

Elaine N. Aron

Hoog Sensitieve Personen

Hoe blijf je overeind als de wereld je overweldigt

Herziene editie 2013



VOORWOORD

‘Huilebalk!’

‘Angsthaas!’

‘Spelbreker!’

Roept dat herinneringen op? Wat dacht je dan van deze goedbedoelde vermaning: ‘Doe niet zo overgevoelig.’

Als je net zo was als ik heb je dat heel wat keren gehoord, waardoor je het gevoel kreeg dat je heel anders was dan de rest. Ik was ervan overtuigd dat ik een ernstig gebrek had dat ik verborgen moest houden en dat me veroordeelde tot een tweederangs leven. Ik dacht dat er iets grondig mis was met mij.

Maar het tegengestelde is het geval, en dat geldt voor ons allebei. Als je minimaal veertien vragen van de zelftest in het begin van dit boek met ‘ja’ hebt beantwoord, of als de gedetailleerde beschrijving in hoofdstuk 1 op jou van toepassing lijkt te zijn (in feite de beste test), dan ben je een zeer bijzonder soort mens, een hoog sensitief persoon – verder aangeduid als ‘HSP’. En dit boek is speciaal voor jou geschreven.

Over een sensitief zenuwstelsel beschikken is normaal en is in principe een neutrale eigenschap. Het zit waarschijnlijk in je genen. Het komt voor bij ongeveer 15 tot 20 procent van de bevolking. Het betekent dat je je bewust bent van subtiliteiten in je omgeving, wat in veel situaties een groot voordeel is. Het betekent ook dat je gemakkelijker overweldigd bent als je te lang bent blootgesteld aan een zeer stimulerende omgeving, waarin je bent bedolven onder de geluiden en beelden tot het lijkt of je zenuwstelsel uitgeput is. Sensitief zijn heeft dan ook zowel voor- als nadelen.

In onze cultuur wordt het echter niet als ideaal beschouwd als je over deze eigenschap beschikt, en dat feit heeft waarschijnlijk een

enorme invloed op je gehad. Goedbedoelende ouders en leraren hebben je waarschijnlijk geholpen om het te ‘overwinnen’, alsof het een gebrek was. Andere kinderen waren er ook niet altijd even aardig over. Als volwassene heeft het je waarschijnlijk meer moeite gekost om de juiste baan en relaties te vinden en om in het algemeen een gevoel van eigenwaarde en zelfvertrouwen te krijgen.

Wat dit boek je biedt

Dit boek geeft je eenvoudige, gedetailleerde informatie die je over je eigenschap nodig hebt, informatie die je nergens anders zult aantreffen. Het is het product van vijf jaar onderzoek, diepte-interviews, klinische ervaring, cursussen en individuele consulten met honderden HSP's, en zorgvuldig tussen de regels door lezen wat psychologie al over de eigenschap wist zonder het te beseffen. In de eerste drie hoofdstukken zul je alle basisfeiten over je eigenschap leren kennen en leren hoe je moet omgaan met overstimulatie en overprikkeling van je zenuwstelsel.

Vervolgens gaat dit boek in op de invloed van je sensitiviteit op je persoonlijke geschiedenis, carrière, relaties en innerlijk leven. Het richt zich op de voordelen waar je misschien niet aan hebt gedacht, en het geeft je advies over specifieke problemen waar sommige HSP's mee worden geconfronteerd, zoals verlegenheid of moeite om passend werk te vinden.

Het is nogal een reis die we gaan ondernemen. De meeste HSP's die ik met de informatie uit dit boek heb geholpen, hebben me verteld dat het hun leven drastisch heeft veranderd – en dat moest ik van hen aan jullie doorgeven.

Een boodschap aan de iets-minder-sensitieven

Ten eerste, als je dit boek hebt opengeslagen omdat je de ouder, echtgenoot of vriend van een HSP bent, dan heet ik je bijzonder welkom. Je relatie met jouw HSP's zal aanzienlijk verbeteren.

Ten tweede is uit een aselechte telefonische steekproef onder drie-

honderd personen van alle leeftijden gebleken dat niet alleen 20 procent van de ondervraagden bijzonder of tamelijk sensitief was, maar ook nog eens 22 procent matig sensitief. Degenen onder julie die tot deze matig sensitieve categorie behoren, zullen ook baat hebben bij dit boek.

Overigens, 42 procent vond zichzelf helemaal niet sensitief – hetgeen een idee geeft hoe het komt dat hoog sensitieve mensen zich zo buiten de rest van de wereld kunnen voelen staan. En natuurlijk is het dat deel van de bevolking dat altijd de radio harder zet of de claxon gebruikt.

Daarnaast kunnen we rustig stellen dat iedereen bij tijd en wijle hoog sensitief kan worden – bijvoorbeeld na een maand alleen in een berghut te hebben doorgebracht. En iedereen wordt sensitiever naarmate hij of zij ouder wordt. Sterker nog, de meeste mensen hebben waarschijnlijk, of ze het nu toegeven of niet, een hoog sensitief aspect dat in bepaalde situaties komt bovendrijven.

En een paar opmerkingen aan het adres van niet-HSP's

Soms voelen niet-HSP's zich buitengesloten en gekwetst door het idee dat wij anders zijn dan zij en misschien klinken alsof we denken dat we op de een of andere manier beter zijn. Dan zeggen ze: 'Bedoel je dat ik niet gevoelig ben?' Het punt is dat 'sensitief zijn' ook kan betekenen dat je begripvol en bewust bent. Zowel HSP's als niet-HSP's kunnen deze kwaliteiten hebben, die optimaal aanwezig zijn als we ons goed voelen en alert zijn op subtiliteiten. Als HSP's zeer rustig zijn, kunnen ze zelfs het voordeel hebben dat ze fijnere nuances onderscheiden. Als we echter overprikkeld zijn, wat HSP's vaak overkomt, zijn we allesbehalve begripvol of gevoelig. In plaats daarvan zijn we overladen, murw, en willen we alleen zijn. Je vrienden, die niet hoog sensitief zijn, worden daarentegen juist begripvoller tegenover anderen in zeer chaotische omstandigheden.

Ik heb er lang over nagedacht hoe ik deze karaktereigenschap moest noemen. Ik wist dat ik niet de fout wilde herhalen om het te

verwarren met introversie, verlegenheid, geremdheid en allerlei andere verkeerde etiketten die ons door andere psychologen zijn opgeplakt. Geen daarvan omvat ook de neutrale, laat staan de positieve aspecten van de eigenschap. ‘Sensitiviteit’ drukt wel het neutrale feit van grotere ontvankelijkheid voor stimulatie uit. Dus het leek tijd om het vooroordeel tegen HSP’s te compenseren door een term te gebruiken die in ons voordeel kon worden uitgelegd.

Aan de andere kant is ‘hoog sensitief zijn’ voor sommigen allesbehalve positief. Terwijl ik dit in mijn doodstille huis zit te schrijven, op een moment dat er over deze eigenschap helemaal niet wordt gepraat, voorspel ik je: dit boek zal meer kwetsende grappen en opmerkingen over HSP’s opleveren dan ons lief is. Er is sprake van een enorme collectieve psychologische energie rond het idee van gevoelig-zijn – bijna evenveel als rond man-vrouw-kwesties, waar gevoeligheid vaak mee wordt verward. (Er worden evenveel sensitieve jongens als meisjes geboren; maar mannen worden verondersteld deze eigenschap niet te bezitten en vrouwen wel. Beide geslachten moeten flink boeten voor deze misvatting.) Wees dus voorbereid op die energie. Bescherm zowel je sensitiviteit als je net ontluikende inzicht erin door het er helemaal niet over te hebben als dat het verstandigst lijkt.

Maar geniet vooral van de wetenschap dat er ook veel mensen zijn zoals jij. We hebben nog nooit contact gehad met elkaar. Maar dat gebeurt nu wel, en zowel wij als de mensen om ons heen zullen daar baat bij hebben. In de hoofdstukken 1, 6 en 10 zal ik uitgebreid ingaan op de belangrijke maatschappelijke functie van HSP’s.

Waar jij behoefte aan hebt

Ik heb ontdekt dat HSP’s baat hebben bij een viervoudige aanpak, waarop de hoofdstukken in dit boek zijn gebaseerd.

1. *Zelfkennis*. Het is zaak dat je begrijpt wat het betekent om een HSP te zijn. Door en door. En hoe het past binnen je andere karaktereigenschappen en hoe de negatieve houding van de maatschappij je heeft beïnvloed. Vervolgens dien je je sensitieve li-

chaam heel goed te leren kennen. Negeer je lichaam niet langer omdat het te zwak lijkt of niet wil meewerken.

2. *Een nieuw kader.* Je moet doelbewust veel van je verleden in een nieuw kader plaatsen, nu je weet dat je als een HSP ter wereld bent gekomen. Zoveel van je 'fouten' waren onvermijdelijk omdat noch je ouders, noch je leraren, vrienden en collega's je hebben begrepen. Je eerdere ervaringen in een nieuw kader plaatsen kan tot een sterk vergroot gevoel van eigenwaarde leiden, wat vooral voor HSP's erg belangrijk is, omdat het onze overbelasting in nieuwe (en dus zeer stimulerende) situaties tempert. In een nieuw kader plaatsen gebeurt echter niet vanzelf. Daarom heb ik aan het eind van ieder hoofdstuk 'activiteiten' opgenomen die er vaak mee te maken hebben.
3. *Helen.* Als je dat nog niet hebt gedaan, moet je nu een begin maken de diepere wonden te helen. Als kind was je erg gevoelig; je had meer dan anderen last van problemen thuis of op school en van kinderziektes en dergelijke. Bovendien week je af van de andere kinderen, waar je vrijwel zeker onder hebt geleden. Juist HSP's kunnen de neiging hebben het benodigde innerlijke werk te vermijden dat nodig is om de wonden uit het verleden te helen, omdat ze de intense gevoelens die daaruit voortvloeien voelen aankomen. Voorzichtigheid en langzaam te werk gaan zijn geboden. Maar je houdt jezelf voor de gek als je het voor je uit schuift.
4. *Hulp om je goed te voelen in de buitenwereld en te weten wanneer je beter op jezelf kunt zijn.* Je kunt en moet, voor je eigen bestwil, betrokken zijn bij de wereld om je heen. De wereld heeft jou echt nodig. Maar je moet de vaardigheid hebben om het niet te overdrijven of je er juist aan te onttrekken. Dit boek laat je ontdekken hoe je dat doet, omdat het vrij is van de verwarrende boodschappen uit een minder sensitieve cultuur.

Ik zal je ook inzicht geven in de invloed van jouw eigenschap op je intieme relaties. En ik ga in op psychotherapie en HSP's - welke HSP's in therapie zouden moeten gaan en waarom, in welke vorm van therapie, bij wie, en vooral in hoeverre therapie anders is voor HSP's. Vervolgens bespreek ik HSP's in relatie tot de medische zorg,

inclusief uitgebreide informatie over medicijnen zoals Prozac, dat vaak wordt gebruikt door HSP's. Aan het eind van dit boek zullen we genieten van onze innerlijke rijkdom.

Over mijzelf

Ik ben onderzoekspsycholoog, hoogleraar, psychotherapeut en romanschrijfster. Wat er echter het meest toe doet is dat ik net als jij een HSP ben. Ik schrijf dit boek per se niet vanaf een voetstuk om jou, arme drommel, van je 'syndroom' af te helpen. Ik heb persoonlijke ervaring met *onze* karaktereigenschap, met zowel de voordelen als de uitdagingen die deze oplevert.

Thuis als kind onttrok ik me aan de chaos in mijn familie. Op school meed ik sport, spelletjes en kinderen in het algemeen. Het leverde een mengeling van opluchting en vernedering op als mijn strategie slaagde en ik compleet genegeerd werd.

Op de middelbare school nam een extravert type me onder haar hoede. Onze vriendschap hield stand en daarnaast studeerde ik ijverig. Toen ik ging studeren, werd mijn leven er aanzienlijk moeilijker op. Na veel onderbrekingen, waaronder een vierjarig huwelijk, waar ik veel te jong in stapte, studeerde ik uiteindelijk cum laude af aan de University of California in Berkeley. Maar ik heb heel wat uurtjes huilend doorgebracht op de wc, omdat ik dacht dat ik gek werd. (Mijn onderzoek heeft uitgewezen dat deze vorm van terugtrekken, meestal om te huilen, kenmerkend is voor HSP's.)

Tijdens mijn eerste poging om verder te studeren kreeg ik de beschikking over een kantoortje, waarin ik me ook terugtrok om te huilen, in een poging om mezelf tot bedaren te brengen. Vanwege dergelijke reacties besloot ik na het behalen van mijn doctorandus-titel te stoppen met studeren, hoewel ik van alle kanten werd aangemoedigd om te promoveren. Het heeft me vijftientig jaar gekost om de informatie over mijn eigenschap te verzamelen die me in staat heeft gesteld mijn reacties te begrijpen en uiteindelijk die doctorstitel te realiseren.

Op mijn drieëntwintigste leerde ik mijn huidige echtgenoot kennen en nestelde ik me in een zeer beschermd leventje van schrij-

ven en het opvoeden van mijn zoon. Over het feit dat ik er niet 'uit' kwam, voelde ik me tegelijkertijd opgetogen en beschaamd. Ik was me vaag bewust van mijn gemiste kans om te leren, om meer publieke erkenning van mijn capaciteiten te krijgen, om beter contact te krijgen met allerlei soorten mensen. Maar op grond van mijn beoernde ervaringen dacht ik geen keus te hebben.

Aan sommige stimulerende gebeurtenissen ontkom je echter niet. Ik moest een medische behandeling ondergaan waarvan ik in een paar weken dacht te zijn hersteld. In plaats daarvan bleef mijn lichaam maandenlang fysieke en emotionele reacties vertonen. Ik was opnieuw gedwongen mijn mysterieuze 'gebrek' onder ogen te zien dat mij zo anders maakte. Dus ik probeerde wat psychotherapie. En ik trof het. Nadat mijn therapeut me een paar sessies lang had aangehoord, zei zij: 'Maar natuurlijk was je van slag, je bent een zeer sensitief persoon.'

Wat is dit, dacht ik, een slap excuus? Ze zei dat ze er nooit veel aandacht aan had besteed, maar dat het haar ervaring was dat mensen daadwerkelijk verschilden in de mate waarin ze stimulansen verdroegen en ook in de mate waarin ze openstonden voor de diepere betekenis van een gebeurtenis, of deze nu positief of negatief was. In haar ogen was een dergelijke gevoeligheid beslist geen teken van een geestelijk gebrek of stoornis. Dat hoopte ze tenminste niet, omdat ze zelf zeer sensitief was. Ik herinner me hoe ze grijnsde toen ze zei: 'Net als de meeste mensen die ik echt de moeite waard vind om te kennen.'

Ik heb diverse jaren in therapie gezeten, wat beslist geen tijdsverspilling is geweest, waarin ik diverse ervaringen uit mijn jeugd heb doorgewerkt. Maar het centrale thema werd de invloed van deze eigenschap. In de eerste plaats mijn gevoel dat er iets aan me mankeerde. Dan het feit dat anderen bereid waren me in bescherming te nemen zodat ze konden genieten van mijn verbeelding, inlevingsvermogen, creativiteit en inzicht, wat ikzelf allemaal maar nauwelijks kon waarderen. En als gevolg daarvan isoleerde ik mezelf van de rest van de wereld. Maar naarmate ik inzicht verwerfde was ik in staat de wereld weer in te stappen. Inmiddels geniet ik ervan om deel uit te maken van dingen, een deskundige te zijn, en de bijzondere gave van mijn sensitiviteit met anderen te delen.

Het onderzoek dat ten grondslag ligt aan dit boek

Aangezien kennis over mijn eigenschap mijn leven veranderde, besloot ik er meer over te gaan lezen, maar er was bijna niets verkrijgbaar. Ik bedacht dat introversie misschien het onderwerp was dat er het dichtst bij in de buurt kwam. De psychiater Carl Jung heeft bijzonder wijze dingen over dit onderwerp geschreven, en noemde het een neiging om in zichzelf te keren. Aan het werk van Jung, zelf een HSP, heb ik veel steun gehad, maar het meer wetenschappelijke werk over introversie concentreerde zich op het feit dat introverte mensen niet gemakkelijk in de omgang waren, en daardoor ging ik me afvragen of introversie en gevoeligheid wel terecht over één kam werden geschoren.

Aangezien ik over zo weinig informatie kon beschikken, besloot ik een berichtje te plaatsen in de nieuwsbrief van de universiteit waar ik destijds doceerde. Ik vroeg iedereen die het gevoel had overgevoelig voor stimulatie, in zichzelf gekeerd of zeer emotioneel te zijn, mee te werken aan een interview. Al snel had ik meer dan genoeg vrijwilligers.

Vervolgens wijdde de plaatselijke krant een artikel aan het onderzoek. Hoewel in het artikel niet stond hoe ik te bereiken was, werd ik door ruim honderd mensen gebeld en geschreven om me te bedanken, om hulp te vragen of gewoon om te zeggen: 'Zo ben ik ook.' Twee jaar later namen mensen nog steeds contact met me op. (HSP's willen nog wel eens goed nadenken voor ze iets ondernemen!)

Op basis van de interviews (veertig, elk van twee à drie uur lang) ontwikkelde ik een vragenlijst die ik onder duizenden mensen overal in Noord-Amerika heb verspreid. Daarnaast organiseerde ik een aselecte telefonische steekproef onder driehonderd mensen. Voor jou is van belang dat alles wat in dit boek staat is gebaseerd op gegeden onderzoek, uitgevoerd door mijzelf of door anderen. Anderzijds put ik uit mijn herhaalde observaties van HSP's, mijn cursussen, gesprekken, individuele consulten en psychotherapie met hen. Op deze manier heb ik duizenden kansen gehad om een kijkje te nemen in de privélevens van HSP's. Ondanks dat alles zul je me vaker 'waarschijnlijk' en 'misschien' horen zeggen dan je gewend bent

in boeken voor een breed publiek, maar ik denk dat HSP's dat wel kunnen waarderen.

Mijn besluit om al dit onderzoek te doen, erover te schrijven en het te doceren heeft me tot een soort pionier gemaakt. Maar ook dat is een aspect van het HSP -zijn. We zien vaak als eerste wat er te gebeuren staat. Naarmate ons vertrouwen in onze kwaliteiten groeit, laten misschien steeds meer HSP's van zich horen – op onze eigen sensitieve manier.

Instructies voor de lezer

1. Nogmaals, ik spreek de lezer aan als een HSP, maar dit boek is evenzeer geschreven voor degene die als vriend, familielid, adviseur, werkgever, onderwijzer of arts meer inzicht wil hebben in HSP's.
2. Het lezen van dit boek brengt met zich mee dat je jezelf gaat zien als iemand met een eigenschap die bij velen voorkomt. Dat wil zeggen, je krijgt een etiket opgeplakt. Dat heeft als voordeel dat je je normaal kunt voelen en kunt profiteren van de ervaringen en het onderzoek van anderen. Maar elk etiket gaat voorbij aan jouw unieke zelf. HSP's verschillen onderling aanzienlijk, ondanks hun gemeenschappelijke eigenschap. Herinner jezelf daaraan tijdens het lezen van dit boek.
3. Als je dit boek aan het lezen bent, zie je waarschijnlijk alles in je leven in het licht van het hoog sensitief zijn. Dat valt te verwachten. Sterker nog, dat is precies het idee erachter. Er volledig in opgaan helpt je elke nieuwe taal te leren, inclusief een nieuwe manier om over jezelf te praten. Als anderen zich wat bezorgd, buitengesloten of geïrriteerd voelen, vraag hun dan om geduld te oefenen. Op een dag zal het idee een plek hebben gekregen en zul je er minder mee bezig zijn.
4. Dit boek bevat een aantal activiteiten die nuttig zijn gebleken voor HSP's. Maar ik ga je niet vertellen dat je *ze moet* doen als je baat wilt hebben bij dit boek. Vertrouw op je HSP-intuïtie en doe wat goed voelt.
5. Elk van deze activiteiten kan sterke gevoelens oproepen. Als dat

gebeurt raad ik je dringend aan professionele hulp te zoeken. Als je op dit moment in therapie bent, zou dit boek goed moeten passen in het werk dat je daar doet. De ideeën in dit boek zouden zelfs de benodigde duur van je therapie kunnen bekorten, aangezien je een nieuw ideaal zelfbeeld ontwikkelt – niet het ideaal van jouw cultuur, maar dat van jezelf, iemand die je kunt zijn en misschien al bent. Maar onthoud dat dit boek geen vervanging is voor een goede therapeut als zaken erg diep gaan of je in verwarring brengen.

Dit is een spannend moment voor mij, nu ik me voorstel dat je de bladzijde omslaat en deze nieuwe wereld van mij, van jou, van ons binnenstapt. Na zo lang te hebben gedacht dat je wellicht de enige was, is het fijn om je te midden van lotgenoten te weten, of niet soms?

Noot van de auteur (2012)

In 1998, drie jaar na het verschijnen van dit boek, schreef ik een nieuw voorwoord met de titel 'Iets te vieren'. Het was bedoeld als uitnodiging aan ons allemaal om verheugd te zijn dat zoveel mensen erachter zijn gekomen dat ze hoog sensitief zijn en veel aan dit boek hebben gehad, en dat het idee van hoogsensitiviteit in de wetenschappelijke wereld ook steeds algemener wordt geaccepteerd. We kunnen nu zo'n vijftig maal meer van dat alles vieren. *Hoog Sensitieve Personen* is sindsdien in veertien talen verschenen, van het Zweeds, Spaans en Koreaans tot het Hebreeuws, Frans en Hongaars. In allerlei toonaangevende internationale media zijn artikelen over hoogsensitiviteit verschenen. In de VS ging het daarbij onder meer om een overzichtsartikel in *Psychology Today*, een iets korter artikel in *TIME Magazine* en om artikelen in talloze vrouwen- en gezondheidsbladen, waaronder *O Magazine*, alsmede op websites over gezondheidskwesties. In zowel Europa als Amerika worden tegenwoordig HSP-bijeenkomsten gehouden en cursussen over het onderwerp gegeven, en dan heb ik het nog niet eens over YouTube en al die boeken, tijdschriften, nieuwsbrieven, websites en andere diensten die zich op de hoog sensitieve mens richten. De meeste daarvan zijn goed, sommige zijn kwalitatief helaas wat minder. Mijn eigen nieuwsbrief *Comfort Zone* (via hsperson.com) wordt naar tienduizenden abonnees verstuurd en er zijn inmiddels honderden nieuwsbriefartikelen waarin zo'n beetje elk aspect van hoogsensitiviteit wordt belicht. We zijn van ver gekomen.

Meteen al drie aanvullingen

Doordat ik dit boek helemaal aan het begin van een aanzienlijke omslag schreef, dacht ik eerlijk gezegd dat het weleens herzien mocht worden, maar als ik het nu zo bekijk valt dat eigenlijk best mee. Afgezien van drie kwesties voldoet het nog prima. Het belangrijkste is dat ik iets meer over recent wetenschappelijk onderzoek wil vertellen. Dat is essentieel omdat het ons steunt in onze overtuiging dat dit persoonlijkheidskenmerk echt bestaat en dat wat er in dit boek staat ook echt is. Ik zal hier straks wat meer over dat recente wetenschappelijke onderzoek vertellen.

Ten tweede bestaat er tegenwoordig een eenvoudige maar veelomvattende omschrijving van onze eigenschap, die in het Engels mooi kan worden afgekort tot 'DOES' en die volgens mij de verschillende aspecten heel goed weergeeft. De D staat voor diepte van verwerking. Een fundamenteel kenmerk van HSP's is dat we eerst observeren en nadenken en dan pas tot actie overgaan. We verwerken alles intenser, of we ons daar nu wel of niet bewust van zijn. De O staat voor het feit dat we gemakkelijk overprikkeld raken, omdat je uiteraard sneller moe zult worden als je op alles en iedereen om je heen let. De E staat voor de nadruk op onze emotionele reacties en onze sterke empathie, wat ons onder meer helpt dingen op te merken en te leren. De S staat voor de sensitiviteit die we hebben voor het oppikken van subtiele signalen in onze omgeving. Ik zal verderop, bij de bespreking van recent wetenschappelijk onderzoek, wat verder op deze vier kenmerken ingaan.

Ten derde kan ik nu meteen ook een iets minder belangrijk punt aan de orde stellen wat te maken heeft met de uiteenzetting over antidepressiva, toentertijd nog vooral Prozac. Er zijn na 1996 heel wat nieuwe medicijnen tegen depressie op de markt gekomen, met alle bijbehorende voor- en nadelen en vragen die ze oproepen. Zijn ze schadelijk voor de rest van je lichaam? En zijn het voor de meeste mensen niet gewoon placebo's en voelen ze zich er alleen maar eventjes wat lekkerder door, iets wat ook zou zijn gebeurd als ze een suikerpilletje hadden geslikt? Maar al die zelfmoorden dan, die ze ongetwijfeld ook hebben voorkomen? En vergeet niet dat als mensen niet langer depressief zijn, dat een

gunstig effect heeft op de mensen in hun directe omgeving.

Die voors en tegens gelden nog steeds en het is ook goed om daarbij stil te staan. Gelukkig kun je tegenwoordig heel veel op internet opzoeken. (Beperk je daarbij overigens alsjeblieft tot het wetenschappelijke onderzoek en laat alle gruwelverhalen van zowel voor- als tegenstanders maar aan je voorbijgaan). Kort gezegd komt mijn advies nog steeds op hetzelfde neer: lees je goed in en neem dan pas een besluit. Het is trouwens het slimst om een mening te vormen voordat je depressief bent. Hoog sensitieve mensen hebben daar onder bepaalde omstandigheden genetisch gezien meer aanleg voor en als je er eenmaal middenin zit, is het lastiger om nog een evenwichtige beslissing te kunnen nemen.

Als je wat minder geïnteresseerd bent in het onderzoek over hoogsensitiviteit kun je het volgende stuk overslaan of het alleen even vluchtig doorlezen. Misschien ben jij eerder van het intuïtief aanvoelen of benader je deze eigenschap vanuit je hart en hoef je het allemaal niet per se verstandelijk te begrijpen. Ik kan me alleen ook goed voorstellen dat je soms weleens een weerwoord nodig hebt als anderen sceptisch of zelfs afwijzend reageren wanneer je jezelf als een hoog sensitief iemand afficheert. Wetenschappelijke onderzoeksresultaten kunnen in zo'n geval een heel handig hulpmiddel zijn.

Onderzoek van na 1996

Wetenschappelijk onderzoek heeft inmiddels niet alleen veel gestaafd van wat er in dit boek staat (terwijl sommige dingen destijds louter op mijn eigen observaties waren gebaseerd), maar de uitkomsten gaan nog veel verder dan wat we wisten toen ik dit schreef. Bij de bespreking van de onderzoeksbevindingen heb ik mijn best gedaan het zo interessant mogelijk te houden, maar ik wilde ook voldoende details geven voor degenen die het écht willen weten. Mocht je geïnteresseerd zijn in de volledige methodologie en uitkomsten, dan verwijst ik je graag naar de artikelen zelf. In 2012 heb ik overigens een goede samenvatting van alle theorie en onderzoeksresultaten gemaakt, en op hsperson.com kun je al-

tijd een actueel overzicht van alle onderzoeken terugvinden. Het persoonlijkheidskenmerk zelf heb ik destijds de wetenschappelijke naam *sensory processing sensitivity* gegeven (wat geenszins hetzelfde is als een sensorische informatieverwerkingsstoornis of een sensorische integratiestoornis, dat helaas onder een vergelijkbare naam bekendstaat). Graag wil ik daarbij opmerken dat concepten die veel weg hebben van sensitiviteit eveneens door andere onderzoekers worden bestudeerd. Als je daar belangstelling voor hebt, gebruik op internet dan zoektermen als ‘biologische sensitiviteit voor context’ (Thomas Boyce, Bruce Ellis en anderen), ‘differentiële ontvankelijkheid’ (Jay Belsky, Michael Pluess en anderen) en ‘oriënterende of cognitieve sensitiviteit’ (zie hiervoor onder meer D. Evans en Mary Rothbart). Je zult dan meer onderzoeken vinden die allemaal dateren van na het verschijnen van mijn boek *Hoog Sensitieve Personen*.

Het eerste onderzoek

De allereerste onderzoeken die we uitvoerden (en dan heb ik het over mezelf en mijn echtgenoot, die buitengewoon goed is in onderzoeksoptzetten) leidden destijds tot de zogenoemde Hoog Sensitieve Persoon (HSP)-schaal in dit boek. Dat onderzoek was deels bedoeld om aan te tonen dat hoogsensitiviteit niet hetzelfde is als introversie of neuroticisme (vakjargon voor depressieve of extreem angstige aanleg). En we hadden gelijk, want het is ook echt iets anders. Het werd alleen wel heel vaak met neuroticisme geassocieerd. Ik had wel zo'n vermoeden waar dat door kwam en dat werd bevestigd door onze tweede serie onderzoeken, die we in 2005 publiceerden. Daaruit kwam dat HSP's met een slechte jeugd meer risico lopen op het ontwikkelen van depressies, angsten of verlegenheid dan niet-sensitieve mensen met een vergelijkbare achtergrond. Hoog sensitieve personen met een tamelijk fijne jeugd waren er daarentegen niet vatbaarder voor en er waren zelfs aanwijzingen – en sindsdien zijn dat er alleen maar meer geworden – dat ze misschien zelfs ietwat gezonder en gelukkiger zijn dan niet-sensitieve mensen. Later onderzoek van Miriam Liss en anderen leverde vergelijkbare resultaten op, vooral met betrekking tot depressie. Ver-

geet alleen niet dat we het hierbij uiteraard over ‘gemiddelden’ hebben. Zo kunnen sensitieve mensen met een fijne jeugd best depressief worden en anderen met een nare jeugd worden dat juist weer niet. Bovendien zijn er nog zo veel andere factoren van invloed dan alleen een moeilijke jeugd, zoals de hoeveelheid stress waaraan je in het dagelijks leven blootstaat, om maar eens een andere belangrijke factor te noemen.

De samenhang tussen hoogsensitiviteit en iemands kinderjaren biedt een verklaring voor het relatief sterke verband dat er tussen neuroticisme of negatieve gevoelens en hoogsensitiviteit wordt gelegd, iets wat in ons eerste onderzoek al naar voren kwam. Pakweg de helft van de punten op de HSP-schaal hebben met negatieve emoties te maken, zoals: ‘Ik voel me hier ongemakkelijk bij’, ‘Ik voel me opgejaagd’, ‘Ik raak hierdoor geïrriteerd’, enzovoort. Aangezien veel HSP’s een moeilijke jeugd hebben gehad, vaak omdat er niemand was die hun aangeboren temperament begreep, konden ze zich daar aanhoudend rot over voelen. Daardoor gingen ze zich soms alleen maar nog ongemakkelijker, meer opgejaagd of geïrriteerder voelen in situaties waar de meeste gevoelige mensen in meer of mindere mate last van zouden ondervinden. Dat heeft bijgedragen aan die overlap tussen hoogsensitiviteit en neuroticisme, maar dus om redenen die niets met de karaktereigenschap zelf te maken hebben. Wanneer we de schaal tegenwoordig inzetten, vragen we mensen op diverse manieren naar hoeveel negatieve emoties ze over het algemeen voelen en we houden daar in de statistieken vervolgens rekening mee.

Helaas hielden nogal wat klinische onderzoeken aangaande het verband tussen hoogsensitiviteit en bijvoorbeeld angstigheid, stress of het hebben van een sociale fobie, onvoldoende rekening met iemands opvoeding en omgeving [*nurture*], waardoor het net lijkt alsof alle HSP’s daar last van hebben. Ik ga hier dan ook niet verder in op die onderzoeken.

Serotonine en HSP’s

Die bevinding over de extra invloed die hun jeugd op HSP’s kan hebben, zowel een goede als slechte, vormt een mooie voetnoot

voor iets wat ik in het hoofdstuk over artsen en medicatie heb gezegd. Ik citeerde daarin een resusapenonderzoek van Stephen Suomi over een kleine minderheid die geboren wordt met een eigenschap die aanvankelijk als ‘zenuwachtig’ of ‘bangig’ werd omschreven, omdat de apen sterker beïnvloed werden door de stressvolle omstandigheden waaronder ze waren opgegroeid. Ze leken niet alleen vaker gedeprimeerd en angstig, maar, zoals dat ook geldt voor een depressief persoon, ze hadden eveneens een lager serotoninegehalte, iets wat antidepressiva kunnen verhelpen. Serotonine is een stofje dat op minimaal zeventien gebieden in de hersenen wordt gebruikt bij de overdracht van informatie. Nu bleek dat die kwetsbare aapjes over de genetische variant beschikten die over het algemeen genomen tot lagere serotoninegehalten leidt en dat dat door stress nóg lager wordt. Sensitieve mensen hebben diezelfde genetische variant en opvallend genoeg wordt die slechts teruggevonden bij twee primaten, bij mensen en bij resusapen. Beide zijn sociale wezens en kunnen zich aan zeer diverse omgevingen aanpassen. Misschien merken hoog sensitieve leden van een groep subtiele signalen eerder op, zoals bijvoorbeeld welk nieuw voedsel veilig gegeten kan worden en welke gevaren je beter kunt mijden, waardoor ze in een nieuwe omgeving beter in staat zijn te overleven.

Er bestaan heel veel verschillende genvarianten, denk alleen al aan onze haren, ogen en huidskleur, of aanleg voor bepaalde vaardigheden of fobieën. Sommige van die varianten lijken tamelijk nutteloos, andere hebben wel degelijk nut en weer andere zijn, afhankelijk van de omgeving, erg onnuttig (of zelfs schadelijk). Als je op een plek met veel gifslangen woont, kan het hebben van een aangeboren angst daarvoor een groot voordeel zijn, maar als je biolodier wilt worden is het wellicht wat minder handig.

Sinds het verschijnen van dit boek, waarin ik dus al over die resusaapjes vertelde, heeft de Deense Cecilie Licht samen met anderen een onderzoek gedaan dat erop lijkt te wijzen dat HSP's over diezelfde genetische variant beschikken. Jarenlang keek men bij dit soort onderzoek slechts naar het verband met depressie en de resultaten waren ook zeer inconsistent, waarschijnlijk omdat er soms onbedoeld een onevenredig groot aantal sensitieve proefpersonen met een fijne jeugd had deelgenomen, waardoor depressie niet al-

tijd naar voren kwam. Er moest toch een positieve oorzaak zijn dat er zoveel mensen lijden aan iets wat op zich een evolutionair onderdeel is, namelijk de aanleg voor depressiviteit. Uit nieuw onderzoek blijkt inmiddels dat deze genetische variant die leidt tot een lager serotoninegehalte ook voordelen biedt, zoals het beter kunnen onthouden van dingen die je leert, een beter besluitvormingsproces, over het algemeen genomen beter mentaal functioneren en een positievere mentale gezondheid dan anderen als gevolg van positieve levenservaringen. Diezelfde psychologische voordelen zien we terug bij resusapen met dezelfde genetische variant. Misschien is de beste bevestiging voor HSP's die het zat zijn om als zwak of ziek te boek te staan wel het onderzoek van Suomi, waaruit blijkt dat resusapen met deze eigenschap die door zorgzame moeders waren opgevoed een grotere kans op een ontwikkelingsvoorsprong hadden, beter bestand waren tegen stress en binnen hun eigen groep eerder uitgroeiden tot leiders.

Daarop voortbordurend lijken steeds meer onderzoeken aanwijzingen te bieden dat sommige individuen buitengewoon gevoelig zijn en daardoor ontvankelijker voor hun omgeving. We hebben het dan bijvoorbeeld over kinderen die vatbaarder zijn voor sturing van ouders, onderwijzers en hulpvaardige interventies van anderen. Maar wat is de onderliggende eigenschap die voor ons tot deze uitkomst van 'in goede én slechte tijden' leidt?

Wat maakt ons zo anders?

Toen ik dit boek schreef wisten we al dat er heel wat diersoorten waren – we weten inmiddels dat het er al minstens honderd zijn, waaronder fruitvliegjes en bepaalde vissoorten – waarvan een minderheid hoog sensitief is. Hoewel die eigenschap uiteraard tot allerlei soorten gedrag kan leiden en dit deels afhankelijk is van of het om een fruitvliegje gaat of een vis, een vogel, een hond, een hert, een aap of een mens, zou een algemene omschrijving ervoor kunnen zijn dat de minderheid die dit heeft geërfd zich een overlevingsstrategie heeft aangemeten die inhoudt dat diegene eerst even stopt om te kijken en waar te nemen, erover na te denken en te verwerken wat

er gaande is, alvorens tot actie over te gaan.

Toch is een trage besluitvorming geenszins kenmerkend voor hoogsensitiviteit. Wanneer gevoelige individuen meteen al zien dat een bepaalde situatie lijkt op iets wat ze eerder hebben meegemaakt, reageren ze dankzij het feit dat ze geleerd hebben van de vorige keer, toen ze daar zorgvuldig over hadden nagedacht, vaak juist sneller op mogelijke risico's en kansen. Dat is ook de reden dat het meest basale aspect van dit persoonlijkheidskenmerk – namelijk diepte van verwerking – zo lastig waar te nemen valt. Want als je het niet weet en iemand komt niet meteen in actie, kan die ander slechts gissen naar wat er in zo iemand omgaat. HSP's worden dan ook vaak gezien als geremd, verlegen, bangig of introvert (terwijl dertig procent van de HSP's juist extravert is en veel introverte mensen niet hoog sensitief zijn). Sommige HSP's nemen genoegen met zo'n label, omdat ze hun weifelende gedrag zelf ook niet goed kunnen verklaren. Zoals ik in hoofdstuk 5 uitleg, gingen sommigen van ons die zich anders voelden en het idee hadden dat we iets mankeerden, of te verlegen of bang waren voor sociale veroordeling, daar als het ware naar leven. Anderen wisten dat ze anders waren, maar verborgen dat en pasten zich aan zodat ze zich meer zoals de niet-sensitieve meerderheid gingen gedragen.

Begrijpen hoe je bent geworden wie je bent, kan je veel meer over jezelf leren dan ik had kunnen bevroeden toen ik dit boek destijds schreef. Ik dacht toentertijd dat onze gevoeligheid was ontstaan doordat die eigenschap uiteindelijk gunstig uitpakte voor de groep als geheel, aangezien sensitieve individuen gevaren en kansen opmerken die anderen over het hoofd zien, terwijl die anderen het voordeel hebben dat ze er iets aan doen zodra ze erop worden gewezen. Dat kan nog steeds best het geval zijn, maar waarschijnlijk is het dan slechts een neveneffect van onze sensitiviteit. Een meer actuele verklaring is afkomstig van een computersimulatie die een stel Nederlandse biologen uitvoerde. Max Wolf en zijn collega's waren benieuwd naar hoe die sensitiviteit nu precies tot ontwikkeling kwam en ze ontwierpen met behulp van een computerprogramma een situatie waarbij ze alle andere factoren konden uitsluiten. Vervolgens veranderden ze per keer slechts een beperkt aantal factoren en keken wat er gebeurde nadat ze alle mogelijke situaties en strate-

gieën hadden laten doorberekenen. Ze wilden nagaan of een hoge responsiviteit een voldoende succesvolle eigenschap was om te blijven voortbestaan in een populatie (aangezien kenmerken die niet bijdragen aan de overlevingskansen van de soort geen lang leven beschoren zijn).

De sensitieve strategie werd getest door een scenario te bedenken waarin de wetenschappers varieerden in hoeverre een individu die van situatie A had geleerd en gevoeliger was voor alles wat daar speelde, door die opgedane informatie succesvoller was in situatie B (ze moesten daarbij tevens variëren met de hoeveelheid voordeel die succesvol zijn in situatie B opleverde). Het andere extreme scenario was zodanig opgezet dat gevoelig zijn in situatie A je in situatie B geen enkel voordeel opleverde, omdat die twee situaties niets met elkaar te maken hadden. De vraag was onder welke omstandigheden dit tot de evolutie van twee afzonderlijke soorten individuen zou leiden, waarbij de een het geleerde uit de eerder opgedane ervaring als strategie gebruikte en de ander niet. Wat bleek? Al bij slechts een klein voordeel leidde dat tot twee verschillende strategieën, wat verklaart waarom die twee bij mensen in het echte leven dus ook voorkomen.

Je zou misschien denken dat sensitief zijn alleen maar voordelen biedt, maar dat is juist vaak niet het geval. Sensitiviteit is zelfs alleen voordelig voor het individu als hij of zij in de minderheid is. Als iedereen sensitief zou zijn, zou het geen voordeel opleveren, net zoals wanneer iedereen bijvoorbeeld een bepaalde sluiproute kent en die neemt. Dan zijn er zoveel mensen die gebruikmaken van de informatie dat het niemand meer voordeel oplevert. Kortom, sensitiviteit – of responsiviteit, zoals deze biologen het noemden – heeft te maken met meer oog hebben voor details dan anderen en die kennis vervolgens gebruiken om betere toekomstvoorspellingen te kunnen doen. Soms ben je beter af als je dat doet, soms is het echter zonde van je energie.

Zoals je weet heeft sensitief zijn keerzijdes. Het kan zonde van de inspanning zijn als wat je nu aan het doen bent niets met eerdere ervaringen te maken heeft. Bovendien, als zo'n eerdere ervaring heel naar was, hebben HSP's snel de neiging om te generaliseren en voelen ze zich dus in te veel situaties angstig of vermijden die het liefst,

alleen maar omdat die op de een of andere manier, hoe vergezocht ook, op die nare situatie uit het verleden lijkt. Het grootste nadeel van heel sensitief zijn heeft echter te maken met overprikkeling van het zenuwstelsel. Iedereen heeft een bepaalde grens aan hoeveel informatie of prikkels je aankunt voordat je overbelast, overprikkeld, overgestimuleerd, overweldigd of gewoonweg 'op' bent. Wij bereiken dat punt alleen eerder dan andere mensen. Maar zodra we even een adempauze kunnen inlassen, herstellen we gelukkig ook snel weer.

Het zit echt in onze genen

Toen ik dit boek schreef, stelde ik dat sensitiviteit aangeboren is. Ik wist dat het, als de genetische kaart althans bekend was, bij kinderen en dieren al na de geboorte kon worden vastgesteld en je kunt dieren zelfs zo fokken dat ze als soort sensitiever worden. Ik kon het alleen niet staven met genetisch onderzoek waarbij de HSP-schaal werd gebruikt. Nu kan ik dat wel. Ik heb het net al gehad over een onderzoek waarbij werd aangetoond dat de scores op die test samenhangen met een bepaalde genafwijking waarvan we weten dat het het serotoninegehalte in de hersenen beïnvloedt. Chen en zijn medewerkers in China pakten het net iets anders aan. In plaats van te kijken naar een bepaald gen met al bekende eigenschappen, keken ze naar alle genetische afwijkingen die van invloed zijn op de hoeveelheid dopamine in de hersenen (wat er in totaal 98 zijn), een ander stofje dat we nodig hebben voor de overdracht van informatie. Ze ontdekten dat de HSP-schaal overeenkwam met tien variaties van zeven verschillende genen die van invloed waren op die hoeveelheid dopamine. Hoewel iedereen het er wel over eens is dat een groot deel van ons karakter door onze genen wordt bepaald, had geen enkel onderzoek ooit eerder aangetoond dat genen zo sterk van invloed waren bij het bestuderen van standaardpersoonlijkheidskenmerken als introversie, zorgvuldigheid of vriendelijkheid. Deze Chinese onderzoekers keken daarentegen naar hoogsensitiviteit omdat ze meenden dat het sterker 'verankerd zit in ons zenuwstelsel'.

Interessant genoeg bleek het de combinatie van die genetische

varianten te zijn die voorspellend was voor de eigenschap, maar de werking van die varianten was grotendeels onbekend. Dat betekent dat de genetica van iemands karakter nogal lastig te achterhalen valt. Daarnaast is het bij geneticaonderzoek om de een of andere reden heel moeilijk om dezelfde bevindingen te reproduceren, zelfs als exact dezelfde methodiek gebruikt wordt. Er zal dus zeker meer van dit soort onderzoek gedaan dienen te worden. Desalniettemin ben ik er nu nog sterker van overtuigd dan ik al was dat we het over een erfelijke eigenschap hebben.

We zijn wel degelijk een aparte groep

Hoewel ik in dit boek heb gezegd dat je of wel of niet hoog sensitief bent, had ik daar geen sluitend bewijs voor. Ik ging er slechts van uit omdat Jerome Kagan van Harvard University had aangetoond dat dat voor de eigenschap van geremdheid bij kinderen het geval was. En geremdheid of bedeesdheid werd wel vaker, begrijpelijk maar abusievelijk, gelijkgesteld aan sensitiviteit. Wetenschappers baseerden zich daarbij op de observaties van jonge kinderen die niet meteen een kamer vol ingewikkeld, onbekend speelgoed in renden, maar er eerst even naar wilden kijken. Veel wetenschappers gingen er echter van uit dat sensitiviteit zoiets als lengte was, waarbij de meeste mensen ergens in het midden zitten. Franziska Bories voerde voor haar promotie aan de universiteit van Bielefeld een statistische analyse uit waarin ze een onderscheid aanbracht tussen categorieën en dimensies in een onderzoek waarbij meer dan negenhonderd mensen de HSP-schaal invulden. Ze toonde daarbij aan dat hoogsensitiviteit inderdaad een categorie is en geen dimensie. Dat wil dus in feite zeggen dat je óf wel óf niet hoogsensitief bent.

Het is lastig om in een specifieke populatie te achterhalen hoe die percentages precies verdeeld zijn, aangezien er altijd wel een reden zal zijn waarom het ietsje lager of hoger uitvalt dan die vijftien à twintig procent. Bovendien kunnen er meerdere factoren van invloed zijn op iemands score, zodat sommige mensen vanwege heel andere redenen uiteindelijk gemiddeld scoren. Zo kennen sommi-

ge mensen nu eenmaal overal een lagere score aan toe, of misschien waren ze die dag wel afgeleid; het kan van alles zijn. Daarnaast scoren mannen meestal lager, hoewel we weten dat er evenveel hoog sensitieve mannen als vrouwen worden geboren. Mannen lijken om de een of andere reden anders op de vragenlijst te reageren. Toch behoren de meeste mensen niet ergens in de middenmoot, maar beschikken ze of wel of niet over de eigenschap.

DOES is een goede omschrijving

Toen ik in 2011 *Hoog Sensitieve Personen & psychotherapie* schreef (om therapeuten te helpen ons beter te begrijpen, bijvoorbeeld door duidelijk te maken dat onze eigenschap geen ziekte of gebrek is), heb ik die afkorting die ik net al noemde deels bedacht om therapeuten te helpen bij het vaststellen van de eigenschap. Volgens mij biedt die afkorting nog steeds een heel goede omschrijving van ons en het onderzoek op dit gebied.

D staat voor diepte van verwerking

Aan de basis van deze hoog sensitieve eigenschap staat de neiging om informatie dieper te verwerken. Wanneer mensen een telefoonnummer horen en het niet direct kunnen noteren, zullen ze het om het beter te kunnen onthouden op de een of andere manier intern proberen te verwerken. Dat kan door het nummer heel vaak te herhalen, door naar een bepaald patroon of bepaalde betekenis achter de cijfers te zoeken, of naar een overeenkomst tussen die cijfers en iets anders bekends. Als je het niet op de een of andere manier verwerkt, weet je zeker dat je het nummer zult vergeten. HSP's verwerken alles eenvoudigweg meer; ze koppelen wat ze zien aan en vergelijken het met eerdere, vergelijkbare ervaringen. Dat doen we bovendien automatisch, zonder dat we ons ervan bewust zijn. Wanneer je een besluit neemt zonder dat je precies weet of snapt hoe je tot dat besluit bent gekomen, noemen we dat intuïtie. HSP's hebben een goede (maar zeker niet onfeilbare!) intuïtie. Als je doelbewust en weloverwogen een bepaald besluit neemt, valt het je misschien

op dat je dat langzamer doet dan anderen, omdat je alle opties heel zorgvuldig afweegt. Dat is eveneens diepte van verwerking.

In onderzoeken waarbij er gekeken werd naar dat ‘diepte van verwerking’-aspect werd de hersenactiviteit van sensitieve en niet-sensitieve mensen tijdens het uitvoeren van een aantal opdrachten vergeleken. Uit onderzoek van Jadzia Jagiellowicz bleek dat hoog sensitieve mensen dié gebieden van de hersenen intensiever gebruiken die geassocieerd worden met ‘diepere’ informatieverwerking, vooral bij opdrachten waarbij ze subtiliteiten moesten opmerken. In een ander onderzoek, door onszelf en anderen, kregen sensitieve en niet-sensitieve mensen opdrachten die als ingewikkeld te boek staan (dus meer hersenactiviteit of inspanning vereisen) en die bovendien specifiek waren afgestemd op de culturele achtergrond van de proefpersonen. De niet-sensitieve mensen hadden er de te verwachten moeite mee, maar de hersenen van de hoog sensitieve proefpersonen, uit alle culturen, bleken geen moeite te hebben met de opdracht. Alsof ze het heel logisch vonden dat je verder kijkt dan je eigen culturele verwachting van hoe dingen ‘werkelijk zijn’.

Uit onderzoek van Bianca Acevedo en haar collega’s bleek dat HSP’s meer hersenactiviteit vertonen dan anderen in het hersengebied dat de ‘insula’ wordt genoemd, waar onze kennis over innerlijke staat en emoties, lichaamshouding en externe prikkels onder meer worden samengebundeld. Sommigen noemen het wel de zetel van ons bewustzijn. Als je je bewuster bent van wat er bij jezelf en om je heen gebeurt, is dat ook precies het resultaat dat je zou verwachten.

O staat voor overprikkeling

Als je in een situatie elk klein detail opmerkt en het bovendien een complexe situatie is (dus veel dingen om te onthouden), of een heftige is (lawaaig, druk), of die lang duurt (twee uur van en naar je werk moeten reizen), lijkt het me logisch dat je eerder uitgeput raakt, omdat je al die input moet zien te verwerken. Anderen, die niet zoveel of niets opmerken van wat jij allemaal waarneemt, zullen minder snel moe worden. Ze vinden het misschien zelfs raar dat je niet de hele dag een vreemde stad wilt verkennen en dan ’s

avonds ook nog zin hebt om naar de disco te gaan. Ze kletsen vrolijk door terwijl jij zou willen dat ze hun mond hielden, zodat je even rustig kunt nadenken. Zij gaan misschien graag naar een ‘gezellig’ restaurant of een feestje, terwijl jij van de muziek daar alleen al halfgek wordt. Dat is namelijk het gedrag dat wij en anderen het vaakst opmerken: dat HSP’s snel gestrest raken van overstimulatie (waaronder sociale stimuli) of, wanneer ze hun lesje inmiddels geleerd hebben, dat ze dat soort uitdagende situaties eerder vermijden dan andere mensen.

In een ander recent onderzoek vergeleek de Duitse Frederieke Gerstenberg sensitieve en niet-sensitieve mensen, waarbij de proefpersonen op een computerscherm een ‘r’ moesten roteren. HSP’s deden dat sneller en accurater, maar waren na het voltooien van de opdracht ook gestrester. Wat was de oorzaak daarvan: de inspanning zelf of het feit dat ze aan een onderzoek meededen? Wat het ook was, ze voelden zich gestrest. Net als je bij een te zware belasting van metaal van metaalmoeheid kunt spreken, geldt datzelfde voor ons.

Hoogsensitiviteit gaat echter niet primair of alleen over overstuur raken van een te groot aantal prikkels, zoals sommigen beweren, hoewel dat wel gebeurt als er te veel op ons afkomt. Kijk uit dat je je HSP-zijn niet verwart met een stoornis. Zintuiglijk ongemak kan op zich een aanwijzing zijn dat er sprake is van een bepaalde stoornis met zintuiglijke informatieverwerking, in plaats van dat de hersenen er juist buitengewoon goed in zijn. Zo raken sommige mensen met een autismespectrumstoornis snel overbelast door zintuiglijke prikkels, maar op andere momenten kunnen ze evengoed amper reageren. Hun probleem lijkt eerder te liggen in het herkennen van waarop ze zich moeten richten en wat ze juist beter kunnen negeren. Als ze met iemand praten, vinden ze diens gezicht bijvoorbeeld minder belangrijk dan het tegelpatroon op de vloer of het soort lampen dat in de ruimte hangt. Ze beklagen zich van nature eerder dat ze zich overweldigd voelen door al die prikkels. Misschien zijn ze zich ook bewuster van bepaalde subtiele dingen, maar met name in sociale settings zijn ze eerder geneigd te focussen op iets wat irrelevant is, terwijl HSP’s zich dan juist richten op subtiele gezichtsuitdrukkingen, wanneer ze althans niet overprikkeld zijn.

E staat voor emotionele reactiviteit

Data uit allerlei onderzoeken en experimenten wees al uit dat HSP's sterker reageren op zowel positieve als negatieve ervaringen, maar uit een serie onderzoeken van Jadzia Jagiellowicz bleek tevens dat HSP's vooral sterker dan niet-HSP's reageren op beelden met een 'positieve lading'. Dat kwam nog meer naar voren wanneer ze een prettige jeugd hadden gehad. Bij dit onderzoek naar hersenactiviteit bleek die reactie op positieve beelden bovendien niet alleen plaats te vinden in die gebieden die worden geassocieerd met de eerste ervaring van sterke emoties, maar ook in de 'hogere' gebieden, waar ons denken en waarnemen plaatsvinden, deels in dezelfde gebieden die in het hersenonderzoek naar de diepte van verwerking naar voren kwamen. Dat die sterke reactie op positieve beelden versterkt wordt door een goede jeugd komt overeen met een nieuw concept van Michael Pluess en Jay Belsky: 'vantage sensitiviteit', waarmee ze het specifieke potentieel van sensitieve mensen benadrukten om positieve omstandigheden en interventies juist te benutten.

De E staat eveneens voor empathie. In een ander onderzoek, van Bianca Acevedo, werden sensitieve en niet-sensitieve mensen gevraagd naar foto's te kijken van onbekenden en dierbaren, met daarop neutrale, blijde of verdrietige gezichtsuitdrukkingen. In alle gevallen gold dat wanneer er op de foto een bepaalde emotie te zien was, sensitieve mensen meer hersenactiviteit in de insula vertoonden, maar er was eveneens meer activiteit te zien bij hun spiegelneuronen, vooral wanneer ze naar het blijde gezicht van een dierbare keken. Dat er zoiets als spiegelneuronen bestaat, is pas zo'n twintig jaar bekend. Wanneer we kijken naar iemand anders die iets doet of voelt, vuren neuronnen op min of meer dezelfde manier als die van de persoon naar wie we kijken. Een voorbeeld hiervan is dat dezelfde neuronnen vuren wanneer je zelf tegen een voetbal schopt, kijkt naar iemand die tegen een voetbal schopt, iemand het woord 'schoppen' hoort zeggen of het zelf zegt.

Deze ongelofelijke neuronnen helpen ons niet alleen door middel van nabootsing te leren, maar in combinatie met de andere hersengebieden die bij HSP's met name actief zijn, helpen ze ons ook de

bedoelingen en gevoelens van anderen beter in te schatten. Ze zijn dan ook grotendeels verantwoordelijk voor het universele menselijk vermogen om empathie te voelen. We weten niet alleen hoe de ander zich voelt, maar voelen ons tot op zekere hoogte zelf ook zo. Gevoelige mensen zullen dat wel herkennen. Zo leidde het verdrietige gezicht van een ander tot meer activiteit bij de spiegelneuronen van een HSP dan bij die van andere proefpersonen. Wanneer ze een foto van een dierbare zagen met een verdrietige blik, toonden sensitieve mensen ook meer activiteit in die gebieden die met handelen te maken hebben, wat dus suggereerde dat ze iets wilden doen, meer nog dan in de gebieden die met empathie te maken hebben (misschien dat we onze intense empathie wel leren temperen opdat we iets kunnen doen). Maar over het algemeen was de hersenactiviteit in delen die met empathie te maken hebben sterker bij HSP's dan bij niet-HSP's wanneer ze keken naar foto's van gezichten die een sterke positieve dan wel negatieve emotie vertoonden.

Het is een vaakgehoorde misvatting dat emoties tot onlogische gedachten zouden leiden. In recent wetenschappelijk onderzoek dat door psycholoog Roy Baumeister en zijn collega's is bestudeerd, komt juist naar voren dat begrip of wijsheid alles te maken heeft met emoties. Een van de redenen daarvoor is dat een emotie na een gebeurtenis wordt gevoeld en daardoor onthouden we beter wat er gebeurd is en leren we er ook van. Hoe meer van streek je raakt door een fout, hoe meer je erover nadenkt en hoe beter je erin zult slagen de volgende keer te voorkomen dat het weer gebeurt. Hoe blijer je bent met succes, hoe meer je erover nadenkt en praat over hoe je dat voor elkaar hebt gekregen, waardoor de kans dat je dat zult herhalen groter wordt.

Uit andere onderzoeken die door Baumeister zijn bestudeerd en die te maken hebben met wat emoties bijdragen aan het vermogen om helder na te denken, blijkt dat tenzij mensen een emotionele reden hebben om iets te leren, ze het ofwel helemaal niet of niet erg goed leren. Dat is een van de redenen waarom het gemakkelijker is om een vreemde taal te leren in het land waar die ook wordt gesproken; omdat je dan zeer gemotiveerd bent om je weg daar te vinden, iets wilt kunnen terugzeggen als iemand je aanspreekt en eigenlijk gewoon niet suf wilt overkomen. Vanuit dat oogpunt zou je den-

ken dat het voor een hoog sensitief iemand zo goed als onmogelijk is om dingen diep te verwerken zónder sterkere emotionele reacties als onderliggende motivatie. En vergeet niet dat wanneer een HSP sterker reageert dat evenzeer of zelfs meer is wanneer het een positieve emotie betreft, zoals nieuwsgierigheid, ergens naar uitkijken, succes (die sluiptweg gebruiken waar anderen niet van weten), een aangenaam verlangen naar iets, tevredenheid, geluk of een gevoel van voldaanheid. Misschien dat iedereen wel sterk op negatieve situaties reageert, maar wellicht dat HSP's zodanig zijn geëvolueerd dat we vooral genieten van een positieve uitkomst en beter dan anderen hebben uitgevogeld hoe we dat kunnen waarmaken. Ik stel me zo voor dat we bijzonder goed zijn in het plannen van een verjaardagsfeestje, omdat we daar namelijk van tevoren al zo blij van kunnen worden.

S staat voor sensibel zijn voor subtiliteiten

Bij de meeste onderzoeken die ik tot nu toe heb aangehaald, draaide het om het vermogen om subtiliteiten op te pikken. Vaak is dat ook wat voor onszelf het duidelijkst merkbaar is, dat we kleine dingen zien die anderen niet opmerken. Dat gegeven, en omdat ik deze eigenschap als hoog sensitief heb benoemd, kan eraan hebben bijgedragen dat mensen dat dus automatisch als de kern ervan zijn gaan zien. (Om die verwarring te corrigeren en de rol van informatieverwerking te benadrukken, kozen we dus ook voor *sensory processing sensitivity* als de formele, wetenschappelijke benaming.) Deze karaktereigenschap heeft echter niet zozeer met buitengewoon gevoelige zintuigen te maken, want er zijn genoeg sensitieve mensen die slechte ogen of oren hebben. Sommige sensitieve mensen zeggen weliswaar dat ze inderdaad over een of meer bijzonder scherpe zintuigen beschikken, maar zelfs dan kan dat evengoed te maken hebben met het feit dat ze informatie zorgvuldiger verwerken, in plaats van dat ze buitengewoon goede ogen, smaakpapillen, oren, reukzin of tastzin hebben. Nogmaals, die gebieden van de hersenen van sensitieve mensen die actiever zijn wanneer ze iets waarnemen, hebben te maken met de complexe informatieverwerking van zintuiglijke waarnemingen. We hebben het dan niet zozeer over gebieden die

geactiveerd worden bij het herkennen van de vorm van letters van het alfabet of over het lezen van woorden, maar over die gebieden die te maken hebben met de subtiele betekenis van een woord.

Dat we ons bewust zijn van dat soort subtiliteiten in onze omgeving is op meerdere manieren erg handig, van genieten van de simpele dingen in het leven tot zorgvuldig nadenken en afwegen hoe je op iets zult reageren, gebaseerd op de non-verbale signalen die we bij een ander oppikken (waarvan diegene zelf misschien niet eens weet dát hij ze afgeeft) over hun stemming of mate van betrouwbaarheid. Natuurlijk geldt aan de andere kant dat wanneer we uitgeput zijn, we juist misschien helemaal niet gevoelig zijn voor subtiele en zelfs ‘geen’ overduidelijke signalen, en op dat moment alleen maar voelen dat we even wat rust nodig hebben. En dat brengt me bij een ander belangrijk punt.

Ieder hoog sensitief persoon is weer anders en dat kan ook van moment tot moment verschillen

DOES is zoals gezegd een goede algemene richtlijn voor een beter begrip van hoogsensitiviteit, maar die gaat niet altijd op. Afhankelijk van hoe je je voelt, sta je soms niet stil bij je eigen gedrag en vallen subtiele dingen in je omgeving je zelfs minder op dan bij niet-sensitieve mensen het geval is. We zijn allemaal verschillend. Mensen hebben andere karaktereigenschappen en andere achtergronden; we zijn gewoon verschillend. Maar door ons enthousiasme om onszelf als groep te willen afficheren – ook al is dat als onbegrepen minderheid – moeten we niet vergeten dat we geenszins gelijk aan elkaar zijn. Vooral ook niet dat we geen van allen altijd en overal heel opmerkelijke, gewetensvolle en geweldig aardige mensen zijn!

Neem bijvoorbeeld die o van overgestimuleerd. Zo kunnen twee sensitieve mensen heel verschillend reageren wanneer ze last hebben van lawaai of van het onbeleefde gedrag van een ander. Zo zal de een amper klagen en er onaangedaan onder lijken, simpelweg omdat diegene dat soort situaties vermijdt of zich zo snel mogelijk uit de voeten maakt als het zich voordoet. Diegene zal bijvoorbeeld niet lang blijven op een werkplek waar er sprake is van lawaai, on-

beschouft gedrag of andere ergernissen. Als die HSP dat soort problemen niet kan vermijden, weet hij of zij die situatie stilletjes te tolereren tot hij daar verandering in kan aanbrengen. Andere HSP's, meestal degenen met een wat meer problematisch verleden, zullen zich sneller als slachtoffer opstellen en erdoor van streek raken en zijn tegelijkertijd minder goed in staat een voor hen goede omgeving uit te zoeken en de verkeerde te mijden. Misschien dat ze het gevoel hebben dat ze iets moeten bewijzen of willen ze aardig gevonden worden. Als het om hun werk gaat, zullen ze daar pas weggaan als er zich echt een crisis voordoet, zodat iedereen daar ook op de hoogte is van hun 'over'gevoeligheid.

Uit een studie naar HSP's van Bhavini Shrivastava bij een ICT-bedrijf in India, bleek dat ze sneller gestrest raakten door hun werkomgeving dan anderen, maar door hun leidinggevenden juist als productiever werden beschouwd dan collega's. Als we ervan uitgaan dat die HSP's wier prestaties te lijden hadden onder die stress al ontslag hadden genomen of gekregen, waren de overgebleven HSP's (die ouder waren en er al langer werkten) blijkbaar behoorlijk goed in het zich aanpassen, misschien dankzij een zekere uitzonderingspositie bij hun leidinggevende, zodat ze hun diepte van verwerking en hun opmerkingsgave ten dienste van het bedrijf kunnen stellen. Er bestaan dus twee (of meer) soorten HSP's: degenen die er wel en degenen die er niet mee weten om te gaan, wat door andere aspecten van hun karakter komt. En onder andere omstandigheden, twee (of meer) soorten situaties: een beetje spannend, zodat HSP's in die situatie heel sterk overkomen omdat ze, anders dan anderen, een manier hebben gevonden om zich aan te passen, en extreem stressvol, zodat ze zich juist niet kunnen aanpassen en zwak overkomen.

Ten slotte

Het onderzoek naar hoogsensitiviteit is voor mij een ongelooflijke onderneming geweest. Het begon allemaal heel eenvoudig met nieuwsgierigheid als gevolg van iets wat iemand anders over mij zei. Ik voerde een paar vraaggesprekken met mensen die meenden dat ze misschien hoog sensitief waren, gewoon om te kijken wat dat

dan was, zonder dat ik daarbij een vooropgezet idee had over een vervolgonderzoek en zeker niet met de bedoeling om een boek voor het grote publiek te schrijven. En toen, zo verwoord ik het althans graag, voelde het opeens alsof ik over straat liep en zich achter me langzaam maar zeker een hele stoet mensen begon te vormen die allemaal hoog sensitief waren en die term voor het eerst hoorden.

Ik weet niet meer hoe vaak mensen me wel niet hebben gevraagd: ‘Hoe heb je nou een nieuwe eigenschap kunnen ontdekken?’ Het antwoord luidt dat sensitiviteit helemaal niet nieuw is, maar alleen lastig waar te nemen valt als je alleen maar kijkt naar hoe mensen zich gedragen, en dat is hoe de psychologie meestal te werk gaat. Vandaar dat psychologen en anderen er namen voor verzonnen die het wel benaderden, maar net niet de spijker op de kop sloegen, zoals verlegenheid en introversie. Nu doen we er zelf ook alles aan om te voorkomen dat anderen die eigenschap waarnemen, juist omdat we zo gevoelig zijn voor onze omgeving en we soms wel iets weg hebben van kameleons en erg goed ons best doen om er maar vooral bij te horen. Toevallig verkeerde ik in de positie dat ik zowel een nieuwsgierige wetenschapper als een hoog sensitief persoon ben, zodat ik het dus uit eigen ervaring kon benaderen. Maar zoals ik in het oorspronkelijke voorwoord al schreef: zelfs ik had iemand anders nodig die er een opmerking over maakte voordat ik me bewust werd van mijn eigen sensitiviteit en dat was pas nadat ik overdreven sterk reageerde op een medische ingreep.

Als we zichtbaar zijn, is het soort gedrag dat het meest opvalt dat we vergeleken met andere mensen overdreven sterk kunnen reageren: die *o* van overprikkeld zijn en de *e* van sterkere emotionele reacties. Maar we zijn dan ook een minderheid, dus logisch dat we bovengemiddeld scoren en niet zo reageren als de meeste anderen. Het zijn die meer in het oog springende *o* en *e* die ertoe hebben geleid dat wijzelf en anderen dachten dat we iets mankeerden. Bovendien hebben *HSP*'s met een nare jeugd minder goed onder controle hóé ze ergens op reageren en daarom werd de eigenschap al snel geassocieerd met mensen die problemen hebben. De paar waarneembare dingen die we doen die op *D* en *s* wijzen – diepte van verwerking en het oppikken van subtiele signalen – blijven gemakkelijk onopgemerkt of worden niet altijd even goed begrepen. Neem

bijvoorbeeld het feit dat we soms even de tijd nemen voordat we een situatie aangaan of een besluit nemen, waardoor we dus anders zijn dan anderen, wat problematisch kan overkomen en derhalve als een gebrek. Vaak zien mensen zodra zo'n besluit dan uiteindelijk is genomen niet meer hoe goed die beslissing in feite is. Bovendien kan dit soort traagheid behalve door sensitiviteit ook door heel veel andere factoren veroorzaakt worden, zoals angst of een wat lagere intelligentie. Het draait om wat er vanbinnen gebeurt, buiten het zicht van anderen; dat is wat de hoog sensitieve minderheid het duidelijkst onderscheidt van andere mensen. Goddank dat er allerlei nieuwe hersenonderzoeksmethoden bestaan waarin die verschillen naar voren komen, en dat jullie je allemaal hebben uitgesproken en hebben gezegd: ja, dat is ook wat er in mij omgaat.

Dus laten we dat dan ook gewoon vieren! Misschien zelfs wel met een optocht!