

VOORWOORD

Het boek dat je nu gaat lezen is *niet* het zoveelste boek over hoogsensitiviteit op de spreekwoordelijke stapel. Dat alleen al is een opluchting. Want als je zoekende bent, is het zo belangrijk dat je het juiste boek tegenkomt. En wat is dan het juiste boek? Wel, als het gaat over hoogsensitiviteit (en eigenlijk elk thema waarin mensen zoekende zijn) dan is dat voor mij heel duidelijk: een boek waarin de juiste kennis onderbouwd is en op een heldere manier wordt gedeeld. Zodat het je echt op weg kan helpen en het je niet opnieuw of nog meer doet twijfelen. Met informatie die misverstanden wegwerkt en niet vermeerdert. Een boek zonder nonsens in een jungle van ongevraagde, ongewenste en vaak ook foutieve informatie. Een boek dat ervoor zorgt dat *zoeken* vinden mag worden. Wel, dat soort boek, dat heb je nu in handen.

Omdat ik niet weet wie jij bent en wat jij hoopt te vinden in dit boek, heb ik dit boek met verschillende petjes op gelezen. Zodat je nu meteen kan ontdekken wat dit boek misschien voor jou mag of kan betekenen op dit moment in je leven, in de rol waarin jij nu zoekende bent.

Ik las het dus voor jou als hoogsensitieve persoon, als moeder van een hoogsensitieve zoon, als experte, als therapeut en als collega-auteur.

Ook al is het al veel jaren geleden, ik herinner me het eerste boek dat ik las over hoogsensitiviteit nog heel erg goed. Het was confronterend en ik moest me erdoor worstelen. Ja, het was herkenbaar, maar op een vervelende en harde manier. Vragen als: *Hoe geraak ik hier vanaf? Komt het nog wel goed met mij? Kan ik wel gelukkig zijn als ik hoogsensitief ben?*, dwaalden dagenlang door mijn hoofd. Dat ene boek zette zelfs mijn zoektocht even op pauze, want waarom verder lezen over een kenmerk waarover ik mijn angst en weerstand voelde groeien bij elk nieuw hoofdstuk?

Dit boek las ik voor jou als die *Bieke van toen* die pas ontdekt had dat ze hoogsensitief was. En ik kan je vertellen dat het alles in zich heeft om je te bedienen van cruciale inzichten, tegelijk zorgzaam geschreven en gekaderd. Zodat de nieuwe kennis je niet afschrikt, zelfs eerder zal geruststellen. Dankzij de voorbeelden van andere hoogsensitieve personen zal je jezelf herkennen en minder alleen voelen. Séverine vond ook een mooi evenwicht tussen het beschrijven van de uitdagingen en de mogelijkheden van

hoogsensitiviteit. Als je aan het begin van je zoektocht staat, lees of herken je in eerste instantie vooral de lasten, maar als je verder groeit in je hoogsensitiviteit zullen de hoogsensitieve talenten die ze beschrijft zeker ook herkenbaar zijn. Ik raad je dan ook aan om het volgend jaar nog eens opnieuw vast te nemen, want ik ben er zeker van dat je andere zinnen gaat fluoriceren en ook mag ontdekken dat er al heel wat lasten minder (sterk) aanwezig zullen zijn. Dit boek toont je de mogelijkheden.

Als mama van een hoogsensitieve zoon voelde ik tijdens het lezen vooral vertrouwen groeien. Het verklaarde zo mooi het verschil tussen mijn zoon en mezelf als kind vroeger. Weten dat je kind hoogsensitief is en dit meenemen in de opvoeding, is het grootste cadeau dat je je kind kan geven. Dit boek schetst zo mooi dat hoogsensitiviteit geen probleem hoeft te zijn, mits de juiste kennis en omgevingsvoorwaarden, dat het me bevestigde dat er een heel nieuwe generatie hoogsensitieve volwassenen op dit moment kan/mag opgroeien. De kennis uit dit boek die je meeneemt voor jezelf als volwassene, zorgt ervoor dat je automatisch ook het verschil maakt voor je hoogsensitieve kopietje in huis, mocht je al zo een prachtexemplaatje hebben rondlopen. Dus het komt goed, zowel met jou als je hoogsensitieve kind(eren). Dat ontdek je als je dit boek ook leest als hoogsensitieve ouder. Dat geeft hoop en zalft stilletjes je eigen 'gemiste' kansen uit het verleden.

Ik ben tijdens het lezen ook in de huid gekropen van de honderden sceptische niet-hoogsensitieve partners of ouders die ik hier in de praktijk en online mocht begeleiden en introduceren met het kenmerk dat voor de nodige uitdagingen zorgt in een relatie of het gezin. Het boek is zo goed onderbouwd dat je er gewoon niet meer naast kan. Dankzij de wetenschappelijke onderzoeken kan je het kenmerk onmogelijk nog minimaliseren of negeren. De kennis uit dit boek helpt je echt om elkaar beter te leren begrijpen. Iets dat voor beide partijen een win is. Hoe minder misverstanden en conflicten, hoe beter de hoogsensitieve persoon zich in een relatie zal voelen en zal gedijen. Of hoe minder drama er zal zijn, zoals de niet-hoogsensitieve partner of ouder het altijd aan mij beschrijft. En ook de schrijfstijl van Séverine is heerlijk nuchter, iets waarvan ik weet dat het enorm geliefd is bij de niet-hoogsensitieve partner of ouder.

De eerste reading deed ik als collega-experte. En mocht ik je mijn notities tonen, zou je denken dat ik een of andere Amerikaanse priester was. Hoe vaak ik het woord 'yes' of 'halleluja' schreef in de kantlijn is ontelbaar. Want wat ik

las, was voor mij als experte niet nieuw, maar wel heerlijk om zwart op wit te lezen. Séverine is een vat vol wetenschappelijke kennis en durft ook misverstanden te benoemen en verduidelijken. Ik ken haar al langer als iemand die met haar kennis zowel waardevolle als concrete tips deelt. En dat waardeert ik enorm aan haar. Want weten wat hoogsensitiviteit is, daar start het mee, maar wat dan? Hoe ga je ermee om? Wel, dankzij dit boek kan je het fundament van jouw hoogsensitiviteit verzorgen en aanpakken. Zodat je meer evenwicht in je stressniveau en dus in je hoogsensitieve leven kan verwelkomen.

Ook als therapeut, psycholoog, coach is dit een boek om zelf te lezen en om aan te raden aan je cliënten. Het is geschreven door iemand die weet waarover ze praat. En ook al weet je dat Séverine zelf een ervaringsdeskundige is aangezien ze zelf hoogsensitief is, dit boek schreef ze duidelijk als experte. Hoe hoogsensitiviteit als kenmerk ervaren wordt, bracht ze naar buiten door de talrijke voorbeelden en getuigenissen van anderen. Jij als professional zal snoepen van dit boek. Je zal het anders lezen dan je cliënt, en toch ben ik ervan overtuigd dat het ook jou de nodige eyeopeners en verklaringen zal doen ontdekken.

Tot slot las ik dit boek als collega-auteur, en voelde ik heel goed hoe duidelijk de kennis van Séverine 'klaarzat' en 'klaar was' om te delen met het publiek. Tegelijk besef ik dat die kennis op papier zetten nog een heel andere kunst is. Deskundig en toch laagdrempelig, vol voorbeelden om het levendig en herkenbaar te maken. Ze slaagt erin om theorie en dagelijkse werkelijkheid met elkaar te koppelen. Zo wordt kennis hapbaar, duidelijk en werkbaar. Je kan er ook iets mee als lezer. Het is prachtig te voelen hoeveel Séverine weet, maar nog mooier om te zien hoe ze dit ook in overvloed deelt. Dit is een boek dat geschreven werd vanuit passie en dat proef je als lezer heel erg goed.

Ik sluit af met je een (h)eerlijke ontdekkingstocht te wensen binnen een geweldig interessant en mooi kenmerk. Dankzij Séverine zal je veel te weten komen over jezelf/hoogsensitiviteit. Veel leesplezier. En dat het je dichterbij jezelf mag brengen. Want hoogsensitiviteit is een prachtige eigenschap. En als je me (nog) niet gelooft, dan heb je nu het juiste boek in handen om dat te ontdekken.

Alle liefs, Bieke

Bieke Geenen, expert hoogsensitiviteit, therapeut, auteur van 'Hoogsensitief Ouderschap' en bezielster van @hoogsensitiefgroeien