



Aandachtposities en ik-grensbewustzijn bij hoogsensitieve volwassenen

Marian de Rijk

Marian de Rijk beschrijft in dit artikel overzichtelijk de verschillende aandachtposities die bij hoogsensitieve personen vaak te zien zijn. Aan de hand van de dissociatieschaal legt zij uit hoe ver of dichtbij de desbetreffende persoon van zijn innerlijke ruimte verwijderd is. De 8-weekse training "Grenzen stellen met compassie" biedt inzicht en handvatten om de eigen aandacht te leren richten.

Hoogsensitieve volwassenen onderscheiden zich door hun vermogen veel informatie uit de omgeving op te nemen en dit mentaal en emotioneel diepgaand te verwerken. Ze zijn in staat subtiele stimuli waar te nemen (geluiden, lichten of geuren), maar ook emoties van anderen, sociale interacties en veranderingen in een ruimte. Hun zenuw-zintuigstelsel is laagdrempelig afgesteld, ze nemen meer en sneller waar en dat geeft hen een hoge prikkelgevoeligheid.

Zij verwerken informatie diepgaand en grondig en houden daarbij rekening met eerdere ervaringen en bestaande kennis. Vóór ze een beslissing nemen overdenken ze de risico's en consequenties en zoeken in alle mogelijkheden naar de beste optie. Ook op sociaal vlak wegen ze eerst de belangen van de groep af waarbij ze het eigen belang vaak ondergeschikt maken (2019; Esther Bergsma; Het Hoogsensitieve Brein).

Het diepgaand en intensief verwerken van zintuiglijke en sociale prikkels roept bijbehorende lichamelijke sensaties op. Ze kunnen diep geraakt worden en daarop sterk emotioneel reageren zowel bij positieve als bij negatieve gevoelens. Zoals een klant het treffend verwoordde: "ik voel me net een kopje thee waar in geroerd wordt en dan moet ik wachten totdat alles weer rustig is..."

Een open huis

In de dagelijkse praktijk zou je kunnen zeggen dat hoogsensitieve personen bewoner zijn van een huis waarvan de deuren en ramen wagenwijd open staan. Deze openheid, gekoppeld aan waarneming, denkwijze en voelen speelt een rol in de ontmoeting met de omgeving. Dat het hierbij om hoogsensitiviteit gaat wordt door de persoon zelf vaak pas later in het leven ontdekt. Zij hebben lange tijd geen idee van deze eigenschap en de mogelijkheid om hun ramen en deuren te sluiten. Bovendien leert niemand hen hoe zij de inkomende en uitgaande informatie kunnen reguleren evenals de emoties die het oproept.

Hoogsensitieve personen zijn heel goed in staat om mee te voelen wat er bij een ander speelt. Wat zij in hun omgeving waarnemen sluit vaak niet aan bij wat zij zelf voelen. Zij merken als kind al feilloos op hoe het werkelijk gaat met de mensen in hun omgeving, ook als deze met hun woorden iets anders beweren. Dit tegenstrijdige signaal is verwarrend en het doet hen twijfelen aan hun eigen



waarneming en zorgt voor onzekerheid en onveiligheid. Niet verwonderlijk dat zij zichzelf willen beschermen en leren om zich aan te passen aan hun omgeving.

Aanpassen en aandacht

Door hun hoge prikkel-gevoeligheid voelen hoogsensitieve personen zich vaak overvraagd en hebben het idee dat zij geen keus hebben om dingen op een voor hen passende manier te doen. Zij ervaren daardoor weinig weerklank in hun omgeving. Dit gebrek aan weerklank laat hoogsensitieve volwassenen al vroeg door de ogen van de ander naar zichzelf kijken. Criteria van buitenaf bepalen op deze manier wat goed voor hen is en aanpassen aan de verwachtingen en wensen van anderen wordt normaal. Zo verwaarlozen ze hun zelfwaarneming met als gevolg dat deze niet langer in dienst staat van hun eigen gezondheid en welzijn. Aanpassen aan wat zij denken dat de omgeving van hen verwacht leert hen om de aandacht vooral op de ander te richten.

Hoe neem ik waar?

Hoogsensitieve volwassenen weten vaak wel DAT ze waarnemen maar hebben geen idee HOE ze dat doen. Ze ervaren hun waarneming als een automatisch proces dat ze voornamelijk passief beleven en waar ze geen grip op hebben. Hun waarneming overkomt hen, hun aandacht kent geen actieve sturing en vloeit snel uit naar hun omgeving. Het bewustzijn ontbreekt dat zij hun aandacht kunnen reguleren en deze actief om kunnen buigen naar zichzelf en wat zij nodig hebben.

Het ontbreken van een goed ontwikkeld aandacht-bewustzijn heeft als gevolg dat zij voorbij gaan aan hun grenzen en deze nauwelijks opmerken behalve wanneer het te laat is. Zo weten zij vaak niet of hun aandacht zich in het hoofd bevindt of in hun innerlijke gevoelswereld. Daardoor hebben zij geen idee van het perspectief dat zij innemen ten aanzien van hun eigen innerlijke wereld en personen of objecten in hun omgeving. Deze onwetendheid zorgt ervoor dat zij weinig grip hebben op hun informatie- en energiestroom en dat is merkbaar in hun dagelijks leven.

In onderstaande tabel heb ik mijn observaties weergegeven m.b.t. de posities van de aandacht van mijn klanten en de effecten daarvan op deelgebieden van het dagelijks leven.



Observatie diverse aandachtposities

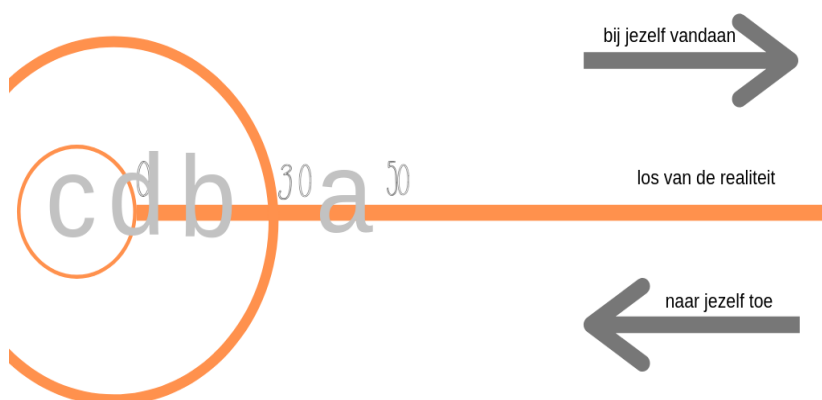
	1. aandacht	2. energie	3. communicatie	4. stuurkracht	5. resultaat
A.	ongecontroleerde, uitwaaiende aandacht	lichamelijke uitputting	laat mij maar, OK, prima, dat is goed, ja	reageert op impuls uit de omgeving	gaat van probleem naar probleem, burn-out
B.	aandacht in het hoofd, in het denken	energieverlies in het denken in het spreken en in het piekeren	dat moet toch kunnen, hoe kan het dat ze het niet zien?	bedenkt het leven, werkt hard en veel	piekert veel, leeft in perfecte, toekomstige mogelijkheden
C.	aandacht bij de beleving van het eigen, meestal oude, gevoel	energieverlies in het opnieuw beleven van oude gevoelens	ik doe zo mijn best, ik kan er niet meer tegen	oude gevoelens stagneren de stuurkracht	gevangen in onbewust slachtofferschap
D.	aandacht in het zoeken naar de eigen identiteit, een eigen plek tussen anderen	energieverlies in het zoeken zonder vinden	ik wil rust en bij mezelf zijn en me niet meer aanpassen	stuurkracht in het zoeken en verbeteren van zichzelf	zoekt naar samenhang en zinvol leven en werken

©kansrijkcoaching 2019

Deze observatie laat zien op welke wijze zij verbonden zijn met zichzelf. Zonder weet te hebben van deze verbinding verwoorden zij hun grootste verlangen als de wens om in contact met anderen dichtbij zichzelf te willen blijven. Maar wanneer ben je bij jezelf? Of wanneer ga je bij jezelf vandaan? Waar ben je dan? En hoe vind je de weg terug naar huis? Heb je zicht op de grenzen die je daarbij passeert?

De dissociatieschaal, bij jezelf vandaan gaan!

Het bewust waarnemen van de eigen grenzen is een belangrijke voorwaarde om te herkennen of iemand bij zichzelf is of bij zichzelf vandaan gaat. De onderstaande afbeelding van de dissociatieschaal (Blaser 2019) laat zien wat er in beide gevallen gebeurt wanneer iemand bij zichzelf is en de aandacht zich binnen in de eigen persoonlijke ruimte bevindt (zie afbeelding 1).



dissociatieschaal; bron: grenzen stellen met compassie Nick Blaser

Afbeelding 1



Dit wordt weergegeven door de cirkel helemaal links op de dissociatieschaal. Dan is de persoon in zijn innerlijke gevoelswereld. Deze wordt omgeven door de zogenaamde Ik-grens (dunne lijn). Middels onze aandacht zijn we verbonden met onze eigen beelden, ervaringen en gevoelens. Iemand is in staat om te voelen hoe het met hem is, hoe het is thuis te zijn bij zichzelf.

We zijn mentaal in staat om met onze aandacht bij onszelf te zijn, bij onszelf weg te gaan of een andere positie in te nemen. Op de dissociatieschaal betekent dit een beweging van links naar rechts. Hoe verder we naar rechts bewegen hoe meer we in de cognitieve wereld stappen. De cognitieve wereld staat synoniem voor het hoofd. Het is de plaats waar we o.a. goed kunnen plannen, organiseren, reflecteren, ontwerpen, de zgn. executieve functies. In de cognitieve modus zijn we via het hoofd met onszelf verbonden. In de dissociatieschaal is dit het gebied rechts van de kleine cirkel.

Hoe verder we naar rechts bewegen, des te meer raken we verwijderd van onze innerlijke wereld met eigen ervaringen, beelden en gevoel en dus van onszelf. Aangekomen bij 30 op de dissociatieschaal passeren we een tweede grens (dikke lijn). In deze fase wordt het lastiger om goed en effectief te functioneren. Je herkent het aan de fouten die je maakt, de dingen die je vergeet. Mensen met ADHD bevinden zich gedurende maanden tot jaren tussen de 30 en de 50 op deze schaal en hebben moeite structuur aan te brengen in hun hoofd. Zij weten niet hoe ze naar links op deze schaal kunnen bewegen en hebben daar hulp bij nodig. Helemaal rechts bevinden zich mensen met psychiatrische ziektebeelden die last hebben van wanen en de weg naar zichzelf moeilijk kunnen terugvinden. Zij zijn ernstig gedissocieerd.

Aandachtposities in de praktijk

Plaats ik de voorbeelden uit de tabel in de dissociatieschaal dan kunnen we daar het volgende aan aflezen: A bevindt zich in het hoofd buiten de tweede cirkel voorbij het getal 30 en bevindt zich uitsluitend in de cognitieve modus. Hij is met zijn aandacht verwijderd van zijn innerlijke gevoelswereld en doet dit al zo lang dat hij de weg "naar huis" moeilijk weet te vinden. Hij is overactief, kan zich slecht concentreren en springt van de hak op de tak. Hij kan niet waarnemen, voelen wat goed voor hem is of niet. Hij raakt los van zichzelf en zijn lichaam en mist een ijkpunt voor goede zelfzorg en zelfkennis.

B bevindt zich voornamelijk in het hoofd, op de dissociatieschaal tussen 0 en 30 (binnen de dikke cirkel) en zal proberen om uiterst efficiënt met de dingen om te gaan. Hij reflecteert op zijn eigen handelingen en bedenkt hoe hij zichzelf en zijn leven kan verbeteren. Daardoor ontstaat een perfect beeld waar hij aan wil voldoen door zijn gedachten te sturen en te controleren. Hij mist het ijkpunt van zijn innerlijke belevingswereld en voelt niet of al dit streven hem brengt naar de doelen die hij zichzelf stelt.

C bevindt zich voornamelijk in de eigen innerlijke wereld en leeft in eigen beelden, ervaringen en gevoelens. Hij is vaak niet in staat om te reflecteren op het eigen gevoel. Daardoor vindt hij het lastig zijn emoties goed te reguleren en toe te laten. Zo merkt hij niet of hij in zijn innerlijke ruimte zijn eigen of vreemde gevoelens ervaart. Pijnlijke gevoelens uit het verleden worden steeds getriggerd en worden innerlijke hindernissen waar hij niet voorbij geraakt. Depressiviteit ligt op de loer.



D staat als het ware met één been in zijn eigen ruimte en met het andere erbuiten. Hij voelt zich onzeker en durft niet voluit in zijn eigen ruimte te gaan staan door het ontbreken van helder zicht op de gevoelens van onrust en ongemak die hij daar tegenkomt. Hij komt niet echt bij zichzelf en vindt het tegelijkertijd lastig om zijn plek in de buitenwereld in te nemen. Hij twijfelt en beweegt zich alleen in de buurt van zijn grens.

Veel van mijn hoogsensitieve klanten herkennen zich in de aandachtpositie B. Samenvattend zou je kunnen zeggen dat zij vooral via het hoofd met zichzelf verbonden zijn en het lastig vinden om een goede verbinding te ontwikkelen met hun lichaam en hun gevoelswereld. En dat heeft gevolgen voor de beslissingen die zij nemen en de keuzes die zij maken.

Zo registreren zij vaak in hun hoofd dat ze moe zijn ("poeh, poeh, wat ben ik moe"). Het beleven en voelen van hun grens is op deze manier niet aan de orde met alle gevolgen van dien voor hun zelfwaarneming, zelfzorg en zelfbeeld. Vaak bedenken zij dat ze nog wel even door willen werken en daarmee respecteren ze hun grenzen niet met op termijn alle gevolgen van dien. Zouden zij in datzelfde moment hun aandacht verplaatsen naar hun gevoelswereld dan voelen zij lijfelijk hoe moe ze zijn. Zij voelen en ervaren hun grens en zullen eerder stoppen met waar ze mee bezig zijn. Op deze manier kunnen zij voelbaar bij zichzelf zijn en dit ook als ijkpunt nemen voor hun beslissingen.

Het trainen van aandacht en grenzen

Hoe help ik mijn cliënten in de actualiteit grip te krijgen op hun uitwaaierende aandacht en stevig bij zichzelf te blijven? Hoe leer ik hen rustig af te tasten wat er in hun hoofd en in hun hart aan de orde is en daarmee hun eigen behoeftes en wensen te ervaren en te respecteren?

De 8 weekse-training Grenzen stellen met compassie van Nick Blaser voorziet hierin door de ontwikkeling van zowel een aandacht-bewustzijn als een ik-grensbewustzijn.

De eerste luisteroefening in deze training, waarin hen gevraagd wordt zich af te wenden van hun omgeving en zich om te keren naar hun eigen innerlijke gevoelswereld, brengt bij de meeste van mijn klanten een grote opluchting en een ontroering teweeg. Het brengt hen niet alleen bij zichzelf maar geeft hen impliciet ook toestemming om zichzelf en hun grenzen te respecteren.

Door in de luisteroefeningen mindful in hun gevoelswereld aanwezig te zijn, leren zij toe te stemmen in wat zij op dat moment waarnemen en er niet voor weg te lopen. Zo leren zij binnen hun IK-grens te komen en te verblijven, ook als daar onrust en ongemak heerst en kan het begrip "bij jezelf zijn" zich op een goede manier ontwikkelen. Bij jezelf zijn en blijven wordt stap voor stap vertrouwd, concreter en daarmee toegankelijker in elk moment van de dag.

Het merkbare resultaat voor mijn cliënten?

- het ontwikkelen van rust en aandacht om bij zichzelf te blijven
- bewuster communiceren, uitspreken van grenzen voor persoonlijke keuzes



- reguleren van aandacht, emoties en energie, los van externe omstandigheden
- vrij bewegen langs oude patronen, veiligheid ontwikkelen om nieuwe dingen te doen
- innerlijke oriëntatie, stabiliteit en rust wordt zichtbaar en voelbaar in de uitstraling

Zoals één van mijn klanten na afloop van de training treffend formuleerde:

“Ik heb begrip gekregen van een eigen ruimte die groter en krachtiger wordt als ik mijn aandacht erop richt. Ik voel me daardoor meer beschermd en ik kan veel makkelijker voelen waar ik ben.”

Samenvatting

Hoogsensitieve mensen onderscheiden zich door hun vermogen veel informatie uit de omgeving waar te nemen en deze diepgaand en emotioneel te verwerken. Dit heeft te maken met de positie die zij innemen ten opzichte van de eigen persoonlijke ruimte. Om de positie te kunnen bepalen kan gebruik gemaakt worden van de dissociatieschaal. Gebleken is dat de 8-weekse training “Grenzen stellen met compassie” hoogsensitieve mensen leert om op een betere manier met de veelheid aan informatie en prikkels om te gaan.

Literatuur

Bergsma, Esther (2019), Het Hoogsensitieve Brein, waarom je een vis niet moet vragen in een boom te klimmen, Booklight, Makkum NL.



Marian de Rijk, senior coach, HSP-coach

Kansrijk Coaching
www.kansrijkcoaching.nl
rijk@kansrijkcoaching.nl
06-48299168