

Hooggevoeligheid als uitdaging

OP WEG NAAR EEN
HELENDE LEVENSHOUDING

Marian van den Beuken



Hooggevoeligheid als uitdaging

Ankertjesserie 374



AnkhHermes
GROEIEN IN BEWUSTZIJN
.....
www.ankhhermes.nl

AnkhHermes is pionier op het gebied van bewustwording, spiritualiteit, gezondheid en nieuwe wetenschap. Met onze kwalitatief zorgvuldig geselecteerde uitgaven willen we je helpen om bewuster te leven. Zo brengen wij je in contact met een breed scala aan wijsheid, waaruit je zelf kunt kiezen wat bij jou past. Kijk voor meer informatie op

www.ankhhermes.nl, volg ons op Facebook

([Facebook.com/AnkhHermes](https://www.facebook.com/AnkhHermes)), Twitter (@ankhhermes) of schrijf je in voor onze digitale nieuwsbrief via onderstaande QR-code.



Marian van den Beuken

Hooggevoeligheid als uitdaging

Op weg naar een helende levenshouding



AnkhHermes

Geactualiseerde uitgave van *Hooggevoeligheid als kracht* en *Hooggevoeligheid als levenskunst*

CIP-gegevens

ISBN: 97890 202 12167

ISBN e-book: 97890 202 09853

NUR: 728

Trefwoord: hooggevoeligheid

© 2015 Uitgeverij AnkhHermes, onderdeel van VBKlmedia, Utrecht

Uit deze uitgave mag uitsluitend iets verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm, opnamen, of op welke andere wijze ook, hetzij chemisch, elektronisch of mechanisch, na voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Any part of this book may only be reproduced, stored in a retrieval system and/or transmitted in any form, by print, photoprint, microfilm, recording, or other means, chemical, electronic or mechanical, with the written permission of the publisher.

Inhoud

Vooraf 7

1. Hooggevoeligheid, gave en uitdaging 13

2. Iets over mijzelf 19

3. Wat is hooggevoeligheid? 23

4. Wees de poema die je bent! 33

5. De kracht van de prinses op de erwt 43

6. Eenheid en eigenheid 45

7. De ware bescherming zit vanbinnen 52

8. Wacht even! 59

9. Moeiteloos en vrolijk 67

10. Eigen-aard-igheid 74

11. Alles in orde 78

12. Toch overvoerd geraakt ... en dan? 82

13. Omgaan met negativiteit 91
14. Angst hanteerbaar houden 98
15. Over het transformeren van emoties 103
16. Stilte in de herrie 106
17. Schaamteloos gevoelig 112
18. Recepten om gelukkig te zijn 117
- Stel je eens voor ... 123
- Dank 126
- Noten 128

Vooraf

Er is een aanzienlijke groep mensen die uitzonderlijk gevoelige zintuigen en een uitzonderlijk gevoelig zenuwstelsel heeft. Het zijn fijnzinnige, kunstzinnige, liefdevolle mensen. Ze worden hooggevoelig, hoogsensitief of gevoelsbegaafd genoemd. Volgens onderzoeken is 20 procent van de wereldbevolking zo geboren; anderen zijn zo geworden doordat het leven ze door diepe dalen heeft gevoerd. Het valt voor hen niet mee in een drukke en lawaaierige wereld te overleven, laat staan te floreren. Alle prikkels die op hen afkomen, brengen hen gemakkelijk uit balans. Om steeds weer een evenwicht te vinden, dat vereist meesterschap. En dat heb je niet in één keer.

Er zijn verschillende manieren om naar hooggevoeligheid te kijken. Je kunt het zien als een probleem of als zwakte; dan concentreer je je vooral op de problemen en de klachten die het geeft. Sommige mensen zien het als een ziekte. Iemand schreef mij bijvoorbeeld: 'Eindelijk weet ik wat ik heb! Ik heb HSP!' Je kunt het ook zien als een bijzondere constitutie met mooie kwaliteiten én een schaduwkant.

Het is voor hooggevoelige mensen een voortdurende uitdaging om de schaduwkant beperkt te houden en zich te richten op de mogelijkheden.

Ik schrijf over mijn eigen zoektocht, zoals ik die beleefd heb en zoals die nog steeds doorgaat. Want ook

al weet je de schaduw beperkt te houden, hij blijft wel. Die zoektocht wil ik graag delen in de hoop dat dit anderen inspireert om hun eigen oplossingen te vinden. Ik heb geen antwoorden; ik heb alleen de stukjes van mijn eigen puzzel die ik tot nu toe gevonden heb en alle lege stukken die nog op me wachten. Een van die puzzelstukjes is bijvoorbeeld dit: ik heb gemerkt dat veel hooggevoelige mensen experts zijn in het verdragen van wat onverdraaglijk lijkt. Ze doen dat vele keren per dag. De fysieke gewaarwordingen die het gevolg zijn van de prikkels waar ze in het gewone leven aan blootstaan, zijn vaak zo hevig dat, als ze nog niet geleerd hebben hun gevoeligheid als een instrument te bespelen, de paniek voortdurend toe kan slaan. 'Dit houd ik niet vol! Dit kan ik niet aan! Help!' Hoe je er ook mee omgaat, het leven is voor een hooggevoelig mens een uitdaging. Een uitdaging om een expert te zijn of te worden in het omgaan met jezelf. Door met liefdevolle aandacht naar jezelf te kijken, kun je iedere keer net ietsje meer verdragen dan je denkt te kunnen. Zo rek je je incasseringsvermogen steeds een klein beetje op. Zo ontwikkel je vanuit die kwetsbaarheid een helende levenshouding en een enorme zijnskracht.

Veel hooggevoelige mensen hebben vaker dan anderen het gevoel dat ze hun taken of het leven niet aankunnen, dat ze falen. Ze kunnen het ook moeilijker verbergen als het gebeurt. Evengoed krabbelen ze na iedere inzinking weer overeind en gaan ze, weer ster-

ker geworden, gewoon verder. Ik heb zelf nogal genoeg van de ‘flinkheidscultuur’ die ik vaak om me heen zie en het taboe dat naar mijn gevoel rust op ‘niet maatschappelijk succesvol’ zijn. Wat een onzin dat je voortdurend succes moet hebben. Wat is trouwens een succes? Waar meet je dat aan af? Oké, successen zijn leuk en je moet ze zeker vieren en uitdragen, maar niemand ervaart in zijn leven alleen maar successen. Ik leer ook graag van anderen hoe zij met hun mislukkingen omgaan. Hoe zij daarmee leven en hoe ze weer nieuwe kracht in zichzelf aanboren om door te gaan. Ik heb veel respect voor mensen die op een waardige manier hun verlies weten te incasseren en daarna gewoon de draad weer oppakken en doorgaan, om hun ideaal te verwezenlijken. Daar heb ik iets aan. Dat zijn grote voorbeelden.

Ik zie hooggevoeligheid graag als een instrument dat je door oefening kunt leren bespelen. Het vraagt veel van je, maar als je volhoudt, kun je er de meest prachtige klanken mee tevoorschijn toveren. Liever dan mezelf te zien als iemand die voortdurend met problemen worstelt, beschouw ik mezelf als een kunstenaar die het instrument van mijn hooggevoeligheid volmaakt wil leren bespelen om zo een wereld vol tederheid te scheppen. Dit doel licht me op, animeert me, motiveert me, maakt me alert, zorgt ervoor dat ik niet in apathie verval. Het mobiliseert mijn energie en helpt me om mijn angsten en twijfels buiten de deur te houden.

Ik schrijf vanuit de ruime ervaring die ik zelf met hooggevoeligheid heb in mijn persoonlijke leven en in mijn coachingspraktijk. Daarbij zijn *Een Cursus in Wonderen*¹ en de principes voor Attitudinal Healing van Jerry Jampolsky² een onuitputtelijke bron van inspiratie voor mij. Ik heb namelijk ontdekt dat de meeste problemen niet voortkomen uit een hooggevoelige aard, maar uit de ondermijnende gedachten die veel hooggevoelige mensen over zichzelf koesteren. Ik laat aan de hand van concrete voorvallen uit mijn persoonlijke leven zien hoe ik gaandeweg leer mijn innerlijke houding ten opzichte van mijzelf en mijn omgeving te helen. Want ik kan niet zoveel aan mijn aard of aan de wereld veranderen. Wat ik wel kan leren is een liefdevolle houding te ontwikkelen ten opzichte van mijzelf en die wereld. Mijn ervaring is dat er daardoor toch veel verandert, met name dat ik er gelukkiger en vrediger van word.

Ik schrijf nogal open over mijn eigen vallen en opstaan. Dat doe ik bewust, vanuit het besef dat concrete voorbeelden vaak meer duidelijk maken dan theoretische beschouwingen. Ik heb dit boek recht vanuit mijn hart geschreven en ik hoop dat je het ook vanuit je hart zult lezen.

Hooggevoelige mensen beleven een wereld in bijna ieder woord wanneer ze lezen. Voor hen kan dit boekje te veel en te diepgaande informatie bevatten om in één keer te kunnen verwerken. Ik raad je dan ook aan, als je merkt dat je overvoerd begint te raken,

te stoppen met lezen en een andere keer verder te gaan.

Het is niet mijn bedoeling een ‘waarheid’ te verkondigen. Ik vertel alleen welke informatie ik gevonden heb, wat mijn ervaring is en hoe ik ertegenaan kijk. Ik ben me ervan bewust dat het voor iedereen weer anders ligt. Voel je dus vrij te gebruiken wat bij jou past, en datgene wat jou niet aanspreekt aan de kant te zetten. Helaas is er in de Nederlandse taal geen persoonlijk voornaamwoord dat beide geslachten aanduidt. Ik gebruik afwisselend zij en hij; waar het een staat, kun je ook het ander lezen.

De hoofdstukjes in dit boek worden afgewisseld met citaten – veelal uit reacties op mijn nieuwsbrieven – tips en oefeningen. Een aantal oefeningen komt uit mijn eigen koker; voor de meeste heb ik kunnen putten uit de vele trainingen en workshops die ik in de loop van mijn leven gedaan heb. Ik wil graag drie mensen met name noemen van wie ik op het gebied van hooggevoeligheid erg veel geleerd heb: Marieke de Vrij³, helderziend en heldervoelend adviseur, Birgitta Panhans, genezer en antroposofisch fysiotherapeut en Maria Boone, docent energetisch werk en spiritueel therapeut. Van hen is een aantal oefeningen in dit boek terug te vinden.

Ik hoop dat *Hooggevoeligheid als uitdaging* ertoe bijdraagt dat hooggevoelige mensen steeds meer vreugde in hun geaardheid gaan ervaren en dat zij

anderen hierdoor royaal in hun gaven laten delen. Ik hoop ook dat het mensen kan helpen die zich plotseling geconfronteerd zien met een verhoogde gevoeligheid. Het zou fijn zijn als het de mensen in hun omgeving kan helpen hen beter te begrijpen. Ik zou graag willen bereiken dat hooggevoeligheid in onze cultuur als een belangrijke kwaliteit erkend en gewaardeerd wordt. Volgens mij gaat de maatschappij daar nog heel veel plezier aan beleven!

1. Hooggevoeligheid, gave en uitdaging

Een op de vijf mensen van de wereldbevolking is hooggevoelig. Een op de vijf mensen is geboren met speciale antennes om subtiele signalen en prikkels uit hun omgeving te registreren. Het is een gave waardoor zij meer en intenser kunnen waarnemen dan anderen, gevaren eerder signaleren, het eerder voelen als iets niet klopt, sneller weten waar mensen in hun omgeving behoefte aan hebben.

Hooggevoelige mensen zijn fijnbesnaard. Zij zijn in staat subtiele nuances uit hun omgeving op te vangen die anderen niet registreren. Als zij een ruimte binnenkomen, merken ze niet alleen de mensen, de dingen, de geluiden, de geuren op, maar ze zijn zich ook onmiddellijk bewust van de atmosfeer. Ze weten meteen of mensen hun of elkaar vriendelijk of vijandig gezind zijn. Het kan zelfs zo zijn dat ze iets opvangen van een ruzie die eerder in deze ruimte heeft plaatsgevonden. Ze kunnen goed afstemmen op anderen. Daardoor hebben ze in de communicatie vaak aan een half woord genoeg. Ze weten ook snel wat anderen nodig hebben. Ze zijn liefdevol en zorgzaam en voelen een diepe verbinding met mensen, dieren, planten en met de aarde. Ze zijn fantasierijk en creatief. Ze zijn intuïtief ingesteld. Dat maakt dat ze buiten de gewone kaders kunnen denken en verbanden

kunnen zien waar anderen niet op zouden komen. Ze zijn kunstzinnig. Velen van hen zijn kunstenaar, maar allen hebben een kunstenaarsziel. Ze hebben een rijk en intens gevoelsleven en vaak opmerkelijke dromen. Ze beleven alles op een diep niveau; ze zijn zich van iedere subtiele verandering in henzelf en in hun omgeving gewaar. Ze reflecteren voortdurend op hun ervaringen. Het leven met een hooggevoelig iemand is nooit saai. Uit ieder voorvalletje weten ze een schat aan ervaring te putten. Van een klein detail kunnen ze heel intens de schoonheid ervaren. Iets waar anderen misschien overheen kijken, bijvoorbeeld een spinnetje op een arm, kan voor hen een innerlijk avontuur zijn. Ze hebben niet veel nodig om vervulling te kunnen vinden en bezielde te kunnen raken. Ze maken gemakkelijk contact met het bovennatuurlijke. Voor hen is het zonneklaar dat er meer is dan de concrete werkelijkheid. Het spirituele niveau is voor hen bijna net zo reëel als het fysieke. Ze hebben een groot respect voor het kwetsbare. Ze voelen snel wat pijnlijk is of kan zijn en trachten zo veel mogelijk te vermijden dat ze andere levende wezens pijn doen. Ze zijn begaan met het lijden in de wereld en ijveren voor sociale rechtvaardigheid. Ze zijn geïnteresseerd in de wezenlijke oorzaak van datgene wat zich voordoet. Als ze een taak op zich nemen, zijn ze toegewijd, zorgvuldig en accuraat. Ze bereiden zich tot in de details voor, overwegen van tevoren alle consequenties die hun handelen kan hebben en bedenken alvast mogelijke alternatieven. Ze zien in een vroeg

stadium wanneer er iets mis dreigt te gaan. Ze hebben een natuurlijke behoefte om hun handelen achteraf te evalueren en er lering uit te trekken. Ze hebben er alles voor over anderen gelukkig te maken. Hun gave is voor henzelf, voor hun omgeving en voor de maatschappij van onschatbaar belang.

Veel mensen kennen periodes van verhoogde gevoeligheid in hun leven. Veel vrouwen kennen dat verschijnsel rond de menstruatie, voor en na de geboorte van een baby en in de overgang. Mensen die overspannen zijn of trauma's aan het verwerken zijn, merken vaak dat ze steeds gevoeliger worden. Veel mensen worden gevoeliger naarmate ze ouder worden. Mensen die rouwen om een overleden geliefde zijn vaak extreem gevoelig. Hooggevoeligen hebben deze kenmerken altijd.

Deze extreme gevoeligheid heeft echter ook een schaduwzijde. Doordat hooggevoelige mensen meer afgestemd zijn op het ontvangen van subtiele signalen, raakt hun organisme sneller van slag door prikkels van grovere aard, zoals plotselinge harde geluiden, drukte, sterke geuren of smaken, en ruwe bejegeningen. Ze kunnen ook uit hun evenwicht raken door een teveel of een te grote diversiteit aan signalen. Ze kunnen allergisch zijn voor negatieve stemmingen, stress, drukte, lawaai, licht, voor bepaalde voedingsmiddelen, medicijnen of geuren. Ze raken snel overvoerd en hebben dan veel tijd en rust nodig

om weer te herstellen. Het is dus belangrijk dat ze van jongs af aan leren, zichzelf te beschermen. Immers, een speciale gave brengt ook een speciale verantwoordelijkheid met zich mee.

Niet iedereen heeft dat echter geleerd. Een hooggevoelig kind wordt lang niet altijd als zodanig herkend, terwijl het wel meer aandacht en geruststelling vraagt dan andere kinderen. De schaduwkant van het hooggevoelig zijn kan dan extreem benadrukt worden zonder dat de positieve aspecten worden onderkend en gewaardeerd. Zo'n kind krijgt al gauw te maken met subtiele signalen dat het niet helemaal in orde is en niet aan het ideaal beantwoordt. Hierdoor kan het gemakkelijk een negatief zelfbeeld ontwikkelen. Veel hooggevoelige mensen lopen daardoor niet te koop met hun geaardheid. Gevoeligheid is nu eenmaal niet een karaktertrek die in onze maatschappij in de top tien van de meest gewaardeerde persoonskenmerken voorkomt. Veel mensen proberen hun aard te verbergen en passen zich zo goed mogelijk aan in de drukte en de snelheid van het arbeidsproces. Ze werken vaak parttime en gebruiken hun vrije tijd om zich terug te trekken, weer te herstellen van het overbelast zijn. Zij leiden als het ware een dubbelleven. Helaas moeten velen van hen na een aantal jaren hiervoor toch de tol betalen: ze krijgen een burn-out en verdwijnen uit het arbeidsproces. Hierdoor verdwijnt een ongelooflijke hoeveelheid talent uit het arbeidscircuit. Doordat veel hooggevoelige mensen een teruggetrokken leven leiden, hebben anderen vaak

geen weet van hun aard en is het voor de mensen buiten hun directe omgeving vaak niet duidelijk waar zij behoefte aan hebben.

Er bestaan veel vooroordelen over hooggevoeligheid, en zelfs over gevoeligheid. Als ik mensen vraag eens hardop te zeggen: 'Ik ben een gevoelig mens', wat we toch in wezen allemaal zijn, dan komen er weinig positieve en veel negatieve associaties naar boven: van een enge griezel tot iemand die lastig is, overdreven kwetsbaar, met superlange tenen, iemand die nergens tegen kan, voortdurend moet huilen en loopt te klagen. Kortom, iemand om wie je met een grote boog heen moet lopen. Kennelijk zijn de schaduwkanten van hooggevoeligheid meer bekend dan de kwaliteiten.

In dit boek hoop ik iets duidelijk te maken over de bijzondere gave die hooggevoeligheid is en over het belang ervan voor de maatschappij en de wereld. Het is een mix van informatie, beschouwingen, persoonlijke ervaringen, tips en oefeningen. Tussen de tekst door vind je ter illustratie fragmenten uit brieven van lezers van mijn boeken en nieuwsbrieven. Ik ben hun dankbaar dat zij hun persoonlijke ervaringen hebben willen delen.

Ik ben ook veel dank verschuldigd aan de Amerikaanse psycholoog en wetenschapper Elaine Aron, die de *Highly Sensitive Person* (HSP) internationaal op de kaart heeft gezet.⁴ Zij, zelf hooggevoelig, is een pio-

nier die het aangedurfd heeft zichzelf als onderzoeksobject te nemen en haar ervaringsdeskundigheid te combineren met wetenschappelijk onderzoek. Hiermee heeft ze materiaal aangeleverd dat in een wereld waarin intuïtie en gevoeligheid vaak niet erg hoog scoren, wel serieus genomen moet worden. Dit materiaal is de grondslag voor alles wat er daarna over hooggevoeligheid geschreven is.

2. Iets over mijzelf

Ik ben 69 jaar oud en stoei al meer dan een halve eeuw met mijn hooggevoeligheid. Naarmate ik ouder word, kan ik, hoewel mijn gevoeligheid groter wordt, steeds beter met mijn geaardheid overweg. Dat komt voornamelijk doordat ik ben opgehouden mezelf op mijn kop te geven en nu met liefde en mildheid naar mezelf kan kijken. Ik ben een groot deel van mijn leven bezig geweest erachter te komen wat er met mij aan de hand was en waarom ik het zo moeilijk vond om met mijzelf te leven. Ik ben daar met vallen en opstaan een heel eind in gekomen en leid nu een leven waarin ik me vaak heel gelukkig voel. Ik heb daarvoor uit het arbeidsproces moeten stappen, waarin ik in verschillende banen keer op keer overspannen raakte. Dit terwijl ik toch altijd leuk en interessant werk heb gehad, in onderwijs en welzijnswerk, in allerlei begeleidende en ondersteunende functies. Nu heb ik een leven met veel rust; ik heb het geluk buiten te wonen, in een rustige omgeving in de natuur. Ik heb een eigen praktijk opgebouwd waarin ik hoog-sensatieve mensen help hun mogelijkheden te ontdekken en te verwerklijken. Ik merk dat ik met de ervaring en de kennis die ik in de loop van de tijd heb opgebouwd, mensen goed kan helpen de rust in zichzelf te vinden en de weg van hun hart te kiezen. Een aantal jaren geleden verbleef ik af en toe bij de

Findhorn Foundation⁵ in Schotland om trainingen te volgen. Het was voor mij de eerste keer dat ik me helemaal in mijn element voelde. De hele atmosfeer, de manier waarop het leven er geregeld was, paste naadloos bij mijn aanleg. Hier ontdekte ik in de praktijk hoezeer het mij helpt te focussen op wat ik werkelijk wil. Daarnaast is het belangrijk voor mij een structuur in mijn leven te hebben, waardoor ik een aantal keren op een dag rust neem, mediteer, kijk hoe het nu eigenlijk met mij is en wat ik op dat moment nodig heb. Ook de gewoonte die men daar heeft om eerst in stilte af te stemmen voordat men iets gaat doen, of dat nu alleen is of samen met anderen, bleek voor mij heel heilzaam te werken.

Toen ik weer terug was in Nederland heeft het een hele tijd geduurd voordat ik kon accepteren dat dit noodzakelijk voor mij is. Het staat immers zo haaks op het snelle tempo van deze tijd. Ik had het gevoel dat ik mezelf buiten de maatschappij aan het plaatsen was. Om mijzelf te ondersteunen heb ik een tijdje samen met andere vrouwen een soort intervisiegroepje gevormd rond het thema 'zorgvuldig leven'. Ook daar heb ik veel aan gehad. Het lukt me sindsdien steeds beter de stilte en de diepgang in mijn leven te brengen waar ik behoefte aan heb.

Inmiddels weet ik dat ik juist als hooggevoelig mens de maatschappij heel veel te bieden heb. Voelde ik me jaren geleden vaak als het kanariepietje dat ze vroeger de mijn instuurden om giftige dampen op te sporen – als het doodging was het bingo – nu weet ik

dat ik een belangrijke signaalfunctie heb en ik hoef gelukkig niet meer het loodje te leggen.

Sinds ik me professioneel met hooggevoeligheid bezighoud, geef ik een periodieke nieuwsbrief uit. Deze is onder verschillende namen verschenen en heet nu *De Sensitieve Pionier*. Ik maak hem om de positieve kanten van hooggevoeligheid te belichten, maar vooral ook om alle sensitieve pioniers te bemoedigen die hun kwaliteiten inzetten om op allerlei vlakken vernieuwing te brengen.

Ik blijf het belangrijk vinden dat hooggevoeligheid de waardering gaat krijgen die haar toekomt. Ik ben opgetogen door het visioen van al die prachtige hooggevoelige mensen die voluit hun creatieve, kunstzinnige en zijnskwaliteiten gaan inzetten, zodat de wereld een steeds beter oord wordt om in te leven. Ik ben dankbaar dat ik daar iets aan mag bijdragen.

Tips om te gronden

Er zijn eenvoudige hulpmiddelen om jezelf op aarde te houden en te gronden:

- *een voetbad met zout nemen;*
- *je hoofd en je hele achterkant met je handen naar beneden afstrijken;*
- *jezelf insmeren met sint-jansolie of arnicaolie. Dit helpt ook erg goed om je eigen grenzen beter te voelen. Je kunt het bijvoorbeeld ook doen vóór een ontmoeting of een bijeenkomst waar je*

tegen opziet. Ook Solum Öl van Wala werkt heel beschermend. Helaas is die in Nederland nog maar moeilijk verkrijgbaar, maar wel via Duitse websites te bestellen. Je kunt de voorkant van je lichaam, met name je zonnevlecht, maar ook je bekken, buik en onderrug, ermee inwrijven voordat je de drukte ingaat.

3. Wat is hooggevoeligheid?

Vijftien tot twintig procent van de mensheid is extreem gevoelig voor prikkels. Deze mensen nemen allerlei subtiele nuances waar, die anderen missen. Waar anderen een kamer binnenkomend misschien het meubilair en de mensen opmerken, zijn zij zich ook onmiddellijk bewust – gewild of ongewild – van stemmingen, vriend- en vijandschappen. Kenmerkend voor hen is dat ze ook voortdurend reflecteren op alles wat ze waarnemen. Ze hebben een zeer fijn onderscheidingsvermogen, zijn intuïtief ingesteld en raken snel overvoerd door een teveel aan prikkels. Ze zien sneller dan anderen wanneer er iets mis is of dreigt te gaan. Ze zijn zeer zorgvuldig en accuraat. Ze zijn in staat tot een diepe concentratie en verwerken alles wat hun systeem binnenkomt op een diep niveau. Ze zijn in staat te leren zonder zich daarvan bewust te zijn. Ze worden diep geraakt door de stemmingen en emoties van anderen. Ze zijn gevoelig voor stress en presteren minder wanneer ze weten dat ze worden geobserveerd en beoordeeld, met name als ze niet vanuit het hart benaderd worden.

Hooggevoeligheid heeft een zon- en een schaduwzijde. *Highly Sensitive Persons*, zoals Elaine Aron hooggevoelige mensen noemt, ook in Nederland vaak afgekort tot HSP's, hebben vaak opmerkelijke vermogens die maatschappelijk hoog gewaardeerd worden

zoals creativiteit, inzicht, zorgzaamheid en bezieling. Dat zij – en met name de introverten onder hen – ook nogal eens terughoudend, naar binnen gericht en erg op zichzelf zijn, wordt vaak minder op prijs gesteld. Hoe hooggevoeligheid gewaardeerd wordt, verschilt per cultuur. In bijvoorbeeld Aziatische landen en in de cultuur van inheemse volkeren staan eigenschappen die met hooggevoeligheid te maken hebben veel hoger genoteerd dan in onze westerse maatschappij. Het is niet toevallig dat in die culturen ook veel meer respect bestaat voor de wijsheid van ouderen. Het lijkt wel alsof er in een samenleving waarin kennis en technologie bovenaan staan, geen tijd en geen stilte genoeg is waarin het kwetsbare kan gedijen en zijn wijsheid en schoonheid kan laten ontvouwen.

Hooggevoeligen, zegt Aron, hebben in de mensenwereld van oudsher de functie van waarschuwers tegen gevaren. Zij hebben een constitutie waardoor ze gevaren in een zeer vroeg stadium signaleren, of het nu gaat om een naderende aanval van krijgslustige stammen, de komst van slecht weer, epidemieën, ernstige luchtvervuiling of ander onheil. Voor het voortbestaan van een samenleving is het van groot belang dat er enerzijds mensen met de mentaliteit van koningen en krijgers zijn, bij wie de daadkracht sterk ontwikkeld is, en anderzijds mensen met de mentaliteit van hogepriesters en adviseurs, die meer dan anderen over zijnskwaliteiten beschikken en inzicht hebben in de processen. De laatsten weten of

het moment gunstig is om daden te stellen of pas op de plaats te maken. HSP's behoren tot de laatste categorie. Hun organisme is daar helemaal op ingesteld. Zij nemen als eersten de signalen waar als er moeilijke tijden op komst zijn.

Uit het feit dat zoveel hooggevoelige mensen op dit moment uit het arbeidsproces verdwenen zijn door ziekte en burn-out, zou je kunnen opmaken dat onze maatschappij in de gevarenzone verkeert. Zo worden immers hun kwaliteiten als waarschuwers niet benut, waardoor ziekmakende werkomstandigheden kunnen doorgaan en verergeren. Als men geen aandacht schenkt aan symptomen van een ziekte, openbaart de kwaal zich pas in een zeer ernstig stadium. Dat geldt niet alleen voor mensen, maar ook voor organisaties, landen en zelfs voor de wereld.

Hoe hooggevoeligheid zich uit, verschilt per persoon. Veel mensen die erg intuïtief zijn ingesteld, ervaren de wereld op een andere manier dan minder sensitieve mensen. Intuïtief kennis vergaren gaat vele malen sneller dan via het intellect. Vertaal deze kennis echter maar eens voor mensen die vooral op cognitieve wijze leren. De grens tussen fantasie en werkelijkheid is bij hooggevoeligen bijvoorbeeld minder strikt dan bij anderen. Voor hen is het heel normaal om hun dromen te betrekken in hun dagelijkse leven. Ze denken vaak in beelden en hun gedachtegang verloopt vaak eerder associatief dan logisch. Toch sla-

gen velen er voortdurend in, zonder dat ze daarbij stilstaan, hun gevoelens en indrukken te vertalen, zodat ze met anderen kunnen communiceren.

'Waar ik in het onderwijs steeds op stukloop is dat ik een "gat" voel waar geen plaats voor is. Mensen met meer inzicht, met bepaalde gevoeligheden, met meer bewustwording, krijgen een burn-out en voelen zich niet meer prettig op hun huidige werkplek, waar geen begrip is en waar ze weerstand voelen. Je bent nu eenmaal aangenomen om kinderen te leren rekenen, lezen, schrijven enzovoort. En dat met het gegeven dat we in een tijd leven dat er steeds meer gevoelige kinderen zijn, de nieuwtijds-kinderen, die ook geen goede aansluiting vinden op scholen, waardoor ze eenzaam worden en agressie bijvoorbeeld steeds vaker voorkomt. Kortom, krachtige leerkrachten haken af, en kinderen vinden geen aansluiting meer.'

Overvoerd raken

Een nadeel van hooggevoeligheid is het snelle overvoerd zijn. Een HSP is gauw van slag door een teveel aan prikkels. Van slag raken is namelijk de manier waarop hij zich van echte of vermeende gevaren gewaarwordt. Dit kunnen prikkels van buiten zijn, zoals lawaai, drukte, bepaalde voedingsmiddelen, geuren, maar ook prikkels van binnenuit; denk hierbij aan honger, dorst, spierspanning, herinneringen, gedachten en ideeën. De lichamelijke verschijnselen van overprikkeling kunnen zijn: blozen, trillen, hartkloppingen, bevende handen, het gevoel dat je maag omdraait, spierspanning en zweten. Hierdoor kan het

denken beïnvloed worden: men raakt in de war, weet het allemaal niet meer.

'Hoewel het misschien lijkt of mijn leven op rolletjes loopt, ervaar ik dit allerm minst. Iedere dag is nog een strijd om mezelf in balans te houden en niet ten onder te gaan in de hoeveelheid stimuli die op mij afkomen. Ik ben vaak depressief en ten einde raad. Ik ervaar mijn leven als zeer ingewikkeld en omdat ik zo uit moet kijken met alles wat ik doe, heb ik mijzelf ten onrechte erg egoïstisch en narcistisch gevonden. Als 29-jarige heb ik het idee dat ik nu pas kan beginnen met naar mijn eigen inzichten en behoeften te leven, want jarenlang heb ik mij vertwijfeld afgevraagd wat er toch met me aan de hand was.'

Iemand die weet heeft van zijn hooggevoeligheid, kan deze verschijnselen snel interpreteren en het organisme zodanig beschermen dat de schade beperkt blijft. Hierover in de volgende hoofdstukken meer.

Aron maakt een onderscheid tussen plotseling en chronisch overvoerd zijn.

Als een HSP plotseling een teveel aan prikkels te verwerken krijgt, kan dit leiden tot een schrikreactie: een stoot adrenaline veroorzaakt een bonzend hart, spierspanning, maakt het lichaam gereed om te vechten, te vluchten of te bevriezen. Als dit als bedreigend ervaren wordt, produceert het lichaam vervolgens cortisol, het stresshormoon. Dit kan de spijsvertering en allerlei andere functies stoppen, zodat het lichaam paraat is voor een noodtoestand.

Als iemand chronisch overbelast is door een teveel aan prikkels, blijft de cortisol langer in het lichaam dan de adrenaline en kan dit hormoon uren, dagen, maanden of jaren rondgepompt worden. Dit kan allerlei lichamelijke gevolgen hebben, bijvoorbeeld voor spijsvertering en nachtrust. Cortisol kan een angstige stemming en een gevoel van bedreiging teweegbrengen, waardoor iemand tobberig wordt. Een combinatie van dit soort dingen kan gemakkelijk tot een depressie leiden. Een korte overprikkeling kan dan al leiden tot het gevoel totaal overspoeld te worden. Dat kan zich uiten in verontrusting, blozen, hartkloppingen, het gevoel dat je maag omdraait, stijve spieren, met name in nek en schouders of kaken, zweetaanvallen, geheugen- of concentratieverlies, bibberen, slechte coördinatie, snauwerigheid, tobberigheid of alles wel klaarkomt, moe naar bed gaan en midden in de nacht of veel te vroeg wakker worden, onverklaarbare spierkrampen en spierpijn, chronische hoofdpijn, je hopeloos of hulpeloos voelen, meer huilen dan normaal, je verdoofd of uitgeput voelen. De verschijnselen verschillen per persoon en per situatie.

Actie en vermijdingsgedrag

In de hersenen, zeggen wetenschappers, worden twee systemen onderscheiden. Het ene is het gedragsactiverende systeem, dat aanzet tot actie en nieuwsgierig, stoutmoedig en impulsief maakt. Het andere is het gedragsvermijdende systeem. Dit zorgt

dat we ons afzijdig houden, het attendeert ons op gevaar. Het maakt ons alert, voorzichtig, bedacht op signalen. Dat is het 'pause-to-check-system'. In elk mens zijn beide systemen aanwezig, alleen de verhouding tussen die twee verschilt sterk. Bij de ene mens overheerst het gedragsactiverende systeem, bij de andere het pause-to-check-systeem. In oude culturen behoorden de koningen en de krijgers tot het eerste type, de hogepriesters en adviseurs tot het tweede. Beide types zijn noodzakelijk voor de overleving van de maatschappij.

Binnen de groep hooggevoeligen onderscheidt Aron twee soorten. De ene, waarbij het pause-to-check-systeem overheerst, is kalm, rustig en tevreden met een simpel bestaan. Het gedragsactiverende systeem is bij deze groep zwak. De andere categorie kan ook een sterk pause-to-check-systeem hebben, maar heeft tevens een zeer sterk gedragsactiverend systeem. Aron noemt dit het 'sensation seeker type'. Dit soort HSP's is zowel nieuwsgierig als voorzichtig, zowel moedig als angstig, zowel snel verveeld als snel overprikkeld. Binnen in hen woedt een constante strijd tussen de rustige adviseur en de impulsieve ondernemende krijger. Soms overheerst het ene aspect, soms het andere. Door een goed ontwikkelde intuïtie hebben zij een continue stroom van creatieve ideeën. Het liefst willen ze deze ook allemaal verwezenlijken, wat natuurlijk heel uitputtend is. Zij zoeken voortdurend hun weg tussen verveling (een tekort aan prikkels) en overprikkeling, op zoek naar het voor hen

optimale niveau. Ze hebben als het ware altijd één voet op het gaspedaal en één op de rem.

'Bepaalde kenmerken heb ik zeker. Gevoelig voor stemmingen van anderen, energie van anderen opnemen, allergisch voor lawaaiige omgevingen, snel overbelast door te veel prikkels, een zeer gevoelig lichaam voor spanning, enzovoort. Het continue innerlijke conflict zoals Aron dat beschrijft, is voor mij ook zeer herkenbaar. Enerzijds zeer nieuwsgierig en ook wel avontuurlijk ingesteld, anderzijds snel zonder energie, op het lusteloze af, soms koelbloedig en vaardig in moeilijke situaties, soms snel gestrest, vermijdend en angstig, met name bij mensen die zelf niet erg sensitief zijn of erg hun best doen om het te verbergen.'

In de westerse maatschappij is het koning-krijger-type gaan domineren en wordt het priester-adviseur-type alleen serieus genomen als het zich op een krachtige en gezaghebbende manier kan manifesteren. Veel mensen komen niet aan dat stadium toe en kunnen dus hun talent niet ontplooien, waardoor zij de kans lopen depressief te worden. De wereld loopt daardoor hun talentvolle en unieke bijdrage mis. Daardoor wordt de eerste groep steeds sterker, althans, zo lijkt het, want er begint een sterke tegenbeweging op gang te komen.

In het arbeidsproces lopen steeds meer mensen vast doordat het tempo voor hen niet bij te benen is. Het aantal prikkels dat op mensen afkomt, wordt steeds groter. Er komt een steeds grotere behoefte aan in-

nerlijke rust. Een steeds grotere behoefte dus ook aan mensen die daarheen de weg kunnen wijzen. Veel hooggevoelige mensen doen dat al en vervullen daardoor een belangrijke rol.

Wat mijzelf betreft: ik behoor tot de groep van het sensation seeker type. Ik ben ondernemend, heb altijd ideeën om allerlei projecten op te zetten, ben daar ook impulsief in. Ik begin gewoon en ontdek al doende wat de beste manier is. Tegelijkertijd ben ik me onderweg voortdurend bewust van de gevaren die dreigen. Dat maakt dat ik ook de neiging heb mijn dadendrang te onderdrukken en nog maar eens af te wachten. Als ik wel aan de slag ga, loop ik voortdurend het gevaar overspoeld te raken door alles wat ik in gang zet. Die combinatie van eigenschappen kan me behoorlijk frustreren en maakt dat ik niet al mijn projecten tot een goed einde breng.

De boeken van Aron hebben me veel helderheid gegeven over mijn aard. Doordat ik nu begrijp dat het conflict in mijn karakter zit ingebakken, ik dat erken en het niet meer veroordeel, kan ik mijn verwachtingen over mezelf aanpassen. Ik kan daardoor beter zien onder welke voorwaarden ik wél goed kan functioneren. In veel banen begon ik aanvankelijk veelbelovend, maar liep het later spaak en stelde ik mezelf, mijn collega's en superieuren teleur. De potentie was wel degelijk aanwezig, maar ik liep vast doordat ik te vaak overvoerd raakte, klemgezet tussen mijn

dadendrang en mijn behoefte aan rust. Nu kan ik daar beter mee overweg.

Ik heb wel ontdekt dat het pause-to-check-systeem waarover ik beschik, goud waard is. Ik heb een feilloos gevoel voor potentie en voor dingen die niet kloppen. Ik signaleer die in een zeer vroeg stadium. Gelukkig leer ik steeds beter in te schatten wanneer het juiste moment daar is om anderen, die vaak pas in een latere fase open blijken te staan voor mijn intuïtieve bevindingen, hiervan op de hoogte te brengen.

Oefening: Met korte stootjes uitademen

Een goede manier om overprikkeling te neutraliseren is: met korte stootjes uitademen. Je kunt dat op ieder moment van de dag doen; je kunt je daarvoor altijd even terugtrekken. Het is ook goed om het voor het slapen gaan te doen.

