



Inhoud



Voorheen	5
Nadien	7
Voorwoord: een boek verandert mijn leven	9
Hooggevoeligen: mensen met een dunne huid	12
Hooggevoeligheid: voordeel of nadeel in het leven?	16
Zelftest: ben jij hooggevoelig?	19
Test: is jouw kind hooggevoelig?	20
High sensation seekers: hooggevoeligen die 'kicks' nodig hebben	23
Zelftest: hooggevoelig en tegelijk high sensation seeker?	24
Wanneer de eigen waarneming alleen maar stoort	26
Hoe de innerlijke strijd aanvangt	27
Verzwarende omstandigheden tijdens de kinderjaren	33
Daarvoor is moed nodig: hooggevoelige mannen	39
Zij vallen meestal niet op: hooggevoelige vrouwen	41
Tussen aanpassingsdruk en idealisering: hooggevoelige kinderen	44
De eigen waarneming leren sturen	49
Zelfcentrering door bewuste waarneming	57
Kracht, energie en groei door afgrenzing	59
Je grenzen overschrijden: tot de boel explodeert	64
Voorwaarden voor afgrenzing	72
Pijn en ziektesymptomen: signalen van het lichaam	74
Maak je leven lichter	79
Stressbestendiger worden	79
Hooggevoeligen denken anders	86

Hooggevoelig, voorvoelend, paranormaal begaafd	91
Negeren, ontwijken, ontploffen: conflictgedrag	93
Alles geven: hooggevoeligen en hun beroep	96
Tussen verlangen en je terugtrekken: sociale contacten	103
Uitdaging: hooggevoeligen en relaties	109
Therapeutische wegen, therapeutische dwaalwegen	114
Waar hooggevoeligheid vaak mee wordt verwisseld	114
Hoe je in de knoop raakt	117
De knopen ontwarren	121
Hooggevoeligheid: blijvende stimulans voor je eigen ontwikkeling	124
Dankbetuiging	126
Aanbevolen literatuur	127
Links	128



Wanneer je je in het onderstaande herkent is dit een boek voor jou



Voorheen

Een typerend moment

Loes verwijt zichzelf voor de zoveelste keer dat ze niet even onbekommerd is als haar collega's. Die kennen geen twijfel en houden bij hun projecten geen rekening met tegenslagen die kunnen opdoemen en waarop ze, weet Loes zeker, niet echt voorbereid zijn. Maar Loes wil niet als stoorzender worden gezien en stelt geen verdere vragen. Ze weet bovendien hoe ze haar collega's kan helpen, maar eigenlijk is dat de taak van de chef en niet die van haar. En Loes verwijt zichzelf nu ook nog dat ze weer voor anderen gaat denken.

De collega's zijn allang aan hun lunchpauze begonnen. Ze is blij dat het eindelijk rustig is, maar al gauw belagen andere prikkels haar: het gezoem van de airconditioning, het zachte gefluit van de radiatoren, de lift die zich in beweging zet, de ventilatoren van laptops, tikkende klokken... Hoewel ze eigenlijk nog niet helemaal klaar is met de klus die ze onder handen heeft, wil ze haar collega's niet in de steek laten en zet ze er een punt achter. Ze schept haastig orde op haar bureau, hoewel ze dat liever zou laten omdat ze zo lastiger iets terugvindt, maar welke indruk had ze daarmee dan gemaakt?

Onderweg naar de kantine zit ze in gedachten nog achter haar bureau. Wil ze eigenlijk wel een hapje eten, of zou ze misschien liever een ommetje maken? Maar dan zou ze weer als vreemde vogel worden gezien. Terwijl ze de collega's van de afdeling marketing passeert, denkt ze dat ze om haar lachen. Moet ze niet eerst in de spiegel kijken, misschien zitten haar kleren verkeerd? Ze kijkt of ze iets raars aan zichzelf kan ontdekken. De conciërge die haar met een ladder in de hand tegemoetkomt, probeert ze eerst links en dan rechts te ontwijken. Op het laatste moment weet de ander behendig een botsing te vermijden.

In de kantine wordt ze door indrukken overspoeld: het felle licht, de uiteenlopende etensgeuren, het luide geroezemoes en gekletter van

bestek, het metalige krassen van een soeplepel dat haar doet ineenkrimpen en pijn doet aan haar tanden.

Meneer Storms komt naar haar toe om iets te bespreken, juist op het moment dat ze in de rij voor de uitgeefbalie wil gaan staan. Ze luistert werktuiglijk naar hem, ze kan zich amper concentreren in deze omgeving. Het wordt haar allemaal te veel, en ze zegt overal ja en amen op. Tegelijk beseft ze dat ze er later spijt van krijgt.

Eindelijk kan ze zich van hem losmaken. Welke rij zal ze kiezen? Om er zo snel mogelijk van af te zijn, kiest ze voor de kortste rij, al weet ze niet wat ze dan krijgt. Er komt iemand achter haar staan en ze voelt zijn ongeduld. Ze zit klem tussen de personen voor en achter haar. Het zweet breekt haar uit. En ze is bang dat haar lichaamsgeur de anderen de eetlust beneemt. De spanning wordt haar bijna te veel. Welke indruk wekt ze als ze nu uit de rij stapt? Zien de anderen haar dan als besluiteloos? Of overgevoelig? Als het zo doorgaat, slaat het op haar blaas en moet ze het toilet bezoeken. De gedachte volstaat om haar het gevoel te bezorgen dat ze dringend moet plassen. Misschien kan ze maar het beste helemaal afzien van een warme maaltijd nu ze nog geen dienblad in haar handen heeft. Bij het gebak ben je meteen aan de beurt. Hoewel ze wil afvallen, neemt ze iets zoetigs. Dat is de gemakkelijkste oplossing. Nu alleen nog een rustig plekje bij de muur vinden, hoewel het niet meevalt met een dienblad door de volle kantine te manoeuvreren als je krachten het dreigen te geven. Mevrouw van der Zee wenkt haar en maakt een plekje voor haar vrij. Dat kan ze moeilijk afwijzen. Loes glimlacht dankbaar en neemt naast haar plaats. Ze weet wat zal volgen. Mevrouw van der Zee gaat uitgebreid haar problemen uit de doeken doen. Aan de ene kant voelt ze zich vereerd, want mevrouw van der Zee neemt niet iedereen in vertrouwen. En daarbij gaat het om belangrijke levensvraagstukken zoals haar huwelijk. Loes weet ook altijd goede raad, ook al heeft mevrouw van der Zee al haar adviezen tot dusver niet opgevolgd.

Vandaag wil Loes zelf ook iets persoonlijks te berde brengen. Als ze haar mond opent, heeft mevrouw van der Zee plotseling iets dringends om handen en breekt ze het gesprek af.

Wanneer je je in het onderstaande zou willen herkennen, is dit ook een boek voor jou.

Nadien

Een typerend moment

Voor ze aan haar middagpauze begint, neemt Loes de benodigde tijd om rustig af te maken waar ze mee bezig was. Ze ordent haar bureau, vergewist zich van de klussen die wachten en legt de belangrijkste en dringendste opgaven alvast klaar. Ook wanneer er plotseling een haastklus tussendoor komt, weet ze er raad mee. Ze accepteert dat ze soms wat meer tijd nodig heeft voor een opdracht, en schat haar bedachtzaamheid en verantwoordelijkheid op waarde, net als haar chef.

Ze verzamelt een moment haar krachten voor ze naar de kantine loopt. Ze moet glimlachen om de uitdrukking 'krachten verzamelen'. Ze heeft inderdaad het gevoel alsof ze al haar aandacht en daarmee haar energie die ze in de uiteenlopende werkzaamheden heeft gestopt terugfluit en op zichzelf concentreert. Ze krijgt weer oog voor haar lichaam en haar ademhaling, die kalmer en dieper wordt. Ze voelt zich daardoor gesterkt. Het gespannen gevoel in haar hoofd waarvan ze zich soms bewust was, verdwijnt vrijwel.

Onderweg naar de kantine hoort ze de marketingcollega's opgewekt praten. Ze registreert het en groet vriendelijk. De collega's beantwoorden haar groet. Nee, zo reageer je niet op iemand die onderwerp van gesprek is. En waarom zou zij ook het onderwerp van gesprek zijn? En ach, wat kon haar dat ook schelen?

Voorheen hadden alle mogelijke stemmingen van andere mensen haar automatisch beïnvloed. Loes besluit bewust zich door de vrolijke stemming van de collega's te laten aansteken, hoewel ze de reden van hun vrolijkheid niet kent. Zo betreedt ze de kantine. Ze merkt met plezier op hoe het zonlicht door het zijraam op de planten valt; de bladeren werpen eigenaardig gevormde schaduwen op de vloer, die haar aan kunstwerken van Henri Matisse doen denken. Omdat ze bij zichzelf blijft en zelf haar aandacht verdeelt, registreert ze alleen de

achtergrondgeluiden in de kantine, zonder dat de door elkaar heen pratende luide stemmen haar storen. Kijk, daar komt collega Storms aanlopen die haar weer ergens over wil aanklampen. Vandaag lijkt hij kort te aarzelen als hij voor haar staat. Voor hij zijn mond kan open-doen, kondigt ze aan dat ze hem om twee uur zal opbellen over een bepaalde kwestie. Dan kan hij de rest verder met haar bespreken. Met een vriendelijk glimlachje loopt ze door.

Voor de uitgeefbalie neemt ze de tijd om te bedenken waar ze trek in heeft. Het is tegelijk een goede training om zich beter bewust te worden van haar behoeften. En het is een lesje in het nemen van beslissingen. Hoe zou haar lichaam zich voelen nadat het slappe spaghetti met vaalbleke gehaktballetjes in tomatensaus, gebraden varkensvlees met aardappels en zuurkool of een groentestoofpotje heeft verteerd? Ze weegt de voors en tegens af en kiest de groentestoofpot die haar een goed buikgevoel bezorgt, al moet ze dan iets langer in de rij staan. Ze probeert zich zo weinig mogelijk van de opdringerige collega achter haar aan te trekken en behoudt afstand tot haar voorgangerster in de rij. De rij voor het buffet herinnert haar aan trips naar Londen waar ze in de rij voor de dubbeldekkerbus moest staan. Al gauw houdt ze het dienblad met het groentestoofpotje in handen.

Nadat ze onlangs mevrouw van der Zee het telefoonnummer van een huwelijkschapeute in handen drukte, probeert deze haar niet meer naar haar tafeltje te lokken. Bij wie zal ze vandaag gaan zitten? Of heeft ze eigenlijk wel behoefte aan gezelschap van collega's die ook met zichzelf bezig zijn? Nou ja, alleen zijn kan altijd nog. Misschien moest ze maar 'ns bij meneer Van der Duin en mevrouw Van Doorn aanschuiven. Ze vindt hen sympathiek. Loes groet vriendelijk en vraagt of de plaats naast hen nog vrij is.

Het **fictieve** voorbeeld van Loes maakt het volgende duidelijk: dat iemand hooggevoelig is, zegt niets over hoe tevreden of ontevreden, gelukkig of ongelukkig, en energiek of lusteloos diegene is. Je hebt hooggevoeligen die onder hun grote gevoeligheid lijden, terwijl anderen hun aanleg tot eigen voordeel leren aanwenden.

Wil jij leren hoe je hooggevoeligheid van een nadeel kunt veranderen in een voordeel? Lees dan verder!