

Ilse Sand

Hoogsensitiviteit in het dagelijks leven

*een gids voor hoogsensitieve
personen en mensen met een
gevoelige aard*

**PANTAVRHEI**
U I T G E V E R I J

Oorspronkelijke titel: Elsk dig selv – Ilse Sand
© Uitgeverij Ammentorp
2e herziene editie. 1e druk 2014

© 2016 Nederlandse vertaling: Uitgeverij Panta Rhei, Katwijk aan Zee

Vertaling uit het Deens: Willem Abraham van Dongen, M.A.
Correctiewerk en taalkundige assistentie: Birgit van Dongen-Svensgaard &
Uitgeverij Panta Rhei

Omslag: Michel de Boer
Grafische verzorging: FTP-Focus to Prepress, Zuidplas

ISBN 978.90.8840.139.8
NUR 770

Niets uit dit uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoud

Voorwoord bij de 2e editie	8
Voorwoord	9
Inleiding	11
Hoofdstuk 1 – De hoogsensitieve persoonlijkheid	13
Twee verschillende types binnen dezelfde soort	14
We nemen meer indrukken op en denken er meer over na	15
Gevoelig voor indrukken	16
Hoe andere mensen zich voelen heeft effect	18
Gewetensvol	19
Een rijk innerlijk leven	21
Een van nature spirituele belangstelling	22
Een andere strategie	23
Langzaam en weloverwogen	24
Hoogsensitieve sensatiezoekers	26
Introvert of extravert	26
Voordelen en nadelen van type-indelingen	28
Hoofdstuk 2 – Strenge normen en een laag gevoel van eigenwaarde	29
Persoonlijke leefregels	30
Strenge normen	31
Eigenwaarde of zelfvertrouwen	31
Waarom hoogsensitieve personen vaak gevoel van eigenwaarde missen	32
Een laag gevoel van eigenwaarde en strenge eisen houden elkaar in stand	33
De vicieuze cirkel	35
Moeilijk om je eisen minder streng te maken	36
Verlatingsangst	36
De virtueuze cirkel	38
Pak de kans	38
Hoofdstuk 3 – Je leven naar je type inrichten	41
Geef jezelf de ruimte	42
Stel grenzen	42
Als gasten te lang blijven	44
Wanneer je moet afzien van iets, waar je zin in hebt	45

Goede raad en tips tegen overprikkeling.....	46
Een paar tips over slaap	47
Water, lichaamsbeweging en lichamelijk contact zijn goed	49
Expressie helpt tegen overprikkeling	49
Als de prikkels van binnen komen.....	50
Andere mensen vertellen over je hoogsensitiviteit	50
Hoofdstuk 4 – Hoe je het meeste plezier hebt van je gave voor contact en intimiteit.....	53
Hoogsensatieve personen geven de voorkeur aan contact van hoge kwaliteit	54
Gun jezelf pauzes	54
Zorg ervoor, dat het een dialoog wordt en geen monoloog	55
Onderzoek welke respons je wilt geven of krijgen	56
Hoe je een gesprek kunt verdiepen – en weer oppervlakkig kunt maken.....	59
Verdiepen	59
Naar de oppervlakte.....	60
Contact in vier lagen	61
Hoe je van de ene laag naar de andere gaat.....	64
Waar hoogsensatieve personen dit model voor kunnen gebruiken	65
Hoofdstuk 5 – Omgaan met woede – bij jezelf en anderen	67
Hoogsensatieve personen hebben een andere strategie bij het omgaan met woede.....	68
Gebruik je inlevingsvermogen en reflecteer	71
Wanneer het niet slim is om woede met empathie tegemoet te treden	72
Als je niet hardop zegt, wat je niet leuk vindt	73
Wanneer achter woede onmacht en rouw schuilgaan	74
Vermijd moraliseren	76
Van ‘ik had moeten’ naar ‘ik wou dat’ – van woede naar rouw	76
Hoofdstuk 6 – Schuld en schaamte	79
Reële schuld.....	80
Overdreven schuldgevoelens	81
Concreet aan het werk met schuldgevoelens	82
Het schaamtegevoel	84
Als je je schaamt over je sensitiviteit	85
Hoofdstuk 7 – Waar je in het leven tegenaan loopt	87
Relatieproblemen	88
Ouderschap en hooggevoeligheid	90

Hoofdstuk 8 – Psychische klachten	93
Kwetsbaarheid voor angst en depressie	94
Angst is op zich natuurlijk	94
Vermoeidheid en depressie	95
Gevoelens en gedachten zijn nauw verbonden – het cognitieve basismodel	97
Soms is het verstandig om je op het ergste voor te bereiden	98
De hoogsensitieve persoonlijkheid kan op anderen overkomen als een angststoornis	100
Andere problemen kunnen mede een gevoelig zenuwstelsel veroorzaken	102
 Hoofdstuk 9 – Ontwikkeling en groei	105
De hoogsensitieve persoon in psychotherapie	106
Van jezelf houden – jezelf ondersteunen	107
Empathie met jezelf hebben	109
Verzoening	110
De voldoening om jezelf te worden	111
 Hoofdstuk 10 – Onderzoek naar hoogsensitiviteit	113
Sterke reactie op indrukken	114
Een nieuwe formulering	116
Erfelijkheid en sociaal milieu	117
Testresultaten	118
 Naschrift – Een cadeau voor hoogsensitieve personen	120
 Ideeënlijst	123
Activiteiten die hoogsensitieve personen en andere mensen met een gevoelige aard blij maken of goed doen	123
 Hoe sensitief ben jij? Test jezelf	126
 Literatuur in het Deens	131
 Literatuur in het Engels en Duits	133
 Dankwoord	134

Voorwoord bij de 2e editie

Welkom bij de tweede editie van *Hoogsensitiviteit in het dagelijks leven*. De vierde druk van de eerste editie is terwijl ik dit schrijf bijna uitverkocht in Denemarken. In totaal zijn er 5000 exemplaren van het boek verkocht. Intussen is het ook in het Zweeds uitgebracht. De test achterin dit boek wordt inmiddels in heel Scandinavië gebruikt.

Deze tweede editie bevat een nieuw hoofdstuk over het onderzoek op gebied van hoogsensitiviteit. Bovendien heb ik de literatuurlijst geüpdatet. Een passage in het hoofdstuk over woede is weggelaten, omdat dezelfde passage ook voorkomt in mijn boek *Find nye veje i følelsernes labyrint* (*Vind nieuwe wegen in het labyrint van je emoties*). Daar staat tegenover dat er nieuwe passages hun weg hebben gevonden naar verschillende plekken in dit boek.

Hald Hovedgård, Denemarken, 10 oktober 2014. Ilse Sand

Voorwoord

Dit boek is bedoeld voor hoogsensitieve personen en andere mensen met een gevoelige aard. Het is ook bedoeld voor naaste familieleden en werkgevers of therapeuten die met gevoelige mensen werken.

Als dominee en later als psychotherapeut heb ik door de jaren heen met veel mensen gepraat. Wanneer ik met hoogsensitieve personen sprak, ervaarde ik keer op keer, hoeveel steun ze eraan kunnen hebben om meer te weten te komen over hooggevoeligheid. En tijdens mijn cursussen en lezingen voor hoogsensitieve personen heb ik gezien, hoeveel het voor een persoon kan betekenen te luisteren naar andere hoogsensitieve personen en ervaringen en belevenissen te delen.

Daarom heb ik ervoor gekozen in dit boek veel ruimte te geven aan citaten van cursisten en cliënten. Zij vertellen hoe zij het ervaren om hoogsensitief te zijn in de huidige maatschappij. Iedereen die in het boek aan het woord komt is hoogsensitief. Maar ook andere mensen met een gevoelige aard zullen zichzelf in sommige van de voorbeelden kunnen herkennen.

Vaak heb ik meegemaakt dat mensen zich verzoenen met hun gevoeligheid. Ik heb ze hun rug zien rechten en meer moed zien vinden om zichzelf te zijn. Ik hoop oprecht, dat dit boek nog meer mensen daarin kan inspireren.

Het eerste hoofdstuk beschrijft de hoogsensitieve persoonlijkheid. Mensen zijn erg verschillend en hoogsensitieve personen zijn daarin geen uitzondering. Je zal jezelf er waarschijnlijk soms in kunnen herkennen, terwijl de beschrijving op andere punten vreemd op je overkomt. Als je een gevoelige aard hebt en je jezelf alleen in sommige van de eigenschappen herkent, dan kunnen een aantal tips in dit boek toch nog nuttig zijn.

De afzonderlijke hoofdstukken kun je onafhankelijk van elkaar lezen. Als je een bepaald hoofdstuk bijvoorbeeld te theoretisch vindt kun je het gewoon overslaan.

Aan het eind van het boek kun je je eigen sensitiviteit testen in een pas ontwikkelde Deense test. Je vindt er bovendien een ideeënlijst met voorstellen voor activiteiten. Die activiteiten kunnen je blij maken of je goed doen, als je een gevoelige aard hebt. De lijst bevat ideeën, hoe je jezelf kunt inspireren of uitdagen, als je er de energie voor hebt. De lijst bevat ook voorstellen voor activiteiten die je goed zullen doen als je te veel prikkels hebt gekregen.

Inleiding

Gevoelig of hoogsensitief zijn is een lust en een last. Jarenlang had ik vooral oog voor de last. Ik merkte, dat ik soms minder aankon dan de meeste andere mensen. Voordat ik las over de hoogsensitieve persoonlijkheid zag ik mezelf als introvert.

Wanneer ik cursussen gaf, op de Volksuniversiteit of ergens anders, vertelde ik de cursisten, dat ik er behoefte aan had om in de pauze tot mezelf te komen en uit te rusten. Daar had men groot respect voor. En er waren altijd cursisten die achteraf naar me toe kwamen en vertelden, dat zij dat herkenden. En dat ze het fijn vonden dat ik het hardop in het openbaar zei.

Naast de beperkingen waar ik mee te maken heb voel ik me op andere gebieden juist rijk. Mijn innerlijk is uiterst productief. Ik heb nooit gebrek aan inspiratie of ideeën voor een cursus. Dat is de reden dat er jaar in, jaar uit geïnteresseerde deelnemers zijn blijven komen voor mijn cursussen en lezingen.

Veel hoogsensitieve personen hebben een laag gevoel van eigenwaarde. We dragen de sporen van een cultuur, die heel andere vormen van gedrag veel hoger waardeert. Sommige hoogsensitieve personen vertellen dat ze er hun leven lang voor hebben geknokt om net zo ‘stoer’ te zijn als anderen van hen verwachtten. Pas wanneer ze met pensioen zijn, ervaren ze eindelijk dat het oké is om langzamer en minder actief te zijn.

Je herkent het zeker wel, dat ze tegen je zeggen, dat je niet zo bezorgd moet zijn. Dat je harder moet worden. Dat je moet leren net zo veel aan te kunnen als de meeste andere mensen. Het kan moeilijk zijn van jezelf te houden als hoogsensitief persoon, als je vaak hoort dat je anders moet zijn. Misschien heb je geprobeerd jezelf te veranderen om aan de verwachtingen van anderen te voldoen. In dat geval is het nodig jezelf te leren waarderen zoals je bent. Een stap in die richting is dat je kwalitatief naar jezelf kijkt in plaats van kwantitatief. Misschien bereik je niet zoveel als de meeste andere mensen, maar de kwaliteit van wat je doet

is waarschijnlijk hoog. Wat je verliest in de breedte, kun je winnen in de diepte.

Jarenlang vergeleek ik mezelf met anderen en dan voelde het, alsof ik tekort schoot. Dan schaamde ik me. Ik heb aan mezelf moeten werken om de nadruk te leren leggen op mijn sterke punten in plaats van op wat ik niet kan.

Misschien herken je het ook, dat je helemaal in beslag wordt genomen door wat je niet kunt. Dat is namelijk wat het meeste opvalt. Je kunt misschien niet zo lang aan één stuk door aan de gang blijven. Dat valt je zelf op en dat valt anderen soms ook op: ‘Ga je nu alweer naar huis?’ En dan vergeet je misschien de positieve kant: dat je in de relatief korte tijd dat je aanwezig was, zulke goede contacten hebt weten te leggen. Daar zou een robuuster mens makkelijk een hele nacht voor nodig hebben.

Ik hoop dat dit boek hoogsensitieve personen en andere mensen met een gevoelige aard kan helpen om meer nadruk te leggen op wat we hebben en wat we kunnen.

Deze grotere gevoeligheid is meestal een verrijking van de persoonlijkheid... Alleen in moeilijke en ongewone situaties kan het voordeel omslaan in een vaak heel groot nadeel, waar de rustige bezinning wordt verstoord door gevoelens die buiten proporties zijn. Niets zou meer verkeerd zijn dan deze grotere gevoeligheid te beschouwen als een in zichzelf ziekelijk onderdeel van de persoonlijkheid. Als dat zo was, dan zou men waarschijnlijk ca. een vierde van de mensheid als een pathologisch geval moeten beschouwen.

C.G. Jung, 1955 (vertaald naar de vertaling van de auteur [red.]

Hoofdstuk **I**

De hoogsensitieve
persoonlijkheid