

LEVEN MET HOOGSENSITIVITEIT



Praktische gids voor bewust leven en werken

Colofon

De informatie in dit boek is niet bedoeld ter vervanging van het persoonlijk advies van een arts of hulpverlener.

Titel Leven met hoogsensitiviteit
Ondertitel Praktische gids voor bewust leven en werken
ISBN 9789492293206
Druk eerste druk, najaar 2019
NUR 770

Trefwoorden: hoogsensitiviteit, hoogsensitief, hsp, psychologie, contact, communicatie, rust, balans, emotie, gevoel, menselijkheid, menselijke natuur, bewustwording, zelfzorg

Auteur Wendy van Mieghem, www.bewustleven.eu
Uitgave Wendy van Mieghem, www.psychologieboeken.eu
Illustraties Roos ten Broecke, www.roosgalerij.be
Vormgeving Luvia Pepermans, www.bold-idea.nl
Drukwerk Grafistar, www.grafistar.nl
Tekstcorrectie Rien Wisse



© 2019 Alle rechten voorbehouden.

Dit werk is auteursrechtelijk beschermd. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

WENDY VAN MIEGHEM

LEVEN MET HOOGSENSITIVITEIT



Praktische gids voor bewust leven en werken

Inhoud

Voorwoord	7
------------------	----------

Hoofdstuk 1

Wat is hoogsensitiviteit?	9
----------------------------------	----------

1.1	Wat is hoogsensitiviteit?	9
1.2	Aanpassingsvermogen	10
1.3	Hoe voelt hoogsensitiviteit?	15
1.4	Balans vinden en onderhouden	17

Hoofdstuk 2

Contact	22
----------------	-----------

2.1	Wat is contact?	22
2.2	Hoe voelt contact?	24
2.3	Wat gebeurt er in contact?	26
2.4	Kwaliteiten en gevoeligheden in contact	29
2.5	Binnen en buiten in balans	35

Hoofdstuk 3

Je zintuigen	39
---------------------	-----------

3.1	Ruiken	39
3.2	Horen	41
3.3	Zien	42
3.4	Proeven	45
3.5	Voelen	46

Hoofdstuk 4

Beperkingen in je waarneming	49
-------------------------------------	-----------

4.1	Waarom je bewuster worden van beperkingen?	49
4.2	Dempen of onderdrukken van bewustzijn	50
4.3	Lagen in menselijkheid	52



Hoofdstuk 5

Denken, voelen, doen	57
5.1 Bewustzijn	57
5.2 Je denkwereld	58
5.3 Voelen wat er is	62
5.4 Doen	68
5.5 Splitsingen	70

Hoofdstuk 6

Communicatie	77
6.1 Wat is communicatie?	77
6.2 Kwaliteiten en gevoeligheden in communicatie	79
6.3 Interactie als leermogelijkheid	82
6.4 Een persoonlijke leidraad	83

Hoofdstuk 7

Je menselijkheid als anker	87
7.1 Zorg voor jezelf	87
7.2 Constructief omgaan met emoties	88
7.3 Constructief omgaan met pijn	90
7.4 Constructief omgaan met spanningen	93
7.5 Je menselijkheid als anker	96

Nawoord	102
----------------	------------

Dankwoord	103
------------------	------------

Trefwoordenlijst	105
-------------------------	------------

Eindnoten	109
------------------	------------

Voor Rik, Amélie en Robin

Voorwoord

Deze praktische gids is bedoeld om je te inspireren en ondersteunen bij het integreren van hoogsensitiviteit in jouw dagelijks werk en leven. Hij nodigt je uit om je inzicht en vaardigheden te vergroten in het krachtig en subtiel toepassen van hoogsensitiviteit, op een manier die jouw welzijn en dat van anderen versterkt.

Net als mijn man en ik zijn mijn beide kinderen hoogsensitief. Wanneer ik ze uitleg wat hoogsensitiviteit is, vertel ik ze dat ze veel en heel precies kunnen voelen. Alsof je een gevoelige antenne hebt waarmee je stukjes extra informatie ontvangt over wie jij bent en wat jij nodig hebt. En soms ook over wie anderen zijn en wat zij nodig hebben.

Dat je deze extra informatie ontvangt, wil nog niet zeggen dat je er ook gebruik van kunt maken. Het is nodig om te leren hoe je de gevoelige antenne op een opbouwende manier kunt toepassen in je dagelijks leven, zowel in contact met jezelf als in contact met anderen. En wellicht kun je, wanneer je vaak genoeg oefent, zo goed worden in het toepassen van de extra informatie dat je er anderen mee van dienst kunt zijn.

Hoe je dit kunt doen, hangt samen met alle andere kwaliteiten, eigenschappen en aspecten van wie jij bent. Het is daarom belangrijk om met regelmaat tijd en aandacht te investeren in het vinden van je eigen weg. Door het aanleggen en onderhouden van een diep anker in contact met jezelf, kun je ook in balans blijven in contact met anderen.

Deze gids helpt je hierbij. Hij bevat in een notendop de informatie die nodig is voor het vinden van jouw weg in het leven met hoogsensitiviteit. Die informatie is gebaseerd op wat ik heb geleerd in contact met de vele mensen die ik heb mogen begeleiden in mijn werk als psycholoog en trainer. Ook mijn eigen ervaringen, de vele boeken en informatie die ik over dit onderwerp tot me nam en de opleidingen die ik volgde, zijn van dienst geweest bij het schrijven van deze gids.

Ik wens je veel plezier!

Hartelijke groet,
Wendy van Mieghem



Hoofdstuk 1

Wat is hoogsensitiviteit?

1.1 Wat is hoogsensitiviteit?

Sensitiviteit, ook wel omgevings sensitiviteit genoemd, is de vaardigheid om externe informatie waar te nemen, te verwerken¹ en erop te kunnen reageren². Sensitiviteit is een eigenschap van mensen³ die je in staat stelt om je aan te passen aan de omgeving waarin je opgroeit, leeft, werkt en onderwijs geniet. Wanneer je hoogsensitief bent, ben je zeer gevoelig voor – vaak subtiele – externe informatie. Je neemt verfijnder en dieper waar dan minder gevoelige mensen, en verwerkt deze informatie ook dieper dan hen.

Uit wetenschappelijk onderzoek⁴ blijkt dat 30,5 procent van de mensen laagsensitief is, 40,3 gemiddeld sensitief en 29,2 hoogsensitief. Daarnaast zijn er grote individuele verschillen in sensitiviteit, ook binnen deze drie categorieën. Sensitiviteit is eerder een glijdende schaal, variërend van nauwelijks sensitief tot zeer sensitief. Hoe sensitiever je bent, hoe verfijnder en subtieler je kunt waarnemen.

Wetenschappers vermoeden dat het centrale zenuwstelsel van hoogsensitieve mensen gevoeliger is dan dat van minder sensitieve mensen. Of dit echt zo is, hoe dit kan en welke gebieden in de hersenen hierbij precies een rol spelen? Daar hebben wetenschappers op dit moment nog geen eenduidig antwoord op. Wel weten ze dat de verschillen in sensitiviteit tussen mensen voor 47 procent worden bepaald door erfelijke factoren en voor 53 procent door omgevingsfactoren⁵. Genetische, fysiologische en psychologische factoren blijken eveneens een rol te spelen bij de eigenschap hoogsensitiviteit.



Tip

Wil je weten hoe het precies zit met de genetische, fysiologische en psychologische factoren van hoogsensitiviteit? Bekijk dan op Vimeo het Engelstalige online college *Individual Differences in Environmental Sensitivity* van onderzoeker Michael Pluess.



Info

Hoe kun je hoogsensitiviteit meten? Dr. Elaine Aron en anderen⁶ ontwikkelden in 1997 een vragenlijst om hoogsensitiviteit te meten⁷. Helaas bleek de onderbouwing van het onderzoek en de vragenlijst mager⁸ te zijn. Verschillende onderzoekers⁹ hebben sindsdien variaties op Arons vragenlijst bedacht, bijvoorbeeld door die in te korten, te testen in andere talen of de vragen anders te formuleren. Er wordt momenteel gewerkt aan een meetinstrument¹⁰ dat hoogsensitiviteit goed kan meten en tevens in voldoende mate onderscheid weet te maken tussen hoogsensitiviteit, autisme, ADHD, ADD, burn-out, trauma, bipolaire stoornis en borderlinepersoonlijkheidsstoornis.

Professor Elke van Hoof, verbonden aan de Vrije Universiteit Brussel, stelt dat je beter kunt afblijven van de vele zelftests die op het internet circuleren. De vragen in deze tests zijn veelal veel te breed, te negatief en te emotioneel geformuleerd¹¹.

1.2 Aanpassingsvermogen

Je zou wellicht verwachten dat hoogsensitieve mensen een hoog aanpassingsvermogen hebben en daardoor in veel verschillende situaties tot hun recht kunnen komen. Het tegendeel blijkt waar te zijn. Minder gevoelige mensen zijn minder sensitief voor hun omgeving en kunnen hierdoor gemakkelijker (over)leven in een omgeving die minder goed is afgestemd op hun individuele

behoefden. Hoe minder sensitief je bent, hoe gemakkelijker je kunt meegaan in een werk- of leeromgeving die niet aansluit bij wie jij bent of wat je nodig hebt. Tegelijkertijd zijn minder sensitieve mensen veel minder dan hoogsensitieve mensen in staat om te profiteren van positieve kansen en ontwikkelmogelijkheden wanneer de omgeving wel aansluit bij hun behoeften en wensen.

Voorbeeld: depressiepreventie

De wetenschappers Pluess en Boniwell toonden aan¹² dat hoogsensitieve kinderen veel meer in staat waren om te profiteren van een schoolprogramma gericht op de preventie van depressie dan laagsensitieve kinderen. Voor de laagsensitieve kinderen bleek het programma geen effect te hebben. De hoogsensitieve kinderen lieten een aanzienlijke afname van depressieve klachten zien, zowel vlak na deelname aan het programma als een jaar later.

Hoogsensitieve mensen blijken behoefte te hebben aan een specifieke omgeving waarin zorgvuldig wordt afgestemd op hun behoeften, kwaliteiten en valkuilen. Zolang een omgeving niet goed aansluit, ervaren veel hoogsensitieve mensen dit als druk of als een last. Ze staan voor de keuze hoe daarmee om te gaan. Wanneer je hoogsensitief bent, is het voor jou extra van belang dit op een zorgvuldige, opbouwende manier te doen. Daarbij houd je niet alleen rekening met de kwaliteiten en gevoeligheden van je leefomgeving, maar ook met die van jezelf. Alleen zo kun je rust en voldoening uit de situatie halen.



In paragraaf 2.4 kun je lezen wat kwaliteiten en gevoeligheden zijn en hoe je er zorg voor kunt dragen.

Wanneer je hoogsensitief bent, is het extra van belang dat je op een zorgvuldige en opbouwende manier rekening houdt met jouw kwaliteiten en gevoeligheden.

Ook wanneer je, om wat voor reden dan ook, ervoor kiest om je eigen houding of gedrag aan te passen in reactie op de omgeving, ben je waarschijnlijk gevoelig voor **de manier waarop** dit gebeurt. Een andere mogelijkheid in het omgaan met druk die voortvloeit uit onvoldoende afstemming is proberen invloed uit te oefenen op de omgeving, zodanig dat de directbetrokkenen leren om alsnog aan te sluiten. Het geeft de meeste voldoening wanneer mensen uit je omgeving eerst leren aansluiten bij hun eigen behoeften, en van daaruit ook beter kunnen aansluiten bij die van jou.

Voorbeeld: invloed uitoefenen

Elise is een levenslustige en leergierige peuter met een scherp observatievermogen. Haar moeder Karin zorgt op woensdagen en vrijdagen voor haar, en werkt de overige drie werkdagen.

Soms is het zo druk op Karins werk dat ze thuis nog even achter de computer kruipt om e-mail te beantwoorden. Dat kan best, toch? Elise denkt hier echter anders over. Ze voelt haarfijn aan wanneer haar moeder met haar aandacht in de computer verdwijnt. Elise vindt het gebrek aan contact en interactie een onprettig gevoel en vraagt aan Karin of ze samen zullen spelen. 'Straks, nog even dit afmaken', mompelt Karin.

In de tien minuten erna vraagt Elise herhaaldelijk om Karins aandacht. Karin is zó geconcentreerd bezig dat ze Elise nauwelijks hoort. Op een gegeven moment is voor Elise de maat vol. Ze zet het op een brullen. Karin schrikt wakker uit haar concentratie. 'Wat is er aan de hand?', vraagt ze aan Elise. 'Samen spelen, computer dicht', snikt Elise. Oei, die komt binnen bij Karin: snel klapt ze de laptop dicht. 'Je hebt helemaal gelijk lieverd, natuurlijk ga jij voor!'



Tip

Wil je meer weten over behoeften? Op mijn website vind je blogartikelen over 'behoefte en verlangens' en de 'zeven basisbehoeften'. Er is ook een poster verkrijgbaar van de zeven basisbehoeften.

Wanneer een omgeving goed afgestemd en ondersteunend is, kunnen hoogsensitieve mensen een sterke groei of ontwikkeling doormaken. Zij kunnen veel meer dan gemiddeld of laag-sensitieve mensen profiteren van een goed ondersteunend leef- en leerklimaat.

