

Mindfulness & hoogsensitiviteit – over valkuilen & krachten van hoogsensitiviteit en hoe mindfulness een gids kan zijn

–reeds verschenen in Balans, tijdschrift voor agogisch werk, jaargang 12, nr. 34, november 2015

Mindfulness, we horen en lezen er meer en meer over. Is een klassieke 8-weeken training MBCT of Mindfulness Based Cognitieve Training een aanrader voor hoogsensatieve personen (HSP's)? Of zijn er voor HSP's soms tussenstappen nodig in het ontwikkelen van mindfulnessvaardigheden?

Hoogsensitiviteit

Hoogsensitiviteit is een eigenschap zoals het hebben van blauwe of bruine ogen of een hoger of lager IQ. Men heeft het wel of niet. Het is geen afwijking of ontwikkelingsstoornis. De kern van deze eigenschap is de diepere verwerking van informatie en prikkels. Dit heeft gevolgen op drie domeinen: mentaal, emotioneel en lichamelijk. Mentaal: HSP's geven vaak blijk van dieper inzicht of geven originelere antwoorden. Emotioneel: ze ervaren emoties intens. Diep geraakt worden door schoonheid, muziek, woorden, verbondenheid in relaties, contact met de natuur en dieren, zijn enkele van hun krachten. Lichamelijk: Voor hoogsensatieve personen is het normaal om intens waar te nemen en snel afgeleid te worden door zintuiglijke prikkels met concentratieproblemen tot gevolg. Ze ervaren vaak last van drukte, rumoer, airco, geuren of van de sfeer waar ze werken of wonen. Ze reageren sterker op stress, gaan vaak onderpresteren en fysieke of psychosomatische klachten ontwikkelen.

Ongeveer 15 à 20% van de bevolking zou hoogsensitief zijn. Overprikkeling en verwijten als "doe niet zo flauw!, stel je niet aan!, maak het toch niet zo ingewikkeld!", zijn hen niet vreemd.. Soms wordt er onterecht gedacht aan een verband met borderline-persoonlijkheidsstoornis of andere pathologieën. Een laag zelfbeeld komt geregeld voor. Vaak is de worsteling met de schaduwkanten van hoogsensitiviteit een aanzet tot het zoeken van hulp. HSP's kunnen hun emoties wel leren reguleren en adequate manieren leren om met uitdagende situaties om te gaan. Wanneer hoogsensitiviteit begrepen wordt en er naar geleefd wordt, is het een gave. Vele HSP's leggen een hele weg af bij het verzamelen van inzichten en hulpbronnen om kracht te vinden in hun sensitiviteit. Mindfulness, ofwel oordeelvrij gewaarzijn, blijkt één van de meest essentiële hulpmiddelen om bij onszelf te blijven en stevig gegrond en helder in de wereld te staan.

Mindfulness

Eén manier waarop mindfulness gedefinieerd kan worden is helder gewaarzijn van wat er is, in dit moment en er zonder oordeel of veroordeling met mildheid bij aanwezig zijn. De menselijke ervaring bestaat uit gedachten, emoties en lichamelijke sensaties. Deze 3 componenten stap voor stap helder leren onderscheiden geeft ons de kans om ons antwoord op een situatie gericht vorm te geven i.p.v. automatisch te reageren. Er komt ruimte en keuzemogelijkheid in onze ervaring. Mindfulness is zo'n 2500 jaar geleden ontstaan in het Oosten, toen S. Gautama zich afvroeg hoe hij gelukkig kon leven terwijl hij veel lijden zag in de wereld. Hij ontwikkelde inzichtsmeditatie, een concrete methode, waarbij het inzicht groeit dat het niet zo zeer uiterlijke omstandigheden zijn die geluk beïnvloeden, maar wel de reactie op die omstandigheden. Onze houding waarmee we in het leven staan, is dus fundamenteel. En die houding kunnen we trainen. Mindfulness gaat om een levenslang engagement van zelfacceptatie met het 'nu' als uitgangspunt.

In mijn praktijk waar ik hoofdzakelijk met hoogsensatieve en/of begaafde tot hoogbegaafde mensen werk, is één van de meest voorkomende vragen van HSP's hoe ze bij zichzelf kunnen blijven; hoe ze kunnen omgaan met al de overprikkeling die ze ervaren, in contact met de buitenwereld, in contact met anderen, en soms ook door intense innerlijke ervaringen.

Vaak gebruik ik een op mindfulness gebaseerde benadering om mensen hierbij te ondersteunen.

Mensen op die manier bij hun innerlijke kracht helpen en hen leren hulpbronnen aan te wenden waardoor ze authentieker kunnen leven ervaar ik als mijn weg; dit werk biedt me veel voldoening.

Uit deze praktijkervaring en uit mijn eigen ervaring als HSP heb ik geleerd *hoe essentieel het is mindfulnessvaardigheden stap voor stap te integreren in je leven*. Zelf mediteer ik reeds 7 jaar en als mindfulnesstrainer help ik mensen zich deze vaardigheden eigen te maken. *'Ademen' met wat er is,*

kan heel intens zijn. Wanneer je hoogsensitief bent, ervaar je dit soms als te intens, als 'onmogelijk'. Vandaar dat ik graag dieper inga op hoe mindfulness nuttig kan blijken voor HSP's.

Vertrekken vanuit de kracht van mensen

Werken met mensen vanuit hun kracht, i.p.v. hen te etiketteren en de focus te leggen op wat er allemaal mis is, draag ik hoog in het vaandel. Zowel vanuit de opleiding tot mindfulnesstrainer, waarin de beginnersgeest en oordeelvrij, vriendelijk gewaarzijn centraal staan, als vanuit de opleiding Creatieve Therapie in Balans, waarin kijken naar mogelijkheden van mensen en het aanwakkeren van hun creatief potentieel, hun kracht de essentie vormen, probeer ik met mensen te zoeken naar manieren die hen effectief helpen om mindfulness in hun leven te integreren. Vaak leg ik de nadruk op de milde houding, het ontwikkelen van een vriendelijke attitude naar zichzelf toe eerder dan de nadruk te leggen op discipline en hen lange meditaties aan te leren. Zowel in omgang met cliënten als met mezelf heb ik geleerd hoe waardevol het is om **stap voor stap te leren omgaan met intensiteit**. Het gradueel leren accepteren van intense gewaarwordingen blijkt een sleutel te zijn naar dichter bij jezelf blijven en met meer vreugde en wijsheid in het leven te staan. Uiteraard kunnen soms aanvullende methodes, traumaverwerking en ook medicatie het proces van heling ondersteunen.

Mindfulness & hoogsensitiviteit: 4 focuspunten

Bij het aanleren van mindfulnessvaardigheden proberen we mensen te helpen hun lichaam en adem als anker te gebruiken in het huidige moment. Toch ervaren HSP's het ankeren in adem en lichaam soms als overweldigend. Volgende 4 punten van focus - die ik geleerd heb van C. Germer tijdens een training, en nadien zelf heb uitgediept - blijken helpend te zijn bij het stap voor stap leren om gaan met intensiteit.

1*focuspunt buiten jezelf

Je aandacht leren brengen naar een focuspunt buiten jezelf, waar je je aandacht keer op keer kan naar terug brengen, kan een eerste stap zijn in het trainen van meditatief gewaarzijn en concentratie. Dit focuspunt kan een steen, een kaars, een foto, ...zijn, of bomen tijdens een wandeling, een mandala, een tekening, geluiden of wat dan ook.

2*hand op hart (aanraking)

Je aandacht brengen naar het voelen van koesterende aanraking kan ook helpen om je aandacht in het hier en nu te brengen. Dit kan gaan om je eigen hand op je hart, een knuffelbeer die je tegen je lichaam aandrukt, een huisdier dat je aait, een knuffel met een dierbare, een schouderklopje, een massage die je ontvangt of geeft.

3*ankeren in lichaam

Gewaarworden van sensaties in je lichaam blijkt een uitstekende manier om te landen in het NU-moment. Ons lichaam is altijd 'hier', niet in het verleden, niet in de toekomst. Je aandacht ankeren in het lichaam kan je gaandeweg trainen. Mindful bewegen, yoga, een compassievolle bodyscan (met gewaarzijn je hele lichaam overlopen), een stapmeditatie of je aandacht brengen naar de bewegingen die je maakt terwijl je jouw sport beoefent, zijn allemaal manieren om dit te oefenen.

4*adem

De ademfocus, het telkens weer terugkomen naar het gewaarworden van je adem of 'zijn met' het proces van ademen terwijl je je gedachten opmerkt, terwijl je merkt in welke stemming je je bevindt en terwijl je de sensaties in je lichaam opmerkt, is eigenlijk de basis van mindfulness meditatie. Je kan stap voor stap leren, je te laten dragen door de koesterende, wiegende beweging van de adem terwijl je intense ervaringen beleeft.

Ieder kan exploreren welke methode voor hem/haar makkelijkst toegankelijk is en daarmee oefenen. Dit kan gradueel opgebouwd worden. Zo kan mindfulness je leren hoe je kan thuiskomen in het huidige moment, ook wanneer je ervaring intens is. En zo kan je leren om met ontroering en verwondering te kijken naar hoogsensitiviteit.

Creatief therapeute & mindfulnesstrainer
Bachelor psychologie i.o. & integratieve psychologie i.o.
HSP Professional
www.wendiwinnelinckx.be
www.aandacht.be
www.miracles.be

Bronvermeldingen:

Dewulf, D. Heartful leven, mindful werken. Balans in je leven in 7 stappen. Tielt. Uitgeverij Lannoo, 2014
Tol, A. Hoogsensitiviteit professioneel gezien. Sensitiviteit als verklaring onder psych(osomat)ische klachten. Amsterdam. Uitgeverij Boom Nelissen, 2014
Veerkamp, M. Stilstaan in de storm. Mindfulness bij heftige emoties. Houten. Uitgeverij LannooCampus, 2013
Germer, C., PhD Mindful Self-Compassion Training, 2013
Aron, E. Hoogsensitieve Personen, Hoe blijf je overeind als de wereld je overweldigt? Utrecht, A.W. Bruna Uitgevers, 2013
Aron, E, Hoogsensitieve personen en psychotherapie. Amsterdam, De Arbeiderspers, 2011
Nog meer weten:
Academisch programma VUB: HSP voor professionals – Hoe ga je als professionele hulp- en zorgverlener om met hoogsensitieve personen
HSP Vlaanderen, www.hspvlaanderen.be