

OVER INTROVERT
OF
HOOGSENSITIEF ZIJN

Ilse Sand

*Over introvert
of
hoogsensitief zijn*

Een gids met praktische tips en oefeningen

Van dezelfde auteur:

Wegwijs in het labirint van je emoties

Uitgeverij Panta Rhei 2017

Hoogsensitiviteit in het dagelijks leven – een gids voor hoogsensitieve personen en mensen met een gevoelige aard

Uitgeverij Panta Rhei 2016

Lees meer op www.ilsesand.dk of www.highlysensitive-hsp.com

Over introvert of hoogsensitief zijn – Ilse Sand
Oorspronkelijke titel: Introvert eller saerligt sensitiv

© 2017 Ilse Sand

© 2018 Nederlandse vertaling: Uitgeverij Panta Rhei, Katwijk aan Zee

Grafische verzorging: Michel de Boer

Vertaling uit het Deens: Willem Abraham van Dongen, M.A.

Correctie en taalkundige assistentie: Birgit van Dongen-Svensgaard

ISBN 978.90.8840.182.4

NUR 770

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoud

Voorwoord	7
Inleiding	9
Hoofdstuk 1 – Persoonlijkheidstypes	13
Het introverte persoonlijkheidstype	15
De hoogsensitieve karaktertrek	25
Hoogsensitiviteit en introversie	29
Erfelijkheid of opvoeding	31
Hoofdstuk 2 – Scherm jezelf af voor teveel indrukken	35
Las adempauzes in voor gedachtenverwerking	38
Bespaar op je nieuwsconsumptie	40
Scherm je af voor teveel sociaal contact.....	42
Lijst van activiteiten die zingevend zijn zonder te prikkelen	48
Hoofdstuk 3 – Beperk je doemdenken	51
Schep prettige toekomstbeelden	55
Hoofdstuk 4 – Vreugde en zingeving vinden	57
Kies de juiste baan	59
Ga naar een feest – goed voorbereid.....	62
Geniet van het gezelschap van zowel extraverte als introverte personen	67
Hoofdstuk 5 – Ga op je eigen manier om met conflicten en grenzen	71
Hoe je je kunt terugtrekken uit een machtsstrijd – op een waardige manier	73
Moet je iemand direct confronteren?	74

Je mag best voelen – zonder te kunnen verklaren.....	81
Neem de tijd voor je antwoord.....	82

Hoofdstuk 6 – Neem je beslissingen vanuit je innerlijke overtuiging	85
Laat je niet leiden door een slecht geweten	92
Laat zien dat je anders bent.....	98
Geef op een waardige manier uitdrukking aan je wensen	100

Hoofdstuk 7 – Vind rust door begrip te hebben voor jezelf als introverte of hoogsensitieve persoon.....	103
Wat kan er behandeld worden ?	107

Hoofdstuk 8 – Gebruik precieze en neutrale taal over jezelf	111
--	------------

Nawoord – Hoogsensitieve en introverte personen beginnen steeds nadrukkelijker op te komen voor hun manier van zijn ...	119
--	------------

Test jezelf	121
Hoe intro- of extravert ben jij?.....	121
Hoe sensitief ben jij?.....	127

Literatuur	132
-------------------------	------------

Dankwoord	134
------------------------	------------

Voorwoord

Mijn eerste boek: *Hoogsensitiviteit in het dagelijks leven – een gids voor hoogsensitieve personen en mensen met een gevoelige aard* kwam voor het eerst uit in Denemarken in 2010 en werd een bestseller in verschillende landen.

Sindsdien heb ik in mijn psychotherapiepraktijk en wanneer ik lezingen hield over het onderwerp naar veel hoogsensitieve en introverte personen geluisterd. Ze hebben mij verteld over hun uitdagingen, en ik heb hen geadviseerd welke strategieën zouden kunnen worden gebruikt in verschillende situaties. Bovendien heb ik ook zelf, als zowel introvert als hoogsensitief persoon, nieuwe ervaringen opgedaan, die ik in dit boek met de lezer deel.

Het boek is geschreven voor hoogsensitieve personen en voor introverte personen. De adviezen en aanwijzingen in dit boek zijn bovendien ook erg bruikbaar voor mensen die tijdelijk of om andere redenen in een gevoelige situatie verkeren, bijvoorbeeld vanwege stress, trauma's of burn-out.

Het eerste hoofdstuk beschrijft het introverte persoonlijkheidstype, de hoogsensitieve karaktereigenschap en het sterk-reactieve temperament.

De hoofdstukken die daarop volgen bevatten goede adviezen en concrete voorstellen voor hoe je je grenzen kan stellen, hoe je jezelf tegen overmatige prikkeling kan beschermen, hoe je jezelf trouw kan blijven, hoe je op je eigen manier van gezelschap kan genieten en vreugde en zingeving kan ontdekken.

Aan het eind van het boek zijn twee zelftests te vinden, die je een idee kunnen geven hoe introvert of hoogsensitief je bent.

Mensen zijn erg verschillend en niemand past 100 % in een bepaalde typebeschrijving. Je zult jezelf er vast en zeker deels in kun-

nen herkennen, terwijl andere aspecten je vreemd zullen voorkomen. Het is best mogelijk dat je plezier hebt aan sommige van de adviezen en aanwijzingen in het boek – ook als je denkt dat je niet volledig in één van de types past.

Ik heb mijn best gedaan om het boek te schrijven in eenvoudige taal die makkelijk te begrijpen is, zonder overbodige informatie.

De vele concrete voorbeelden zijn voor het merendeel pedagogisch bedoeld. Ze bevatten typerende situaties en gesprekken die ik heb meegemaakt in de vele jaren van mijn werkzame leven, eerst als dominee en daarna als psychotherapeut. Sommige van de voorbeelden zijn authentiek en in geanonimiseerde vorm weergegeven met toestemming van de betreffende persoon.

Wanneer ik in dit boek het woord “extravert” gebruik, bedoel ik het precies zoals C. G. Jung het voor de allereerste keer beschreef. Wanneer de Amerikaanse psychologe en onderzoekster Elaine Aron de aanduiding “hoogsensitief, sociaal extravert” gebruikt, bedoelt ze daarmee niet precies hetzelfde. Alle hoogsensitieve personen hebben namelijk heel wat introversie in zich. Daar zal ik dieper op ingaan in hoofdstuk 1.

Lading, Denemarken, juli 2017

Ilse Sand

Inleiding

Ik ben blij, dat het de laatste jaren steeds meer legitiem en geaccepteerd wordt om introvert of hoogsensitief te zijn. Zo is het niet altijd geweest.

Mijn opa van moederskant “Planter Sand” kwam in 1946 naar Tversted in Denemarken. Hij legde de Tversted-meren aan, maakte paden en bruggen, zette bankjes neer en maakte de plek tot een goedbezocht reisdoel voor een dagje uit. Hij was extravert en was nauwelijks in staat om een wandeling naar de meren te maken zonder iemand te ontmoeten waar hij mee aan de praat raakte en die hij vervolgens thuis uitnodigde. Voor hem was het belangrijk dat iedereen zich vrij voelde om in het plantershuis, dat dicht aan de meren lag, zo binnen te vallen voor bijvoorbeeld een kop koffie of om gebruik te maken van de telefoon. Er waren veel mensen die dat deden – ook sommige van onze kennissen die een zomerhuisje hadden in Skive-
ren, dat om de hoek lag.

Mijn oma van moederskant was introvert. Bij mensen die ze niet goed kende was ze stil en terughoudend. Ik weet nog, dat ze een heel speciale relatie had met haar kippen. Ik hoor nog, hoe ze met hen praatte in vogeltaal wanneer ze de kippenren inging en een sfeer van prettige klanken en intimiteit zich verspreidde. Als er onverwachte gasten naar het plantershuis kwamen kon je daarentegen duidelijk zien, hoe kunstmatig haar glimlach was. Net wanneer ze rondliep met een vuil schort en het haar door de war, in beslag genomen door de was of de schoonmaak, stond plotseling bijvoorbeeld de voormalige premier van Denemarken Jens Otto Krag in de voorkamer. Mijn opa was in zijn nopjes met het deftige bezoek.

We bewonderden mijn opa allemaal. Hij was een persoon die in aanzien stond, onder andere omdat hij bij veel gelegenheden graag speehte – en hij had over iedereen wat moois te zeggen. Hij was snel in voor gezelligheid en zijn talent om zelfs met vreemden con-

tact te maken was formidabel. Mijn oma daarentegen vonden we vaak verdrietig en negatief. Met de jaren werd ze steeds meer geplaagd door reuma en op het laatst kon ze haar nek zelfs niet draaien. Ze moest een heel ander leven leiden dan waar ze zelf zin in had en talent voor had. Het was zonde dat geen van ons kon zien en erkennen hoe hard ze knokte om te overleven in een milieu, waarin ze werd betrokken bij veel meer gezelligheid dan waar ze zelf zin in had of puf voor had.

Mijn opa was geïnteresseerd in de kerk en was jarenlang voorzitter van de kerkenraad in Tversted. Daarom was het voor hem een belangrijke gebeurtenis, toen ik mijn eerste baan als dominee kreeg. Dus reisde hij naar Djursland in Denemarken met goede suggesties, hoe ik onder andere bankjes in de tuin van de pastorie kon neerzetten. Zo konden de gemeenteleden een wandeling maken in de tuin en genieten van een praatje, terwijl ze op een bankje zaten. In plaats daarvan zette ik een schutting tussen de tuin en het kerkhof. Ik ben introvert en wilde rustig in mijn tuin kunnen zitten.

Toen ik solliciteerde als dominee in Djursland was ik mij er niet van bewust dat ik introvert was. Maar ik kwam er snel genoeg achter dat de verwachtingen over hoe extravert ik in de gemeente moest handelen teveel van mij vergden.

Ik was de opvolger van een dominee, die de gewoonte had gehad onaangekondigd bij verjaardagsfeestjes langs te komen met een: “Hallo, ik ben de dominee. Gefeliciteerd met uw verjaardag.” Er kwamen al snel klachten dat ik dat niet ook deed. Maar voor mij was onaangekondigd langsgaan een al te grote zelfoverwinning. Als ik binnenvaal bij een feestje met mensen die ik niet ken word ik onhandig en stijf – en voordat ik er erg in heb, heb ik al mijn energiereserves voor de komende dagen verbruikt. Ook al organiseerde ik in plaats daarvan gespreksgroepen voor rouwverwerking en besteedde

ik veel aandacht aan de zielzorg, werd er de hele periode van mijn aanstelling als dominee in die gemeente gepraat over het feit, dat ik niet op een of andere verjaardag was gekomen.

De ontdekking van het begrip introversie was voor mij een openbaring. Toen begreep ik dat ik niet lui of raar was. Ik was introvert en had talenten op andere vlakken. Deze nieuwe kennis gaf mij zelfvertrouwen en was mede de oorzaak, dat ik moed vatte om mijn vaste aanstelling als dominee op te geven en een nieuw en onzeker pad als zelfstandig psychotherapeut op te gaan.

Toen ik een paar jaar later de beschrijving van hoogsensitieve personen las van de Amerikaanse psychologe en onderzoekster Elaine Aron, merkte ik dat die mijn zelfbegrip als introverte persoon aanvulde, zodat het nog duidelijker werd voor mij. Mijn schaamte over het anders-zijn werd weer minder. Het was goed om te weten dat er andere mensen waren, die op een soortgelijke manier functioneerden – en ik raakte ervan overtuigd dat de mensen die mij in de loop der tijd als zeurderig, zelfingenomen, egoïstisch of lui hadden beschouwd me verkeerd hadden gezien.

Sindsdien werd het mijn missie om andere mensen te helpen meer zelfvertrouwen te krijgen door hen te laten ontdekken wat hun persoonlijkheidstype is, vrede te vinden met hun zwakheden en hun sterke punten te erkennen.

Nu hoop ik, dat dit boek introverte en hoogsensitieve mensen mag helpen die vandaag de dag soms worden gezien als bijvoorbeeld chagrijnig of arrogant, als ze voor zichzelf de tijd en de rust nemen, die ze nodig hebben.