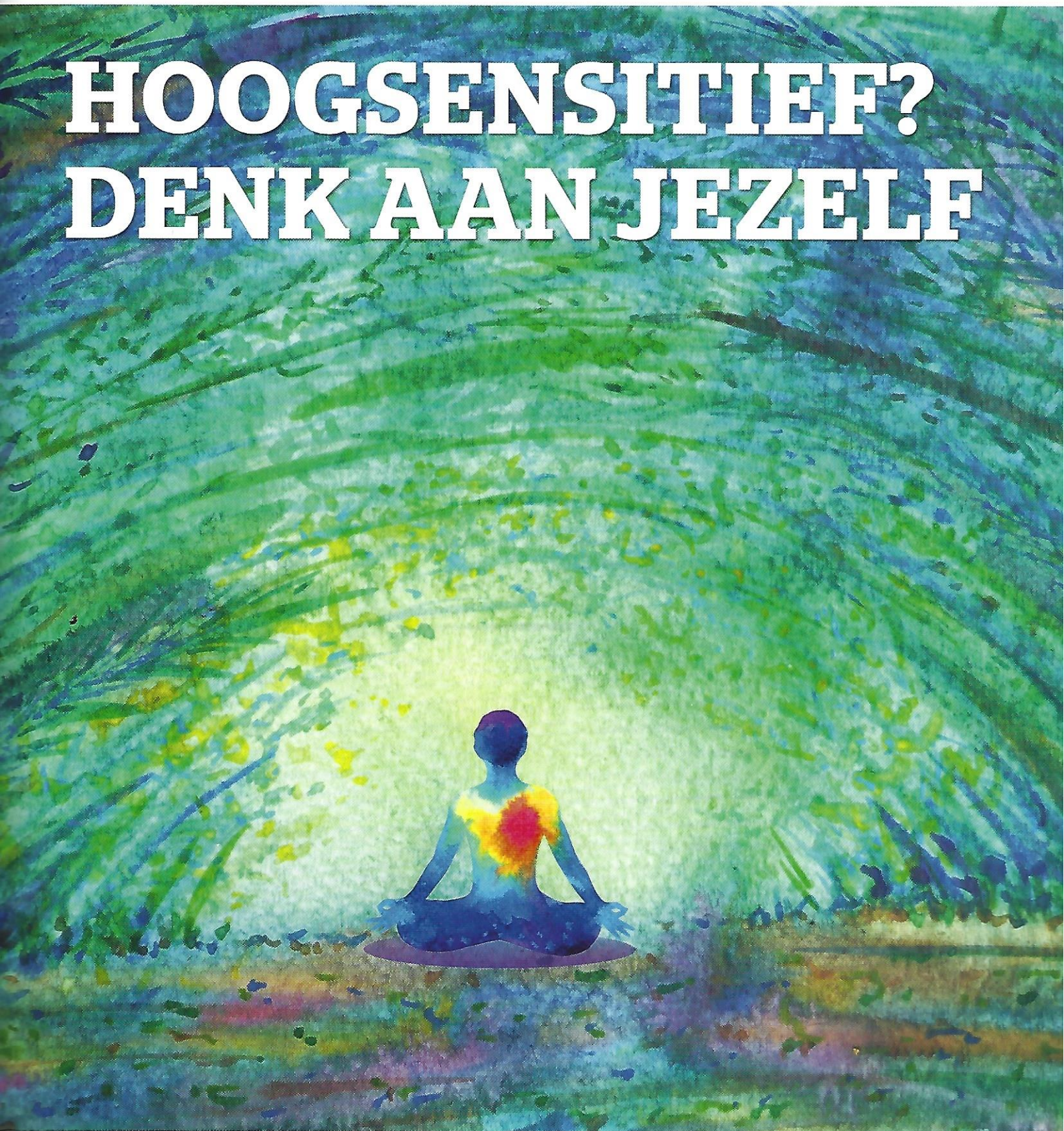


Hoogsensitieve mensen zijn waardevol in een team, maar missen vaak de verbinding met hun eigen verlangens. Psycholoog Gerda Bos legt uit hoe je zelfverzekerd omgaat met hoogsensitiviteit.

HOOGSENSITIEF? DENK AAN JEZELF



Wist je dat in elke diersoort zo'n 20 procent in nieuwe situaties

observerender en alerter is dan de rest? Terwijl 80 procent impulsief aanvalt op een gescoorde buit, blijft de rest alles goed in de gaten houden. Hun reactie is de redding van hun soortgenoten, want als er gevaar dreigt, waarschuwen ze hun soortgenoten, zodat deze tijdig een schuilplaats kunnen zoeken.

En *guess what*? Ook bij mensen is dit het geval. Esther Bergsma schrijft in haar boek *Het hoogsensitieve brein* dat 20 procent van de mensen informatie intensiever verwerkt dan de rest. Ze observeren en overdenken intensief voordat ze actie ondernemen. Ook nemen ze in dezelfde situatie meer waar dan anderen. Met als gevolg dat ze effectievere keuzes maken. Laten we deze waardevolle eigenschappen van onszelf en onze hoogsensitieve collega's, vrienden en familie koesteren! Voor wie nog niet goed bekend is met hoogsensitiviteit, schets ik enkele eigenschappen die veel voorkomen bij hoogsensitieve mensen. Kenmerkend is dat ze informatie intensiever verwerken in nieuwe situaties. Ze voelen meestal goed aan wat er in anderen omgaat en kiezen vaker voor het belang van de groep boven hun eigen belang. Ze zijn gevoeliger voor omgevingsprikkels, zoals verlichting, geuren en geluiden. Ook kunnen ze emotioneel intenser reageren op situaties die anderen makkelijker naast zich kunnen neerleggen. Het gevolg van dit alles is dat ze meer energie kwijt zijn aan het verwerken van prikkels en observaties, waardoor ze vaker stress ervaren.

VOORDELEN VOOR HET TEAM

Een belangrijk voordeel van hun eigenschappen is dat hoogsensitieve mensen voorstellen doen en besluiten nemen die rekening houden met een veel groter scala aan afwegingen dan iemand die oppervlakkiger of rationeel naar de situatie kijkt. Een voorbeeld: "Jij wilt altijd gelijk hebben", mompelt

Fred tegen Carla tijdens het overleg. "Maar ik heb ook gelijk", zucht Carla. Francesca kijkt de ruimte rond en voelt hoe twee andere collega's zich terugtrekken uit het gesprek, ze voelt de boosheid achter Fred's woorden, het verdriet achter Carla's antwoord en de ergernis van haar manager. "Stellen jullie je niet zo aan, we zijn hier in een professionele omgeving. We laten dit punt nog even rusten, volgende keer nemen we hier een besluit over", reageert de manager. Na het overleg loopt Francesca achter Fred aan om hem te vragen waarom hij zo boos is. Daarna spreekt ze met Carla over haar gevoel achter de discussie. Tot slot beluistert ze de mening van de twee collega's die zich terugtrokken. Ze weegt alle zaken af en bedenkt een voorstel dat rekening houdt met ieders belang. Voor ze naar huis gaat, zet ze het op de mail. Eenmaal op de fiets naar huis vraagt ze zich af waar ze toch zo moe van is geworden. Ze komt de verdere avond tot niets.

BALANS

In het boek *De verboden vrouw* spreekt geeft Pamela Kribbe aan dat hoogsensitieve mensen waardevolle vrouwelijke eigenschappen hebben, die gekoppeld zijn aan het hart. Denk daarbij aan empathie, je gevoel tonen en niet hoeven opvallen. Ze zijn goed in het leggen van verbindingen tussen mensen, verbindingen die verdergaan dan alleen het rationele. Het punt is alleen dat veel hoogsensitieve mensen nog niet goed hebben geleerd om een diepe verbinding met zichzelf en hun eigen verlangens te maken én daar tegelijkertijd gehoor aan te geven. Verlangens van anderen en van de groep gaan vaak voor op hun eigen belang. Ze hebben hun vermogen om nee te zeggen en zichzelf te beschermen vaak nog onvoldoende ontwikkeld. Er is zagezegd nog geen optimale balans tussen mannelijke en vrouwelijke eigenschappen. Deels is dat te verklaren uit hun vermogen tot sterke zelfreflectie. Als je kritisch naar jezelf kijkt, leer je van je ervaringen. Het nadeel is dat je vaak zelfkritischer bent

dan je tegen anderen zou zijn. Je legt je eigen kritische lat heel hoog. En dat is niet goed voor je zelfvertrouwen en eigenwaarde, waardoor je eerder twijfelt aan jezelf dan een grens stelt aan de ander. Een andere eigenschap die veel voorkomt bij hoogsensitieve mensen, is dat ze hun gedrag hebben leren aanpassen aan de normen van de groep, zodat ze niet 'buiten de groep' vallen. Terwijl ze met hun aanleg tot zachtaardigheid juist compleet zichzelf zouden mogen zijn. Als ze hun grenzen zouden aangeven, kunnen ze dat op een respectvolle manier die rekening houdt met het hart van een ander.

WEES TROTS EN BLIJF JEZELF ONTWIKKELEN

Als je hoogsensitief bent, realiseer je dan dat je een waardevolle bijdrage levert aan de samenleving. Jouw gevoeligheid gaat verder dan bij veel anderen en daarom ben jij in staat om creatieve, wijze en goed gedragen oplossingen te bedenken, anderen met elkaar te verbinden en mensen gerust te stellen. Je kunt genieten van kleine dingen, hebt vaak een goed ontwikkelde intuïtieve wijsheid, neemt makkelijk verantwoordelijkheid en kunt verbanden leggen die anderen niet zien.

Versterk je eigenwaarde door steeds meer contact te maken met je eigen verlangens. Bescherm jezelf tegen de (negatieve) energie van anderen, stel grenzen, creëer voldoende rust en leer de verantwoordelijkheid te laten waar deze hoort. Gun het jezelf om regelmatig lekker alleen te zijn en zorg voor voldoende echte ontspanning in de natuur; doe yoga, tai chi of mediteer. Volg cursussen en lees boeken, want door je zelfreflectieve vermogen ben je in staat om steeds nieuwe dingen te leren. Zet je talenten gebalanceerd in, rekening houdend met je eigen behoeften en grenzen. Daar hebben we allemaal wat aan!

Gerda Bos is coach, psycholoog, relatietherapeut en trainer. coachzoetermeer.nl