

Rondzendbrief 2010-1

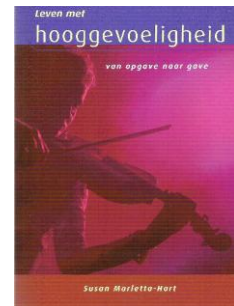


In de vorige mailing heb ik het boek *Houd me vast* besproken van Dr. Sue Johnson. Ik ga daar in deze rondzendbrief nog even op door omdat het ook alles te maken heeft met het thema van deze keer: 'hooggevoeligheid'.

Hooggevoeligheid

Bij partners komen vaak spanningen voor die te maken hebben met de grote gevoeligheid waarmee ze op elkaar reageren. Zeker als er zich in het verleden van een koppel sterk emotionele voorvallen hebben voorgedaan, kan dit gemakkelijk aanleiding zijn om heftig op elkaar te reageren. Het lijkt alsof op het gebied van de liefde we allemaal wel iets van sensitieve antennes hebben.

Voor diegenen onder ons die in het dagelijks leven vaak tegen de gevolgen van hun hooggevoeligheid aanlopen, kan het een eye-opener zijn om hier iets over te lezen. Hoogsensitiviteit werd in het verleden vaak als afwijking gezien, maar je kunt het ook als een gave beschouwen. Dat wordt ook mooi aangegeven in de ondertitel van het boek van Susan Marletta-Hart: *Leven met hooggevoeligheid (van opgave naar gave)*.



Deze keer bespreek ik het boek *Hoog Sensitieve Personen* van Elaine N. Aron. Wie dit leest, kan er voordeel mee doen omdat er handige tips in staan. Dat zeg ik ook uit eigen ervaring. Het boek is bedoeld voor mensen die zelf hoogsensitief zijn of voor mensen die, bijvoorbeeld in hun omgeving, met hoogsensitiviteit te maken hebben.

Klik [hier](#) voor mijn samenvatting van het boek:
Hoog Sensitieve Personen
Elaine N. Aron

Van dezelfde schrijfster is ook het meer specifieke boek voor liefdesrelaties: *Hoog Sensitieve Personen in de liefde*.



Emotionally Focussed Therapy

De Nederlandse uitgave van het vorige keer besproken boek *Houd me vast* is in ons land overigens goed ontvangen. De vraag naar therapie op basis van de visie beschreven in dit boek is duidelijk groeiende. Er zijn nu ook meer mensen die niet wachten tot het misloopt in de relatie, maar die vanuit het boek de impuls tot verdieping van hun relatie zoeken. Het is tegenwoordig ook mogelijk om in Nederland de opleiding voor Emotionally Focussed Therapy te volgen. Deze studie geeft ook mij veel inspiratie. Hoe meer ik er kennis mee maak, des te duidelijker is het voor mij dat ik me hier thuis bij voel.

www.lemniscaatcounseling.nl