

VAN DE AUTEUR VAN VERSTERK JE UITSTRALING

40.000

exemplaren
verkocht

CAROLINA BONT
**HOOGSENSITIVITEIT
ALS KRACHT**
WERKEN MET JE INTUITIE

Hoogsensitiviteit als kracht

Andere boeken van Carolina Bont:

Versterk je uitstraling

Intuïtiekaarten

Een nieuwe werkelijkheid

Succes door bezieling

Voor meer informatie over Carolina Bont en haar werk, kijk op
www.carolinabont.nl

Carolina Bont

Hoogsensitiviteit als kracht

Werken met je intuïtie



KOSMOS

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen



KOSMOS

www.kosmosuitgevers.nl

Twintigste druk, 2015

© 2005, 2015 Carolina Bont

Omslagontwerp: Daniël Baars

Typografie: Julius de Goede

Alle rechten voorbehouden

ISBN 978 90 215 2990 5

NUR 720

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

Voor Jan, mijn man, mijn lief

‘Werkelijke kracht begint met gevoeligheid.’

Inhoud

1. HOOGSENSITIVITEIT 9

- Een nieuwe weg inslaan 18
- Intuïtie 27
- Energie 34
- Geven en ontvangen 41
- Je eigen behoeften erkennen 48

2. SENSITIEVE WEERBAARHEID 54

- Energieverlies 62
- De vijf intuïtiefniveaus 67
- Je intuïtie volgen 73
- Sociaal ongemak 80
- Assertief zijn 86
- Overtuigingen en hoe je jezelf motiveert 89
- Ruimte voor jezelf 96
- Spiritualiteit, zelfwaardering en het ego 99
- Luisteren naar je lichaam 108
- Hoogsensitiviteit op de werkvloer 118
- Het kind in jezelf 123

3. HOOFD EN HART IN BALANS 128

- Constructief omgaan met woede 135
- Psychotherapie 147

4. LIEFDESRELATIES 153

- Hartstocht en inzicht 163
- Seksuele energie 171

5. HOOGSENSITIEVE KINDEREN 188

- Het zelfvertrouwen en de doelgerichtheid van
het kind stimuleren 203
- Hoogsensitieve kinderen en spirituele ervaringen 214

6. HOOGSENSITIVITEIT ALS KRACHT –

TWAALF STAPPEN 219

Helende aandacht 226

Bijlage: lijst van oefeningen 229

Literatuur 231

Over de auteur 233

Dankwoord 235

I

Hoogsensitiviteit

Na jarenlange persoonlijke en professionele ervaring met het fenomeen hoogsensitiviteit ben ik verheugd over de groeiende, door Elaine N. Arons *Hoogsensitieve personen* gestimuleerde, belangstelling voor dit onderwerp. Hoogsensitiviteit is een verschijnsel waar velen van ons mee worden geconfronteerd. Volgens Aron, die hiernaar onderzoek deed, heeft ongeveer 20 procent van de mensen een aanzienlijk gevoeliger zenuwstelsel. Dit deel van de mensheid heeft daardoor moeite om de dagelijkse hoeveelheid prikkels die op hen afkomt te verwerken, met alle belastende gevolgen van dien.

Zelf heb ik mijn hoogsensitief zijn als een last ervaren tot op het moment, nu ongeveer twintig jaar geleden, dat ik een manier vond om er op een betere en creatievere wijze mee om te gaan. Sindsdien heb ik via mijn werk ook talloze andere mensen kunnen helpen hoogsensitiviteit als een fijngevoelig vermogen en talent te gaan zien. Omdat dit sensitief potentieel in deze tijd overwoekerd wordt door een overdaad aan impulsen uit een steeds vollere omgeving, moet je er als hoogsensitief persoon gericht mee om leren gaan. Dit boek kan je hierbij helpen.

Overweldigende indrukken

Hoogsensitieve volwassenen en kinderen hebben last van een gevoel van een te grote kwetsbaarheid voor de vaak overweldigende input die op hen afkomt. Ze voelen stemmingen van anderen sterk aan, laten die te veel toe en raken sneller dan de meeste mensen 'uit hun doen'. Spanningen overnemen, gevoelens van anderen je toe-eigenen, snel stressverschijnselen krijgen in een lawaaiige en hectische omgeving, vlug van streek zijn bij onvriendelijkheid en intens blij zijn met hartelijkheid, gedachten uit je omgeving oppikken, subtiliteiten zien die de meeste mensen niet opvallen, niet tegen gewelddadige films kunnen,

moeilijk omgaan met plotselinge veranderingen, overgevoeligheid voor geuren en snel van slag raken door een lege maag of bedompte lucht; dat zijn zo een paar uitingen en kenmerken van hoogsensitiviteit.

Hoogsensitiviteit als kracht

Hoogsensitiviteit als kracht onderscheidt zich van de andere boeken over dit onderwerp doordat ik de hoogsensitieve eigenschappen in het grotere kader van intuïtie zet. Ik benader het niet als een probleem maar als een kwaliteit die de weg wijst naar een intuïtief bewustzijn. Hoogsensitiviteit zou dan wel gelijk op moeten gaan met een *hoge sensitieve weerbaarheid*. In mijn werk is gebleken dat als die twee samengaan hoogsensitiviteit een extra kwaliteit is die zich uiteindelijk vertaalt in een groter *intuïtief vermogen*. Hoogsensitiviteit kan bovendien – ook voor wie van nature niet-hoogsensitief is – ontwikkeld worden en zo een positieve extra dimensie aan je leven toevoegen. Behalve dat intuïtie die dimensie toevoegt, ervaar je met hoogsensitieve eigenschappen meer nuances van het leven en kun je intenser genieten. Het ontwikkelen van je intuïtie staat in dit boek centraal. Gaandeweg leer je zo vanzelf onderscheiden waar je balans door wordt aangetast. Je kunt onderscheiden welke sensitiviteit voortkomt uit een overstimulerende omgeving en de reactie daarop van jouw zeer gevoelige zenuwstelsel, welke voortkomt uit je onverwerkte geschiedenis, uit een combinatie van die twee, of uit wat je wellicht jezelf te veel hebt aangepreent. Een onverwerkt stressvol of zelfs traumatisch verleden en/of ongezonde gewoontes op zowel fysiek als geestelijk vlak maken je natuurlijk extra kwetsbaar. Maar vaak heb ik met eigen ogen gezien hoe hoogsensitieve personen die deze thema's niet schuwden grote positieve veranderingen in hun leven bewerkstelligden.

Geen monopolie op gevoeligheid

Hoogsensitieve personen hebben zo'n grote gevoeligheid dat ze ermee moeten leren omgaan. Maar dat betekent natuurlijk niet dat niet-hoogsensitieve mensen ongevoelig zijn. Een niet-hoogsensitief persoon kan heel gevoelig, begripvol, bewust van zijn of haar omgeving, ontvankelijk en genuanceerd zijn. In heel drukke situaties komt het vaak voor dat niet-hoogsensitieve mensen gevoelig en attent reageren, terwijl hoogsensitieve mensen op zulke momenten kortaf en afgeslo-

ten kunnen zijn. Bij overprikkeling kan het voorkomen dat hoogsensitieve personen juist ongevoelig reageren op hun omgeving.

Veel mensen hebben weliswaar een bepaald evenwicht dat er voor zorgt dat ze meer aankunnen dan hoogsensitieve personen, maar ook zij blijken op te bloeien wanneer ze hun sensitieve potenties gaan ontwikkelen. Uit mijn eigen ervaringen en die van mijn hoogsensitieve cliënten weet ik dat hoogsensitieve personen snel een grens aangeven die anderen niet of pas veel later voelen. De niet-hoogsensitieve persoon blijkt vaak niet te begrijpen waar de hoogsensitieve persoon zo moeilijk over doet maar is achteraf toch vaak blij met de vroege waarschuwing.

Een evenwichtig energiesysteem

Hoogsensitieve eigenschappen komen voort uit een (te) grote ontvankelijkheid voor innerlijke en uiterlijke signalen. De meeste mensen hebben, bij wijze van spreken, twee antennes om die signalen op te vangen terwijl hoogsensitieve personen, door hun gevoeliger zenuwstelsel, daar meer antennes voor hebben. Al die opgevangen informatie en indrukken moeten verwerkt worden.

Je kunt ieder mens beschouwen als een *energiesysteem*, waarbij de hersens als centrale controleruimte fungeren. Ieder mens krijgt zo'n enorme overvloed aan zenuwimpulsen binnen dat het onontbeerlijk is om deze te filteren. Als dat niet zou gebeuren zou de informatie die uiteindelijk aankomt niet meer hanteerbaar zijn. Het zou simpelweg te veel energie kosten om al deze impulsen te verwerken. Om deze reden zitten de zenuwen in het lichaam niet aan elkaar vast. De informatie (in de vorm van een elektrische impuls) wordt niet direct van de ene op de andere zenuw overgedragen maar indirect via de afgifte van chemische boodschappers (neurotransmitters) in het contactpunt tussen twee zenuwcellen (de synaps). De mate en het tempo van de afscheiding en het weer afbreken van deze stoffen bepaalt de hoeveelheid impulsen die daadwerkelijk je hersens bereikt.

Als je hoogsensitief bent, wordt er in bepaalde omstandigheden, in gezelschap, in een lawaaige omgeving etc., te weinig van de binnenkomende impulsen weggefilterd, met als gevolg dat je je moe of down gaat voelen. Je systeem raakt uit balans: je raakt energie kwijt en de kwaliteit van je ervaring holt achteruit. Er worden te veel negatieve invloeden toegelaten en je mist daardoor stabiliteit en prettige nuances.

Het leven is op zo'n moment niet alleen zwaarder, je verliest ook het inzicht en de benodigde energie om in te spelen op kansen en mogelijkheden.

Bij een evenwichtig energiesysteem zijn er kracht, vitaliteit en het vermogen intensief te ervaren zonder dat je je daarbij overweldigd voelt. Je kunt meer uit jezelf en het leven halen. Doordat hoogsensitieve personen veel meer impulsen opnemen, raken ze sneller uit hun evenwicht, zijn daardoor in de war en komen dan onvoldoende toe aan het ontwikkelen en gebruikmaken van hun gaven. Respect opbrengen voor je kwetsbaarheid en je 'eigenaardigheden' is een eerste stap naar het heroveren van je innerlijke kracht.

Is er iets mis met mij?

De meest voorkomende aan hoogsensitiviteit gerelateerde symptomen zijn: je snel moe, overweldigd of niet op je gemak voelen, je niet kunnen concentreren en het overnemen en vasthouden van spanning. Veel hoogsensitieve personen schrijven hun stemmingswisselingen, angsten en aanverwante problemen toe aan een tekortkoming in de eigen persoonlijkheid. Ze menen dat er iets mis is met hen, en zijn zich niet bewust van het feit dat hun klachten niet zozeer voortkomen uit trauma's of zwakke karaktertrekken maar uit hun zintuiglijke overgevoeligheid. Dit gebrek aan onderkenning van de eigen hoogsensitiviteit kan onder meer leiden tot grote onzekerheid, stemmingsstoornissen, depressiviteit en concentratie- en slaapproblemen. Hoogsensitieve personen zijn vaak, zonder dat te weten, zeer intuïtief en hebben door deze grotere sensitiviteit ook een sterkere behoefte aan rust in hun leven.

Hoogsensitiviteit wordt je tot last als je door je specifieke overgevoeligheden het idee krijgt dat je niet goed genoeg bent (een conclusie die hoogsensitieve kinderen ook snel trekken – zie voor meer daarover het aparte hoofdstuk over hoogsensitieve kinderen). Daarom is het zo belangrijk om, wanneer dit het geval is, je eigen hoogsensitiviteit te herkennen. Die herkenning is de eerste stap in het proces om er op een goede manier mee om te leren gaan.

Rekening houden met jezelf

Er zijn natuurlijk overeenkomsten maar ieder hoogsensitief persoon heeft zijn of haar eigen persoonlijke overgevoeligheden en kwetsbare punten. Het is belangrijk deze eigenschappen te onderkennen. Mijn

intuïtieve weerbaarheid is veel groter geworden sinds ik mijn hoogsensitiviteit accepteer, intuïtiever leef en in het algemeen op mijn energetische bescherming let (dat wil zeggen tijdens energie-uitwisselingen die constant plaatsvinden leren positieve energie toe te laten en je tegen negatieve invloeden te beschermen).

Dat betekent niet dat mijn hoogsensatieve eigenschappen zijn verdwenen. Ik vermijd zelf bijvoorbeeld mensenmassa's, vertrekken vol rooklucht en winkels of cafés en restaurants waar het lawaai uit de boxen dendert. Als ik belastende situaties niet kan ontwijken zorg ik ervoor dat het zo goed mogelijk hanteerbaar blijft door naar mijn intuïtieve bewustzijnsniveau te gaan. Ik denk overigens dat deze situaties bij de meeste mensen verstorend doorwerken. Dat dit onopgemerkt blijft betekent nog niet dat het geen effect heeft. Neem bijvoorbeeld de enorme gehoorschade bij jonge mensen die bij hen ongemerkt is ontstaan. We worden steeds vaker overladen met reclamespots, journaal en harde dreunende muziek tijdens vervoer of in algemene wachtruimtes. Al reizend per bus, trein en vliegtuig in binnen- en buitenland blijken goede (zacht silicone) oordoppen beslist geen overbodige luxe meer te zijn. Mijn oudste zoon heeft om deze reden speciaal een koptelefoon aangeschaft die behalve goed afsluit ook nog via een elektronisch foefje het geluid van buitenaf 'neutraliseert' en er zo voor zorgt dat hij ongestoord en op een normaal volume naar zijn eigen muziek kan luisteren. Het constante lawaai van bijvoorbeeld de vliegtuigmotoren wordt grotendeels buitengesloten, waardoor hij zich bij aankomst beduidend fitter voelt. Ook al merk je het niet direct, toch heeft geluidsoverlast wel degelijk een vermoeiende invloed op je zenuwstelsel – iemand met een hoge sensitiviteit op dat vlak zal dit ook sneller merken.

Beter uit de verf komen

Ik heb gemerkt dat hoogsensatieve personen als het om zelfbescherming gaat, bang kunnen zijn om geïsoleerd te raken wanneer zij beter voor zichzelf zouden gaan zorgen. Dat is ook wel begrijpelijk als je ziet dat mensen die steeds minder doen en durven en daar ook de kans toe krijgen omdat hun omgeving overbeschermend is, steeds minder durven en kunnen. Een extreem voorbeeld daarvan zijn mensen die jaren niet meer buiten zijn geweest vanwege een straatfobie. Maar zelfbescherming werkt heel anders dan overbescherming. Door zelfbescher-

ming ga je juist meer durven. Het lijkt misschien lastig om rekening te moeten houden met deze sensitiviteit maar de aanslag op je vitaliteit is groter als je dit niet doet. Je sensitiviteit verdwijnt niet zomaar en daarom blijft het voor je energiebalans nodig om daar rekening mee te houden want dan zul je merken dat jouw specifieke kwaliteiten veel meer uit de verf komen.

Mijn sensitiviteit gebruik ik bijvoorbeeld voor het begeleiden en coachen van groepen, teams en individuele cliënten. Iedere hoogsensitieve persoon kan de eigen pluspunten ontdekken van zijn sensitiviteit; bij iedereen vertaalt zich dat weer anders gezien de persoonlijke interesses, ervaring en talenten.

Je zelfkennis vergroten

Wanneer je bewuster met deze eigenschappen gaat leven, zul je merken dat veel van de last van je hoogsensitiviteit ook langzaam op de achtergrond geraakt. Ik vergezel mijn man regelmatig op zijn werkreizen naar het buitenland maar ervoer vroeger de stedentrips als zeer vermoeiend. Pas als we de stad verlieten en de natuur ingingen, leefde ik op. Nu ik op mijn grenzen let, weet wat er – ook op subtieler niveau – speelt, en weet hoe ik mijzelf vanuit mijn innerlijke kracht kan beschermen is dat allemaal anders. Voorheen nam ik gevoelens, spanningen en zelfs fysieke pijn over van anderen. Nu loop ik met veel plezier door een interessante stad en geniet dan echt van de sfeer, de mensen, de gebouwen, de winkels en de musea.

Vroeger dacht ik dat ik een aansteller was wanneer ik eerder dan anderen last had van een lege maag, dorst, overweldigende negatieve beelden en geluid in een bioscoopzaal of van een gebrek aan frisse lucht. Nu weet ik dat ik, net als andere hoogsensitieve mensen, deze dingen sterker voel, dat deze prikkels bij mij met veel meer vaart binnenkomen.

Het constructief omgaan met je hoogsensitiviteit, je zelfkennis vergroten, bewuster leren jezelf te beschermen en bijtijds luisteren naar je lichaamssignalen, zijn het begin van het bewust vormgeven van je intuïtieve vermogen.

Intuïtie: de kroon op je hoogsensitiviteit

In dit boek staan praktische ideeën en oefeningen om je intuïtie te herkennen, te begrijpen en te versterken. Een ontwikkelde intuïtie is

geschoold inzicht. Het is een gestructureerde manier om constructief met hoogsensitiviteit om te gaan. Zowel personen als organisaties functioneren beter als er meer aandacht voor intuïtie is.

De intuïtieoefeningen activeren de samenwerking tussen de beide hersenhelften. Uit onderzoek is gebleken dat je bij intuïtieve inzichten of acties het meest ontwikkelde gedeelte van je hersenen gebruikt. Tony Buzan, auteur van vele boeken over de hersenen en bekend van de 'Mind Maps'¹, zegt: 'Het is voor de ontwikkeling van meervoudige intelligentie essentieel dat je de twee hersenhelften actief in evenwicht houdt. Intuïtie, je zesde zintuig, dat vaak onterecht gelijkgesteld wordt aan emotie, is in feite gebaseerd op logica. En geen gewone logica, maar superlogica! Onderzoek heeft aangetoond dat het bovenste gedeelte van je hersenen, de cerebrale cortex, verdeeld is in twee afzonderlijke gedeeltes die met elkaar in verbinding staan via een verfijnd netwerk van zenuwen dat informatie tussen de twee helften overbrengt. Dit "reuzendenkpetje" is het meest ontwikkelde gedeelte van je hersenen en bevat het hele scala van mentale vaardigheden zoals logica en analyse. Deze intellectuele vaardigheden creëren samen met de vijf zintuigen, plus de databank van je levenservaring, je intuïtie.'

Emotionele intelligentie

Een goed invoelings- en samenwerkingsvermogen, het nemen van constructieve beslissingen en originaliteit zijn grotendeels gebaseerd op intuïtie. Intuïtie zelf is niet te manipuleren maar de ontvankelijkheid ervoor kan wel getraind worden. In plaats van passief af te wachten op inspiratie en inzicht kun je je intuïtieve vermogen bewust aanspreken en oefenen. Als je dat doet zullen je logische en intuïtieve vermogens elkaar gaan ondersteunen en ben je op z'n creatiefst.

Ook de grote belangstelling voor *emotionele intelligentie*, sinds het

- 1 *Mindmapping* is een techniek die je kan helpen om gedachten en denkpatronen in beeld te brengen. Het helpt je nieuwe verbanden te zien en op andere ideeën te komen. Vaak start je vanuit een bepaald onderwerp. Door vanuit een onderwerp te associëren en deze associaties daadwerkelijk op te schrijven of te tekenen ontstaat een *mindmap*. Een *mindmap* is letterlijk vertaald 'een kaart van de hersenen'. Het doel van *mindmapping* is het in kaart brengen van alle aspecten van een probleem of onderwerp tezamen met de onderlinge relaties tussen deze aspecten.