

## ***Elaine Aron over hoogsensitiviteit:***

### ***‘Als je je gevoeligheid accepteert, kun je het leven gaan leiden dat bij JE PAST’***

Miljoenen mensen herkenden zich in de bestseller van Elaine N. Aron over hoogsensitieve personen. Maar liefst twintig procent van de mensen is volgende de Amerikaanse psychotherapeute extra gevoelig en staat daardoor op een andere manier in het leven. Onlangs verscheen haar nieuwste boek: Hoog Sensitieve Personen in de Liefde. “Hoogsensitieve mensen hebben het niet gemakkelijk, maar ze kunnen veel uit het leven halen.”

Word je gemakkelijk verliefd, maar ben je tegelijkertijd bang voor intimiteit? Zijn lawaai en drukte je al snel te veel? Ben je geneigd diep na te denken over het leven? Is veertig uur werken per week je te veel? Grote kans dat je hoogsensitief bent, zo stelt de Amerikaanse Eliane Aron. Eén op de vijf mensen is volgende de psychotherapeut en universitair docent overgevoelig en staat daardoor anders in het leven.

Hoogsensitieven mensen zijn intuïtief en consciëntieus, ze neigen naar diepzinnigheid en spiritualiteit en ze zijn snel geprikkeld door invloeden van buitenaf. Een drukke baan, veel mensen om hen heen of een lawaaiige omgeving passen niet bij hen. Vaak zijn hoog-sensitieve mensen verlegen, waardoor ze moeite hebben met het aangaan van sociale contacten.

Eliane Aron (51) is de eerste die uitvoerig onderzoek heeft gedaan naar hoogsensitiviteit – ze interviewde honderden hoogsensitieve mensen – en is nóg verbaasd over het succes dat ze met haar boeken heeft. In de Verenigde Staten werden van haar eerste boek Hoog Sensitieve Personen, hoe blijf je overeind als de wereld je overweldigt meer dan 300.000 exemplaren verkocht, en ook in Nederland was het boek een succes.

“In eerste instantie wilde geen uitgever het boek hebben”, vertelt Eliane Aron, die voor een dag in Amsterdam is. “Men zag niets in het onderwerp.” De psychotherapeute vond pas na lang zoeken een uitgever die het onderwerp aandurfde. “Toen liep het meteen storm. Binnen een paar weken stond het boek op de bestsellerlijst, terwijl het maar bij een klein aantal boekwinkels te koop was. Het boek verkocht zichzelf. Mensen vertelden elkaar erover. Maar nog steeds heeft geen nationale televisiezender me uitgenodigd voor een interview. Blijkbaar vinden de reguliere media het onderwerp niet hip.”

Eliane Aron is een gedistingeerde dame. Een keurig mantelpakje, perfect gelakte nagels. Gisteren is ze met haar man uit New York komen vliegen, morgen vertrekt het stel voor een korte wandelvakantie naar Corisca. Aron moet zelf nog wennen aan haar nieuwe rol als bestsellerauteur, zegt ze. Leidde

ze jarenlang een rustig bestaan als psychotherapeute en schrijfster van romans, waarvan er een in Engeland werd uitgegeven, inmiddels wordt ze overal ter wereld gevraagd voor lezingen en ontvangt ze elke week tientallen brieven van mensen die haar schrijven over de steun die haar boeken geven. Haar tweede boek, over hoogsensitieven mensen en relaties, is net uitgekomen. Een boek over hoogsensitieve kinderen is in de maak. Eliane Aron: "Veel mensen hebben het gevoel dat ze eindelijk erkenning krijgen als ze mijn boeken lezen. Hun hele leven hebben ze zich anders dan anderen gevoeld en gedacht dat er iets mis met ze was. Mijn boeken maken in één keer duidelijk waarom ze zijn zoals ze zijn."

*Hoogsensitiviteit is aangeboren, schrijft u. Het heeft dus niet met opvoeding of een slechte jeugd te maken.*

"Een problematische jeugd is extra moeilijk voor hoogsensitieve mensen, maar de eigenschap zelf is aangeboren. Uit mijn onderzoek kwam naar voren dat bij twintig procent van de mensen het zenuwstelsel op een andere manier functioneert, waardoor ze extra gevoelig zijn. Opvallend is dat hoogsensitiviteit even vaak bij mannen als bij vrouwen voorkomt, terwijl de verwachting misschien is dat het vooral een vrouwenprobleem is. Maar ook mannen worden geboren met een zenuwstelsel dat anders werkt. Hoogsensitieve mannen zijn vaak verlegen en hebben moeite met het aangaan van relaties. Vaak zijn ze niet opgewassen tegen de eisen die de maatschappij aan hen stelt. Het zijn niet de types die meegaan in de ratrace en die competitief zijn. Eerder zijn het bijvoorbeeld schrijvers, musici of kunstenaars. Hun hoge gevoeligheid blijft vaker onopgemerkt, omdat gevoeligheid bij mannen minder wordt gewaardeerd dan bij vrouwen. Een jongetje krijgt van zijn vader al snel te horen: stel je niet zo aan. Terwijl een meisje wordt getroost als ze moet huilen. Mannen proberen hun gevoelige kant vaak te verbergen.

*Is hoogsensitiviteit iets van deze tijd, of is het een nieuwe naam voor een oud verschijnsel?*

"Hoogsensitieve mensen zijn er altijd geweest. Alleen noemde hun omgeving ze in het verleden vaak verlegen of in zichzelf gekeerd. Ook in de wetenschap wordt hooggevoeligheid vaak onder het kopje 'verlegenheid' geplaatst. Toch zijn het in mijn ogen twee verschillende eigenschappen. Een mens wordt niet verlegen geboren, terwijl hoogsensitiviteit wel aangeboren is. Dat kun je goed zien in gezinnen. Broers en zussen reageren bijvoorbeeld vaak totaal verschillend op de omstandigheden in hun jeugd. Het ene kind lijdt amper onder een slechte relatie met de ouders, terwijl het andere er later voor in de psychotherapie moet. Dat laatste kind is dan gevoeliger.

Het verschil is vaak al bij baby's merkbaar. Hoogsensitieve baby's kunnen bijvoorbeeld niet goed tegen lawaai en zijn geen kinderen die je overal heen kunt slepen. Ik heb zelf een hoogsensitieve zoon, en hij reageerde als baby

altijd heel sterk op zijn omgeving. Mijn man en ik reisde graag, maar voor hem was dat al snel te veel. Ik kan me nog herinneren dat hij als baby pas rustig werd als we een doek over de reiswieg legden. Dan werd hij eindelijk niet meer geprikkeld door alle invloeden van buitenaf.

*In uw boeken richt u zich vooral op de positieve kanten van hoogsensitief zijn. Hoogsensitieven mensen hebben het vaak moeilijk, schrijft u, maar als ze hun eigen weg kiezen, kunnen ze veel voor anderen betekenen.*

“De eigenschappen van hoogsensitieve mensen worden in onze 24-uursmaatschappij niet altijd gewaardeerd. We leven in een maatschappij waarin je hard moet kunnen zijn en een vechtersmentaliteit nodig hebt, zeker op de arbeidsmarkt. Met eigenschappen als zachtaardigheid en intuïtie kom je niet verder in het leven, zo wordt er al snel gedacht. Ik zie dat anders en wil met mijn boeken een positief beeld laten zien. Hoogsensitieve mensen kunnen een voorbeeld zijn voor anderen. Vaak zijn het bijvoorbeeld mensen die kiezen voor onthaasten. Ze kiezen niet voor geld en status, maar voor rust in hun bestaan. Anderen zouden daar nog iets van kunnen leren.

De relaties die ze hebben, gaan heel diep. Door hun fijngevoeligheid zijn ze zich van andere dingen bewust. In een gezelschap zal het hen bijvoorbeeld direct opvallen als iemand zich niet prettig voelt. Maar ook op de werkvloer hebben hoogsensitieve mensen een rol. Vaak hebben ze een andere invalshoek, waardoor ze met vernieuwende oplossingen komen. Ook hebben ze door hun sensitiviteit een goed gevoel voor nieuwe markten. Een slimme baas heeft zowel minder sensitieve als sensitieve mensen in zijn bedrijf werken. De strategieën van beide type mensen zijn bruikbaar.”

*Een zestigurige werkweek en een drukke omgeving passen niet bij hoogsensitieve mensen. Hoe moeten ze hun leven wél inrichten?*

“Als eerste moeten ze accepteren dat ze anders zijn dan anderen. Voor veel mensen is het heel moeilijk om te zeggen: ik houd niet van verjaardagen of drukke restaurants. Het is niet leuk om afwijkend te zijn. Maar als mensen hun eigenschap accepteren, kunnen ze het leven gaan leiden dat bij ze past. Zo kunnen hoogsensitieve mensen drukke plaatsen beter mijden. In plaats van op zaterdag naar de stad te gaan, kunnen ze beter op donderdag gaan winkelen. Ook gedijen ze het best in werk waarin ze zelfstandig zijn en hun eigen tijd kunnen indelen. Grote kantoren zijn geen ruimtes waarin ze zich prettig voelen. Daarnaast hebben extra gevoelige mensen veel behoefte aan down time, tijd waarin ze niet gefocust hoeven zijn. Van een stukje wandelen of gewoon het huis schoonmaken knappen ze vaak heel erg op. Ook meditatie is goed voor hoogsensitieve mensen. Ze moeten rustpunten creëren in hun bestaan, waardoor ze niet over-gestimuleerd raken.”

*Zelf bent u ook hoogsensitief. Hoe heeft dat uw leven beïnvloed?*

“Tot tien jaar geleden had ik geen idee dat ik hoogsensitief was. Tot ik in een midlife-crisis terechtkwam en hulp zocht bij een psychotherapeute. Zij opperde voor het eerst dat ik misschien extra gevoelig reageerde op dingen. Haar opmerking was voor mij een eye-opener en verklaarde waarom ik me altijd ‘anders’ had gevoeld.

Thuis was ik van drie kinderen de enige die extra gevoelig was, terwijl ook mijn ouders geen hoogsensitieve mensen waren. Als kind voelde ik me vaak onbegrepen. Ik had bijvoorbeeld een enorme hekel aan 4 juli, de Amerikaanse feestdag waarop overal vuurwerk wordt afgestoken. Doodeng vond ik dat als kind. Mijn vader hield erg van trainen, maar als we op zondag weer eens trainen gingen kijken, durde ik niet in de buurt van de motor te komen. Op mijn twintigste ben ik psychologie gaan studeren. Ik was een goede student maar ben met mijn studie gestopt toen ik stage moest lopen in een ziekenhuis. Ik kon niet tegen de competitieve sfeer daar. Pas op mijn veertigste heb ik mijn studie afgemaakt.

Met veel vallen en opstaan heb ik geleerd het leven te leiden dat bij me past. Ik schrijf en heb daarnaast een kleine praktijk als psychotherapeut. Meer dan vijftien patiënten wil ik niet; dan wordt het me te veel. Tussen het werken door neem ik genoeg tijd voor mezelf. Elke ochtend en avond mediteer ik een uur. Zolang ik dat doe, blijf ik rustig. Elke donderdag houd ik vrij van verplichtingen. Dan ga ik de natuur in en wandel ik bijvoorbeeld een heel eind. Zo houd ik balans in mijn leven.”

*Uw nieuwste boek gaat over hoogsensitieve personen in de liefde. Net als veel andere gevoelige mensen had u problemen in uw relatie.*

“Mijn man is niet hoogsensitief. Ik ben al 35 jaar met hem getrouwd, maar er zijn veel momenten geweest waarop ik dacht: we kunnen beter uit elkaar gaan. Ik vind het niet leuk om kwaad te spreken over mijn man, maar voor hoogsensitieve mensen is het vaak moeilijk om samen te leven met een niet-sensitieve partner. Wie extra gevoelig is, heeft vaak hoge verwachtingen. We willen veel intimiteit delen en zijn altijd op zoek naar diepgang. Een niet-sensitieve partner vind je dan al snel oppervlakkig.

Hoogsensitieve personen hebben vaak het gevoel dat ze iets in de ander missen. Ik kon bijvoorbeeld nooit goed begrijpen dat mijn man in gezelschap zo vaak dingen over het hoofd zag. Dan liet hij iemand bijvoorbeeld niet uitpraten, maar had hij dat zelf niet in de gaten. Ook ergerde ik me vaak aan het feit dat hij zoveel praatte. Hij zegt alles hardop: ‘Waar is mijn horloge, wat zal ik aantrekken?’ Gek werd ik daar soms van. Ik vond het onzinpraat. Omdat we ieder op zo’n andere manier in het leven staan, hadden we vaak conflicten. Hij bekijkt op een dag bijvoorbeeld rustig drie musea, terwijl voor mij het na één

museum genoeg is. Ik wilde nooit met hem mee naar recepties en andere drukke gelegenheden, en dat vond hij ongezellig. Heel lastig.”

*U spreekt in de verleden tijd. Hebben jullie inmiddels een oplossing gevonden?*

“Als hoogsensitieve persoon verlangde ik vaak naar een partner die ook hoogsensitief was. Waarschijnlijk zou ik daar geweldig mee kunnen praten en een diep gevoel bij hebben. Maar zo’n relatie zou ook snel uit balans raken. Ik heb geleerd de verschillen tussen mij en mijn man te accepteren. Elk huwelijk kent zijn problemen en het gaat erom dat je daarmee leert omgaan. Mijn man en ik hebben allerlei creatieve oplossingen bedacht voor onze verschillen. Hij woont bijvoorbeeld het liefst midden in de stad en ik houd van het buitenleven. Nu wonen we drie maanden per jaar in Manhattan, terwijl we de rest van het jaar in een huis buiten wonen, bij Merin County in Californië.

Inmiddels zien we onze verschillen als een pluspunt. We vullen elkaar aan. Zo staat mijn man door zijn contact met mij dicht bij zichzelf. Ik dwing hem na te denken en daardoor holt hij zichzelf niet voorbij. Ik heb hem van klassieke muziek en ballet leren genieten, terwijl ik geniet van de vakanties die hij voor ons organiseert. We gaan nu bijvoorbeeld een week wandelen op Corsica, en hij zoekt dan allerlei leuke hotelletjes en wandelroutes uit. Hij vindt dat leuk, terwijl ik meer van het wandelen zelf geniet. Iets anders wat we samen doen, is elke ochtend onze dromen met elkaar bespreken. Dromen brengen je in contact met je onderbewustzijn en door samen over onze dromen te praten, hebben mijn man en ik elkaar beter leren kennen.”

*In uw laatste boek geeft u allerlei relatietips. Waarom wilde u dit boek schrijven?*

“Ten eerste natuurlijk omdat ik zelf heb ervaren hoe lastig het is om als hoogsensitieve persoon met relaties om te gaan. Uit de interviews die ik heb gehad met hoogsensitieve personen bleek dat ik niet de enige was. Hoogsensitieve personen zijn bijvoorbeeld vaak bang om afgewezen te worden. Daardoor worden ze afstandelijk, terwijl ze tegelijkertijd streven naar een intieme relatie. Hoogsensitieve mannen hebben moeite met het aanknopen van contacten omdat ze te verlegen zijn. In het boek geef ik hen allerlei tips bij het vinden van een partner. Ook schrijf ik over hoogsensitiviteit en seks. Mijn hoop is dat ook dit boek voor veel mensen een eye-opener is. Ik zeg altijd: of je bij elkaar blijft of gaat scheiden, hangt niet af van de problemen die je samen hebt, maar van de manier waarop je met die problemen omgaat. Mijn man en ik waren bijna gescheiden, terwijl we nu gelukkig zijn samen. Dat geluk hoop ik anderen ook te kunnen geven.”

*Hoog sensitieve personen en Hoog sensitieve personen in de liefde, door Eliane N. Aron, uitgeverij Archipel, ieder E 17,95.*

