

Hoogsensitief een eigenschap



Wat is hoogsensitiviteit?

Sinds Elaine Aron (Amerikaanse psycholoog) in 1998 voor het eerst over de eigenschap “Hoogsensitiviteit” sprak zijn er steeds meer onderzoeken en boeken over hoogsensitiviteit verschenen.

Zijn mensen met deze eigenschap dan zo belangrijk dat er zoveel boeken over worden geschreven? Het is niet zozeer uit belangrikheid dan wel de zoektocht van mensen met deze eigenschap naar wat “het” is dat zij het gevoel hebben de wereld anders te beleven, dat er veel onderzoek en (zelfhulp) boeken worden geschreven.

En toch zijn deze mensen niet uniek: 15 tot 20 procent van mens en dier is hoogsensitief. Dat is best veel. Betekent wel dat de overige 80% niet de eigenschap heeft en een groot deel van de regels en de wereld voor hen is ingericht. En uiteraard zijn deze mensen ook niet allemaal hetzelfde, zij zitten wel meer op één lijn qua beleving van de wereld om hen heen, voor hen is het gemakkelijker om te kunnen voldoen aan de (gemiddelde) sociale regels. Een hsp staat anders in die beleving, vandaar dat hoogsensitieve vaak op zoek zijn naar: “wie ben ik”, waarom voel ik me zo en ben ik en reageer ik anders”?

Evolutionair bepaald

Dat er zoiets is als een extra gevoelig mens is evolutionair bepaald. Heel lang geleden was het nodig dat er iemand in de groep was die goed kon aanvoelen of er gevaar was of dat het goed was. Dat gebeurt in de hersenen: de amygdala is gevoeliger bij de hoogsensitieve mens. Je zou het kunnen vergelijken met een rookmelder die heel scherp is afgesteld: bij rook op 50 meter afstand gaat het alarm af, terwijl dat bij gemiddelde rookmelders bij rook op 10 meter afstand is.



Intussen is de samenleving veranderd en is deze eigenschap (gevoelige amygdala) er nog steeds. Hierdoor kan men goed aanvoelen of iets oké is of niet. Op het eerste gezicht lijkt dat heel handig en goed toepasbaar. Even voelen: is het goed of niet goed? En je hebt je antwoord. Helaas is er zoveel te voelen en gebeurt er zoveel dat dat niet zo simpel is.

Naast dat de hoogsensitief mens een gevoeliger amygdala heeft, gaan de hersenen anders met informatie om. Esther Bergsma heeft daar een uitgebreide studie naar gedaan en dit beschreven in haar boek: “Het hoogsensitieve brein”.

Veel hersengebieden tegelijk

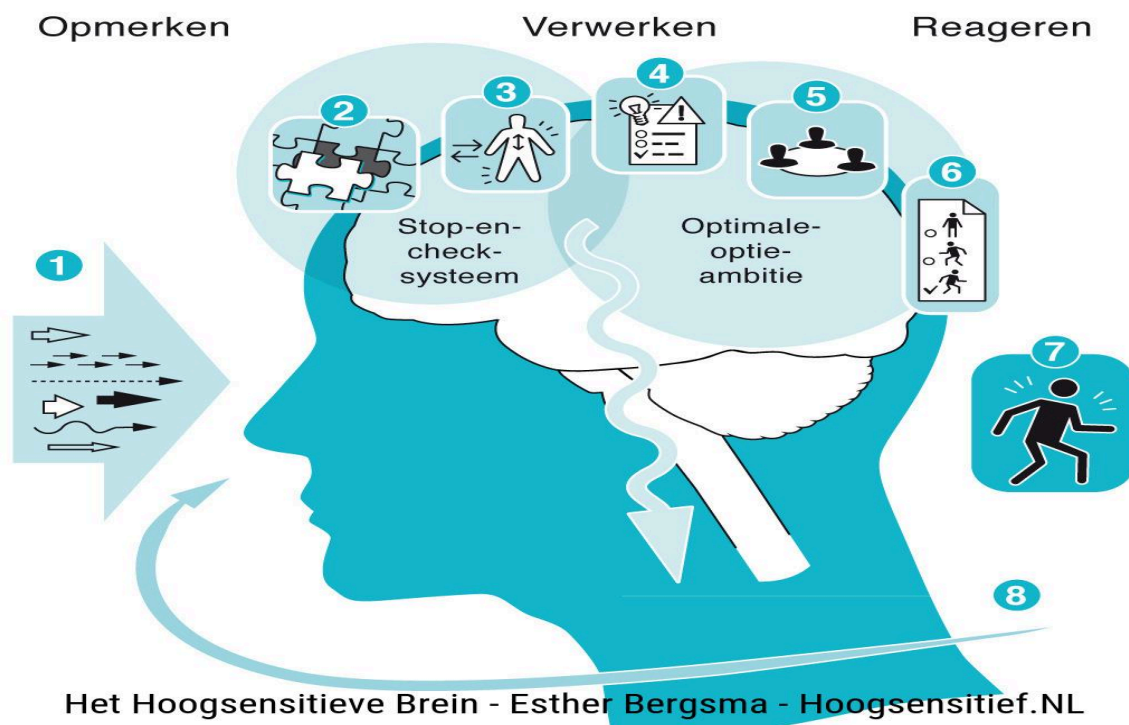
Het blijkt dat het hoogsensitieve brein nét iets anders met interne (signalen vanuit het lichaam) en externe prikkels (signalen en gebeurtenissen van buiten) omgaat dan mensen die niet die eigenschap hebben. Je zou kunnen zeggen dat de hoogsensitieve mens eerst intensief nadenkt en dan pas handelt. Alle informatie die binnenkomt wordt door de hersenen van alle kanten bekeken en onderzocht: waar hoort deze gebeurtenis bij, wat weet ik daar al van? En wat betekent het voor de toekomst? Nadat dat allemaal verwerkt is wordt er een besluit genomen. Dat hoeft niet extra lang te duren: er zijn ook snel denkende hoogsensitieve (de hoogbegaafden/extra intelligenten), maar dit gebeurt er in de hersenen: er gaan veel hersengebieden tegelijk aan bij een gebeurtenis, tegelijkertijd wordt dit ook nog eens dieper verwerkt. Dat kost energie. En als er veel tegelijk gebeurt raakt het hoofd vol!

Diepe verwerking

Deze werking van de hersenen heeft effect op de rest van het lichaam, immers er is een constante verbinding en uitwisseling met de rest van het lichaam: de spieren, het zenuwstelsel etc. Het hoofd staat niet op zich. Dat maakt dat een deel van de hoogsensitieven hun gevoel zoveel mogelijk proberen te negeren en heel veel met hun verstand doen. Daardoor kunnen er helaas lichamelijke klachten ontstaan. Dat intens voelen is fijn bij mooie dingen maar kan heel vervelend zijn bij gebeurtenissen die als pijnlijk of negatief ervaren worden.

De werking van de hersenen en het zenuwstelsel van de hoogsensitieve mens zorgen er dus voor dat men extra kan genieten van mooie dingen en extra kan profiteren van positieve leer momenten maar ook extra aangedaan kan zijn van negatieve, stresserende gebeurtenissen. En hoe goed men ook z'n best doet om het te voorkomen: er zullen altijd indringende vervelende gebeurtenissen zijn.

Hieronder zie je de werking van de hoogsensitieve hersenen verbeeld



Hersenen

Gebeurtenis

1. Grote geheel: waar hangt de gebeurtenis mee samen? De informatie wordt gekoppeld aan bestaande kennis en ervaring. (Veel hersengebieden zijn tegelijk bezig.)
2. Sensorische integratie: de informatie van buiten afstemmen op de interne signalen (insula en hypothalamus spelen hierbij een rol)
3. Betekenis geven: hoe kan men de gebeurtenis duiden?
4. Risico- analyse: wat zijn mogelijkheden, kansen, bedreigingen en risico's?
5. Sociale context: wat zijn de wensen en belangen van anderen?
6. Bepalen mogelijke acties: optimale optie kiezen.
7. Actie en zelfreflectie

Deze werking zorgt er voor dat er een biologische aanleg is die zich uit in onderstaande talenten:

Als talent	Bij overprikkeling of niet (h)erkennen als talent
Subtiel waarnemen	Overweldigd raken, storen aan kleine dingen, moeite met veranderingen
Weloverwogen beslissingen nemen	Niet snel kunnen beslissen, blokkeren bij te veel keus
Creatief denken	Andere begrijpen de hsp niet, te moeilijk denken
Inlevingsvermogen	Eigen belang uit het oog verliezen, over aanpassen, ongrijpbaar worden
Zelfreflectie	Zelfkritiek, piekeren
Zo goed mogelijk willen doen	Te lang door gaan, energie lekt weg, faalangst, onzekerheid.

Of en hoe deze talenten verder zijn ontwikkeld of dat dit tegen is gaan werken ligt er aan of men de ruimte heeft gekregen om ze tot bloei te laten komen bij het opgroeien en de rest van het leven tot nu toe. Is men gestimuleerd of afgekeurd door anderen of zichzelf in heden en verleden. Dit heeft ook effect op de kwetsbare kant. Hoe meer ruimte voor de herkenning, acceptatie en kwaliteiten des te minder kwetsbaar.

Veel oppikken, intens verwerken en intens voelen

De hersenen verwerken informatie dus net even anders dan niet hoogsensitieve hersenen. Er wordt meer opgepikt door de amygdala en er gaan meer hersen gebieden tegelijk aan het werk én alles wordt nog eens diepgaander verwerkt. Dat kost uiteraard energie!

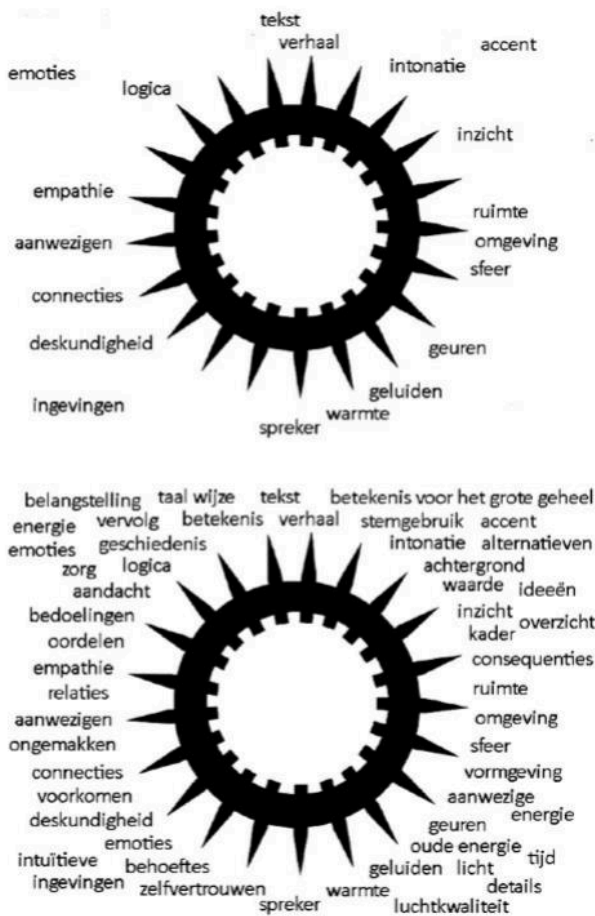
De evolutionaire bedoeling van dit alles was dat men o.a. kon voelen of iets veilig en oké was of niet. Dat dat niet zo eenvoudig is is omdat er zoveel gebeurt om de persoon heen én omdat men gewend is om zich te richten op de buitenwereld (de anderen) vanuit de eigenschappen subtiel waarnemen en groot inlevingsvermogen. Daardoor slurpt men veel van alles en iedereen op. De eigen gevoelens en eigen behoeftes zijn bedolven onder al die indrukken.

Vaak wordt dit gezien en benoemd als niet assertief zijn of niet goed grenzen aan kunnen geven. Maar hier ligt veel meer aan ten grondslag. Door de eigenschap is men zo gewend om over de grenzen te gaan: "iedereen doet het toch? Dan moet ik het ook doen!" "Ik wil niet weer zeuren e.d." Dat wordt niet opgelost door (alleen) een assertiviteitstraining of leren grenzen aan te geven (als men die grenzen überhaupt nog kan voelen). Een assertiviteitstraining kan wel helpen om e.e.a. in de praktijk te ontwikkelen, als men weer weet wat en waar die grenzen zijn. Maar als men niet weet hoe dit mechanisme werkt vanuit hoogsensitiviteit dan is men bezig met aan te passen. En dat is nu juist *niet* de bedoeling. De hoogsensitieve persoon moet aanhaken, niet aanpassen.

Hieronder wordt beschreven en in beeld gebracht hoe dit hoogsensitieve mechanisme werkt (richten op de buitenwereld) en wordt verwerkt (de prikkels).

Intens waarnemen: gericht op de buitenwereld

Deze afbeelding laat het verschil van waarnemen zien tussen de hs (onder) en niet hs persoon (boven).



Men neemt zoveel waar en moet zoveel verwerken dat men bijna niet toe komt aan eigen gevoelens en behoeftes. Felix de Brabander noemt dit het lege midden van de hsp-er.

De aandacht van een HSP (zwart) wordt door de hoeveelheid informatie om hem heen (en mede door de eigenschap subtiel waarnemen en groot inlevingsvermogen) continu naar de omgeving getrokken. Het gevolg is dat HSP hun eigen midden (wensen, gevoelens, behoeftes) te weinig ervaren.

Dat kan er toe leiden dat men zich aan het eind van een (werk) dag totaal leeg voelt. Men weet niet meer wie hij of zij is. Een vaak gehoorde uitspraak van hoogsensitieven is: "ik raak mezelf kwijt" in bepaalde situaties. Deze afbeelding helpt dit fenomeen te verklaren.

De uitdaging is dus om "bij zichzelf te blijven".

Dit kan men doen door het lege midden goed op te vullen met eigen kwaliteiten. Goed voor zichzelf te zorgen. Opbouwen van zelfvertrouwen en zelfwaardering.

Intense verwerking: de prikkels

Hoe het komt dat het niet zo gemakkelijk is om bij "jezelf te blijven" en te doen wat men nodig heeft heeft Annek Tol heel mooi beschreven en visueel gemaakt in haar boek: "Hoogsensitiviteit professioneel gezien".

Zij laat zien welke uitwerking het verwerken en voelen van dagelijkse en niet alle dagelijkse prikkels heeft op lichaam en geest en men daardoor vaak niet meer toe komt aan eigen behoeftes.

Zij geeft aan dat, als je in je jeugd niet gekregen hebt wat je nodig had en/of in je leven veel levensgebeurtenissen of trauma's hebt ervaren je kwetsbaarder bent voor de dagelijkse en niet alle dagelijkse gebeurtenissen. Zij maakt dat visueel door middel van een glas.



Zij drukt de belasting van de prikkels uit als de inhoud van dat glas. Als men in de jeugd en in het leven tot nu toe veel belasting heeft meegekregen dan heeft het glas een dikke bodem. Er is dan minder ruimte voor meer in het glas, het glas zal sneller vol zijn door de dagelijkse en niet alle dagelijkse gebeurtenissen dan met een dunne bodem. Hoe meer ellende in het verleden, des te dikker de bodem.

Als het glas dan te vol raakt, stroomt het bij de dagelijkse dingen over. Het kan zijn dat men dat vaak heel laat opmerkt. Dat komt omdat een hoogsensitief mens het zó gewend is om in een situatie te belanden die belastend is, of gebeurt het zo vaak dat iets irritant is, aanpassing vraagt of vermoeiend is, dat, als een heleboel signalen van het lijf aangeven dat het teveel wordt, men het negeert. Als men bijvoorbeeld in een kantoortuin werkt en ziet dat anderen er geen of minder last van hebben dan probeer men het net als de rest vol te houden omdat het er nu eenmaal bij hoort. Door alle signalen van overprikkeling te negeren hoopt men zo de situatie te kunnen verdragen. Men wil niet zeuren. Niet anders zijn. Veel hoogsensitieven doen hun best om niet anders te zijn dan de anderen, zij zijn bezig met *verdragen*, waardoor zij overprikkeld raken en het lijf op den duur gaat protesteren door middel van het ontwikkelen van psychosomatische klachten.

De Cirkel van overprikkeling laat zien welke gebeurtenissen meer of minder prikkels oproepen en in welke deel van het glas zij komen.



Afb. Cirkel van Overprikkeling met fasen van belasting. Uit: Tol, Annek (2014). *Hoogsensitiviteit professioneel gezien – Sensitiviteit als verklaring onder psychosomatische klachten*. Amsterdam: Uitgeverij Boom/Nelissen. © Annek Tol. Op deze afbeelding rusten copyrights. De afbeelding is vrij te gebruiken als u ten minste dit onderschrift vermeldt.

De prikkels in de verschillende fases kunnen zich uiten in onderstaande klachten. Deze klachten werden genoemd door de cliënten van Annek Tol. Uiteraard zijn er ook andere klachten mogelijk.



Afb. Cirkel van Overprikkeling met Signalen van overprikkeling. Uit: Tol, Annek (2014). *Hoogsensitiviteit professioneel gezien – Sensitiviteit als verklaring onder psychosomatische klachten*. Amsterdam: Uitgeverij Boom/Nelissen. © Annek Tol. Op deze afbeelding rusten copyrights. De afbeelding is vrij te gebruiken als u ten minste dit onderschrift vermeldt.

Hoogsensitiviteit, een eigenschap

Door goed te leren omgaan met de kwetsbare kant wordt de kracht van hoogsensitiviteit zichtbaar.

Onder de juiste omstandigheden kunnen mensen met deze eigenschap hun talenten tot bloei laten komen. De uitdaging ligt bij zowel henzelf als bij de wereld om hun heen.

(In 2019 heeft Esther Bergsma een onderzoek gedaan onder werkende hoogsensitieve. Dit onderzoek brengt goed in kaart wat een hsp nodig heeft om tot bloei te komen in een werkomgeving.)

Men zal eerst zelf moeten herkennen en erkennen dat men die eigenschap heeft.

Dan in kaart brengen wat men nodig heeft en daarna in overleg met anderen onderzoeken wat de mogelijkheden zijn.

Gebruikte documentatie:

Het hoogsensitieve brein, Esther Bergsma
Hoogsensitief professioneel gezien, Annek Tol
Follow your senses, Felix Brabander

Wil je meer lezen over hoogsensitieve?

Kijk dan eens op hoogsensitief.nl
[Heel gevoelig heel gewoon.nl](http://Heel%20gevoelig%20heel%20gewoon.nl)

Of vraag het aan mij:

Marisa Schreuders

www.fenikscoaching.nl

