



IMI LO
(Te) veel
voelen

Voor emotioneel gevoelige
en intense persoonlijkheden

IMI LO



AnkhHermes

Wat emotioneel gevoelige

Oorspronkelijke titel: *Emotional Sensitivity and Intensity*, uitgegeven door Hodder & Stoughton/John Murray Press, Verenigd Koninkrijk

Vertaling Jörgen van Drunen
Omslag Villa Grafica
Binnenwerk Zeno
NUR 770

De informatie die in dit boek wordt gegeven, is niet bedoeld als vervanging van professioneel medisch advies. Raadpleeg altijd een arts als er zich problemen voordoen met uw gezondheid. Noch de auteur, noch de uitgever kan verantwoordelijk worden gehouden voor enige schade die het gevolg is van het opvolgen van de aanbevelingen uit dit boek of van het niet inroepen of niet opvolgen van deskundig medisch advies.

ISBN 9789020219012
ISBN e-book 9789020219029

© 2018 Imi Lo
© 2022 Uitgeverij AnkhHermes, onderdeel van VBK|media, Utrecht

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden gereproduceerd, op welke manier dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever, behalve in het geval van korte aanhalingen gebruikt in beschouwende artikelen of recensies uiteraard met vermelding van de bron.

Uitgeverij AnkhHermes vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

Inhoud

Inleiding 9

Deel 1

De emotioneel intense mens 19

1 Emotionele gevoeligheid, intensiteit en begaafdheid 21

Definities 21

Opmerking 26

2 Wat weten we over emotionele gevoeligheid en intensiteit? 27

Hoogsensitieve personen 27

(Hoog)begaafdheid 30

Empaten en empathie 32

'Dunne' grenzen hebben 34

Door trauma's veroorzaakte omgevingsgevoeligheden 36

Introversie 37

3 Emotionele intensiteit en (hoog)begaafdheid 39

De begaafdheid waar niemand over praat 40

Vormen van emotionele begaafdheid 41

Persoonlijkheidskenmerken van begaafde mensen 46

Overprikkelbaarheid 48

Je begaafdheid terugvinden 50

- 4 Emotionele intensiteit en geestelijke gezondheid 52**
Wat is normaal? 52
Borderline persoonlijkheidsstoornis en empathie 54
Het verband tussen gevoeligheid en mentale aandoeningen 55

Deel 2

De complexiteit van emotioneel intens zijn 59

5 Thuis 61

- De onzichtbare wonden* 61
Verschillende soorten onzichtbare wonden van het emotioneel gevoelige kind 63
De gevolgen van een kindertijd waarin je niet voldoende werd gesteund 70

6 In de buitenwereld 75

- Opvallen* 75
Afgunst en de sociale dynamiek rond hoogbegaafden 76
Jezelf verstoppen en klein houden 80

7 In je geest 88

- De schaamte van 'te veel' zijn* 88
Emotionele stormen en de controle verliezen 93
Je leeg en afgestompt voelen 98

Deel 3

Van helen naar een vervullend leven 103

8 Het helen van oude wonden 105

- De waarheid vertellen* 105
Het loslaten van 'hoe het had kunnen zijn' 109
Losbreken uit het verleden 113
Omgaan met moeilijke familiesituaties 118

9 Emotionele veerkracht opbouwen 125

- Van defensiviteit naar openheid* 125
Een veilige basis hebben 130
Je emoties omarmen 136
Naar je gevoelens luisteren 140

Meesurfen op de golf van verandering 146
Je openstellen voor het leven 150
Op het leven vertrouwen 154

10 Vanuit je eigen waarheid leven 158

Je authenticiteit terugvinden 158
Je ware zelf op een veilige manier tot uitdrukking brengen 173
Authenticiteit de leiding laten nemen 179

11 In de wereld zijn 183

Je emotionele grenzen bewaken 183
Passief-agressief gedrag begrijpen 190
Je schaduw zien 197
Je licht omarmen 201

12 Ware intimiteit vinden 204

Weten wanneer het verleden een rol speelt 204
'Nee' zeggen tegen slechte relaties 210
Een burn-out en bore-out voorkomen 217
Je pantser 222
De weg terug naar liefde vinden 227

13 Je creatieve potentieel verwezenlijken 232

Je creatieve vitaliteit aanboren 232
Naar binnen kijken om je creatieve roeping te ontdekken 235
Op je creativiteit afgestemd zijn 238

Een brief aan gepassioneerde zielen 245

Literatuur 249



Inleiding

Sommige mensen voelen meer dan andere mensen.

Als jij tot deze groep mensen behoort, ervaar je emoties diepgaand en intens. Je kunt heel vrolijk en blij zijn, maar je kunt ook zomaar wegzakken in somberheid. Je weet wat wanhoop is, maar ook schoonheid en verrukking ken je als geen ander. Als een opmerkelijke waarnemer van subtiliteiten zie, voel, merk en onthoud je heel veel. De snelheid en complexiteit waarmee jouw hersenen informatie verwerken en erop reflecteren, zijn zo groot dat je woorden je verstand soms niet kunnen bijhouden. Je hebt een aangeboren vermogen om de energie van andere mensen te voelen. Qua relaties ben je van nature intuïtief, liefdevol, idealistisch en romantisch aangelegd. Je bent altijd op zoek naar meer zingeving in het leven, en je hebt voortdurend de behoefte om vooruit te gaan. Mensen hebben misschien weleens tegen je gezegd dat je 'te veel' bent, 'te intens', 'te gevoelig' of 'te emotioneel', en dat je gedrag ofwel 'te dramatisch', ofwel 'te ingetogen' is.

De laatste jaren heeft de toenemende bewustwording van emotionele gevoeligheid en emotionele intensiteit veel belangstelling gewekt, maar toch zijn psychologen het tot nu toe niet eens kunnen worden over een definitie ervan. Sommige mensen zeggen dat je als hoogsensitief persoon (hsp'er) bij de vijftien tot twintig procent van de bevolking behoort die een andere genetische opmaak heeft dan de rest van de bevolking. Andere mensen omschrijven je als een em-

paat, paranormaal begaafd, of gewoon als iemand die 'lichtgeraakt' is. In het ergste geval krijg je een onjuist etiket opgeplakt en word je gezien als iemand met een psychische aandoening zoals een borderline persoonlijkheidsstoornis (BPS), bipolaire stoornis, ADHD of depressie.

In dit boek worden 'emotionele gevoeligheid,' 'emotionele intensiteit' en 'emotionele begaafdheid' door elkaar gebruikt. Deze eigenschap is geen aandoening, maar een kracht die in onze cultuur vaak verkeerd wordt begrepen. Veel emotioneel gevoelige en intense mensen hebben het bijzondere vermogen om de intenties, motivaties en verlangens van andere mensen te begrijpen. Bovendien kunnen ze heel goed op hun eigen gevoelens, angsten en motivaties reflecteren. Hun intensiteit gaat vaak gepaard met begaafdheid op het gebied van muziek, beeldende kunst, logisch denken, lichaamsbewustzijn en sport. Zoals je in latere hoofdstukken zult zien, is emotionele gevoeligheid niet alleen nauw verbonden met bepaalde begaafdheden, het is een begaafdheid op zich.

Maar emotioneel intense mensen hebben ook te maken met specifieke uitdagingen in hun omgang met andere mensen. Doordat je waarschijnlijk op jonge leeftijd al diepgaande en intense gevoelens had, kun je als gevolg van afwijzing, schaamte en eenzaamheid psychologische schade hebben opgelopen. De kans hierop is vooral groot als je niet goed hebt geleerd hoe je je emoties kunt reguleren. Als (hoog)begaafd kind werd je te veel of te weinig uitgedaagd, of je werd afgeremd door sociale en culturele regels met betrekking tot wat 'gepast' is. Wellicht heb je als kind ook het gevoel gehad dat je niet goed genoeg was, had je last van schuldgevoelens, of voelde je verantwoordelijk voor dingen waarop je geen invloed had. Of je kreeg vaak het verwijt te horen dat je 'te heftig reageerde' of 'te gevoelig en aanstellerig' was.

10

Als volwassene kun je last hebben van zelftwijfel en een gevoel van existentiële eenzaamheid dat maar niet weggaat. Aan de ene kant moet je omgaan met de vijandige houding en oordelen van andere mensen, terwijl je aan de andere kant de juiste grenzen moet stellen aan mensen die willen profiteren van jouw waarnemingsvermogen en intuïtieve vermogens.

Mensen die van nature emotioneel intens, gevoelig en begaafd zijn kun je vergelijken met mensen die een sportwagen bezitten. Deze auto's hebben een enorm krachtige motor die een specifieke brand-

stof en een bepaald soort onderhoud nodig heeft. In de juiste staat en met het juiste onderhoud kunnen ze tot de best presterende wagens ter wereld behoren en een heleboel races winnen. Het probleem is alleen dat hun eigenaars niet altijd geleerd hebben hoe ze deze krachtige voertuigen moeten besturen.

In dit boek wil ik je helpen om als emotioneel intens, gevoelig en begaafd persoon je weg in het leven te vinden. Hiertoe onderzoeken en beantwoorden we de volgende vragen:

- Is er iets mis met mij?
- Hoe verklaart deze eigenschap wat ik tot nu toe in mijn leven heb meegemaakt?
- Wat kan ik nu doen om sommige van de emotionele wonden te helen die ik heb opgelopen, een beter leven voor mezelf te creëren en mijn potentieel te verwezenlijken?
- Hoe kan ik ervoor zorgen dat ik niet alleen maar ‘overleef’, maar als emotioneel gevoelig en intens persoon een vervullend leven krijg?

Als je eenmaal hebt ontdekt waar de verschillen tussen jou en andere mensen vandaan komen, kun je beginnen met het terugvinden van de aangeboren talenten waarvan je je jarenlang niet bewust bent geweest. Dan krijgt je levensverhaal plotseling betekenis. Als je met je zelfverwerkelijkingproces begint, dienen zich thema's aan als authentiek leven, de zin van het leven en het doel van je bestaan. Als je vanuit je authentieke waarheid gaat leven, ga je steeds meer vertrouwen op de unieke manier waarop jij met de wereld omgaat en zul je ontdekken wat je te bieden hebt. Uiteindelijk hoop ik dat je inziet dat de vermogens en het bewustzijn waarover jij als uniek individu beschikt, niet alleen uitzonderlijk zijn, maar ook zeer waardevol.

11

Intensiteit en persoonlijke groei

Misschien heeft nog nooit iemand tegen je gezegd dat het voor jou als emotioneel begaafd persoon heel normaal is om regelmatig heftige innerlijke conflicten mee te maken, die soms op ‘emotionele crises’ lijken. Deze innerlijke conflicten vinden niet willekeurig plaats en ze zijn ook niet betekenisloos. Bovendien zijn ze geen teken van

emotionele zwakte. Ze horen bij een zeer belangrijk proces dat 'positieve desintegratie' wordt genoemd. Dit begrip is afkomstig van de Poolse psycholoog Kazimierz Dąbrowski, die zijn leven wijdde aan het bestuderen van de psychologische structuur van intellectueel en artistiek begaafde mensen. Zijn werk bevestigt dat emotionele intensiteit essentieel is voor de 'hogere' ontwikkeling van deze mensen. Het gevoel dat je in tweeën gespleten bent, komt voort uit de spagaat tussen je ideale zelf en je huidige onprettige toestand. Het is een intense ervaring omdat je alleen maar kunt groeien als je bestaande structuren afbreekt, met inbegrip van je manier van denken en voelen en hoe je in het leven staat.

Groei is zien wat je nog niet eerder hebt gezien, voelen wat je nog niet eerder hebt gevoeld, en doen wat je nog niet eerder hebt gedaan. Het vereist dat je afstand doet van wie je dacht te zijn, dat je de gebruikelijke levensloop in twijfel trekt, en dat je ervaart hoe het is om iets niet te weten. Wellicht moet je ook een periode van eenzaamheid doorstaan, waarbij je anders gaat leven dan je leeftijdgenoten, omdat hun normen en waarden niet overeenkomen met de authenticiteit en hogere waarden die jij hebt ontdekt.

Voor emotioneel begaafde personen dragen innerlijke conflicten eerder bij aan hun ontwikkeling dan dat ze hiervoor schadelijk zijn. Je zou ze kunnen zien als 'groeipijnen'. Volgens Dąbrowski kun je na een periode van 'positieve onaangepastheid' in overeenstemming met je hogere waarden gaan leven, zoals vergevingsgezindheid, authenticiteit en creativiteit. Met andere woorden, je emotionele intensiteit is niet alleen een nevenproduct van de groei die je doormaakt, maar een essentieel ingrediënt van die groei. Door je intense aard en het verlangen om de beste versie van jezelf te zijn, zit je voortdurend op een steile leercurve, waarbij je het oude van je afwerpt om plaats te maken voor het nieuwe. Ook al zie je soms op tegen de uitdagingen die daarmee gepaard gaan, je behoefte aan authenticiteit en vervulling is de stuwende kracht die ervoor zorgt dat je doorgaat.

Elke emotioneel intense persoon is in wezen iemand die enorm vindingrijk en gepassioneerd is en veel te bieden heeft. Je emotionele intensiteit gaat niet weg, maar waarom zou je dat ook willen? Je kunt je emotionele intensiteit leren omarmen, en de conventionele, medisch gerichte – en feitelijk onjuiste – kijk op wat je ervaart verwerpen en er anders naar gaan kijken. Daarmee vergroot je de kans dat je je potentieel kunt verwezenlijken.

Wat maakt dit boek anders dan andere boeken?

De laatste jaren is de belangstelling voor emotionele gevoeligheid, empathie, introversie en andere onderwerpen die hieraan verwant zijn, sterk toegenomen, vooral binnen de psychologie en via de media. Er zijn echter nog veel vragen niet beantwoord. Met dit boek wil ik een hiaat opvullen door een ander perspectief te bieden op hoe men in de moderne maatschappij tegen gevoeligheid aankijkt.

‘Het gaat niet alleen om het vermijden van felle lichten en harde geluiden’

Als we ons verdiepen in de middelen die gevoelige mensen ter beschikking hebben, is de kans groot dat we woorden als ‘overleven’, ‘beschermen’ en ‘vermijden’ tegenkomen. Helaas wordt hiermee het beeld geschetst dat gevoelige mensen op de een of andere manier ‘te kwetsbaar voor de wereld’ zijn. Adviezen zijn vaak gericht op het leren omgaan met overweldigende gevoelens. Denk bijvoorbeeld aan het vermijden van prikkels, het stellen van grenzen en het beperken van contact met andere mensen, het vermijden van emotionele vampiers enzovoort. Hoewel dat soort adviezen absoluut hun waarde hebben, kunnen ze het idee in stand houden dat gevoelige mensen op de een of andere manier tekortschieten, of onvoldoende toegestroomd zijn om in deze wereld een vervullend leven te kunnen hebben. Emotioneel gevoelige mensen zien en voelen dingen op een zeer diepgaand niveau en zijn sterk gericht op wat er om hen heen gebeurt, maar dat is slechts één aspect van wie ze van nature zijn. Ze zijn niet alleen gevoelig, maar ook zeer gepassioneerd en liefdevol. Vaak zijn het extraverte mensen die kracht putten uit het samenzijn met andere mensen. De sleutel tot een vervullend leven ligt dus niet in volledige eenzaamheid en vermijding, of in een leven waarin je weinig contact met andere mensen hebt en niet of nauwelijks wordt uitgedaagd.

Veel emotioneel gevoelige en intense mensen zijn ook hoogbegaafd, en hebben daardoor een bepaalde prikkeling en uitdaging nodig om optimaal te kunnen functioneren. Ze voelen zich het meest energiek en verbonden als ze relaties aangaan met mensen die op intellectu-

eel, psychologisch en emotioneel gebied bij hen passen. Zowel in het leven in het algemeen als binnen relaties zijn te weinig prikkels voor hen net zo problematisch als te veel prikkels.

Als we onszelf als gebroken en onbekwaam zien, als mensen die zichzelf moeten beschermen, moeten we ons leven eerder richten op vermindering dan op groei en expansie. Ons wereldje wordt dan steeds kleiner en we verliezen ons grenzeloze potentieel uit het oog. Het zou veel nuttiger zijn als we ons konden richten op het vergroten van onze veerkracht, zodat we een open houding kunnen hebben en mee kunnen blijven stromen met de ups en downs van het leven. In dit boek beschrijf ik een andere benaderingswijze die op het eerste gezicht wellicht tegen je gevoel in gaat: in plaats van een manier proberen te vinden om ons tegen de onvermijdelijke uitdagingen in het leven te beschermen, kiezen we voor een open houding. In plaats van ons wereldje steeds kleiner te maken, kiezen we juist voor expansie. Als je als gevoelig persoon wilt gedijen, moet je je openstellen voor de wereld om je heen in plaats van je ervoor afsluiten.

Het zou ons uiteindelijke gezamenlijke doel moeten zijn om onze talenten als het ware te bevrijden, zodat ook wij een volwaardig leven kunnen leiden en iets in de wereld kunnen betekenen. Dat lukt niet als we opgesloten zitten in een beperkte, op angst gebaseerde manier van zijn. Daarom wil ik je uitnodigen om totaal anders te gaan denken over emotionele intensiteit: je bent geen hulpeloos slachtoffer van je kenmerken, en de wereld is geen slagveld waarop het 'ik-tegen-hen' is. In plaats van de behoefte te bekrachtigen om jezelf klein te houden en te verstoppen, gaan we samen op zoek naar een manier waarop we als de hartstochtelijke, liefdevolle en gevende zielen die we zijn een vervullend leven kunnen manifesteren.

'Het gaat om veel meer dan gezond eten en mediteren': problemen bij hun emotionele wortels aanpakken

Op dit moment kun je als gevoelig persoon op een heleboel plekken terecht voor advies over het aanpassen van je leefwijze. Dan hoor je bijvoorbeeld dat je meditatie, een bepaald voedingspatroon en voedings-supplementen kunt gebruiken om beter te kunnen slapen en stress te verminderen. Ondanks de praktische aard van dit boek wil ik verder kijken dan adviezen die zijn gebaseerd op 'gezond verstand'.

Ik wil dieper ingaan op het ontwikkelingsproces van mensen die gevoelig, intens en (hoog)begaafd zijn en op de psychologische gevolgen van deze eigenschappen.

Hoewel het geen ziekte is, heeft gevoelig zijn zo zijn uitdagingen. In dit boek komen ook onderwerpen aan bod als de pijn van niet begrepen worden, de uitdagingen van je anders voelen en geen harmonie ervaren, en de vraag hoe om te gaan met emoties als angst en schaamte. Hoewel je ook praktisch advies in dit boek vindt, is het geen 'handleiding' voor het oplossen van problemen. De meest diepgaande en blijvende transformatie komt voort uit een andere denkwijze en het veranderen van onze fundamentele overtuigingen over onszelf en de wereld waarin we leven. We gaan de confrontatie aan met de kernherinneringen die de problemen die zich voordoen veroorzaken, zodat we onze emotionele problemen bij de wortel kunnen aanpakken. Wat je kunt verwachten is meer dan een intellectueel proces; ook op emotioneel niveau zullen er dingen veranderen. Door traditionele psychologische theorieën te combineren met spirituele wijsheid helpt dit boek je bij het blootleggen van emotionele pijnpunten die je hebt weggestopt, en bij het activeren van je aangeboren talenten.

We gaan het ook over hoogbegaafdheid hebben

De meeste hoogbegaafde mensen hebben met elkaar gemeen dat ze ook hooggevoelig en intens zijn. Zoals je in latere hoofdstukken zult zien, reageren de meesten van hen sterker op intellectuele, zintuiglijke, lichamelijke en emotionele prikkels. Psychologen noemen dit *excitabilites* (prikkelgevoeligheden). Onderzoek heeft aangetoond dat prikkelgevoeligheid een kenmerk is van een groot ontwikkelingspotentieel dat vaak samengaat met uitzonderlijke vermogens en talenten. Maar slechts weinig onderzoekers hebben zich verdiept in het verband tussen emotionele intensiteit, gevoeligheid en hoogbegaafdheid, wellicht omdat 'hoogbegaafdheid' in onze maatschappij zo'n beladen term is.

Hoogbegaafdheid wordt vaak verkeerd begrepen als het hebben van een hoog IQ. In werkelijkheid kent hoogbegaafdheid allerlei vormen en komt er veel meer bij kijken dan alleen maar intellectuele capaciteiten. Naast uitzonderlijke vermogens op het gebied van muziek,

beeldende kunst of sport, zijn er ook de veel minder bekende interpersoonlijke intelligentie, intrapersoonlijke intelligentie en spirituele intelligentie.

‘Hoogbegaafd’ is gewoon een woord dat wordt gebruikt om mensen te beschrijven die neurologisch gezien anders in elkaar zitten en andere behoeften hebben. Net als onze oogkleur of lichaamslengte is het een neutrale, aangeboren eigenschap. ‘Hoogbegaafd’ zijn betekent niet dat je superieur ten opzichte van anderen bent. Het betekent alleen maar dat je neurologisch gezien anders bent dan anderen. Hoogbegaafdheid gaat gepaard met unieke uitdagingen. Hoogbegaafden hebben een enorme behoefte aan een veilige omgeving zonder oordeel en kritiek, waarin ze kunnen praten over de vele vreugdevolle dingen en zorgen die met hoogbegaafdheid gepaard gaan.

Laten we beginnen

Als je je identiteit als emotioneel en empathisch begaafd mens wilt terugvinden, moet je gehoor geven aan je unieke behoeften. Het belangrijkste is dat je je niet schaamt omdat je anders bent. Je gevoeligheid en intensiteit liggen juist aan de basis van je potentiële uitmuntendheid. Omwille van je groei en de groei van de mensen om je heen is het dus heel belangrijk dat je je werkelijke identiteit omarmt zodat je je unieke eigenschappen kunt gaan zien als waardevol in plaats van als handicap.

16 In dit boek passeren een aantal onderwerpen de revue waarop ik je vraag te reflecteren. Aan de hand van een aantal oefeningen hoop ik je te kunnen helpen bij het anders leren kijken naar je verleden, bij het vinden van je weg in je huidige leven en bij het creëren van nieuwe mogelijkheden. De unieke omstandigheden van jouw persoonlijke achtergrond, waarden en overtuigingen laten je zien welk pad bij jou past. Sommige ideeën en concepten zullen meer in je resoneren dan andere, dus voel je vrij alleen iets te doen met de ideeën en concepten die jij nodig hebt, en de rest te laten zijn voor wat het is.

Stof tot nadenken

Voor je begint is het goed om na te denken over de volgende vragen:

- Waar bevind je je in je helingsproces op weg naar een vervullend leven?
- Welke aspecten van je leven vragen op dit moment de meeste aandacht?
- Wat wil je het liefst bereiken door dit boek te lezen?
- Wat voor steun zou je tijdens dit proces nodig kunnen hebben?
- Wat is de eerste stap die je zou willen zetten op weg naar je geestelijke en spirituele groei?

Deel 1

De emotioneel intense mens

In dit eerste deel van het boek kijken we naar emotionele gevoeligheid en emotionele intensiteit. Misschien heb je als emotioneel gevoelig mens weleens van andere mensen gehoord dat je 'overgevoelig' of 'te intens' bent. Misschien heb je soms zelfs het gevoel dat er iets mis is met je, en dat je gevoeligheid het ziektesymptoom is. In hoofdstuk 1 formuleren we een aantal definities; we gaan na wat we precies bedoelen als we het hebben over 'emotionele gevoeligheid' of 'emotionele intensiteit'. Daarnaast onderzoeken we een aantal kenmerken die aan emotionele gevoeligheid gerelateerd zijn. In hoofdstuk 2 gaan we hier dieper op in. Dan kijken we ook naar onderwerpen als hoogsensatieve personen, (hoog)begaafdheid, empathie, 'dunne grenzen' en introversie. Hoofdstuk 3 gaat over emotionele begaafdheid: de verschillende vormen ervan en de eigenschappen van emotioneel begaafde mensen. Verder gaan we het in dat hoofdstuk over 'overprikkelbaarheid' hebben. Met hoofdstuk 4 ronden we deel 1 af. Daarin onderzoeken we het verband tussen emotionele intensiteit en geestelijke gezondheid.

1

Emotionele gevoeligheid, intensiteit en begaafdheid

Definities

In het hele boek worden ‘emotionele gevoeligheid’, ‘emotionele intensiteit’ en ‘emotionele begaafdheid’ door elkaar gebruikt. Deze eigenschap heeft de volgende vijf kernkenmerken:

1. Emotionele diepgang, intensiteit en complexiteit
2. Diepgaand inlevingsvermogen en intense gevoeligheid
3. Zeer scherp waarnemingsvermogen
4. Een rijke innerlijke wereld die doordrongen is van zinnelijke, verbeeldende en intellectuele prikkelbaarheid
5. Creatief potentieel en existentiële angst

21

Emotionele diepgang, intensiteit en complexiteit

Als hooggevoelig mens heb je het vermogen om op een ongebruikelijk diepgaande, complexe en intense manier emoties te ervaren. Daardoor voel je je zeer levendig, soms tot het pijnlijke toe. Je ervaart een constante stroom van zowel positieve als negatieve gevoelens. De ene keer zijn ze tegelijkertijd aanwezig, de andere keer kunnen ze heel snel in elkaar overgaan.

Je ervaart krachtige en wisselende emoties: je kunt heel snel ach-

ter elkaar heel vrolijk en blij zijn, en dan opeens weer wegzakken in somberheid. Als je door kunst of muziek wordt geraakt, word je overspoeld door golven van vreugde, of transcendeer je naar een toestand van extase. Soms zijn emoties zo krachtig en meeslepend dat je jezelf niet meer onder controle hebt.

Je bent bijzonder hartstochtelijk, ook al laat je dat aan de buitenkant niet zien. Omdat je liefde en gehechtheid ook intens voelt, ontwikkel je vaak een sterke emotionele band met mensen, plekken en dingen, wat het heel moeilijk voor je maakt om van die mensen, plekken en dingen gescheiden te worden en om te gaan met dingen die tot een einde komen.

Je ervaart het leven met meer tederheid, melancholie en nostalgie dan andere mensen. Je omvangrijke emotionele wereld wordt echter vaak verkeerd opgevat als een aandoening of emotionele onvolwassenheid, en niet zozeer als je vermogen om diepgaande en intense gevoelens te ervaren.

Diepgaand inlevingsvermogen en intense gevoeligheid

Je bent altijd begaan met de mensen in je directe omgeving, ook toen je nog heel jong was. Als anderen misbruikt of mishandeld worden, voelt het voor jou alsof het jou overkomt. Je leeft niet alleen met mensen mee, je kunt ook een sterke connectie voelen met dieren, de natuur en de spirituele wereld.

Je hebt een aangeboren vermogen om de energie van andere mensen te voelen en je hebt de kenmerken van een 'empaat'. In sociale situaties weet je intuïtief in welke lichamelijke of emotionele toestand andere mensen verkeren. Soms heb je het gevoel dat je hun lichamelijke en psychische kwalen 'overneemt'.

Door je ontvankelijkheid en inzicht in andermans pijn ga je vaak betekenisvolle zielsverbindingen aan. Binnen relaties ben je trouw, idealistisch en romantisch. Maar omdat je van nature open en gevoelig bent, ben je ook kwetsbaar voor verwondingen die je binnen relaties kunt oplopen. Je liefdevolle en meelevende aard komt mogelijk niet helemaal uit de verf doordat je als kind vaak bent afgewezen en traumatische ervaringen hebt gehad.

Het hebben van een gevoeliger zintuiglijk systeem betekent ook dat je zeer gevoelig bent voor je omgeving. Je kunt erg genieten van mu-

ziek, taal en kunst. Ook kun je intense reacties hebben op dingen die je ziet, hoort, aanraakt, proeft en ruikt. Hierdoor kun je je overweldigd of ongemakkelijk voelen als je te veel zintuiglijke prikkels binnenkrijgt. Je kunt gevoelig zijn voor harde geluiden, sterke geuren, of tactiele prikkels zoals labels in kleding en ruwe oppervlakken. Je kunt last hebben van lichamelijke symptomen zoals misofonie (lage tolerantie voor bepaalde geluiden), hyperacusis (gevoeligheid voor bepaalde frequentiebereiken en een bepaald volume van geluid), meerdere allergieën en pijngevoeligheid.

Zeer scherp waarnemingsvermogen

Als je een uitzonderlijk waarnemingsvermogen hebt, kun je dingen aanvoelen en waarnemen die anderen over het hoofd zien. Dankzij je scherpzinnige opmerkzaamheid kijk je verder dan wat aan de oppervlakte te zien is, en je geest is vaak bezig met het ontdekken van patronen en het leggen van verbanden.

Dankzij je inzicht, intuïtie en het vermogen om verschillende lagen van de werkelijkheid te zien kun je mensen en situaties snel inschatten. Je kunt enorm scherp en nauwkeurig zijn in het opmerken van de dynamiek in sociale situaties. Je hebt een innerlijk weten met betrekking tot wanneer iets op het punt staat te gebeuren, of over wat er in andere mensen omgaat. Je voelt aan wanneer iets niet klopt, en je kent de bedoelingen, gedachten en gevoelens die achter de façade van mensen schuilgaan.

Je vermogens maken het leven echter niet per se gemakkelijk. Hoewel je inzichten en intuïtieve ingevingen je soms overweldigen, kun je dingen niet 'ont-zien'. Je stoort je aan hypocrisie en oneerlijkheid en hebt moeite met mensen en situaties die niet authentiek zijn. Jij bent vaak degene die over taboeonderwerpen begint.

Je scherpzinnigheid heeft zo haar uitdagingen. Andere mensen zijn wellicht niet altijd even blij met je inzichten, en je kunt intimiderend overkomen op mensen die het gevoel hebben dat je ze doorziet. Door je introspectieve aard te combineren met je besef van het leed en de hypocrisie van mensen en de complexiteit van het leven, kun je voortdurend het gevoel hebben dat je ouder bent dan de mensen om je heen, dat je een 'oude ziel' bent die op de een of andere manier zijn wortels uit het oog heeft verloren.

Binnen je gezin word je mogelijk vaak als zondebok aangewezen en moet je een pijnlijke waarheid dragen die onuitgesproken blijft, terwijl de façade van een normaal gezinsleven in stand wordt gehouden. Misschien heb je wel de rol van 'lastpost', de zondebok of het zwarte schaap toebedeeld gekregen. Vaak is dit een onbewuste strategie die sommige familieleden gebruiken om hun eigen emotionele pijn en leed te ontlopen.

Je hebt een aangeboren drang om de grenzen van conformiteit te verleggen, om tradities in twijfel te trekken of te betwisten, vooral als ze in jouw ogen zinloos of oneerlijk zijn. Je hebt een sterk gevoel voor rechtvaardigheid waardoor je gefrustreerd kunt raken over corruptie en ongelijkheid. Doordat je de tijd een stap voor bent, onthul je waarheden en heb je vooruitstrevende gedachten die de meeste mensen verontrustend vinden. Hoewel dit voor jou best een uitdagend levenspad kan zijn, kun je ook gedijen als visionair leider.

Een rijke innerlijke wereld die doordrongen is van zinnelijke, verbeeldende en intellectuele prikkelbaarheid

Je hebt een rijke innerlijke wereld die gevoed wordt door verbeelding en innerlijke dialogen, en die vol zit met woorden, beelden, metaforen, visualisaties, levendige fantasieën en dromen. Als je als kind heftige emoties ervoer, trok je je wellicht terug in je denkbeeldige toevluchtsoord.

Intellectueel gezien ben je onderzoekend en beschouwend. Je wilt graag dingen begrijpen, je horizon verbreden, kennis opdoen en je gedachten analyseren. Doordat je informatie heel snel en diepgaand kunt verwerken, neem je die informatie vlot in je op. Je bent wellicht een fervent lezer en een scherp waarnemer. Je kunt kritisch en ongeduldig overkomen op mensen die jou niet kunnen bijbenen. Je kunt ook intellectuele begrippen integreren met de originele ideeën die uit diepgaande gevoelens voortkomen. Je hebt een constante stroom van ideeën. Soms zijn het er zoveel dat je het gevoel hebt dat je ze niet allemaal kunt bijhouden.

Je hebt de neiging om heel enthousiast te zijn over bepaalde onderwerpen en dingen die je onderneemt. Als je enthousiast raakt over een bepaald idee, merk je dat je denkkeest sneller is dan de woorden die je uitspreekt, of je merkt dat je snel gaan praten en andere

mensen wellicht zelfs onderbreekt. Als je helemaal opgaat in je liefde voor een kunstwerk, literair boek, theaterstuk of muziekstuk, houdt de buitenwereld op te bestaan.

Je kunt heel goed contemplatief denken en zelfreflectie toepassen. De keerzijde hiervan is dat je obsessieve gedachten kunt hebben en zeer nauwgezet met zelfonderzoek bezig kunt zijn. Je kunt last hebben van perfectionisme of overmatig zelfkritisch zijn.

Doordat je openstaat voor nieuwe ervaringen is de kans groter dat je spirituele inzichten en ervaringen opdoet. Je bent gevoelig voor de spirituele wereld en voelde je misschien al op jonge leeftijd aangetrokken tot het spirituele pad. Dit kan zich manifesteren als een vorm van paranormale begaafdheid.

Creatief potentieel en existentiële angst

Je hebt je altijd al beziggehouden met de grote levensvragen. Al van jongs af aan heb je wellicht periodes van existentiële depressie ervaren en verdriet gevoeld over de zinloosheid van het leven, de dood en eenzaamheid. Mogelijk vind je het moeilijk om je aan te passen aan de mensen om je heen, of ben je gefrustreerd omdat ze niet bereid zijn over deze belangrijke zaken na te denken.

Je existentiële angst manifesteert zich als een moeilijk te omschrijven urgent gevoel, een almaar terugkerende impuls om vooruit te gaan. Je hebt voortdurend het 'knagende' gevoel dat je tijd tekortkomt, of dat er iets belangrijks is dat je zou moeten doen, zelfs als je nog niet helemaal duidelijk voor ogen hebt wat dan precies. Misschien heb je het gevoel dat er een last van verantwoordelijkheid op je schouders rust, zelfs voor dingen waar je niet verantwoordelijk voor bent. Die last kan je zeer zelfkritisch en angstig maken, schuldgevoelens bezorgen en je het gevoel geven dat je faalt.

Je angst zet je aan om te leren, je horizon te verbreden en vooruit te komen op je levenspad, maar kan je ook verlammen. Je kunt vatbaar zijn voor creatieve blokkades zoals een artist's block, writer's block, uitstelgedrag, de angst om ontmaskerd te worden of het imposter syndroom (het gevoel dat je een bedrieger bent). Als je een krachtige visie of een vernieuwend idee hebt, ervaar je wellicht de tweestrijd tussen erbij willen horen en authentieke expressie. Enerzijds wil je je vanuit je volledige, authentieke zelf kunnen uiten, anderzijds ben je

bang dat dit betekent dat je zult worden afgewezen, of dat je mensen kwijtraakt.

Je hebt wellicht heel veel kennis over uiteenlopende onderwerpen, en bent een multipotentialist: iemand met meerdere interesses en creatieve bezigheden die dus niet slechts één roeping heeft. Je wilt graag dienstbaar zijn aan de wereld, maar vindt het moeilijk om slechts op één kanaal afgestemd te zijn. Toch heb je diep vanbinnen altijd geweten dat je ontevreden bent met een leven dat zinloos en taakgericht is.

Opmerking

In dit boek omarmen we het concept van ‘neurodiversiteit’: bepaalde groepen binnen de samenleving zijn van nature anders en wijken daardoor af van de norm. Deze mensen hebben een specifiek soort gevoeligheid, intensiteit en begaafdheid. Maar het is *niet* mijn bedoeling om een zeer vereenvoudigd systeem te beschrijven waarbinnen jouw ervaring van de werkelijkheid je in een hokje dwingt, of waarmee ik beweer dat je altijd op een bepaalde manier zult waarnemen, denken of voelen.

Als je de eigenschap ‘emotionele intensiteit’ tot een concept maakt, zul je soms generaliseren en de complexiteit van de mens niet altijd eer aan kunnen doen. Helaas is dit een beperking van de taal: net zoals een landkaart altijd een vereenvoudiging is van het gebied dat erop afgebeeld staat, maken we met taal een geschematiseerde versie van een ongrijpbare werkelijkheid. Alleen dan kunnen we de materie begrijpen en duidelijk met elkaar communiceren.

26

Hoewel de typologie die ik in dit boek gebruik dus onherroepelijk een vereenvoudiging is van echte, unieke mensen, wil ik daarmee absoluut geen karikatuur van hen maken. We mogen niet vergeten dat een levend persoon in het hier en nu, die voortdurend verandert en evolueert, dichter bij de waarheid ligt dan een theorie. Ik hoop dat we allemaal de wijsheid van de ‘beginnersgeest’ kunnen behouden, in die zin dat een deel van ons altijd open en nieuwsgierig blijft, en naar de dingen kijkt alsof het de eerste keer is.

Niets ligt vast.