

Inleiding

Wil je leren *voluit* te leven, vanuit je ware zelf? Lukt het je nog onvoldoende je hooggevoeligheid te omarmen en als gave te beschouwen? Zoek je nog naar wegen om jouw unieke eigenschappen tot nut van jezelf en anderen te maken? Dan heb je het juiste boek in handen.

Na het succes van *Leven met hooggevoeligheid* en de uitgave van *Ik ben moeder* kreeg ik veel reacties van hooggevoelige mensen die blij zijn dat hun eigenschap erkenning krijgt. Ik werd verrast door de honderden brieven van dankbaarheid en ik vind dat een fantastisch resultaat. Uit de reacties blijkt dat veel mensen hooggevoeligheid ervaren als een proces waarbij telkens praktische vragen opdagen. Omdat ik in mijn eigen proces ook weer nieuwe oefeningen en inzichten ontwikkeld had, besloten mijn uitgever en ik om een praktisch werkboek over hooggevoeligheid te maken. Het resultaat is een boek waarbij het accent ligt op het stapsgewijs toewerken naar het leren benutten van je hooggevoeligheid en te komen tot persoonlijke groei en ontwikkeling. Niet overleven, maar leven!

Dit werkboek schreef ik vanaf de winter van 2005 tot in de zomer van 2006, in de uren dat mijn twee dochters naar de crèche waren. In de herfst van 2005 zijn wij verhuisd naar een dorp en een groter huis. De nieuwe omgeving, het huishouden, twee kleine kinderen en een boek schrijven – ik vond het bijzonder zwaar dit alles onder één hoed te brengen. Ik maakte al gauw een klassieke fout: ik overschatte mijn vermogens, gedreven door enthousiasme en plichtsgevoel. Nog voordat ik het boek ten einde bracht, raakte ik uitgeput; ik moest een pauze inlassen en mijn leven herstructureren. Om de verdwenen energiereserves weer op te bouwen, kon ik een tijdlang niet meer doen dan overleven. Het hooggevoelige moederschap vroeg al mijn krachten. Hoe nuttig was het – niet in de laatste plaats

voor het schrijven van dit boek – om zelf aan den lijve te ervaren hoe uitputting voelt (of noem het een lichte burn-out), wat er gebeurt wanneer ik onvoldoende mijn grenzen bewaak en wat depressieve gevoelens met je doen. Vandaag sprak ik er nog eens over met de arts die ik toen raadpleegde: het was een goede zet geweest om mij tot haar te wenden. Er is hulp voor elk probleem, als je het probleem zelf onder ogen ziet.

Zolang hooggevoeligen de eigen gevoeligheid niet onderkennen, lijden ze. In de snelle wereld van gewin en succes voelt een bedachtzame hooggevoelige zich vaak overrompeld en onder druk gezet. Met als gevolg stress en verlies van levenskwaliteit. De maatschappij geeft de voorkeur aan mensen met een actieve ondernemende instelling, waardoor mensen met minder energie en minder vaart gedwongen zijn een klaar en duidelijk ‘nee’ of ‘ho’ te laten horen.

Om gelukkig en gezond te worden en te blijven, zullen hooggevoeligen een levensstijl moeten kiezen die daadwerkelijk bij hen past. Hooggevoelige mensen moeten leren zichzelf te koesteren en te verzorgen zoals ze een kleine, kwetsbare baby zouden verzorgen. Want alleen een beschermd hart kan harmonieus zijn en innerlijke kracht ontwikkelen. Dit kan alleen door bewuste keuzes te maken en door uit te komen voor de eigen aard. Dit vergt inzicht en actie. Niet blijven afwachten, mopperen en klagen, maar doen! *Voluit leven met hooggevoeligheid* biedt je concrete strategieën, inzichten en oefeningen die je erbij helpen de hooggevoelige levensstijl *par excellence* te vinden en te ontwikkelen. Maar dit boek biedt nog meer. Lees verder en ontdek je ware kracht!

Telkens weer realiseer ik me hoe zinvol het voor een sensitief mens is om het wiel opnieuw uit te vinden. Heel vaak hebben we het gevoel uitgeleverd te zijn aan negativiteit en ondermijnende processen om ons heen, omdat we onvoldoende geleerd hebben onafhankelijk te denken en te handelen. Goed waarnemen, zelfstandig conclusies trekken en onafhankelijk handelen zijn vaardigheden die je kunt leren. Alleen zó kun je jezelf losmaken van vooroordelen, nieuwe perspectieven uitdenken en de negativiteit vervangen door iets positiefs. Waarom zouden we als hooggevoelige leven zoals anderen, als dat leven niet het juiste voor ons is?

Ik weet dat ik het risico loop niet begrepen te worden door mensen die niet houden van etiketten. Voor alle duidelijkheid wil ik daarom benadrukken dat hooggevoelige mensen onderling net zo veel onderscheidende als verbindende karaktereigenschappen hebben. We zijn geen homogene, gelijkvormige groep. Er zijn dus hooggevoelige mensen die jou en mij aanstaan en hooggevoeligen met wie jij of ik niet overweg kunnen – wat net zo goed geldt voor niet-hooggevoeligen. Het gaat ook niet om beter of slechter, maar louter om anders, en in dat anders-zijn benoem ik de verbindende aspecten – niet meer en niet minder. De waarde van boeken over hooggevoeligheid is dat je beter leert omgaan met jezelf en de situaties waarin je verzeild raakt, en in de acceptatie van je soms ‘moeilijke zelf’. Met een boek als dit kun je de beste ‘mest’ samenstellen om je unieke wezen te laten bloeien.

Ik heb ontdekt dat uitkomen voor je hooggevoelige aard nog altijd precair en lastig is. Wat denkt de ander daarbij? Word ik juist begrepen? Welke woorden gebruik ik? Zal ik toch mijn mond maar houden? Ik probeer ervoor te waken, maar innerlijk pas ik mijzelf wel degelijk aan mijn eigenschap aan. Als we diep doordrongen zijn van het besef dat alles om ons heen één is en uit dezelfde substantie gemaakt, dan voorkomen we dat we ons veroordeeld of afgewezen voelen en minimaliseren we de neiging ons uit angst of schaamte aan dingen en mensen te ergeren. Onze kwetsbaarheid wordt dan een kracht die ons niet isoleert, maar ons naar de ander voert.

Waarom nog een boek over hooggevoeligheid nu er al enkele zijn verschenen? Is er al niet genoeg over gezegd? Laatst stuitte ik op een uitspraak van Goethe: ‘Men moet de waarheid telkens weer herhalen, want om ons heen wordt ook de dwaling voortdurend gepredikt.’

De dwalingen stammen overigens niet zozeer van het individu, maar van de massa. In onze tijd kunnen met name hooggevoelige mensen de strijd tegen de collectivisering, materialisering, egalisering van smaak, domme vooroordelen en negatieve waarden op zich nemen. Werken aan dit boek is ook voor mijzelf opnieuw een proces gebleken. Een proces dat mij nog sterker naar mezelf leidde, naar meer kennis en diep besef van de aard der dingen die ergens

ondergeschoven en onbenut lagen. Ik hoop dat zoals het schrijven over hooggevoeligheid mij elke keer dichterbij mijzelf en mijn levensweg brengt, dit boek mijn lezers dichterbij hun eigen kern kan brengen.

Ik heb geprobeerd dit boek voor jong en oud toegankelijk te maken. Ik krijg vaak van ouders de vraag of er boeken zijn waarmee jongeren aan de slag kunnen. Dit boek is niet specifiek voor jongeren geschreven, maar is zeker ook voor deze groep bedoeld.

In *Leven met hooggevoeligheid* vond ik het belangrijk te benadrukken dat hooggevoeligheid mits juist ingezet bovenal een *gave* is. In dit boek staat deze gedachte opnieuw centraal, omdat ik van mening ben dat wij als hooggevoeligen niet vaak genoeg kunnen horen dat we goed zijn zoals we zijn. Hooggevoeligheid kan ontzettend lastig zijn, je eigenschap kan je keer op keer het gevoel geven dat je alleen maar bezig bent met óverleven, maar er is wel degelijk een weg van overleven naar *léven*. De moeilijkheden zijn jouw uitdaging, maar ze mogen geen reden zijn om jezelf van het leven en de medemens te isoleren.

Door inzichtgevende teksten en veel praktische oefeningen help ik je met de vraag: hoe kun je zowel jezelf als anderen (de mensheid) dienstbaar zijn en van je gevoeligheid een *gave* maken? Het liefst had ik dit boek *Lang leve hooggevoeligheid!* genoemd. Lekker opportunistisch en waar! Je zult het merken en er zelf van overtuigd raken!

Hoe dit boek werkt

Dit boek wil je energie in beweging brengen; daarom is het anders geschreven dan mijn eerste boek. Zowel door de vorm als de inhoud wil ik met dit boek beweging uitlokken, want het leven is voortdurend in verandering. Al het leven komt voort uit beweging en transformatie. Kijk naar de natuur, niets blijft zoals het was. Ook wij mensen zijn onderdeel van dit proces en maken talloze malen in ons leven een gedaanteverwisseling door.

Als je gewend was geraakt in je zelfbeklag-holletje te kruipen, dan gaat dit boek er voor staan en roept je eruit. Maar ook als je al te zeer

weggekropen zit in je comfortabele zelfverwen-holletje, dan geeft dit boek een gil en trekt je naar het licht.

Ik vind dat hooggevoelige mensen veel te getalenteerd zijn om niets te doen. We moeten naar het daglicht, hoe bedreigend het leven en zijn valkuilen ons hooggevoeligen soms lijken. We moeten niet gaan zitten wachten tot de wereld volmaakt is. Door nu te verschijnen verander je zelf de wereld. Ik denk dat de tijd er rijp voor is. Als je erin slaagt de wereld anders te zien, zal de wereld veranderen. Als je erin slaagt jezelf anders te zien, zul je veranderen.

Het boek zit boordevol oefeningen: schrijf oefeningen, ontspanningsoefeningen, meditaties en overdenkingen. Daarmee is het eclectisch van aard. Misschien ben ik door mijn enthousiasme over deze oefeningen wat royaal geweest, maar pik eruit wat jou bevalt. Niet alles hoeft je aan te spreken. Je kunt er ook één oefening uit kiezen en daarmee de diepte ingaan. Ik moedig je bewust aan jouw eigen proces of je eigen unieke wijze te volgen, omdat ik niet de illusie heb het precies voor jou te weten. Mijn kennis put ik zowel uit de (traditionele) oosterse kennis van gezondheid en leven, als uit de traditionele westerse psychologie. Veel van de oefeningen die ik aanbied, zijn afkomstig uit de *shiatsu*, de *qigong*, de *chakraleer* of andere schatten uit de oosterse geneeskunde en gezondheidsleer. Qigong is een holistisch systeem van meditatie en oefeningen die gericht zijn op zelfheling. Het is een oeroude wijdverbreide en veelgebezigde praktische benadering van helende houdingen, bewegingen, zelfmassage, ademhalingstechnieken en meditatie. *Taiji quan* (ofwel: tai chi) is de in het Westen meest bekende en populairste vorm van qigong. Shiatsu is een drukkpuntmassagetechniek op basis van de meridianen. De chakraleer is eveneens zeer oud, het is een ingenieus fysiologisch/psychologische systeem dat is ontwikkeld door Indiase (yogi)-meesters. Zowel in de shiatsu als in de qigong en de chakraleer staat de beheersing van de levensenergie centraal.

Gebruik dit boek als een werkboek en voel je vrij de oefeningen in je eigen tempo en volgorde te doen. In het eerste hoofdstuk leg ik alle ins en outs van hooggevoeligheid uit. Lezers die mijn boek *Leven met hooggevoeligheid* kennen, zullen hierin het een en ander herkennen, maar het loont toch om er nog eens doorheen te lezen,

alleen al om de invuloefeningen. Zo kun je mogelijk nieuwe inzichten opdoen en een verdieping van je bestaande kennis bereiken. Aan dit hoofdstuk is bijvoorbeeld ook een test toegevoegd die je leert of je met je hooggevoelige temperament ook een 'sensatiezoeker' bent. In de volgende hoofdstukken van deel I ga ik dieper in op het gevoel dat je met hooggevoeligheid continu bezig bent met overleven en probeer ik het om te buigen naar het idee dat deze gave jouw leven en dat van anderen juist kan verrijken. Hooggevoeligheid is een meesterlijke eigenschap, maar zoals voor elk meesterschap is er oefening nodig om dit goed te beheersen. In deel II werk ik de grondregels verder uit naar het gebruik ervan in de dagelijkse praktijk, opdat je beter kunt omgaan met de weerbarstigheid van alledag en al doende kunt werken aan je meesterschap.

Ik wens je veel inzicht en plezier bij het lezen. Reacties zijn welkom via mijn website, waar je ook terecht kunt voor informatie over trainingen en workshops: www.susanmarlettahart.com

Susan Marletta Hart
september 2006

DEEL I

VAN LEVEN NAAR OVERLEVEN

1 Hooggevoelig, hoe gevoelig is dat?

Hooggevoelig, hoe gevoelig is dat precies? Gevoelig! Maar niet óvergevoelig. Want overgevoelig betekent dat er iets te veel is, dat er dus iets mis is met je. Nee! Je bent goed zoals je bent, je bent alleen hooggevoelig. Net als 15 tot 20% van alle mensen en dieren.

Ben jij ook hooggevoelig?

Hooggevoeligheid begint bij de meeste mensen met het gevoel anders te zijn dan anderen. Waarin hooggevoelige mensen zich dan precies anders voelen, is vaak moeilijk uit te leggen. Vanaf het vroegste moment dat ze zich kunnen herinneren, hebben ze het gevoel anders te zijn dan anderen. Ze zijn ermee verweven, maar ze kunnen het niet goed benoemen. Het is een gevoel, een ervaring, een besef dat hen danig in de weg kan zitten en dat vaak (niet altijd) voor moeilijkheden en problemen zorgt. Zo sterk dat sommigen zich wel eens vertwijfeld afvragen: ben ik soms gek?

Als je hooggevoelig bent, dan herken je je hoogstwaarschijnlijk in verschillende van de volgende uitspraken:

- o Ik neem veel stemmingen van mezelf en anderen waar.
- o Ik word beïnvloed door de stemming van anderen.
- o Ik heb de indruk dat ik meer dan anderen details en subtiliteiten opmerk.
- o In een drukke omgeving voel ik me afgeleid, geïrriteerd, snel vermoeid, ongeconcentreerd.
- o Ik raak geïrriteerd als mensen me te veel dingen willen laten doen.
- o Ik doe erg mijn best geen fouten te maken of dingen te vergeten.
- o Ik heb een rijke innerlijke belevingswereld.
- o Ik (dag)droom en fantaseer graag.
- o Ik wil zorgzaam en bewust leven.
- o Ik houd me bezig met schoonheid en kunst.

- o Ik wordt door veel dingen diep geraakt.
- o Ik raak gemakkelijk overweldigd door bijvoorbeeld schel licht, sterke geuren, ruwe materialen of harde sirenes.
- o Ik houd van stilte en rust en heb ze soms heel hard nodig.
- o Ik vraag me af wat de ware zin van het leven is.¹

Als je hooggevoelig bent, dan kom je zo op de wereld; het is een aangeboren eigenschap. Zowel mannen als vrouwen zijn er in gelijke mate mee 'behept'. Gevoeligheid wordt vaak als iets vrouwelijks beschouwd, maar dat is ten onrechte: mijn lezerspost is het bewijs dat minstens evenveel mannen hooggevoelig zijn.

Het is heel goed mogelijk dat je als kind teruggetrokken en verlegen was. Misschien was je wel open en een durfal, maar had je tevens die andere, stille kant. In elk geval hielden bepaalde dingen je bijzonder bezig.

'Ik reageerde al vroeg op de omgang van mensen met andere mensen, met dieren en planten. En ik had een sterk ethisch bewustzijn. Ik worstelde al snel met vragen als: waarom aardig zijn tegen je huisdier en ondertussen vlees eten? Ik had een sterke band met de honden die we thuis hadden en ook met de bomen in de tuin. Ik was al jong bezig met de samenhang van dingen op een volstrekt gevoelsmatig niveau. Ik had muzikaal talent, musiceerde veel en luisterde veel naar muziek. Op school ging het goed, hoewel ik daar vrij verlegen was en het moeilijk uithield in de schoolbanken. Ik hield al vroeg van de natuur, vooral van bergen en wilde landschappen, waarheen ik met mijn ouders op vakantie ging. Ook onderzocht ik al heel jong het gedrag van dieren, bijvoorbeeld mierenhopen.'

(Susan, violiste, 40)²

Het begrip HSP

De term hooggevoeligheid werd onder de aandacht gebracht door Elaine Aron. Aron is een Amerikaanse onderzoekster, gepromoveerd in de psychologie, die sinds jaren een praktijk voor psychotherapie heeft. In haar praktijk werd ze bezocht door mensen die zich 'meer dan gemiddeld sensibel' noemden. Deze cliënten schreven

hun psychische problemen deels toe aan deze sensitiviteit. Aron vond dit fenomeen zo interessant dat ze besloot er onderzoek naar te doen. Samen met haar man, Art Aron, hoogleraar in de psychologie, deed ze verschillende studies naar de (door haar zo genoemde) *High Sensitive Person*, afgekort HSP. Op basis van haar onderzoeken en inzichten publiceerde ze vier (binnenkort vijf) boeken en vele artikelen. De boeken werden in Amerika en verschillende West-Europese landen bestsellers.

Lang vóór Aron maakte Carl Jung (1875-1961), de beroemde Zwitserse psychiater, in zijn werk al onderscheid tussen de sensitieve en niet-sensitieve persoonlijkheid. Hij schreef 'dat indrukwekkende gebeurtenissen niet voorbijgaan zonder een spoor achter te laten op het gemoed van gevoelige mensen'.³ Later werkte hij deze gevoelige typen uit en beschreef ze als introverte en intuïtieve persoonlijkheden. Jung benadrukte dat de hooggevoelige mens meer dan anderen gedwongen is zichzelf in bescherming te nemen, maar dat voor hen ook een taak is weggelegd als opvoeders en culturele bewakers van de gemeenschap. Door het uitleggen van de innerlijke ervaringswereld van de mens en het raadplegen van het onderbewuste, waar hooggevoeligen gemakkelijk mee in contact komen, kunnen zij inzicht en wijsheid bieden ten behoeve van het collectieve welbevinden.

Aron en Jung definiëren hooggevoeligheid als een normale karaktereigenschap. Het is dus geen afwijking, ziekte of syndroom. Je bent niet beter of slechter dan andere mensen, gewoon *anders*.

Net als elke andere eigenschap heeft het hebben van een bijzonder verfijnd zenuwstelsel positieve en negatieve kanten. Het kan zijn dat je je tot nu toe veelvuldig met de negatieve kant hebt beziggehouden en dat de positieve kant jouw ondergeschoven kindje is. Jammer! Dat werd je waarschijnlijk zo aangeleerd, omdat je omgeving destijds niets van hooggevoeligheid wist en je er niet over kon vertellen. Omdat mensen in je omgeving anders in elkaar steken en jou misschien vreemd vonden, ging je op den duur jezelf ook vreemd vinden.

De eigenschap hooggevoeligheid berust op een hoog sensitief zenuwstelsel. Zenuwen en zintuigen vangen subtiele signalen op die in de hersenen verwerkt worden. Ergens in het proces van verwerking, tussen het binnenkomen van een prikkel en het verwerken

ervan door de hersenen, loopt het bij hooggevoelige personen anders dan bij de meeste mensen. De informatieverwerking van een hooggevoelige werkt uitgebreider en nauwkeuriger dan bij de gemiddelde mens. Net als bij autistische mensen is de waarneming van hooggevoeligen soms zo intens en krachtig dat het onprettig en pijnlijk wordt. Voor de één kan dit vooral rond het gehoororgaan spelen, bij de ander is het de geurwaarneming of tast, en bij een derde zijn alle zintuiglijke waarnemingen absoluut overactief. Kenmerkend voor een hooggevoelig iemand is, dat hij grondiger bestudeert, bezint en overweegt; hij houdt ervan en heeft het nodig uitvoerig te reflecteren op de dingen die hij of zij meemaakt. Zie het zo: de ene mens heeft een superintelligent brein, de ander een uitzonderlijk atletisch lichaam en jij hebt een bijzonder verfijnd zenuwstelsel – naast je andere talenten!

Onderzoek je zintuigen

Zenuwen lopen niet alleen naar je ogen en je oren, ook je organen en spieren zijn met je zenuwstelsel verbonden. Waarnemen doe je daarnaast ook via subtiele energetische informatie. Hoe zit het met jouw (zintuiglijke) waarneming?

Sta eens stil bij het gebruik van je zintuigen en besef hoe intensief deze organen de hele dag voor jou in de weer zijn. Schrijf hieronder welke zintuigen door jou intensief gebruikt worden (in welke situaties) en welke het meest sensibel en intens registreren. Schrijf erachter wat je zoal doet om deze zintuigen te ontlasten:

Ogen

.....
.....
.....

Oren

.....
.....
.....

Reuk

.....
.....
.....

Smaak

.....
.....
.....

Tast

.....
.....
.....

Energetische waarneming

.....
.....
.....

Waarneming naar de innerlijke organen

.....
.....
.....

Waarnemen van pijn

.....
.....
.....

‘In ons huis branden ’s ochtends en ’s avonds steeds kaarsen, zelden of nooit zijn alle lampen aan. Ik draag overdag regelmatig mijn zonnebril, zeker als ik een supermarkt binnenga. Zo veel licht, zo veel mensen, zo veel indrukken. Ook nu de sneeuw zo wit reflecteert en het licht schril is, houd ik binnen vaak mijn zonnebril op.’

(H.S. uit Zwitserland, 59)

Sensitiviteit heeft heel wat voordelen: uit onderzoek blijkt dat een hooggevoelig mens intuïtiever, bewuster en consciëntieuzer reageert en handelt. Hooggevoeligen zijn goed in gedetailleerd werk, maar ze kunnen ook het hele plaatje goed overzien. Ze nemen nu eenmaal veel wáár. Dat is mooi meegenomen. Zo kunnen hooggevoeligen vaak goed met baby’s en dieren overweg. Oftewel, zij begrijpen non-verbale communicatie goed omdat ze zich op een intuïtieve manier op de ander richten. Let wel: hooggevoelige mensen communiceren op hun best als de situatie niet bedreigend is; dan pikken ze de juiste signalen snel en eenduidig op. Is de omgeving druk en bedreigend, dan gebeuren er heel andere dingen. Daarover lees je later meer.

Golfslag

Hooggevoeligen lijken op zeilboten: tegenwind of hoge golfslag, er kan iets kleins gebeuren dat ze van hun koers afbrengt. Anderen klieven door het water als tankers door de zee, voorwaarts, op hun doel gericht. Hooggevoeligen hebben het varen zelf tot levenskunst verheven: overstag gaan en nieuwe oevers aandoen, de geur van zee en wind opsnuiven, de wind in de haren voelen. Priester en hoogleraar theologie en psychologie Henri Nouwen (1932-1996) schreef:

‘Vaak lijk ik op een bootje op de oceaan, helemaal overgeleverd aan de willekeur van de golven. De tijd en de energie die ik besteed aan het bewaren van mijn evenwicht, zodat ik niet overboord sla en verdrink, maken duidelijk dat mijn leven in de eerste plaats een strijd is om te overleven.’⁴

De golfslag zal de hooggevoelige mens van het begin tot het einde van zijn leven blijven bezighouden. De ene periode deint hij kalm mee op de golven, de andere keer steekt er storm op en gaat zijn bootje woest tekeer. Soms lijkt er maanden geen land in zicht en dan weer komt hij aan bij prachtige oevers. Voor anderen zijn die oevers misschien niet zo overdadig begroeid, althans een ander ziet het minder. Een hooggevoelige moet beseffen dat de meerderheid van de mensen alles wezenlijk anders ervaart. Tankers, sleepboten of plezierjachten hebben elk andere opgaven, doelen en capaciteiten. De ene mens is een aanvulling van de ander. Zie het niet als beter of slechter, eenvoudig als *anders*.

Zie je eigen leven in het licht van een zeereis. Welke stormen heb je al doorstaan? Aan welke oevers ben je al geland en welke wil je nog aandoen? Weet dat je de stormen niet kunt omzeilen, ze zullen er altijd blijven, maar de stormen zijn de zee niet. Er is veel meer. Alleen een zeeman weet hoe mooi de oevers zijn die je zult ontdekken als je de overtocht waagt!

Storm

Als je hooggevoelig bent, dan heb je ongetwijfeld meer dan eens meegemaakt dat jij allerlei subtiele nuances waarneemt die anderen ontgaan. Omdat niet iedereen hetzelfde waarneemt, stoort niet iedereen zich aan dat wat jou irriteert. Harde muziek, felle lampen, stinkende autogassen, lelijke gebouwen, ziellose kantoren, groepsgedrag, massa's mensen... het zijn voorbeelden van dingen die jou misschien mateloos ergeren en uitputten. En er zijn ook mooie dingen die je kunnen uitputten.

Kinderen zijn in mijn ogen de mooiste wezens die er bestaan. Hun puurheid en enthousiasme zijn een geweldige inspiratiebron voor mij; ik kan er niet genoeg van krijgen ze te observeren en bewonderen. Maar kinderen zijn ook onuitputtelijk en daardoor doodvermoeiend. Als hooggevoelige moeder ervaar ik die twee kleine kinderen van me dan ook als een enorme aanslag op mijn uithoudingsvermogen. Ik denk dat we rustig kunnen stellen dat hooggevoelige ouders het door de bank genomen zwaarder hebben dan

niet-gevoelige ouders met hetzelfde aantal kinderen in dezelfde leeftijd. Mijn hooggevoeligheid veroorzaakt dat ik op alles reageer, alles waarneem wat ze zeggen en doen, alles registreer. Op de lange duur is dit onhoudbaar en ongezond. Omdat het niet mijn natuurlijke manier van doen is, moet ik mezelf er voortdurend weer aan herinneren dat ik *niet* op alles moet reageren. Als ik mezelf niet dwing zo af en toe weg te lopen uit de situatie, me zo vaak mogelijk terugtrek en zo veel mogelijk vrij neem, slaan vroeg of laat mijn stoppen door. Ik voel me dan geen zeilboot meer, maar een flipperkast: vanbinnen knalt een balletje tegen alle stoppen en lampjes, het knippert en tettert als een kakofonie zonder dirigent, ik ben één en al zenuw en zintuig, tot op de bodem verstoord. Het zijn helaas geen uitzonderingstoestanden maar dagelijks terugkerende verschijnselen. Als hooggevoelige ouder word je vaak tot het uiterste gedreven.

Zo kunnen ook mooie ervaringen tot vervelende verschijnselen worden die je als hooggevoelige opbreken. Je raakt overprikkeld, zoals dat heet. In je binnenste stormt het. Wanneer zo'n overprikkeling of overstimulatie lang aanhoudt, volgt een stresssituatie. Stress is een specifieke reactie van je lichaam, als het ware een waarschuwing: HAAL ME HIERUIT!

De Chinezen noemen de toestand die op stress lijkt 'wai qiang nei gan', ofwel: 'de buitenkant is sterk, de binnenkant rot weg'. Want als je uiterlijke spanning niet kunt veranderen, zul je je frustraties binnen in jezelf opslaan. Dit gebeurt in de eerste plaats in de vorm van spierspanning.

Stress is niet fijn en het is niet de bedoeling dat we voortdurend onder stress leven; hoewel dit in tegenstelling is tot de indruk die je krijgt van veel mensen om je heen. Stress is ook onmogelijk geheel weg te denken uit een mensenleven; zo lang mensen bestaan, bestaat stress ook. Onze primitieve voorouders gingen gebukt onder ziekten, weersgesteldheden, aanvallen van roofdieren, kindersterfte of fluctuaties in het voedselaanbod – denk dus niet dat zij een stressvrij leven hadden! Het is echter een normaal streven van ieder mens om stress en spanningen tot een minimum te beperken. Alleen zijn wij soms zozeer uit ons evenwicht geraakt, dat wij geen idee meer hebben hoe we tot stressreductie komen en ontbreken ons gezonde handvatten.