

TOM FALKENSTEIN

HOOGSENSITIEVE MANNEN

HOE JE JE HOOGGEVOELIGHEID
ALS KRACHT KUNT INZETTEN



Inhoud

Voorwoord	13
Inleiding	15

DEEL I: HET VERSCHIJNSEL HOOGGEVOELIGHEID

1	Mannelijkheid op de schop: de belangrijke rol van de hoogsensitieve man in de samenleving	25
1.1	Zitten we in een ‘mannelijkheidscrisis’?	26
1.2	Wanneer ben je als man ‘een man’?	30
1.3	De angst niet mannelijk genoeg te zijn	33
1.4	De mannenemancipatie	37
1.5	Jan: ‘Bevrijd je van maatschappelijke verwachtingen.’	40
2	Hooggevoeligheid begrijpen: wetenschappelijke achtergronden en waarom mensen verschillen qua aangeboren sensitiviteit	45
2.1	Sensitiviteit, introversie en extraversie	46
2.2	De voordelen van een hoge sensitiviteit	52
2.3	Elaine Arons concept van hooggevoeligheid	56
2.4	Pascal: ‘Voor mij overwegen de positieve aspecten van mijn hooggevoeligheid, en toch zijn de voor- en nadelen de keerzijde van dezelfde medaille.’	60

3	Hooggevoeligheid herkennen: ben ik hooggevoelig?	67
3.1	Ben ik een hoogsensitieve man?	67
3.2	De HSP-schaal	86
3.3	Peter: ‘Probeer je hooggevoeligheid te accepteren en zie de voordelen ervan in.’	89
4	Hooggevoeligheid onderkennen: effecten van hooggevoeligheid op het dagelijks leven en afbakening met psychische stoornissen	95
4.1	Ik ben dus hoogsensitief. Wat nu?	95
4.2	Veelvoorkomende uitdagingen voor hoogsensitieve mannen in het dagelijks leven	98
4.3	Wat hooggevoeligheid niet is: afbakening met psychische stoornissen	102
4.4	Tobias: ‘Ook al hebben we een paar oppervlakkige pogingen ondernomen om onszelf iets anders wijs te maken, we zitten nog steeds vast aan het mannelijkheidsbeeld van de sterke, ongevoelige holbewoner.’	110

DEEL II: HOOSENSITIEF (GOED) LEVEN

5	Strategieën voor het omgaan met overprikkeling en emotionele intensiteit: wat emotieregulatie inhoudt en waarom dat vooral voor hoogsensitieve mannen van belang is	117
5.1	Wat zijn emoties?	122
5.2	Emoties en behoeften (h)erkennen	125
5.3	Kai: ‘Ik kreeg pas het gevoel dat andere mannen mij als hoogsensitieve man accepteerden nadat ik mijn eigenwaarde was gaan inzien.’	134

6	Strategieën voor het omgaan met overprikkeling en emotionele intensiteit: mindfulness (aandachtstraining) en acceptatie	141
6.1	Mindfulness	144
6.2	Waarom mindfulness kan helpen bij overprikkeling en sterke gevoelens	147
6.3	Formele mindfulnessoefeningen	149
6.4	Informeel mindfulnessoefeningen	156
6.5	Je gevoelens accepteren	158
6.6	Achim: ‘De hele samenleving zou ervan profiteren als mannen hun gevoelens openlijk konden laten zien, in plaats van ze te verbergen of ze in de vorm van agressie te uiten.’	164
7	Strategieën voor het omgaan met overprikkeling en emotionele intensiteit: ontspanning en verbeelding	169
7.1	Lichamelijke ontspanning	172
7.2	Hoe ontspan je?	179
7.3	Verbeelding	181
7.4	Arthur: ‘Ik zou willen dat iemand vroeger tegen me had gezegd: “Je kunt een geweldige man zijn, ook al heb je niet het gevoel dat je een ‘standaard’-man bent.”’	185
8	De relatie met jezelf: hoe sta jij ten opzichte van je eigen hooggevoeligheid?	191
8.1	De gevolgen van afwijzing	192
8.2	Tot rust komen en psychisch gezond zijn door compassie met jezelf	196
8.3	Het contact met je hoogsensitieve ik	200
8.4	Manuel: ‘Neem je behoeften serieus.’	209

9	Je eigenwaarde als hoogsensitieve man en goed voor jezelf zorgen	215
9.1	Last van je eigenwaarde	217
9.2	Je eigenwaarde als hoogsensitieve man en werken aan je innerlijke criticus	221
9.3	Hulpbronnen en sterke punten	226
9.4	Goed voor jezelf zorgen	229
9.5	Sebastian: ‘Huilen, lachen en andere emoties uiten is voor een man even normaal als voor een vrouw.’	242
10	Tot besluit	247
	Appendix	249
	Een gesprek met Elaine Aron over hoogsensitieve mannen	251
	Woord van dank	271
	Noten	273
	Over de auteur	283

Deze gevoeligheid komt vaak voor en maakt een persoonlijkheid meestal eerder charmanter dan dat ze er afbreuk aan doet. Alleen in moeilijke en onvertrouwde situaties slaat het voordeel vaak om in een groot nadeel, omdat er dan geen sprake meer is van rust en de zelfbeheersing door niet bij het moment passende hartstochten wordt verstoord. Het zou echter geheel onjuist zijn om die gevoeligheid daarom als een ziekelijk bestanddeel van het karakter te beschouwen. Zou dat werkelijk het geval zijn, dan zou waarschijnlijk een kwart van de mensheid als pathologisch beschouwd moeten worden.¹

Een zekere aangeboren gevoeligheid leidt tot een bijzondere voorgeschiedenis, dat wil zeggen tot een bijzonder beleven van gebeurtenissen in de jeugd, die ook niet irrelevant zijn voor de ontwikkeling van het wereldbeeld van het kind. Gebeurtenissen die verbonden zijn met sterke indrukken gaan aan een gevoelig mens nooit spoorloos voorbij. We weten dat sporen daarvan vaak het hele leven blijven doorwerken. En zulke ervaringen kunnen ook een bepalende invloed hebben op iemands totale geestelijke ontwikkeling.²

(Carl Gustav Jung over bijzonder sensitieve, gevoelige mensen, 1913)

Voorwoord

Ik mag hoogsensitieve mannen heel graag en alleen al om wat er achter die woorden schuilgaat. Ten eerste zijn het mannen en ik ga graag met mannen om. En ten tweede zijn ze nog hoogsensitief ook. Voor mij betekent dat dat ik met die mannen diepzinnige gesprekken kan voeren. Oppervlakkig gepraat over koetjes en kalfjes is voor hoogsensitieve mensen ongelooflijk saai. Die mannen zitten juist vol ideeën en denken over dingen na. Over het algemeen kunnen ze goed luisteren. Ze zijn vaak warm en empathisch. En als je dieper graaft, blijken ze nog spiritueel ook. Meestal handelen ze ethisch en geweldloos. Natuurlijk zijn ze nooit volmaakt, dat mag je van me aannemen, en dat is maar goed ook.

Dus hou ik van de combinatie ‘sensitieve man’. Als je dit leest, neem ik aan dat die twee woorden ofwel jouzelf beschrijven ofwel iemand die veel voor jou betekent. Het doel van dit boek is om de twee eigenschappen ‘sensitief’ en ‘man’ tot iets prachtigs samen te voegen, zodat jij daar net zo’n mooi beeld van hebt als ik.

Zet als hoogsensitieve man alsjeblieft de beslissende stap om jezelf te waarderen, want dat doe je niet alleen voor jezelf, je doet het voor ons allemaal. Wij, de wereld, hebben jou hard nodig. Wat wij van jou nodig hebben is dat je een weg vindt om de wereld positief te beïnvloeden, want dat heb jij in je met je diepzinnige gedachten, je vermogen de beste oplossingsstrategieën te kunnen ontdekken, je compassie met anderen en je ethische handelwijze. We willen echter ook dat je dat doet op een manier die voor jouzelf goed voelt. En we

willen dat je je weer herstelt als je in je leven emotionele verwondingen hebt opgelopen, dat je je geaard en gecentreerd en niet overprikkeld voelt. Niets is zo belangrijk dat je het risico van een burn-out zou moeten lopen. Daar heeft op lange termijn niemand iets aan. Dan moet je echter wel op je innerlijke balans letten en telkens een nieuw evenwicht vinden, en dit boek biedt je een keur aan mogelijkheden hoe je dat het beste kunt doen.

Ik wil ook nog iets over de schrijver van dit boek zeggen. Toen ik Tom Falkenstein in 2015 voor het eerst ontmoette, vond ik hem meteen aardig. En toen ik hem wat beter leerde kennen, zag ik al snel dat hij het in zich had om dit boek te kunnen schrijven: hij weet veel van de wetenschappelijke achtergronden van hooggevoeligheid en beschikt over voldoende praktijkervaring om je een heleboel praktische oefeningen aan te reiken en je aan te zetten tot nadenken. Maar hij is vooral psychotherapeut, waardoor hij hooggevoeligheid goed kan onderscheiden van psychische stoornissen. Want het komt voor dat hooggevoelige mensen een diagnose krijgen terwijl ze helemaal niet aan een stoornis lijden. Maar het gebeurt ook dat hooggevoelige mensen psychisch ziek worden. En soms wil iemand per se geloven dat zijn enige probleem hooggevoeligheid is, terwijl hij een heel ander probleem heeft en helemaal niet hooggevoelig is. Als psychotherapeut kan Tom Falkenstein die verschillen goed zien en daar gaat hij in dit boek op in.

Om al die redenen heb ik Tom met alle liefde bij het schrijven van zijn boek ondersteund. We hebben diverse malen geskypet (ik vanuit San Francisco, hij vanuit Berlijn). Hij stelde me heel goede vragen en volgens mij hebben we samen ook veel lol gehad. Ik merkte tijdens onze samenwerking dat ik hem vertrouwde en ik zou willen dat jij hem ook leerde kennen. Ik weet zeker dat je zijn stem als auteur van dit boek warm, echt, deskundig en ervaren zult vinden. Hij is gewoon hooggevoelig, net als jij.

Elaine Aron

San Francisco, februari 2017

Inleiding

‘Ik heb een hekel aan mezelf omdat ik zo sensitief ben!’ Mijn cliënt, halverwege de twintig, zat tegenover me en vatte zijn ergernis met die uitspraak samen. Het was een van de eerste warme lentedagen in Londen en ineens was het doodstil in de kamer. De jongeman werd al geruime tijd behandeld in de psychiatrische kliniek waar ik toen als psychotherapeut werkzaam was voor terugkerende depressies. In de therapie stuitte we zoals altijd weer indirect op het onderwerp gevoeligheid. Maar dit was de eerste keer dat hij zichzelf openlijk als sensitief betitelde en dat duidelijk werd dat hij daarom een hekel aan zichzelf had. Voor hem was het een pijnlijk maar belangrijk punt in zijn omgang met zijn eigen hooggevoeligheid, waaraan hij al sinds zijn kindertijd leed. Voor mij was het een sleutelmoment in mijn loopbaan, omdat mijn cliënt iets heel duidelijk benoemde waar ik in mijn werk als psychotherapeut in de loop van de jaren tegenaan was gelopen zonder er een naam voor te hebben of het concreet te kunnen benoemen: de hoogsensitieve man.

Tijdens mijn opleiding tot psychotherapeut in Berlijn was ik altijd weer een bepaald type cliënt tegengekomen dat ik als uiterst sensitief, diepzinnig, intuïtief, consciëntieus, vaak introvert en soms schuchter ervoer. Die cliënten waren allemaal om de meest uiteenlopende redenen bij mij in behandeling, zoals depressiviteit, angststoornissen of relatieproblemen. Ze hadden echter allemaal één onderliggend temperament gemeen: ze waren heel gevoelig en namen daardoor ook hun innerlijke en uiterlijke wereld heel fijngevoelig en sensitief waar.

Na een tijdje begon het me op te vallen dat ik veel plezier had in het therapeutische werk met deze groep cliënten, juist door hun verfijnde waarneming en hun manier van omgaan met zichzelf en met de wereld. Ik werd me er echter ook in toenemende mate van bewust dat niet de vrouwelijke, maar de mannelijke cliënten de grootste problemen met hun gevoeligheid hadden en tijdens de therapie vaak de wens uitten dat ze minder sensitief zouden willen zijn. Ik observeerde telkens weer dat de discrepantie tussen hoe ze waren en hoe ze dachten te moeten zijn tot groot psychisch leed bij die mannen leidde. Ze schaamden zich er al sinds hun jeugd voor of voelden zich minderwaardig op grond van hun gevoelige aard, die ze als ‘onmannelijk’, ‘vrouwelijk’ of ‘onaantrekkelijk’ beschouwden. Sommigen hadden lange tijd geprobeerd hun gevoeligheid te verloochenen of die voor anderen te verbergen, meestal tevergeefs. De overtuiging dat gevoelig én mannelijk zijn elkaar uitsloten leek diep te zitten.

Tijdens sessies hoorde ik telkens weer dat mannelijke cliënten ‘stoerder’ wilden zijn, dat ze wilden dat ze lichamelijk en geestelijk meer aankonden en dat ze wilden leren zich extravert te gedragen. Meestal hoopten ze dat ze zich daardoor mannelijker zouden voelen, dat ze meer succes in hun beroep zouden hebben en zich beter zouden weten te handhaven of aantrekkelijker zouden zijn voor potentiële partners. Soms verwachtten die mannen ook dat ze dan minder conflicten in de relatie met hun vader of met andere mannen zouden hebben. Eigenlijk leken ze vooral meer te willen voldoen aan het beeld van de ‘typische’ man.

Op dat moment had ik nog niet van het concept hooggevoeligheid als aangeboren temperamenteigenschap gehoord en ik wist ook niets van de uitgebreide onderzoeksresultaten van de psychologe dr. Elaine Aron en haar collega's over de *highly sensitive person* (HSP). Elaine Aron onderzocht het onderwerp al vanaf het begin van de jaren negentig en borduurde daarmee voort op het concept van de ‘aangeboren gevoeligheid’ van sommige mensen, dat al in

1913 door de Zwitserse psychiater en grondlegger van de dieptepsychologie Carl Gustav Jung werd beschreven.

Nieuwsgierig geworden door de hierboven beschreven situatie in Londen een paar jaar geleden, ging ik me expliciet met het onderwerp gevoeligheid bij de mens bezighouden. Zo stuitte ik op de term hooggevoeligheid oftewel *sensory processing sensitivity* zoals het begrip in het wetenschappelijk onderzoek wordt genoemd. Ik had de indruk dat ik op een min of meer baanbrekend psychologisch concept was gestuit, dat een beslissende invloed op mijn verdere werk als psychotherapeut zou hebben. Het idee dat mensen al vanaf hun geboorte verschillen in de sensitiviteit waarmee ze op hun omgeving reageren, leek een verklaring voor veel van wat ik dagelijks in mijn praktijk te zien kreeg. Dus ben ik de laatste jaren diep in de materie van de hooggevoeligheid gedoken en heb ik daarover regelmatig van gedachten gewisseld met Elaine Aron, van wie ik persoonlijk veel over de onderzoeksachtergronden en het therapeutische werk met hoogsensitieve cliënten leerde.

Toen ik me met het onderwerp bezighield, viel me op dat er vrijwel geen boeken te vinden waren die de bijzondere uitdagingen van hoogsensitieve mannen vanuit psychotherapeutisch en mannelijk gezichtspunt beschreven. De meeste boeken over hooggevoeligheid zijn geschreven door vrouwen en lijken zich in eerste instantie ook tot vrouwelijke lezers te richten. Tegelijkertijd leek het leed dat hoogsensitieve mannen in mijn praktijk met me deelden me echter heel groot. De problemen die sensitieve mannen door het mannelijk rolmodel in de westerse cultuur ervaren worden in veel handboeken weliswaar kort aangestipt, maar tot een diepere uitwerking van het thema hoogsensitieve mannelijkheid, om het daarmee uit de taboesfeer te halen, komt het niet. Daarin wil ik graag verandering brengen.

Het ligt mij na aan het hart om met dit boek een bijdrage te leveren aan de empowerment van hoogsensitieve mannen, iets wat al heel lang nodig is, omdat ik van overtuiging ben dat zij in de wereld

een belangrijke rol hebben, die niet alleen met veel uitdagingen maar ook met mogelijkheden gepaard gaat. Ik beschouw de hooggevoeligheid van sommige mannen als een heel wezenlijk onderdeel van hun mannelijke identiteit en als een bron van verrijking voor hun eigen leven en dat van anderen. Hooggevoeligheid is geen ‘onmannelijke’ tekortkoming waarvoor je je zou moeten schamen en die je zou moeten afleren.

Een belangrijke voorwaarde daarvoor is echter dat je goed leert omgaan met je eigen sensitiviteit en die accepteert, naar waarde weet te schatten en voor jezelf en in de relatie met anderen goed benut. Als dat lukt, ben ik ervan overtuigd dat een hoogsensitieve aanleg mannen zelfs tot bijzonder goede vaders, echtgenoten, partners, zoons, broers en vrienden kan maken.

Tegelijkertijd lijkt het mij echter ook belangrijk om te benadrukken dat je je hooggevoeligheid – als je die eenmaal hebt herkend en benoemd – niet als excuus moet gebruiken om dingen in het leven te vermijden die je liever niet zou willen doen. En ook vind ik dat dit geen aanleiding tot arrogantie of verwaandheid zou moeten zijn, onder het motto: ik ben heel bijzonder, omdat ik zo gevoelig ben. Hooggevoeligheid is om te beginnen een volkomen neutrale eigenschap, een aangeboren temperamentseigenschap.³ Dat je een hoogsensitieve aanleg hebt is niet per se goed of slecht. Het is een belangrijk deel van je persoonlijkheid, maar ook niet meer dan dat; het is slechts één aspect van jouw individuele veellagigheid. Het lijkt me daarom problematisch als je jezelf volledig reduceert tot hoogsensitief persoon of je daarop voorstaat. Ik zie hoogsensitieve mannen dus niet als ‘tere types die nergens tegen kunnen’, maar ook niet als ‘mensen die best bijzonder zijn’.

In mijn werk met hoogsensitieve cliënten trek ik vaak de vergelijking met iemand die met een heel lichte huid geboren is. Je kunt je beklagen dat je huid niet donkerder is of jaloers naar vrienden kijken die in de zomer zorgeloos met hun minder gevoelige huid op het strand, in de tuin of in het park kunnen zonnen. Maar uitein-

delijk zul je moeten accepteren dat jij niet zo'n huid hebt. Je bent niet beter of slechter, maar anders. Ook met een lichte, gevoelige huid kun je zonnen als je dat wilt, maar je kunt niet zo lang pal in de zon zitten als sommige anderen. Je zult bovendien een aantal voorzorgsmaatregelen moeten nemen: bijvoorbeeld je insmeren met een zonnebrandcrème met een hoge beschermingsfactor, een plekje in de schaduw zoeken, kleren aantrekken of een zonnehoed opdoen. Je kunt dus niet als andere mensen, die met een minder bleke huid zijn geboren, zonder meer deelnemen aan de 'zonnige' momenten van het leven, maar je zult moeten leren dat op jouw eigen manier te doen, die misschien een beetje anders is. En dat is het beslissende punt: dat je accepteert en aanvaardt wat er aan de hand is, en vervolgens jouw eigen individuele en authentieke weg vindt om in goede overeenstemming daarmee te leven.

Het aantal publicaties en wetenschappelijke onderzoeken over het onderwerp hooggevoeligheid is de laatste jaren pijlsnel toegenomen, waardoor het begrip inmiddels over de hele wereld steeds bekender wordt. Ik vermoed dat dat ook te maken heeft met de tijd waarin we leven. Mijn observatie is dat veel mensen hun privé- en beroepsleven als steeds jachtiger en prestatiegericht ervaren en zich daardoor vaker continu gestrest, uitgeput, overprikkeld of onder druk gezet voelen. De grens tussen privé en openbaar verdwijnt steeds meer en eigenschappen die wij normaal gesproken niet in verband brengen met gevoelige, introverte en terughoudende mensen, worden in onze westerse samenleving kennelijk meer gevraagd en geprezen. Het wordt steeds belangrijker gevonden dat je jezelf kunt handhaven, snel kunt werken en nog sneller beslissingen kunt nemen, veel dingen tegelijk kunt doen en extravert en zelfverzekerd in en voor groepen bent, of het nu om kinderen op de peuterspeelzaal of op de basisschool of over volwassenen op hun werk gaat. Daar komen nog bij: het belang van de eerste indruk, continu bereikbaar zijn via de mail en de mobiele telefoon en jezelf goed kunnen presenteren, zowel in sociale netwerken als in het echte leven.

Sommige psychologen en psychiaters betitelen deze maatschappelijke ontwikkeling zelfs als een ‘narcisme-epidemie’⁴ en spreken van de ‘narcistische samenleving’⁵.

Het lijkt alsof in de westerse samenleving aan steeds meer gedrag en eigenschappen de voorkeur wordt gegeven waar hoogsensitieve mensen moeite mee hebben of waar ze overprikkeld en moe van worden. Toch zijn de kwaliteiten en positieve eigenschappen van veel hoogsensitieve mensen, zoals een groot empathisch vermogen, nuanceringsvermogen, diepzinnigheid, een tendens tot ethisch handelen en een fijn waarnemingsvermogen voor de talloze politieke, sociale en economische uitdagingen van de huidige wereld misschien zelfs wel belangrijker dan ooit.

Ik ben van mening dat een vanzelfsprekende en authentieke omgang met de eigen gevoeligheid niet alleen voor iedere man zelf, maar ook voor onze hele maatschappij van centraal belang is. Lukt het hoogsensitieve mannen om in balans met hun temperament te leven, hun vermogens positief en strijdbaar te gebruiken en zich daar niet langer voor te schamen of ze te verbergen of zich minderwaardig te voelen, dan zal dat hun relatie met zichzelf diepgaand veranderen. Maar ook de relatie en interactie met andere mensen, of dat nu familieleden, vrienden of collega’s zijn, zal daardoor veranderen, wat verregaande consequenties zou kunnen hebben. Daardoor zou ook de maatschappelijke opvatting van ‘man-zijn’ kunnen veranderen: minder rigide en benauwd, naar een vrijere, gevarieerdere opvatting van mannelijkheid. Het resultaat zou een realistischer en eerlijker manbeeld kunnen zijn, zodat mannelijk zijn én gevoelig zijn elkaar niet meer hoeven uit te sluiten. Naar mijn mening kunnen vooral hoogsensitieve mannen dat veranderingsproces ondersteunen, versnellen en zelfs aanvoeren, maar dan moeten ze hun eigen hooggevoeligheid wel hebben aanvaard en het gevoel hebben dat zij voor de maatschappij als geheel en voor de evolutie van de man en zijn identiteit van belang zijn.

Dit boek verbindt in twee delen theorie en praktijk: aan de hand

van de theorie schets ik in het eerste deel de huidige situatie van de man in de westerse samenleving. Daarbij belicht ik de negatieve gevolgen van een traditioneel, verouderd manbeeld en waarom vooral hoogsensitieve mannen vaart zouden kunnen zetten achter een noodzakelijke verandering en dus van grote maatschappelijke waarde zijn. Ook leg ik uit hoe het begrip 'hooggevoeligheid' is ontstaan en beschrijf ik wat het wel en niet is en waaraan je kunt herkennen of je zelf hoogsensitief bent. Je gaat daardoor begrijpen wat de typische kenmerken van hoogsensitieve mensen zijn, maar ook voor welke uitdagingen zij worden gesteld en hoe het hun leven verrijkt, en hoe je hooggevoeligheid kunt afbakenen van psychische ziekten.

In het tweede deel van het boek geef ik praktische oefeningen, die je kunnen helpen beter om te gaan met de uitdagingen van een hoge sensitiviteit en de daarmee verbonden probleemgebieden. Ik zal je laten zien hoe je met behulp van emotieregulatie, mindfulness, acceptatie, ontspanning, compassie met jezelf en goed zorgen voor jezelf je kwaliteit van leven substantieel kunt verbeteren en hoe je die strategieën het beste kunt inzetten. Ik reik daarvoor concrete oefeningen en talloze strategieën aan, waar veel van mijn hoogsensitieve cliënten baat bij hebben gehad.

Alle hoofdstukken worden afgesloten met gesprekken met hoogsensitieve mannen. Zij beschrijven daarin het effect van hun temperament op verschillende terreinen van het leven, zoals seksualiteit en relaties, en hoe ze hebben geleerd er goed mee om te gaan en zo goed mogelijk gebruik te maken van hun aanleg. Het boek wordt afgesloten met een persoonlijk gesprek tussen Elaine Aron en mij over hoogsensitieve mannen.

Als psychotherapeut zit het natuurlijk ook in mijn aard om telkens veel vragen te stellen. Ik wil dat je er zelf mee aan de slag gaat, ik wil jouw eigen innerlijke proces op gang brengen, in plaats van je alleen maar strategieën aan de hand te doen die je zou moeten opvolgen. Want ik wil vooral dat je er na het lezen van dit boek in

gesterkt voelt om jezelf als hoogsensitieve man te accepteren zoals je bent, en dat je geleerd hebt in het dagelijks leven goed voor jezelf te zorgen. Ik zou het fijn vinden als dit boek het gevoel bij je wegneemt dat er iets mis is met je en dat je meer van je eigen gevoelige kant gaat houden. Hoewel ik me bewust ben van de beperkingen van een zelfhulpboek, geloof ik toch in de kracht en het effect van boeken, die fijne sporen in ons kunnen achterlaten met verstrekkende gevolgen.