

Hoogsensitiviteit

‘Je voelt meer, hoort meer en ziet meer’

‘Wie in 100 woorden beschrijft hoe het is om hoogsensitief te zijn, maakt kans op het boek *Hoogsensitiviteit als kracht* van Carolina Bont’ luidde de oproep in het januarinumnummer. Dat hebben we geweten... Uit de berg aan e-mails en brieven pikten we er een paar en vroegen Carolina Bont en Sabijn Arts om erop te reageren. Zat je er niet bij en kreeg je ook al geen boek? Troostprijs: dit artikel is speciaal voor jou geschreven...

Henk (55) realiseert zich dat hij als kind een buitenbeentje was. “Ik hoorde niet bij de stoere binken en hun vriendjes. Meestal had ik in de klas maar één of twee vrienden. Dat vond ik prima, ik leidde mijn eigen leven en dat voelde goed. Wel had ik het geluk op te groeien in een gezin met veel vrouwen, alleen maar zussen. Dat heeft mijn leven makkelijker gemaakt denk ik.” Als volwassene ervaart hij veel voordeel van zijn hoogsensitiviteit. “Het is heel prettig, ik heb er veel aan bij de managementtrainingen die ik geef. Ik voel de groepen die ik train snel aan. Je hoeft maar uit je ooghoeken te kijken om te zien wat er gebeurt. Mensen die niet hoogsensitief zijn, moeten veel meer nadenken in zulke situaties.” Maar hooggevoeligheid brengt ook sterke emoties met zich mee. “Een scheiding deed pijn, het voelde alsof er een deel van mijzelf weg was. Ik reageerde erop door te vluchten in een wild leven, veel uitgaan. Later heb ik rust gevonden door yoga en meditatie.”

Carolina: “Sensitief zijn als man past niet in het traditionele beeld dat we hebben van mannen. Om goed uit de verf te komen is het voor mannen echter wel belangrijk om weerbaar te worden, op een gevoelige manier. Allerlei psychologische onderzoeken wijzen erop dat relaties waarin mannen ruimte hebben voor hun vrouwelijke eigenschappen en vrouwen voor hun mannelijke eigenschappen, veel beter in balans zijn. In zulke relaties is meer wederzijds begrip en respect dan in relaties waar mannen vooral macho en vrouwen niet krachtig kunnen zijn.”

Hanneke (31): “Ik neem vaak emoties van anderen over. Als iemand zijn boosheid op mij richt, dan word ik daar letterlijk onwel van. Vroeger moest ik ervan overgeven of kreeg ik

buikkrampen.” Die gevoelens reageerde ze vaak af door veel te gaan eten. “Intussen kan ik met zulke emoties veel beter omgaan. Dan probeer ik mezelf te aarden, zodat de negativiteit mijn lichaam uit kan.” Dat doet ze door met beide voeten op de grond te staan en bewust te ademen. Hanneke vergelijkt haar hoogsensitiviteit met de eigenschappen van de figuur Odo uit Star Trek. Hij is een shapeshifter, een vloeibare doorzichtige, vormeloze massa die de vorm van mensen en dingen kan aannemen. Maar Odo heeft geen eigen persoonlijkheid en vaart daardoor geen eigen koers. Hanneke vindt haar hooggevoeligheid vooral een last. “Ik vraag me af hoe ik het als kracht kan gaan ervaren.”

Carolina: “Hoogsensitieven denken vaak dat ze iets moeten doen met de dingen die ze voelen bij de ander. Ze voelen zich dan te verantwoordelijk. Het kan daarom heel bevrijdend werken tegen jezelf te zeggen: ‘Dit voel ik maar ik hoef er niets mee te doen.’ Als je jezelf wegcijfert voor anderen, geef je alle ruimte aan de ander en is er geen ruimte voor jezelf. Dan verlies je het contact met jezelf en wordt het onduidelijk wat nu precies jouw emoties zijn.

Je kunt je hoogsensitiviteit als kracht gaan ervaren door jezelf de vraag te stellen: Wie ben ik, wat zijn mijn kwaliteiten? Je kunt verder groeien door meer nadruk te leggen op je kwaliteiten. Door meer zelfkennis te krijgen kan je bovendien meer zelfzorg toepassen. Veel ruimte maken voor je doelen is daarvoor belangrijk. Een hoogsensitief persoon (HSP) die zijn gevoeligheid gebruikt om zichzelf te ondersteunen en beter te begrijpen, geeft veel meer ruimte aan zijn intuïtie. Daardoor leert hij welke zelfzorg nodig is.”

Boudewijn (30) ervaart zijn hoogsensitiviteit als een extra zintuig. “Je voelt meer, hoort meer en je ziet meer. Kleuren komen bij mij bijvoorbeeld veel intenser over.” Hooggevoelig zijn is voor hem vooral een voordeel. “Ik ben gitarist en mijn sensitiviteit is mijn mooiste instrument, omdat ik dingen zie en voel die anderen niet voelen. Dat gebruik ik in de verhalen die ik als songwriter vertel.” Ook in relaties heeft hij er profijt van. “Ik heb niet die communicatieproblemen waarover ik vrienden wel eens hoor vertellen. Dat komt omdat ik vollediger kan communiceren. Ik zie aan kleine bewegingen, een oogopslag of een trilling in de stem sneller de intenties die iemand heeft.”

Carolina: “Dit is een goed voorbeeld van iemand die zijn hooggevoeligheid als fijngevoelig vermogen en talent benut. Als je hoogsensitief bent, kun je veel gevoeliger op geluidsprikkels reageren. Dat kan je overbelasten en hinderen. Als je die gevoeligheid bewust richt om beter en zuiverder te horen, dan ontstaat diepgang. Je kunt je aandacht en energie leren richten door je intuïtieve vermogen te ontwikkelen. Het intuïtieve vermogen heeft geen grenzen, je kunt het steeds verder ontwikkelen. Door dat te doen, ontwikkel je zelfkennis en zelfzorg op praktisch, emotioneel en energetisch gebied. Als je die stappen niet zet, blijf je steken in de overbelasting.”

Hooggevoelige kinderen

Angela's zoontje van vijf heeft latijd gevoelig gereageerd. Vooral op geluiden en de aanwezigheid van mensen. “Samen boodschappen doen was onmogelijk. Hij ging altijd huilen als we in de buurt van mensen kwamen. Zelfs als hij in de kinderwagen sliep.” Het dagelijks leven is lastig voor hem. “Alles wat afwijkt van het normale programma levert problemen op, zoals Sinterklaas of de kermis. De dierentuin vindt hij prachtig, maar vervolgens krijgt hij 's nachts nachtmerries. Zulke dingen zijn uitputtend, hij wordt er ziek van.” Op school reageert hij met boze buien en huilen. “Dat levert de nodige problemen op, vooral omdat hij ook nog hoogbegaafd schijnt te zijn.” Angela probeert veel rust in te bouwen. “We zijn ook begonnen met bachbloesem remedies, om te zorgen dat hij minder angstig wordt.”

Sabijn: “Je kunt jonge kinderen leren zichzelf te beschermen tegen te veel invloeden. Dat hoeft niet per se met een energie- of visualisatie-oefening. Lekker buiten rennen en ravotten helpt ook, zo raken ze het teveel aan prikkels kwijt, laden ze zichzelf weer op. Daardoor wordt de natuurlijke bescherming geactiveerd. Ook is het uiten van creativiteit voor veel hoogsensitieve kinderen een uitlaadklep. Daarmee versterkt het kind ook datgene wat hij goed kan, en dat werkt weer beschermend.

De hoogbegaafde hoogsensitieve kinderen in mijn praktijk gedragen zich op school op twee verschillende manieren: het kind past zich helemaal aan, valt niet op, maar verveelt zich en heeft het niet naar z'n zin op school. Of het kind gaat de clown uithangen en heeft driftbuien om te uiten dat hem iets dwars zit. Voor veel leerkrachten is hoogsensitiviteit nog een onbekend begrip. Het is dus belangrijk om de school te informeren en tips aan te reiken hoe hiermee om te gaan.”

Chris heeft drie dochters (5, 7 en 8 jaar) en alledrie zijn ze hoogsensitief. Net als zijzelf en haar man overigens. “Soms kan het erg stormen in huis omdat we elkaar spanningen voelen.” De meisjes raken ondermeer overprikkeld door geluiden, nieuwe en drukke situaties, maar ook door fysieke prikkels zoals voedsel dat ze nog niet eerder gegeten hebben. “De oudste ziet aura's en voorvoelt gebeurtenissen. Dan zegt ze dat we ergens niet naartoe moeten gaan omdat het niet goed is. Achteraf blijkt dat dan te kloppen. “ Chris probeert haar kinderen zorgvuldig te begeleiden. “Ik neem ze serieus bij alles wat ze zeggen.” Dat is soms lastig, opvoedkundig gezien. “Je wilt hun intuïtie de ruimte geven, maar ze ook leren dat er dingen in het leven zijn die je moet doen, ook al druist het tegen je intuïtie in. Naar school gaan bijvoorbeeld, ook al ben je moe en is het beter om thuis te blijven.”

Sabijn: “Je kunt kinderen al heel jong bewustmaken van welke gevoelens en gedachten van hen zijn en welke van iemand anders: door het te benoemen en ze bewust te laten worden hoe ze dat in hun lichaam voelen. Bijvoorbeeld als ze vermoeid of druk worden, of zich plotseling anders voelen. Zo zullen ze sneller weten dat ze

een gevoel van iemand anders overnemen en kunnen ze zich daar tegen beschermen. Kinderen serieus nemen, zoals Chris doet, geeft hen zelfvertrouwen en eigenwaarde. Dat zorgt ervoor dat ze minder snel vervelende prikkels van anderen overnemen en beter hun grenzen bewaken. Hoogsensitieve kinderen die niet naar school willen omdat ze moe zijn, is een veel gehoord probleem. Vooral als de vakantie nadert raakt de accu leeg en hebben veel kinderen genoeg van al het moeten. Dingen die moeten zijn sowieso al lastig voor hooggevoelige kinderen. Het kan

best helpen om je kind een keer een dagje thuis te houden, als je daar verantwoord mee omgaat. Ook kun je kijken of andere dignen die moeten in zo'n periode, even op een laag pitje kunnen. Ik raad ouders aan te vertrouwen op hun eigen gevoel. Ze weten meestal heel goed wanneer het nodig is hun kind te stimuleren toch naar school te gaan en wanneer een dagje thuisblijven beter is." ●

Meer weten?

- ❖ www.carolinabont.nl
- ❖ www.helpjekind.nl

Hoogsensitief? 12 tips

In *Hoogsensitiviteit als kracht* geeft Carolina Bont twaalf tips om de ontwikkeling van je intuïtie te stimuleren en je gevoeligheid in goede banen te leiden. In sterk verkorte versie:

1. Zorg voor een goede fysieke conditie

Schep een evenwichtige balans tussen activiteit, rust, beweging, ontspanning, plicht en plezier.

2. Let op het effect van je gedachten op je stemming

Een negatief gevoel kan een intuïtieve boodschap zijn, maar kan ook voortkomen uit een negatieve gedachte. Daar moet je alert op zijn.

3. Gun jezelf veiligheid

Veroordeel jezelf niet als je van streek raakt, maar kijk wat je nodig hebt. Troost jezelf als je bijvoorbeeld bang bent of gun jezelf hulp of gezelschap in nieuwe situaties.

4. Luister naar jezelf

Als je in tweestrijd bent, laat dan beide stemmen in jezelf uitpraten. Allebei hebben ze waarschijnlijk iets op te merken waar je wat aan kunt hebben. Je vergroot zo je zelfkennis, waardoor je intuïtie beter gaat werken.

5. Ga stap voor stap

Doe de dingen die je moet doen stap voor stap. Zo voorkom je te veel stress. Plan je agenda niet te vol, houd ruimte voor rust en ontspanning.

6. Laat het streven naar perfectie los

Onderzoek je vaardigheden, voorkeuren en mogelijkheden. Zie wat het beste past bij jou, welke verplichtingen daarbij horen en wat je moet leren. Laat te hoge eisen los, daarmee

ondermijn je jezelf.

7. Waardeer jezelf zoals je bent

Iemand zonder zelfwaardering zal zijn innerlijke signalen niet serieus nemen en weet onvoldoende wat hij nodig heeft.

8. Wees assertief

Ga niet in de verdediging of laat je niet overdonderen in contact met mensen die je uitgesproken moeilijk vindt. Gebruik dat contact om weerbaarder te worden. Oefen je erin om in contact te blijven met je intuïtie.

9. Geef en ontvang met hart en ziel

Heb je de neiging om geluk en warmte te veel buiten jezelf te zoeken? Laat dan die verwachting naar anderen toe los. Doe bij anderen waar je zelf naar verlangt. Zowel je vermogen om te geven als om te ontvangen groeit daardoor.

10. Communiceer bewust

heb echte aandacht voor jezelf en anderen. Je kunt de ander pas gaan begrijpen als je aandacht blijft bij wat zij of hij ervaart, voelt en denkt.

11. Train jezelf in loslaten

Oefen jezelf om je doelgerichtheid te versterken, maar ook om op de juiste momenten los te laten. Je kunt dan constructievere keuzes maken en aan de andere kant de innerlijke vrijheid hebben om je niet te veel aan die keuzes en de resultaten van je streven vast te klampen.

12. Leef het leven dat je hebt

Leer meer te genieten van je leven. Om bewuster te genieten is het nodig de dingen met aandacht te doen of te beleven