

In andere opzichten zijn we natuurlijk nauwelijks tegenpolen. Dit boek gaat ook niet uitsluitend over liefde tussen HSP's en niet-HSP's. Veel van dit boek gaat over de liefde van HSP's voor zichzelf en anderen. Bovendien is Art niet bijzonder *niet-sensitief*. Hij heeft een hekel aan mensenmassa's en gewelddadige films en is dol op kunst. Hij is erg plichtsgetrouw en is altijd op zoek naar afstemming op anderen en op zijn innerlijke zelf. Op de HSP-zelftest op pagina 22-23 heeft hij ongeveer negen punten – een gemiddelde score (gemiddelde scores zijn overigens niet het meest gebruikelijk – de meeste mensen zijn HSP of niet). En hij is dol op liefde, intimiteit en knusheid. Sterker nog, ons voornaamste onderzoeksterrein is altijd liefde en intieme relaties geweest en is dat nog.

En toch, tot een paar jaar geleden wist ik niet altijd zeker of ik met iemand intiem wilde of intiem kon zijn. Ik bleef meestal hangen in mijn negativiteit, een ander onderdeel van het vermeende gebrek, tot een midlifecrisis alles overhoop gooide. Deze periode was heel moeilijk voor Art, aangezien ik behoorlijk bot werd over alles wat me dwarszat. Maar het brak ook de weg open naar een oplossing voor onze problemen, en naar dit boek.

DE HOOG SENSITIEVE PERSOON

De doorbraak kwam toen de psychotherapeut die ik toen bezocht me achteloos mededeelde dat ik 'hoog sensitief' was. Het licht ging aan. Zou dit mijn klaarblijkelijke gebrek zijn? En zou het dus bij nader inzien geen gebrek zijn? Daarmee startte mijn onderzoek naar hoog sensitieve personen.

Voor degenen onder jullie voor wie dit nieuw is een korte toelichting. HSP's zijn die 15 tot 20 procent van de bevolking die geboren is met een zenuwstelsel dat genetisch zo is ontworpen dat het gevoeliger is voor subtiliteiten, meer geneigd tot diepzin-

niger bespiegeling van innerlijke ervaringen, en daardoor onvermijdelijk sneller overvoerd door gebeurtenissen van buitenaf. In hoofdstuk 1 gaan we nader in op de details van deze karaktertrek. Dit is overigens niet slechts mijn idee, maar een idee dat door middel van onderzoek, ook door anderen, een stevige basis heeft gekregen. Het belangrijkste waar het nu in deze inleiding om gaat, is dat ik het niet heb over een of andere kronkel, maar een belangrijk, normaal, *aangeboren* verschil in hoe het totale zenuwstelsel functioneert, dat ieder aspect van het leven beïnvloedt. Het is aanwezig bij ongeveer een vijfde van de bevolking, en tot op zekere hoogte bij een veel groter percentage; als mensen willekeurig aan elkaar gekoppeld zouden worden, zou de kans dat de relatie beïnvloed wordt door de eigenschap minstens 36 procent zijn.

Wat nu natuurlijk voor jou van belang is, is of jij en/of je partner een HSP zijn. Doe de HSP zelf- en partnertest op pagina 22-25, samen met het tweede stel testen op de pagina's 28-31, die betrekking hebben op een andere aangeboren eigenschap – sensitie-zucht – hetgeen ook wordt besproken in hoofdstuk 1. Overigens worden evenveel mannen als vrouwen hoog sensitief geboren, ook al worden vrouwen altijd stereotiep gezien als gevoelig voor subtiliteiten en mannen als stoer en weinig opmerkzaam. Stereotypen over mannen, vrouwen en sensitiviteit worden besproken in hoofdstuk 2.

Na alle persoonlijke gesprekken, onderzoeken, terugkoppeling en de verwerking van duizenden vragenlijsten heb ik gemerkt dat mijn eigen leven en huwelijk nu oneindig veel meer voor me betekenen. Ik kan mezelf en mijn man steeds meer liefhebben en respecteren, hoe verschillend we ook zijn. Sterker nog, ik zie nu in dat het onderkennen van onze diepgewortelde karakterverschillen ons heeft gevormd, onze karakters heeft ontwikkeld, en op een unieke manier passie en plezier in ons leven heeft gebracht.

Dit boek komt voort uit mijn krachtige persoonlijke ervaring dat wij HSP's en onze partners, of ze nu HSP zijn of niet, hulp kunnen gebruiken bij het nadenken over de betekenis van onze intensiteit en onze verschillen. Zonder deze hulp, kunnen liefde en intieme relaties voor HSP's een bittere teleurstelling beteke-

nen, en gaandeweg het proces kunnen we ongewild anderen beschadigen. Maar met deze hulp zijn de HSP's onder ons uitermate geschikt om een buitengewoon rijke bijdrage van liefde te leveren aan ons gezin en de rest van de wereld.

DUS DIT BOEK BEWEERT DAT HET ALLEMAAL
IN DE GENEN ZIT?

Ik zou nooit willen beweren dat het HSP-zijn of het niet zijn bepaalt of iemand gelukkig is in de liefde. Art en ik hebben vele andere punten van discussie gehad naast ons verschil in sensitiviteit. Maar ik kan met zekerheid zeggen dat iemands mate van sensitiviteit, en aangeboren karakter in het algemeen, de meest veronachtzaamde factor is bij de voorwaarden voor succesvolle relaties.

Maar aan deze veronachtzaming komt snel een eind. Uit onderzoek van de psychologen Matt McGue en David Lykken aan de universiteit van Minnesota in 1992, waar overigens weinig mee is gedaan, bleek bijvoorbeeld dat circa 50 procent van het scheidingsrisico genetisch bepaald is! Hoewel ik zo meteen de zwaarte die we moeten toekennen aan dat cijfer ter discussie zal stellen, is de genetische invloed ontstellend groot. Deze kwestie zal op korte termijn meer aandacht krijgen, gezien de toenemende interesse binnen onze cultuur in erfelijkheidsleer.

Bepalen je genen werkelijk of je liefdesrelaties kans van slagen hebben? Natuurlijk niet, hoor ik je zeggen. Mensen leren gedrag en normen en waarden aan als ze opgroeien, en ze kunnen ze ook veranderen – door bijvoorbeeld een zelfhulpboek zoals dit te volgen. Maar het onderzoek naar scheidingsgenen maakt deel uit van een algemene ontwikkeling die erop neerkomt dat je huidige psychologische situatie – zoals hoe gelukkig je je voelt in je werk en je privé-leven – voornamelijk het resultaat is van je genen, en niet van je ervaringen of je opvoeding.

Ik denk dat we terecht sceptisch zijn over zoveel nadruk op erfelijkheid. In de eerste plaats hebben huwelijk en scheiding duidelijk een sociaal karakter. (De reden waarom in Californië meer

mensen scheiden dan in Minnesota is beslist geen kwestie van genen.) Ten tweede kan deze trend om te denken dat gedrag wordt aangestuurd door genen tot een subtieler maar veel gevaarlijker idee leiden: laten we maar ophouden mensen te helpen hun leven te beteren of hen verantwoordelijk te houden voor hun gedrag omdat ze nou eenmaal ‘zo geboren zijn’, die arme zielen. En vervolgens komen de etiketten uit de kast wat dat ‘zo’ inhoudt: neurotisch, angstig, pessimistisch, weinig intelligent, gewelddadig, altijd aandacht trekken, enzovoort. Inderdaad blijkt uit sommige onderzoeken dat genen daarbij een rol spelen. Maar welke rol spelen ze dan, en wat kunnen we hiervan opsteken? En waarom heeft de ene helft van een eeneiige tweeling, beiden met exact dezelfde genen, geen last van de ‘aangeboren’ problemen van de ander?

Ik mag dan misschien in hetzelfde bos naar paddestoelen zoeken als de onderzoekers op het gebied van karakter, die het meeste van ons psychologisch wel en wee bepaald zien door genen, ik kom beslist met een andere oogst thuis. In de eerste plaats ben ik van mening dat relatieproblemen nog steeds sociale problemen zijn in plaats van genetische problemen. De erfelijkheid van scheiding betekent alleen maar dat *iets* aan de genetische samenstelling van mensen scheiding beïnvloedt – ik geloof niet dat ons aangeboren karakter de problemen veroorzaakt, maar dat we met sommige karaktertrekken niet goed kunnen omgaan. Ten tweede, hoe meer ik leer over het karakter, des te meer geloof ik dat erover *leren* de sleutel is om mensen te veranderen – om hen minder gestrest te maken en toleranter ten opzichte van zichzelf en anderen. Karakter is geen reden om mensen onveranderd te laten en hen als onveranderlijk te beschouwen.

Desalniettemin heeft 50 procent van je scheidingsrisico iets te maken met je genen. Dit maakt het aangeboren karakter een zeer belangrijke en veronachtzaamde factor in de harmonie binnen een relatie.

Onthoud dat mensen ingewikkeld in elkaar zitten

Net als iedereen die over menselijke psychologie schrijft moet ik generaliseren. HSP's zijn juist bijzonder wantrouwig ten opzichte van generalisaties, etiketten en stereotypen omdat ze altijd nadenken over de implicaties en de andere mogelijkheden daarvan. Misschien zeg je inmiddels al tegen jezelf: 'Ik dacht dat ik een HSP was, maar eigenlijk ben ik meer zoals Art – ik slaap prima, ik ben extravert, rusteloos en optimistisch.'

Het is een feit dat er HSP's zijn met al deze kwaliteiten. Dertig procent van de HSP's is bijvoorbeeld extravert. We zijn allemaal unieke individuen, dankzij onze verschillende ervaringen, genetische complexiteit en wellicht ook een vleugje persoonlijke bestemming. Ook iedere relatie is uniek. Dus neem dit boek alsjeblieft met een korrel zout, en haal eruit wat jij kunt gebruiken.

Misschien denk je wel: 'Net wat de wereld nodig heeft – nog een voedingsbodemp voor vooroordelen.' Terechte opmerking. Dat is de 'schaduwkant', de onvermijdelijke schaduwzijde van generalisaties – ze worden stereotypes en vervolgens vooroordelen. We gaan denken dat HSP's zus zijn, goed zijn, en dat niet-HSP's zo zijn, slecht dus.

Wij HSP's weten voldoende van vooroordelen af – als we niet simpelweg genegeerd zijn, dan hebben we wel medelijden gewekt of zijn afgeschilderd als verlegen, bedeesd of neurotisch (eigenschappen waarmee volgens mij niemand is geboren). Natuurlijk hebben we ter compensatie een dosis trots nodig, een gevoel dat we enkele superieure aspecten in ons hebben. Maar juist in dit boek, waarin we proberen te leren verschillen te respecteren, moeten we heel voorzichtig zijn om onszelf te waarderen zonder de niet-HSP hiertegen af te zetten. Dus gebruik dit boek met zorg, waar ik op vertrouw – en blijf niet te lang hangen (iedereen maakt weleens een misser) als je jezelf of anderen reduceert tot een enkele score of een enkele karaktertrek of als je je daardoor superieur of inferieur voelt.

Gebruik dit boek zowel voor liefde als vriendschap

Hoewel dit boek voornamelijk gaat over liefdesrelaties, houden we uiteraard ook van onze vrienden en familie. Veel in dit boek heeft evengoed betrekking op die relaties – afspreken met vrienden, contact houden met familie, verdiepen van collegiale banden, goed communiceren met zowel HSP's als niet-HSP's die je graag mag. Ik ben van mening dat liefdesrelaties geen lang leven beschoren zijn zonder deze andere soorten intieme relaties om ze te versterken. Geen enkele partner kan aan alle behoeften van de ander voldoen of alles van de ander leuk vinden. En HSP's kunnen bijzonder rijke, gecompliceerde karakters en interesses hebben waarover ze willen praten en bevestiging voor zoeken. Je zult vooral behoefte hebben aan een paar HSP-vrienden als je partner geen HSP is, en je partner zal behoefte hebben aan een paar vrienden die geen HSP zijn. Als jullie beiden HSP's zijn, zullen jullie het fijn vinden om ieder afzonderlijk een paar niet-HSP's als vrienden te hebben.

Pas het boek aan afhankelijk van waar je in de liefde staat

Liefde is zo ongeveer het meest omvangrijke onderwerp dat ik had kunnen kiezen. Je behoeften zullen enorm variëren, afhankelijk van of je verliefd bent, gelukkig samenwoont met iemand, problemen hebt met een langdurige relatie, of helemaal geen relatie hebt en dat misschien wilt of juist niet. Dus ik wil jullie graag even ieder apart toespreken.

Als je dit boek samen met je partner leest (HSP of niet)

Petje af voor allebei – dit is de beste optie. Misschien kunnen jullie zelfs sommige passages aan elkaar voorlezen. Ik denk dat je versted zult staan in hoeverre het gezamenlijk overdenken van jullie karakters jullie relatie kan versoepelen.

Als je een partner hebt die dit boek waarschijnlijk niet zal lezen

Ook dit is prima. Je kunt delen wat je hebt opgestoken, mis-

schien de gedeeltes die jou bijzonder aanspreken hardop lezen, maar bespaar je partner de tijd die het kost om het hele boek te lezen. Maak je niet druk als hij of zij niet in het minst geïnteresseerd is. Gewoonlijk verzetten mensen zich tegen een voorstel omdat ze zich op de een of andere manier bedreigd voelen, dus je zult moeten nagaan waar je partner bang voor is. Vervolgens kun je misschien langzaam zijn of haar vertrouwen voldoende opvijzelen om dat aan jou te vertellen. Als je kwaad of gekwetst bent, zul je dat vertrouwen niet krijgen.

Om zo begripvol te zijn moet je van goeden huize komen natuurlijk, en het is ook niet altijd wijs. Als je diep gekwetst bent door het gebrek aan interesse van je partner, kun je en moet je je gevoelens niet verbergen. Maar onthoud dat interesse komt en gaat, net als angsten. Mensen staan open voor nieuwe ideeën als ze ontspannen zijn en zich verzekerd voelen van waardering. Houd het totaalplaatje voor ogen – de dingen waar je van houdt bij je partner – en laten we kijken hoe het gaat.

Als je op dit moment geen liefdesrelatie hebt

Weet alsjeblieft dat ik veel aan je heb gedacht tijdens het schrijven van dit boek, omdat ik zoveel HSP's tegenkom die geen relatie hebben – al dan niet uit vrije wil. Maar hoe onze huidige relaties er ook voor staan, wij HSP's lijken meer gevormd te worden door onze liefdes dan anderen. Onze verliefdheden zijn heftiger. Dus we kunnen altijd teruggrijpen op onze eerdere liefdesrelaties. Volgens zeggen is Goethe de bron geweest van een idee waarin ik me kan vinden: ik hou van jou, en het heeft niets met jou te maken. Juist om die reden heb ik dit een boek over liefde genoemd, in plaats van over relaties – liefde komt mij voor als een veel rijker, persoonlijker en subjectiever 'HSP-onderwerp' dan relaties. Ik denk dat boeken over relaties meestal niet worden geschreven door naar binnen gekeerde, afzondering-eisende liefdespartners zoals ikzelf of velen van jullie, die veel van hun liefhebben in hun eentje beleven. Ik dacht dat wij wel een boek konden gebruiken, en dat jullie dat als groep op prijs zouden stellen.

Onthoud ook dat we allemaal behoefte hebben aan goede vrienden, en dat liefde een kracht is in de menselijke psychologie

die nooit zal verdwijnen. We denken de hele dag door aan andere mensen, zelfs als we alleen zijn. Van alle mensen aan wie we denken, kunnen we houden. Iedereen heeft liefde nodig, jij ook. Ik hoop dat dit boek je helpt om meer van de liefde voor jezelf en voor anderen die je al in je hebt te laten stromen.

Als je geen HSP bent

Wat goed van je dat je meer te weten wilt komen over je HSP-partner en -vrienden. Excuses voor het feit dat ik me in dit boek richt op HSP's – het is niet mijn bedoeling om niet-HSP's buiten te sluiten – maar ik neem aan dat je dit wel begrijpt.

DIT BOEK IS – ONDER ANDERE – GEBASEERD
OP ONDERZOEK

HSP's zullen graag horen dat veel van dit boek is gebaseerd op gedegen onderzoek – zowel mijn eigen onderzoek als dat van gerenommeerde onderzoekers op het gebied van volwassen karakters en intieme relaties. Deze onderzoeksgebieden zijn in de afgelopen tien jaar enorm gegroeid. Maar veel van dit onderzoek bereikt het grote publiek niet, dat in plaats daarvan wordt overspoeld door talloze, niet op onderzoek gebaseerde, meningen over persoonlijkheid, geslacht, en 'wat liefde blijvend maakt'. In dit boek zul je veel feiten aantreffen die zijn verzameld tijdens onderzoeksopzetten aangezien ik die feiten aan HSP's in relaties koppel.

Gegevens overal vandaan

Ik begon mijn eigen onderzoek voor dit boek met het diepgaand ondervragen van HSP's over hun relaties. Vervolgens dook ik in onderzoeken en enquêtes om specifieke vragen nader te bekijken. Een van die enquêtes was ingevuld door duizend mensen, zowel HSP's als niet-HSP's. In een andere enquête, verspreid onder alle abonnees van de HSP-nieuwsbrief *Comfort Zone* vroeg ik niet alleen informatie aan hen maar ook aan een kennis die niet-HSP

was, om een controlegroep te creëren. Ik had ook de mogelijkheid om gradaties van sensitiviteit in lange-termijnonderzoeken bij partners, uitgevoerd door andere onderzoekers, mee te nemen in mijn eigen onderzoek, en de resultaten daarvan te analyseren.

Het was mijn doel om authentieke antwoorden te verschaffen, niet slechts een mening, naar aanleiding van vragen als: Zijn HSP's geneigd een relatie aan te gaan met andere HSP's? En als ze dat doen, zijn ze dan gelukkiger? Wat zijn de specifieke problemen binnen een relatie van twee HSP's versus die van een HSP en een niet-HSP? Wat zijn de sterktes en zwaktes van HSP's binnen een relatie? In hoeverre wordt iemands seksleven beïnvloed door het feit dat hij of zij hoog sensitief is, en wat heeft het te maken met de waarschijnlijkheid een relatie te beëindigen?

Maar de liefde geeft haar geheimen niet zomaar prijs aan een starre getallenkraker. Daarom vindt dit boek ook zijn oorsprong in mijn hoogstpersoonlijke ervaring, zoals ik aan het begin van de inleiding al onthulde, en in mijn ervaring als psychotherapeut. Tot slot put het ook uit de dieptepsychologie.

Ook gegevens vanuit het onderbewuste

Dieptepsychologie is dat deel van de psychologie dat zich richt op de levensaspecten die over het hoofd zijn gezien, onderdrukt of zelfs veracht. Zoals zeelui het zeeoppervlak in de gaten houden, passen onderzoekspsychologen methodes toe waarmee ze de algemene principes van het bewuste denken en gedrag in de gaten houden. Dieptepsychologen zijn de diepzeeduikers en de Jacques Cousteaus onder hen, die onder het oppervlak proberen te komen, bij de onbewuste 'rest van het verhaal'. Beide benaderingen zijn waardevol, maar alleen de oppervlakte kennen geeft een zeer eenzijdig beeld van de oceaan, zelfs als dat op het eerste gezicht of voor sommige doeleinden lijkt te voldoen.

Ik ben toevallig een van die zeldzame psychologen die gebruiken van zowel de onderzoeks- als de dieptebenadering. Voor het onderzoek naar sensitiviteit is dit nodig omdat sensitieve mensen bijzonder afgestemd zijn op het onbewuste en daar ook door overweldigd worden. Zij hebben bijvoorbeeld zeer levendige dromen.

Dieptepsychologie is ook nodig om de zeebodem van de liefde door te spitten, die duistere hoeken en gaten waar al het enge, vreemde, verboden, vergeten en soms met geweld onderdrukte ligt opgeslagen. Sterker nog, voor dieptepsychologen betekent een plotselinge, overweldigende liefde bijna altijd een uitbarsting vanuit deze diepten. We komen hier in hoofdstuk 4 op terug.

Dit boek kijkt dus naar liefde en sensitiviteit aan de oppervlakte, aan de hand van getallen en gegevens, maar ook vanuit de diepte, vanuit het onbewuste en vanuit datgene waarover zelden wordt gesproken. Naar mijn mening past deze aanpak het best bij HSP's. We accepteren niet zomaar gemakkelijke antwoorden, zeker niet als het om liefde gaat. Hoe langer we bespiegelen, des te rijker, subtieler en complexer wordt ons onderwerp.

HSP's weten bijvoorbeeld heel goed dat liefde, zelfs romantische liefde, niet voornamelijk om seks draait, wat sommige biologen ook beweren. Dit blijkt duidelijk uit het feit dat verliefd worden op alle leeftijden voorkomt, van kleuters tot bejaarden.

Als we verdergaan met onze bespiegeling zullen de meeste HSP's het niet eens zijn met het gemakkelijke antwoord dat liefde alleen maar over langdurige relaties of het huwelijk gaat of zou moeten gaan, aangezien veel diepe liefdes geheim blijven, nooit beantwoord worden, of kort oplaaien en uitdoven.

We kunnen het eens zijn met mensen die zeggen dat liefde mensen verandert, maar we weten dat dat niet altijd het geval is. En *als* liefde ons verandert, willen we maar al te graag geloven dat dit in positieve zin is – zij het dat we weten dat dat niet altijd waar is, bijvoorbeeld wanneer de uitverkoren geliefde ontrouw is of ons misbruikt.

We zijn het graag eens met de optimisten die zeggen dat als we maar lang genoeg in een relatie blijven, we belangrijke dingen over onszelf te weten komen. Maar dat is nog wel de slechtste grap – er zijn velen die in een relatie blijven hangen en steeds blinder worden voor hun eigen rol in de problemen die ze hebben, waarbij ze hun partner alleen maar gebruiken om de schuld op af te schuiven.

Na heel veel bespiegelingen heeft deze HSP geconcludeerd dat

we allemaal met zekerheid kunnen zeggen dat liefde altijd een *kans* biedt om erin te stappen en in onze integriteit en ons inzicht te groeien. We laten deze kans misschien voorbijgaan, maar hij ligt er iedere keer weer. Zelfs als de relatie allang voorbij is, blijft de kans liggen, als je er samen met mij naar wilt kijken. Dus laten we beginnen.

Ben je hoog sensitief?*

Een zelftest

Beantwoord iedere vraag al naargelang je gevoel je ingeeft. Antwoord 'waar' als het in ieder geval enigszins waar is voor jou. Antwoord 'niet waar' als het niet erg waar of helemaal niet waar is voor jou.

Ik ben me bewust van subtiele signalen in mijn omgeving.	JA	NEE
Ik word beïnvloed door de stemmingen van anderen.	JA	NEE
Ik ben nogal gevoelig voor pijn.	JA	NEE
Tijdens drukke dagen merk ik dat ik behoefte heb om me terug te trekken in mijn bed of een donkere kamer of een andere plek waar ik ongestoord alleen kan zijn.	JA	NEE
Ik ben bijzonder gevoelig voor de effecten van cafeïne.	JA	NEE
Ik raak gemakkelijk overvoerd door dingen als fel licht, sterke geuren, grove weefsels of harde sirenes.	JA	NEE
Ik heb een rijke en complexe innerlijke belevingswereld.	JA	NEE
Ik voel me niet op mijn gemak bij harde geluiden.	JA	NEE
Ik kan diep geroerd raken door kunst of muziek.	JA	NEE
Ik ben consciëntieus.	JA	NEE
Ik schrik gemakkelijk.	JA	NEE
Ik voel me opgejaagd als ik veel moet doen in korte tijd.	JA	NEE

* Overgenomen uit Elaine N. Aron, *Hoog Sensitieve Personen. Hoe blijf je overeind als de wereld je overweldigt*, Uitgeverij Archipel 2002.

Als mensen zich in een fysieke omgeving niet prettig voelen weet ik meestal wat er moet gebeuren om dat te veranderen (door bijvoorbeeld het licht te dimmen of het meubilair te verplaatsen).	JA	NEE
Ik raak geïrriteerd als mensen proberen me te veel dingen tegelijk te laten doen.	JA	NEE
Ik doe erg mijn best te voorkomen dat ik fouten maak of dingen vergeet.	JA	NEE
Ik kijk in principe niet naar gewelddadige films of tv-shows.	JA	NEE
Ik voel me ongemakkelijk als er veel om me heen gebeurt.	JA	NEE
Veranderingen in mijn leven brengen me van mijn stuk.	JA	NEE
Ik heb een neus voor delicate geuren, smaken, geluiden en kunstwerken en geniet daarvan.	JA	NEE
Het vermijden van situaties die mij van streek maken of overbelasten, heeft bij mij een hoge prioriteit.	JA	NEE
Als ik met iemand moet wedijveren of op mijn vingers word gekeken, word ik zo nerveus of gespannen dat mijn prestaties veel minder zijn dan gewoonlijk.	JA	NEE
Als kind werd ik door mijn ouders of leraren gevoelig of verlegen gevonden.	JA	NEE

Zie voor de scores het kader na de partnertest.

Is je partner hoog sensitief?

Dezelfde zelftest, in te vullen door je partner

(Als je op dit moment geen relatie hebt of je partner wil deze test niet doen, vul deze dan zelf in, door de vragen te beantwoorden zoals je denkt dat je partner het zou doen, of zoals iemand zou doen met wie je in het verleden intiem bent geweest en die je in gedachten hebt tijdens het lezen van dit boek.)

Beantwoord iedere vraag al naargelang je gevoel je ingeeft. Antwoord 'waar' als het in ieder geval enigszins waar is voor jou. Antwoord 'niet waar' als het niet erg waar of helemaal niet waar is voor jou.

Ik ben me bewust van subtiele signalen in mijn omgeving.	J A	N E E
Ik word beïnvloed door de stemmingen van anderen.	J A	N E E
Ik ben nogal gevoelig voor pijn.	J A	N E E
Tijdens drukke dagen merk ik dat ik behoefte heb om me terug te trekken in mijn bed of een donkere kamer of een andere plek waar ik ongestoord alleen kan zijn.	J A	N E E
Ik ben bijzonder gevoelig voor de effecten van cafeïne.	J A	N E E
Ik raak gemakkelijk overvoerd door dingen als fel licht, sterke geuren, grove weefsels of harde sirenes.	J A	N E E
Ik heb een rijke en complexe innerlijke belevingswereld.	J A	N E E
Ik voel me niet op mijn gemak bij harde geluiden.	J A	N E E
Ik kan diep geroerd raken door kunst of muziek.	J A	N E E
Ik ben consciëntieus.	J A	N E E
Ik schrik gemakkelijk.	J A	N E E
Ik voel me opgejaagd als ik veel moet doen in korte tijd.	J A	N E E

Als mensen zich in een fysieke omgeving niet prettig voelen weet ik meestal wat er moet gebeuren om dat te veranderen (door bijvoorbeeld het licht te dimmen of het meubilair te verplaatsen).	J A	N E E
Ik raak geïrriteerd als mensen proberen me te veel dingen tegelijk te laten doen.	J A	N E E
Ik doe erg mijn best te voorkomen dat ik fouten maak of dingen vergeet.	J A	N E E
Ik kijk in principe niet naar gewelddadige films of tv-shows.	J A	N E E
Ik voel me ongemakkelijk als er veel om me heen gebeurt.	J A	N E E
Veranderingen in mijn leven brengen me van mijn stuk.	J A	N E E
Ik heb een neus voor delicate geuren, smaken, geluiden en kunstwerken en geniet daarvan.	J A	N E E
Het vermijden van situaties die mij van streek maken of overbelasten, heeft bij mij een hoge prioriteit.	J A	N E E
Als ik met iemand moet wedijveren of op mijn vingers word gekeken, word ik zo nerveus of gespannen dat mijn prestaties veel minder zijn dan gewoonlijk.	J A	N E E
Als kind werd ik door mijn ouders of leraren gevoelig of verlegen gevonden.	J A	N E E

SCORE

Als je minimaal twaalf van de vragen met 'ja' hebt beantwoord, ben je waarschijnlijk hoog sensitief. Maar geen enkele psychologische test is zo accuraat dat je je leven erop zou moeten baseren. Als slechts één of twee vragen op jou van toepassing zijn, maar wel heel erg van toepassing, dan zou je ook gerechtigd zijn om jezelf hoog sensitief te noemen.