

Sterkgevoelige  
mensen  
&  
Grenzen

*Bewust leven binnen je grenzen levert energie en vitaliteit op*

Frank Odding

## Ben jij sterkgevoelig?

Beantwoord de volgende vragen en je weet het.

Als jij een ruimte met mensen binnengaat, heb je dan meteen door of de sfeer klopt?

Signaleer jij regelmatig mensen die iets anders uitstralen dan wat ze zeggen of doen?

Neem jij te veel verantwoordelijkheid voor wat je voelt of ziet, waardoor jij kwijtraakt?

Voel jij intuïtief aan of de ander openstaat voor wat jij wilt zeggen?

Voel jij intuïtief aan of je de ruimte hebt of krijgt om hardop te zeggen wat je denkt, voelt of observeert?

Heb jij moeite met de balans tussen je sterke en je gevoelige kant?

Heb jij moeite met het bewaken van je eigen grenzen, vooral in contact met andere mensen?

Is jouw antwoord zes of zeven keer een 'ja'? Ga er dan maar gerust van uit dat jij sterkgevoelig bent. Sterkgevoeligheid heeft raakvlakken met hooggevoeligheid en is toch niet hetzelfde. Daarom koos ik voor een eigen term: sterkgevoeligheid. Vind je hooggevoeligheid zweverig? Sterkgevoeligheid is de nuchtere variant binnen het spectrum van hooggevoeligheid. Sterkgevoeligheid lijkt vaak vooral een last te zijn. Het is echter ook een kwaliteit. Daarom dit boek, speciaal voor jou.

*Na dit begin ga ik in op het 'waarom' en 'waardoor' van mijn boek. Daarna volgen twee delen: sterkgevoeligheid en grenzen. Van beide delen lees je hieronder het eerste stuk.*

## DEEL I STERKGEVOELIGHEID

We bekijken 'sterkgevoeligheid' aan de hand van de vragen waar dit boek mee begint. De eerste vraag luidde:

*'Als jij een ruimte met mensen binnengaat, heb je dan meteen door of de sfeer klopt?'*

Hoe kwam ik op dit kenmerk? In de tijd dat ik wat doorgeslagen was naar lichaamstaal, kreeg ik de drie eerdergenoemde cliënten: Marianne, Kim en Noortje.

Doorslaan is mijns inziens een kenmerk van ontwikkeling: ik sloeg door van cognitief/denken naar intuïtief/voelen, om vervolgens in het midden uit te komen: de verbinding van die twee.

Drie vrouwen die veel door bleken te hebben en geen vertrouwen hadden in de aanpak van de therapeut die ze hadden. Als cliënten eerder al therapie hebben gehad, dan bespreek ik wat ze daar gedaan hebben en wat helpend is geweest en wat niet. En ook wat de reden is om verder te kijken. Ik doe dit om ervoor te zorgen dat we niet wezenlijke zaken over het hoofd zien en om onnodige herhaling te voorkomen. Hetzelfde nog een keer doen heeft alleen zin als je het bewust inzet en weet wat er de vorige keer niet werkte. Dit deed ik dus ook met deze drie vrouwen. Ik nam ze vervolgens mee in mijn aanpak van werken met lichaamstaal. Wat je daarbij moet weten, is dat

lichaamstaal, dus de non-verbale kant van de communicatie, heel erg ongenueanceerd is. Het is het een of het ander: ik voel een klik met jou óf niet, jij vertrouwt mij óf niet. De non-verbale lichaamstaal is daarin heel hard en zwart - wit. Met ons denken, dus cognitief, voegen we nuances en details toe. 'We kennen elkaar nog maar net'. 'Het vertrouwen moet nog groeien'. En ook dat klopt. De basis is echter die allereerste indruk. Daar zit niet zoveel cognitie bij, behalve dat we ons bewust worden van inzichten. Ik gebruik in therapie vaak het volgende voorbeeld: 'Stel je loopt in een winkelstraat en slentert langs de winkels. Er komt iemand vanuit tegenovergestelde richting en die loopt langs je heen. Hij of zij kijkt vriendelijk, glimlacht naar je en jij glimlacht terug. Even later komt er een andere persoon aan en die loopt langs je heen. Jij kijkt meteen over je schouder of die ander wel gewoon doorloopt.' Zie je het plaatje voor je? Hoeveel denkwerk zie je gebeuren in deze situatie? Ik niet zoveel, wat hier gebeurt is vooral non-verbaal: bij de eerste persoon blijf je rustig, bij de tweede is er meteen, van het ene op het andere moment, een vorm van onrust in je lijf, die je interpreteert als argwaan.

#### Mijmertijd

Sta even stil bij wat in bovenstaande situatie gebeurt: intuïtie speelt een grotere rol dan cognitie. Klopt dit volgens jou en voor jou?

En wat kwam er uit jouw mijmertijd? Dit is namelijk een wezenlijk punt in mijn betoog. Op grond van mijn opleiding, kennis en ervaring kwam ik tot een 'ISIMOO-basismodel', zie het losse inlegvel in dit boek, waarbij cognitie staat voor 25% van ons menszijn en intuïtie 75%. Ik heb het dan over 'ISIMOO verbindt lijf en geest', waarbij lijf staat voor gevoel/intuïtie en geest voor cognitie/denken. Nu is vooral de verdeling van belang en of jij het daarmee eens bent.

De heersende stroming in therapieland is de cognitieve gedragstherapie. Als die eenzijdig toegepast wordt, dan blijft het te veel hangen in het cognitieve. Helemaal als de therapeut zelf vooral cognitief leeft. Zo waren Marianne, Kim en Noortje bij een cognitieve gedragstherapeut geweest, die voor veel mensen positief van betekenis is geweest, maar minder voor deze drie vrouwen.

Een voorbeeld uit de dagelijkse praktijk, ontleend aan Marianne. Tijdens een therapiegesprek loopt de psycholoog onrustig heen en weer en op enig moment kijkt hij uit het raam, waarbij hij met zijn rug naar de cliënt staat.

Ogenschijnlijk is er niet zoveel aan de hand, zou je zeggen. Of toch wel?

Laten we dit voorbeeld eerst eens cognitief bekijken: twee mensen in een ruimte, de een zit en de ander is wat onrustig en kijkt op enig moment uit het raam. Het gesprek gaat door. Ervaringen en inzichten worden gedeeld. Na een uur nemen de psycholoog en de cliënt afscheid. Niets aan de hand toch?

Nee, inderdaad, niets aan de hand, tenminste voor veel cliënten. Maar niet voor de sterkgevoelige cliënten die leven vanuit de verbinding tussen intuïtie en cognitie. Wat gebeurt hier? Om een antwoord te vinden, moeten we dit voorbeeld bekijken met een non-verbale bril op. Wat zien we dan? Een therapeut die de cliënt de rug toekeert en naar buiten kijkt. Wat betekent deze lichaamstaal? Desinteresse, buiten is interessanter dan jij. Lekker ongenueanceerd? Ja, bewust zo opgeschreven: non-verbale communicatie is ongenueanceerd. Dus lichaamstaal in woorden weergegeven is per definitie ongenueanceerd. Op een andere manier kan ik het niet duidelijk maken.

Marianne, zelf cognitief levend met controle als belangrijkste overlevingsmechanisme, was zich niet bewust van wat hier gebeurde. Haar 'geest' was in therapie, haar 'lijf' pakte een signaal van afwijzing, desinteresse op. Dat wordt lastig tevreden zijn over de therapie. Als je dan loyaal wilt zijn aan je psycholoog, dan blijf je gaan. Dat hoor ik vaak omdat ik graag werk met mensen die eerder therapie hebben gehad en niet tevreden zijn of nog niet klaar zijn met hun proces. Ondertussen groeit de ontevredenheid. Marianne kwam bij mij voor haar dochter, na een aantal gesprekken kwam ze voor zichzelf. Ze werd geraakt door mijn verhaal over lichaamstaal en intuïtie.

Stel je eens voor dat jij in therapie bent. Je zit nog in een groeiproces wat betreft je vertrouwen en dus vertel je de zaken net even anders dan hoe het echt zit. Een stevig relatieprobleem wordt 'het gaat niet helemaal lekker' en een relatie waarvan jij intern al afscheid hebt genomen 'we zitten niet op één lijn'. Stel nou dat jij op de een of andere manier aanvoelt, dat de ander, dus de psycholoog in dit geval, doorheeft dat jij de zaken iets verdraait en hij laat dit niet in woorden merken. Wat dan? Non-verbaal gezien werkt dit door in je vertrouwen in je therapeut en dan vooral in niet vertrouwen, dus wantrouwen. Ben jij sterkgevoelig, dan heb jij dit, bewust of onbewust, wel door. Vanuit je sterke kant ga je door met de therapie, ben je loyaal en geef je het nog een kans ('misschien komt de doorbraak de volgende keer'). Je gevoelige kant neemt echter afscheid, je trekt je intern terug en je bereikt uiteindelijk niet waarvoor je in therapie bent gegaan. Sommige mensen haken teleurgesteld af en modderen voort ('therapie heeft toch geen zin'), anderen gaan op zoek naar een andere therapeut en dan weer een en dan ... weer een. Marianne volgde een traject van tien gesprekken bij mij. Ze begon op gang te komen en we namen afscheid. Ze kon haar leven weer aan. Ik kon ook weer verder, want dit traject met Marianne bracht mij veel inzichten met betrekking tot het thema 'sterkgevoeligheid'.

Bij Kim en Noortje gebeurde iets vergelijkbaars. Kim zat mij heel erg uit te dagen en toen ik liet merken dat ik dat doorhad, schoten we allebei in de lach. Daarna konden we echt aan de slag, ik had de test doorstaan. Noortje kwam het langzaamst op gang, haar vertrouwen in zichzelf en anderen zat op een behoorlijk dieptepunt. Alle drie vrouwen zijn sterk en gevoelig. Zij kwamen op gang en ik ontwikkelde mijn visie en aanpak.

Hoe zit het dus met het doorhebben van de sfeer in een ruimte met mensen? Sterkgevoelige mensen leven vanuit de verbinding van lijf en geest, waarbij intuïtie groter is en de basis vormt van cognitie. Zij voelen aan of mensen congruent of incongruent zijn, of woorden en uitstraling bij elkaar passen en één verhaal vertellen of dat hier tegenstrijdige signalen gegeven worden.

## **DEEL II GRENZEN VOOR STERKGEVOELIGE MENSEN**

### **Grenzen tussen mensen**

Lichamelijk gezien heeft ieder mens zijn huid als grens tussen zichzelf en de wereld om zich heen. Je begint en stopt ergens en dat is voor iedereen zichtbaar. Psychologisch ligt het ingewikkelder: ieder mens heeft ruimte om zich heen. Woorden als 'aura' en 'bubbel' duiden op zo'n ruimte. Soms kun je je zomaar ineens bewust zijn van zo'n ruimte. Ik liep de Midwinter Marathon in Apeldoorn en ineens ervoer ik mijn bubbel: ik liep in gedachten verzonken en op de achtergrond hoorde ik het zachte gestamp van honderden voeten van lopers om mij heen. Ik had geen behoefte aan een gesprek en ik schat in dat ik uitstraalde 'laat mij met rust'. Dat gebeurde dan ook. Ik vond het heerlijk.

Iedereen heeft zo'n ruimte om zich heen, we zien echter niet hoe groot of hoe klein die ruimte is. Het onzichtbaar zijn van deze grens, maakt het ook direct lastiger. Als jij

ergens staat, dan kan ik alleen op die plek staan als ik jou vraag weg te gaan of door je weg te duwen. Dat is zichtbaar en duidelijk. Maar hoe weet ik wanneer ik jouw ruimte binnenstap? Als ik dat merk, dan is het meestal al te laat: je deinst achteruit of je blik en uitstraling veranderen. Maar wat nou als ik daar niet gevoelig voor ben of daar van nature niet oplet? Dan bezorg ik jou een probleem, zonder dat ik me daar bewust van ben. En als ik me ergens niet bewust van ben, dan kan ik me niet aanpassen en het de volgende keer anders doen. Ik kan – en dat gebeurt vaak, luister maar om je heen – sorry zeggen, maar als ik niet echt weet waarvoor, wat stelt het dan voor? Is het dan meer dan een holle frase uit goed fatsoen?

Nu een stap verder: jij bent je niet bewust van je grens en ik stap eroverheen.

Waarschijnlijk voel je vanbinnen een verandering, vaak ondefinieerbaar, maar wel aanwezig. Maar weet je ook dat dat komt doordat die ander jouw ruimte binnenkomt? Dat is maar de vraag. Dan nog wat anders: wat nou als je met te veel mensen in een ruimte bent, als die bubbels of aura's elkaar overlappen en er als het ware een kluwen van mensen ontstaat?

Zodra mensen bij elkaar in de buurt komen, gebeurt er iets, soms positief, soms neutraal of negatief. De ene persoon mag dichtbij me komen, terwijl ik bij de ander een soort vluchtneiging krijg. De ene persoon komt dichterbij en ik voel me rustig en ik blijf rustig, terwijl een ander lang niet zo dichtbij is en er komt onrust in mij. Raar maar waar. Ik herinner me een voorval uit mijn verleden: ik stond te praten met een jongeman in de hal van een kerk. Ik vond dat hij te dichtbij stond en deed een stap naar achteren. Hij deed vervolgens een stap naar voren en dit herhaalde zich een paar keer. Tot ik hardop zei: 'Ik doe niet voor niets een stap naar achteren, blijf eens staan'. Ik weet zijn reactie niet meer. Wat je hierin ziet is dat de een zijn behoefte niet altijd overeenkomt met die van de ander. Wat zou het mooi zijn als we zouden leven met het besef van een vrije ruimte tussen mensen die we samen mogen invullen.

De hele dag door gebeurt er iets rond die grenzen van mensen. Meestal onbewust, soms pijnlijk bewust.

### **Grenzen in mensen**

Ook binnen mensen zijn er grenzen. Je kunt voelen, denken en doen. De verhouding tussen deze drie domeinen is bij iedereen net even anders. Globaal kun je mensen verdelen in voelers, denkers en doeners. Kijk maar eens naar jezelf; wat ben jij het meest? En je partner, kinderen, vrienden, collega's?

Kijken we wat verder, dan is er een volgorde in aan te brengen: bij mij staat voelen op één, denken op twee en doen op drie. Jarenlang heb ik een drempel gevoeld tussen voelen/denken en doen. Als ik dan een keer bezig was, dan vond ik het vaak wel leuk ook. Dit tekende zich in mijn jeugd al af. Mijn jongere broer moest vaak vermaakt worden, terwijl ik graag met een boek op de bank zat. Mijn moeder loste dat, praktisch als ze was, als volgt op: 'Frank, als jij gaat voetballen met je broertje, dan doe ik voor jou de afwas'. Had ik me dan eenmaal losgerukt uit mijn boek en stond ik op het grasveld, dan vond ik het nog leuk ook.

Sowieso is de verhouding tussen denken, voelen en doen te beïnvloeden: de afgelopen jaren heb ik vrijwilligerswerk gedaan waar doen een rol had. Zo kwam er bij mij meer evenwicht en werd de drempel tot doen lager. Een echte doener zal ik echter niet worden. Voor mij is het meer een tegenhanger van te veel voelen en denken. Mijn ultieme vormen van doen zijn wandelen, hardlopen en orgelspelen.

Jarenlang heeft bij mij echter het denken vooropgestaan, kijk maar eens terug bij 'waardoor dit boek'. Door mijn overlevings-, aanpassings- en verdedigingsmechanismen kon ik blijkbaar geen voeler zijn en werd ik vooral denker. Omdat ik een redelijke intelligentie heb en voorliefde voor boeken, kon ik dit ook worden. Voor mij was het niet logisch om te vluchten in overmatig doen. Dat stond en staat te ver bij mij vandaan. Ik

presenteerde mij als denker om zo een wit voetje te halen bij mijn vader, terwijl ik ten diepste een voeler ben.

We spreken over grenzen in mensen, over de verhouding tussen voelen, denken en doen. Als jij leeft volgens de natuurlijke verhouding en volgorde tussen deze drie, dan kan energie stromen. Dan kan je energie gebruiken en weer krijgen. Je kunt ontladen en opladen. Wat is het heerlijk voor een echte doener om lekker bezig te zijn. Wat is het lekker voor een voeler als het gevoel er gewoon mag zijn. En wat kan de denker genieten van een denkactiviteit.

Schrijf de woorden voelen, denken en doen eens op in de volgorde die bij jou past. Verdeel daarna 100% in de bij jou passende verdeling. Doe dit vlot en intuïtief.

..... is ..... %

..... is ..... %

..... is ..... %

Maak deze uitkomst visueel in een cirkel. Neem dan afstand en bekijk jouw uitkomst: is dit wie je werkelijk bent? Of is dit wie je geworden bent in de loop van de tijd? Teken in het laatste geval ook hoe je werkelijk bent.

Het is de kunst om te leven zoals je werkelijk bent. Maar ja, leven is wel leven en daar kan het niet altijd gaan zoals jij bent. Dan pas je je aan aan wat moet. Dan kan een voeler te veel gaan denken, of de voeler gaat doen als belangrijkste zien.

Of de denker gaat overmatig denken en de doener vergeet te stoppen. Zij gaat maar door en door en door. Er ontstaat een proces van weglopen bij jezelf.

***Ben je nieuwsgierig naar de rest van het boek? Dan moet je nog even geduld hebben. Wat je al wel kunt doen, is voorintekenen op het boek. Zodra het boek uit is, mail ik je dat. Je beslist dan of je het boek wilt kopen. Stuur een mail naar [info@isimoo.com](mailto:info@isimoo.com).***