

Vooraf

Toen ik in 2000 begon te schrijven over hooggevoeligheid, was er in Nederland nog weinig over bekend. Inmiddels zijn er vele boeken over verschenen, en is er een schat aan informatie op internet te vinden. De boeken beleven vele herdrukken, de lezingen trekken nog steeds volle zalen. Wat eerst een hype leek te zijn, blijkt een continue noodzaak. Het is ongelooflijk hoeveel mensen de behoefte hebben om bewust met hun gevoeligheid bezig te zijn, die te accepteren en in hun hele leven te integreren in plaats van er een petieterig geheim privéplekje voor te reserveren. En steeds meer hooggevoelige mensen ontwikkelen zich tot een sensitieve pionier en brengen de speciale talenten van hun hooggevoeligheid de wereld in.

Het menselijk organisme is een buitengewoon gevoelig systeem. Er bestaan individuele verschillen: er zijn mensen met een matig ontwikkelde gevoeligheid, er zijn extreem gevoelige ofwel hooggevoelige mensen en je hebt alles daartussenin. Hooggevoelige mensen nemen meer en intenser waar dan andere mensen. Ze staan meer open voor indrukken. Terwijl de meeste mensen afwisselend zender en ontvanger zijn, lijken hooggevoelige mensen meer als ontvanger te zijn afgesteld.

Er is inmiddels zoveel materiaal te vinden over

hooggevoeligheid dat ik hier niet uitgebreid hoeft uit te leggen wat het is. In mijn boek *Hooggevoeligheid als uitdaging* vertel ik daar uitgebreid over. Hooggevoelig zijn betekent dat je hoog scoort op de gevoeligheidsschaal. Hoog wil dus niet zeggen: beter. Ieder mens is gevoelig, de een meer dan de ander. Hooggevoelige mensen zijn zeer gevoelig. Waarvoor? Voor alles wat hun zintuigen kunnen opvangen. Hooggevoelige mensen hebben een heel fijn afgestemde ontvangstapparatuur. Daar kunnen ze signalen mee opvangen die anderen niet registreren. Dat is op zich een grote kwaliteit. Er zijn bijvoorbeeld veel adviseurs en kunstenaars die hooggevoelig zijn. Zij vangen heel subtiele signalen in de maatschappij op en weten die te vertalen in een vorm die ook voor anderen toegankelijk is.

Het lastige van hooggevoeligheid is alleen dat je moet leren om ermee om te gaan. Als je dat niet leert, kan hooggevoeligheid een grote last zijn, omdat dan je zenuwstelsel voortdurend zwaar belast wordt. Het leven in een drukke, gestreste, lawaaierige samenleving is voor hooggevoelige mensen vaak een moeilijke opgave.

Uit onderzoeken blijkt dat een op de vijf mensen hooggevoelig is, maar volgens mij krijgen we pas het topje van een ijsberg in beeld. De meeste van deze mensen hebben in onze cultuur niet geleerd hoe ze hun fijngevoelige en kwetsbare systeem kunnen beschermen. Integendeel, ze hebben van jongs af de boodschap meegekregen dat er iets niet helemaal

aan hen klopt. En op den duur zijn ze dat zelf ook gaan denken. Veel problemen die hooggevoelige mensen hebben, ontstaan dan ook niet door hun hooggevoeligheid, maar door het onderdrukken en het onderwaarderen van hun eigen aard.

Voor hooggevoelige mensen is het iedere keer een ontdekking dat ze anders in elkaar zitten dan anderen. Dat ze anders denken, anders leren, anders voelen, andere dingen prettig vinden, andere behoeften hebben en dat dit allemaal oké is. Dat ze niet een lelijk eendje zijn, maar een prachtige zwaan.

Hooggevoelig zijn heeft voor- en nadelen. Als voordeel hebben hooggevoelige mensen dat ze goed kunnen waarnemen. Ze hebben goede antennes, kunnen goed onder de oppervlakte kijken en kunnen goed stemmingen aanvoelen; ze hebben diepgang en leven intens. Een nadeel kan zijn dat alle indrukken even hard naar binnen kunnen knallen. Dan komen dus niet alleen positieve indrukken heel intens binnen, maar ook negatieve. Als er te veel binnenkomt, raken ze verstopt en kunnen ze het niet verwerkt krijgen, net als een op tilt geraakte computer. Daardoor kunnen ze af en toe onzeker worden, prikkelbaar, plotseling gaan uitvallen of zich juist terugtrekken. De meeste mensen hebben er geen idee van hoe hooggevoelige mensen in onze maatschappij voortdurend onder spanning staan. Ze moeten twee keer zo hard werken als anderen om alles wat hun systeem binnenkomt er ook weer uit

te krijgen. Daardoor zijn ze vaak moe en hebben er dan behoefte aan een tijd alleen te zijn.

Veel hooggevoelige mensen schamen zich dat ze zo zijn. Dat ze minder 'flink', minder stabiel lijken dan anderen, minder aan kunnen, eerder moe zijn, sneller emotionele uitbarstingen hebben. Ze proberen zich zo goed mogelijk aan te passen, maar daardoor weten ze zelf vaak niet meer waar ze behoefte aan hebben, en anderen weten het al helemaal niet. Het moeilijkste is dat ze af en toe gewoon niet weten hoe ze met zichzelf moeten leven. Ze hebben als het ware bij hun geboorte een prachtige, geavanceerde installatie meegekregen, maar er zit geen gebruiksaanwijzing bij.

Mensen die hun hooggevoelige aard leren accepteren en beschermen, merken dat ze de wereld juist veel te bieden hebben. Hoe meer ze om leren gaan met de prikkels die op hen af komen en hoe beter ze hun systeem weten te zuiveren en schoon te houden, des te verfijnder wordt hun waarnemingsvermogen en hun vermogen om op een intuïtieve manier kennis te verwerven. Hooggevoeligheid wordt dan heldervoelendheid.

Dit boek heeft als titel 'Hooggevoeligheid als kracht', omdat ik je wil uitnodigen op een positieve manier naar jezelf als gevoelig persoon te kijken. Om je gevoeligheid niet te verstoppen, maar er juist mee naar buiten te treden en erover te vertellen, zodat hooggevoelige mensen meer invloed krijgen op hun omgeving. Zodat niet een groot aantal hooggevoeli-

gen via een burn-out in de WAO terecht hoeft te komen of in kleine parttime banen, vaak beneden hun niveau. Zodat ze hun kwaliteiten in hun volle glorie de wereld in kunnen brengen. Want hooggevoelige mensen hebben de wereld veel te bieden.

Ik schrijf en geef lezingen over hooggevoeligheid, omdat ik de kracht van hooggevoelige mensen zie en wil bevestigen. Ik ben zelf hooggevoelig en heb veel ervaring met hooggevoelige mensen, zowel in mijn privéleven als in mijn werk als coach en bewustzijnstrainer. Ik vertel over mijn eigen ervaringen en mijn eigen ideeën en ik heb geen enkele behoefte om een waarheid te verkondigen. Voel je dus vrij om alles wat jou niet aanspreekt naast je neer te leggen. Ik schrijf niet om raad te geven of om oplossingen te bieden; het is maar de vraag of mijn oplossingen ook voor anderen werken. Ik schrijf vooral omdat ik mensen graag wil inspireren hun eigen oplossingen te vinden.

Ik richt me vaak rechtstreeks tot mensen die hooggevoelig zijn, omdat zij het meest geconfronteerd worden met de problemen die een gevoelige aard kan opleveren. Dat wil niet zeggen dat ik minder gevoelige mensen uitsluit. Als je louter geïnteresseerd bent en jezelf niet als hooggevoelig ervaart, dan wil ik je vragen om toch met een open hart en een open geest te lezen. Ieder mens is immers gevoelig, er is alleen een gradueel verschil. Mijn ervaring is dat ook niet-hooggevoelige mensen veel herkennen van de ervaringen van hooggevoeligen. Het gaat er bij hen hoogstens wat minder heftig aan toe.

Dan nog iets anders. Mannen vertellen mij weleens het gevoel te hebben dat het bij hooggevoeligheid altijd over vrouwen gaat. De voorbeelden die ik geef gaan ook vaak over mijzelf of andere vrouwen. Dat heeft te maken met mijn eigen ervaring, maar ook met het feit dat het vooral vrouwen zijn die me concrete situaties en problemen geschetst hebben. Ik wil dan ook mannelijke lezers van harte uitnodigen om hun specifieke vragen en voorbeelden voor te leggen, tijdens lezingen, op internetforums en waar het maar mogelijk is. Want het is belangrijk dat er ook veel bekend wordt over sensitieve mannen.

Een wereld waarin hooggevoelige mensen tot bloei kunnen komen, wordt voor allen aantrekkelijker. Hoeveel mensen hebben er niet behoefte aan meer rust om ervaringen te kunnen verwerken, aan meer stilte, om als persoon gezien en gerespecteerd te worden, om op hun positieve eigenschappen beoordeeld te worden en niet op hun negatieve?

Als hooggevoelige mensen op een positieve manier naar zichzelf kunnen kijken en samen met anderen een omgeving gaan creëren waarin zij kunnen bloeien, dan komt er meer rust in de wereld. Dan wordt de illusie van het 'flinkheidsdenken' doorgeprikt. Dan wordt gevoeligheid niet meer gezien als een zwakte maar als een tedere kracht. Dan komt er aandacht en respect voor de kostbare schat die in het kwetsbare schuilt.

De hoofdstukjes in dit boek worden afgewisseld met citaten, 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 Vrij, helderziend en heldervoelend adviseur, Birgitta Panhans, genezeres en antroposofisch fysiotherapeut en Maria Boone, docent energetisch werk en spiritueel therapeut. Van hen is een aantal oefeningen in dit boek terug te vinden.

1. Hooggevoeligheid als kracht

Oefening

Begin maar met gemakkelijk op je stoel te gaan zitten. Als je wilt, kun je je ogen dichtdoen. Zet je voeten stevig op de grond en neem je stoel helemaal in bezit. Breeduit. Voel waar je voeten de grond raken en waar je lichaam de stoel raakt. Breng dan je aandacht naar je ademhaling. Voel hoe de lucht naar binnen en weer naar buiten gaat. Registreer het alleen, je hoeft er niets aan te veranderen. Het is jouw ademhaling. Als er gedachten bij je opkomen, stel je dan voor dat je ze in een zeepbel stopt en het universum instuurt. Of stel je voor dat je ze op een schoolbord schrijft en dan uitveegt. En kijk dan of je binnenin jezelf een plek kunt vinden waar rust en harmonie is. Voel de vrede van deze plek. Blijf er even, geniet ervan. En als je die plek nu niet kunt vinden, zeg dan tegen jezelf dat dat ook goed is en dat het nog wel komt. Vertel jezelf dat je helemaal goed bent zoals je nu bent en heet jezelf welkom, hier, bij dit avontuur dat we samen gaan beleven.

Breng dan op een vriendelijke manier je aandacht weer terug naar de stoel waarop je zit, naar deze ruimte. Beweeg een beetje, rek je een beetje uit en haal eens diep adem.

Flinkheid en kracht

Volgens mij is kracht iets anders dan flinkheid. Bij flinkheid krijg ik de associatie: ferme jongens, stoere knapen. En: 'Kom, wees eens een flinke meid', zoals

mijn moeder vroeger vaak tegen mij zei. Of: jij kunt dat wel alleen, want jij bent een flinke meid. Bij het woord flinkheid heb ik altijd het gevoel dat er iets van me gevraagd wordt dat ik op dit moment eigenlijk net niet in huis heb. Als ik flink moet zijn, gaat het meestal niet om iets wat ik zelf wil, maar om wat anderen van me verlangen. En in onze maatschappij wordt heel wat flinkheid van ons verwacht! De meeste kinderen leren al vroeg, net als ik, dat ze flink moeten zijn. Jongens vooral, maar meisjes ook. Voor een deel is dat ook goed, want het is mooi dat je je grenzen kunt verleggen. En kinderen moeten niet alleen beschermd worden, maar ook uitgedaagd om hun kracht te ontwikkelen. Maar hooggevoelige kinderen hebben vaak meer ondersteuning en bescherming nodig dan andere kinderen. Ze zijn wat banger van aard, doordat er zoveel op hen af komt wat ze allemaal niet zo snel kunnen verwerken. En als ze te veel te horen krijgen dat ze flink moeten zijn, krijgen ze niet de kans hun eigen manier te vinden om de wereld te ontdekken en hun bijdrage te leveren. Flink zijn wordt dan algauw: net iets meer geven dan je kunt. Als je dat te veel doet, dan raak je uitgehold.

Kracht is iets anders dan flinkheid. Kracht is een onuitputtelijke bron van energie, waarover we allemaal beschikken. We hebben veel meer kracht in ons dan we ons maar kunnen voorstellen. Kracht kan ons brengen waar we heen willen, maar het is

wel oppassen geblazen: we kunnen ook krachten oproepen die we niet meer kunnen beheersen, net zoals in het sprookje van de tovenaarsleerling, en dan keren ze zich tegen ons. Iedereen heeft een eigen kracht en een eigen manier om contact met die kracht te maken. En het gaat erom te ontdekken waar jouw eigen kracht ligt en wat jouw manier is om die kracht naar buiten te brengen.

Als ik naar mijn eigen leven kijk, dan zie ik dat ik heel vaak erg flink ben geweest om de dingen te doen die van me verwacht werden. Daarvoor heb ik veel kracht gemobiliseerd. Maar vaak was het een kracht die zich uiteindelijk tegen me keerde. Ik heb me vaak moeten forceren om te kunnen doen wat ik dacht te moeten doen. Zo ben ik in allerlei werksituaties, die op zich leuk en boeiend waren, overspannen geraakt. Dan keerde mijn kracht zich tegen me. De laatste jaren begin ik een heel ander soort kracht te ontdekken. Dat is een kracht die niet forceert, een kracht die me niet in een tempo brengt dat ik niet kan volhouden. Het is een kracht die er voor anderen vaak helemaal niet flink uitziet, omdat ik alles op mijn gemak doe, me niet op laat jagen, gewoon niet met alles meedoe, huil als ik moet huilen, lach als ik moet lachen, me regelmatig terugtrek om rust te nemen. Het is meer een zachte, een tedere kracht, maar wel degelijk een kracht. Het is een kracht die niet gestuurd wordt door mijn wil, maar die van binnenuit komt. Het is de kracht van een bloempje dat door een rotswand groeit. Het ziet er

kwetsbaar uit en je zou niet zeggen dat het door de steen heen kan groeien. Maar het is wel zo! En het brengt schoonheid.

Het is een kracht die spontaan, moeiteloos en vreugdevol naar buiten komt.

De kracht van het vrouwelijk principe in ieder mens.
De kracht van het water dat stenen doet breken.

De kracht waarmee een Stradivarius wordt aangestroken.

De kracht waarmee een kind wordt ontvangen, gedragen en geboord.

De kracht om schoonheid te creëren en te verspreiden.

De kracht om te zijn met wat er is.

Je eigen kracht kun je alleen binnen bepaalde persoonlijke condities ontwikkelen. Die vind je als je niet te flink en niet te zwak, niet te normaal en niet te extreem wilt zijn. Nu het thema hooggevoeligheid zo in de belangstelling staat, nu sommige mensen denken dat ik een deskundige ben op dit gebied, is het bijvoorbeeld voor mij een valkuil om te denken dat ik het allemaal wel weet en dat ik zelf geen last meer heb van de schaduwkanten van mijn hooggevoeligheid. Dat is niet zo en dat zal waarschijnlijk ook nooit zo zijn. Ik moet dus altijd alert blijven, datgene wat ik ga doen goed voorbereiden, mijn lichaam en mijn zenuwstelsel met zorg blijven behandelen zonder mezelf te forceren, en alles wat ik ge-

daan heb zorgvuldig afronden. Want alleen dan kunnen mijn kracht en mijn innerlijke schoonheid tot hun recht komen. Het betekent ook een voortdurende coming out: ik zal telkens opnieuw aan mijn omgeving duidelijk moeten maken dat ik op zijn tijd rust, afstand, alleen zijn, gezond voedsel nodig heb. Zo moet ik tijdens lezingen echt aan het publiek vertellen, dat ik me in de pauze terug moet trekken om bij te komen.

Kwetsbaarheid en zwakte

Veel mensen verwarren kwetsbaarheid met zwakte. Daardoor worden hooggevoelige mensen vaak als zwak afgeschilderd. En dan bedoel ik vooral de hooggevoeligen die weinig harnas hebben, die het maar niet lukt om eelt op de ziel te krijgen. Mensen zonder tefallaagje als het ware. Daar kun je altijd aan zien wat ze voelen. Ik hoor er zelf ook bij. Ik ben vaak een open boek, ik kan mijn gevoelens moeilijk verbergen. Ik kan niet goed tegen spanning. Ik ben in een groep altijd de eerste die huilt. Ik heb dat altijd vreselijk gevonden, totdat ik zelf groepen ging begeleiden en ontdekte hoe fijn het was dat als er spanning hing, iemand door zijn flinkheidsharnas heen brak. Dat maakte de atmosfeer voor anderen vaak juist veilig om ook met gevoelens te komen.

Het vereist heel wat moed om open te durven zijn over datgene wat er in je speelt, vooral als het om diepe gevoelens gaat. Lang niet iedereen durft dat. Heel veel mensen zijn als de reus Blauwbaard.