

Susan Marletta Hart

LIEFDE EN HOOG GEVOELIG HEID

HOE JE
JEZELF BLIJFT
IN RELATIES

ten have

1 WAT IS HOOGGEVOELIGHEID?

‘Het vinden van je doel is een reis naar de kern van je bestaan, een diepe duik in het begrijpen van de missie die je ziel in dit leven is begonnen. Het gaat over het afpellen van de lagen van maatschappelijke verwachtingen en zelfopgelegde beperkingen om de stralende essentie van je wezen te onthullen.’

– Anita Moorjani

In de kern is hoogsensitiviteit een prikkelgevoeligheid die begint bij de zintuigen en eindigt in de hersenen. Hooggevoelige mensen, vaak hoogsensitieve personen of hsp's genoemd, hebben de neiging om informatie dieper te verwerken, worden meer beïnvloed door prikkels en zijn beter afgestemd op hun omgeving dan de gemiddelde persoon. Dit kan onder meer de gevoeligheid zijn voor fysieke stimuli (zoals harde geluiden of fel licht) als voor emotionele stimuli, zoals de stemmingen van anderen. Hoogsensitiviteit hoeft niet gezien te worden als een stoornis, tekortkoming of gebrek, maar eerder als het tegenovergestelde: een talent. De termen 'hooggevoelig' en 'hoogsensitief' worden in Nederland en België door elkaar gebruikt.

In de wetenschap worden de termen 'hooggevoelig', 'normaalgevoelig' en 'laaggevoelig' gebruikt om individuele verschillen in de manier waarop zintuiglijke en emotionele informatie verwerkt wordt aan te duiden. Sensitiviteit bevindt zich dus op een spectrum zoals elke eigenschap.

De meerderheid van de bevolking zit ergens in de rangen van normale gevoeligheid en is dus niet in extreme mate hoog- of laaggevoelig. Deze mensen hebben het meest gemiddelde gevoeligheidsniveau. Ze verwerken zintuiglijke en emotionele prikkels op manieren die de samenleving doorgaans verwacht en als 'normaal' beschouwt. Mensen met een lagere gevoeligheid dan het gemiddelde worden over het algemeen minder beïnvloed door zintuiglijke of emotionele prikkels. Ze zijn mogelijk toleranter ten opzichte van omgevingen die anderen overweldigen. Laaggevoelige mensen pikken subtiele nuances in hun omgeving of binnen sociale interactie niet op en worden er niet door beïnvloed. Laaggevoelige mensen kunnen kalm en onaangetaan blijven in chaotische of intense situaties, maar ze kunnen ook minder altruïstisch handelen en gemakkelijker emotionele signalen, lijden of noden van anderen negeren.

Het is essentieel om te begrijpen dat gevoeligheid binnen een bepaald spectrum bestaat, net als intelligentie en andere eigenschappen. Gevoeligheid kan sterk variëren, afhankelijk van verschillende factoren, waaronder genen, opvoeding, cultuur en individuele ervaringen. Bij alle mensen kan gevoeligheid situatie-afhankelijk zijn, waarbij sommige contexten meer gevoeligheid vereisen dan andere. Wetenschappers denken nu dat circa 20 procent van de bevolking, maar ook van de dieren, gekenmerkt wordt door een lage gevoeligheid en eveneens 20 procent van de mensen en dieren hoogsensitief of hooggevoelig is. In het midden bevindt zich de grote meerderheid van zo'n 60 procent mensen met een meer typisch gevoeligheidsniveau. In de film *Sensitive, the Untold Story* vertellen vooraanstaande biologen en psychologen over sensitiviteit bij bijvoorbeeld honden, ratten en resusaapjes. 'Deze dieren zijn waakza-

mer, verwerken dingen dieper en kunnen emotioneel intenser zijn,' aldus professor Stephen J. Suomi.

Ontwikkelingspsychologen en pedagogen gebruiken soms de termen 'orchidee' en 'paardenbloem' om de verschillen in sensitiviteit te verklaren. Deze termen zijn metaforen die ze ontleen aan de biologie, waar de verschillen ook in planten worden waargenomen. Jay Belsky, een vooraanstaand ontwikkelingspsycholoog zegt: 'Sommige mensen zijn als paardenbloemen en hebben genen die hen net zo winterhard en robuust maken als de paardenbloem: in staat om bijna overal wortel te schieten en te overleven. Sommigen van ons lijken echter meer op de orchidee: welgevormd en gevoelvol, maar alleen in staat om spectaculair te bloeien als ze in de juiste voedingsbodem staan.' Mensen die normaalgevoelig zijn worden in deze terminologie met tulpen vergeleken.

Elaine N. Aron is een vooraanstaand onderzoeker op het gebied van hoogsensitiviteit en de auteur van verschillende boeken over het onderwerp, waaronder *The Highly Sensitive Person*. Ze deed eind vorige eeuw onderzoek naar wat zij de *highly sensitive personality trait* noemde. Op basis van gesprekken en vragenlijsten kwam ze tot de conclusie dat 15 tot 20 procent van alle mensen en dieren een meer dan gemiddeld gevoelige prikkelverwerking hebben. Ze situeerde deze prikkelverwerking in de verbinding tussen zintuigen, zenuwstelsel en verwerking door de hersenen. Ze onderscheidde vier kenmerken van hooggevoeligheid:

1. een diepe verwerking van prikkels in de hersenen
2. een gevoeligheid voor overstimulatie
3. een sterkere emotionele respons
4. een sensitiviteit voor subtiele signalen

Omgevingsgevoeligheid

Sinds de publicatie van Arons eerste boek heeft het onderzoek naar hoogsensitiviteit een hoge vlucht genomen. Er is inmiddels wereldwijd een honderdtal onderzoeken naar hooggevoeligheid gedaan, en de tendens is stijgende. Tegenwoordig wordt zelfs naar ons genetische materiaal gekeken en gedacht dat een genoom verband houdt met gevoeligheid, namelijk het aan de serotonine-transporter gekoppelde polymorfe gebied en de dopaminereceptor D4. Ook de omgeving speelt echter een essentiële rol in de ontwikkeling en het welbevinden van hoogsensitieve mensen. Een mens, dier of plant die meer ontvankelijk is voor de omgeving zal de impact van die omgeving sterker ervaren. Zoals er ook zachte en harde houtsoorten bestaan: de ene houtsoort is niet beter of slechter, maar kan wel meer krasen oplopen. Niet alleen negatieve prikkels werken dieper in op de hsp, ook positieve prikkels en indrukken ervaren ze sterker. Oftewel, sommige mensen zijn kwetsbaarder voor een negatieve omgeving, maar ze reageren ook beter op positieve ervaringen, waardoor ze bijvoorbeeld meer leren van therapie.

Het is dan ook essentieel dat we nadenken over in welke omgeving we hsp's plaatsen, zeker als ze jong zijn. Hoogsensitieve kinderen zullen meer last hebben van bijvoorbeeld drukke scholen, een onpersoonlijke kinderopvang of klasgenoten die pesten. Deze kinderen, ook wel orchideekinderen genoemd, hebben meer behoefte aan een rustige omgeving, regelmatig in de natuur zijn en een-op-eenbegeleiding. Hoogsensitieve kinderen profiteren ook meer dan gemiddeld van creatieve of muzikale activiteiten. Een open en oprechte omgang is bovendien essentieel voor de ontwikkeling en het zelfvertrouwen van het hooggevoelige

kind, dat alles voelt. Zij floreren in sociaal competente en ondersteunende interacties met volwassenen die kwetsbaar durven te zijn. Paardenbloemkinderen, of laaggevoelige kinderen, ontwikkelen zich juist beter in groepen die duidelijk begrensd en gestructureerd zijn.

De verschillen in gevoeligheid verklaren ook waarom een hoogsensitief kind, vergeleken met een minder gevoelige broer of zus, in dezelfde gezinscontext andere ervaringen opdoet. Een hoogsensitief kind zal significant meer van de trauma's van de ouders internaliseren dan een minder gevoelig kind. Dit wordt samengevat in het diathese stress-model. Volgens deze theorie ontstaan (geestelijke) gezondheidsproblemen door een combinatie van levenservaring (*nurture*) en specifieke aangeboren gevoeligheden (*nature*).

Hoogsensitieve mensen hebben een sterke behoefte om empathisch en verbindend te zijn en hechten hier, in tegenstelling tot mensen met een lage of normale gevoeligheid, veel waarde aan. Daarom zijn ze nogal eens geïnteresseerd in emotionele en spirituele ontwikkeling en groeien ze in het leven graag naar echte, diepe verbindingen toe. Hoogsensitieve kinderen komen met een groot altruïsme en rechtvaardigheidsgevoel in dit leven. Dit maakt dat we vaak zeggen dat het wijze zielen zijn. Als je er spiritueel naar kijkt, kun je zeggen dat deze kinderen wellicht meer dan gemiddeld veel levens op aarde hebben doorgebracht. Ze hebben eigenschappen als creativiteit, intuïtieve gaven, een sterk gevoel voor rechtvaardigheid en/of een sterk innerlijk kompas. Tegelijkertijd zijn hoogsensitieve volwassenen en kinderen stressgevoeliger en kwetsbaarder voor negatieve ervaringen, waardoor ze vaker en intenser negatieve emoties ervaren in hun leven, wat kan resulteren in een geringer welzijn en geluk. Ook zien we bij hoogsensitieve perso-

nen, vanwege de tegenstelling tussen de gevoelige binnenwereld en de harde buitenwereld, dikwijls een lager zelfbeeld en een verminderde levenstevredenheid. Hsp's lopen een groter risico op het ontwikkelen van (geestelijke) gezondheidsproblemen zoals angst, depressie, burn-out en een posttraumatische stressstoornis. Het merendeel van de mensen met een burn-out is hoogsensitief, en een meerderheid van de mensen die bij een psycholoog loopt heeft een hooggevoelige persoonlijkheid, zo blijkt uit onderzoeken van Esther Bergsma.

Hooggevoeligheid is een eigenschap van met name het zenuwstelsel, maar heeft vanzelfsprekend effect op de verwerking van gebeurtenissen in de hersenen. Daarom worden de cognitieve vermogens ook beïnvloed door hoogsensitiviteit. 87 procent van de hoogbegaafde mensen noemt zichzelf hoogsensitief, blijkt uit een studie onder deelnemers van Mensa, een internationale organisatie van en voor zeer intelligente mensen (Van de Ven e.a., 2016). Met 20 procent is een substantieel deel van de bevolking hoogsensitief, maar desondanks is het een minderheid. Hooggevoelige mensen plaatsen zichzelf vaak onbewust op de achtergrond door hun aangeboren reactieve en empathische levenshouding, ze voegen zich naar de ander of laten zich gemakkelijker beïnvloeden, tenslotte is hun eigenschap in de kern een omgevingsgevoeligheid. Laaggevoeligen daarentegen werken zich juist gemakkelijker op naar topposities en vertonen significant meer dominant gedrag, want de kern van hun eigenschap behelst dat ze omgevingsongevoelig zijn. Het wordt tijd dat we deze natuurlijke patronen onder de loep nemen, want hsp's hebben een grote meerwaarde voor de maatschappij. Zij zijn immers van oudsher de zieners, raadgevers en priesters. Hsp's bezitten veel eigenschappen die onze wereld nodig heeft en naar een ho-

ger level kunnen brengen. Of om Elaine Aron te citeren: 'Hsp's hebben de potentie om een van de meest bedachtzame, productieve leden van de samenleving te zijn. Wat hebben we nodig in de samenleving? Mensen die diep nadenken, een goed hart en een goed verstand hebben, die gevoelig zijn voor subtiliteiten en dus opmerken wat er gaande is. We hebben overal meer van zulke mensen nodig.'

Evolutionair nut

Het zenuwstelsel is een vitaal orgaan van de mens. Het behoort tot de eerste structuren die evolutionair werden aangelegd. Het zenuwstelsel verbindt hersenen met de periferie: de huid, ogen, oren, neus en mond. Dit is belangrijk, in de allereerste plaats om te overleven: om alert waar te nemen of er gevaar dreigt, om bescherming te bieden tegen temperatuurverschillen, om een onderscheid te maken tussen gezonde (voeding) en gevaarlijke geuren (gif of predators). Met MRI-scans hebben onderzoekers aangetoond dat de hersengebieden van hoogsensitieve mensen actiever zijn en dat er meer hersengebieden tegelijkertijd geactiveerd worden. Esther Bergsma, auteur van het boek *Het hoogsensitieve brein*, zegt hierover: 'Je kunt informatie hierdoor makkelijker met elkaar verbinden. De gebieden die meer actief zijn, hebben onder andere te maken met hoe jij je verhoudt tot de sociale omgeving.'

Wij zijn sociale dieren. Als groepsdier heeft de meest sensitieve de rol om de hele clan of roedel te waarschuwen voor gevaar. Hij had en heeft nog steeds de beste reuk, het beste zicht, het beste vooruitzicht en de best ontwikkelde intuïtie om gevaar te voorzien. Het beschermen van de groep kun je beter aan laaggevoeligen toevertrouwen, zij lo-

pen gemakkelijker gevaar tegemoet. Er bestaat een directe samenhang met onze vlucht-vechtrespons. Als een omgeving of situatie als gevaarlijk, twijfelachtig of slecht wordt ingeschat, kies je instinctief een van de volgende drie modussen:

- 1) **vluchten:** je lichaam signaleert het probleem en je loopt er actief van weg. Je hebt bijvoorbeeld een belangrijk tentamen en je voelt de zenuwen toeslaan. Je besluit op het laatste moment om je ziek te melden of een excuus te verzinnen om het tentamen te vermijden. Je vlucht letterlijk weg van de stressvolle situatie omdat de angst en de druk te groot lijken om te hanteren.
- 2) **verstarren:** je lichaam signaleert het probleem of gevaar, en gaat helemaal op slot in een poging onzichtbaar te worden. Tijdens een wandeling kom je plotseling oog in oog te staan met een hond die begint te grommen. Je verstijft ter plekke en blijft volledig stilstaan, niet in staat om te bewegen of te reageren. Deze bevroesrespons is een instinctieve reactie.
- 3) **vechten:** je spreekt verantwoordelijken op het gedrag of de kwestie aan. Je collega maakt bijvoorbeeld een rotopmerking over je werk, die je als beledigend ervaart. In plaats van stil te blijven of weg te lopen, reageer je direct en assertief. Je confronteert de persoon, verdedigt jezelf en probeert de situatie recht te zetten. Dit is de vechtrespons, waarbij je actief en met energie de confrontatie aangaat.

Elk van deze reacties is een natuurlijke manier waarop ons lichaam en onze geest omgaan met stress. Als je je eigen reacties beter begrijpt, kun je meer compassie ontwikkelen voor jezelf in stressvolle situaties en eventueel andere stra-

tegieën aanleren.

Hoogsensitiviteit is natuurlijk niet de enige eigenschap die je hebt. Je bent veel meer dan dat. Een bepaalde groep hsp's gaat zichzelf pas echt begrijpen als ze horen over de term *sensation seeker* of *thrill seeker*. Dit is iemand die ook snel onderprikkeld is en graag spannende, nieuwe dingen ervaart. Je kunt tegelijkertijd hoogsensitief en een sensatiezoeker zijn. Knap lastig. We zeggen dan dat je met één voet op het gaspedaal staat en met de andere op de rem. In mijn eerdere boeken schrijf ik hier uitgebreider over. Een andere term die samengaat met hoogsensitiviteit is hypervigilantie. Deze term is nu in opkomst. Met hypervigilantie beschrijven psychologen het natuurlijke verdedigingsmechanisme waarbij je overdreven waakzaam bent en bevriest in een versterde of angstvallig verkrampde houding, je anticipeert in feite chronisch op gevaar en vijandigheid. Niet alle hsp's zijn hypervigilant, maar ze lopen wel meer kans op dit gedrag. Hypervigilantie wordt dikwijls in verband gebracht met PTSS, dus zwaar trauma: zoals oorlogstrauma of ernstige mishandeling en misbruik.

Laten we niet vergeten dat hooggevoeligheid een van je vele eigenschappen is en dat deze in gezonde omstandigheden mooi en nuttig kan zijn. Als hsp ben je prima zoals je bent. Er is geen reden om te denken dat je met dit temperament geen gezonde liefdesrelatie zou kunnen hebben; integendeel, de eigenschap levert een mooie, positieve en liefdevolle basishouding op. Maar er kunnen valkuilen, verstrikkingen en hechtingstrauma's bestaan die een stevige, zelfbewuste en positieve liefdesrelatie in de weg kunnen staan.

Voel je soms dat je sensitiviteit je in de weg staat als het op de liefde aankomt? Vraag je je af hoe je op een liefdevolle manier je grenzen kunt aangeven? Of hoe je kunt omgaan met uitdagingen op het gebied van seksualiteit? Heb je angst om te daten, maar hunker je toch naar een diepe, betekenisvolle relatie? Twijfel je of samenwonen en kinderen krijgen wel haalbaar is als hoogsensitief persoon?

In *Liefde en hooggevoeligheid* biedt Susan Marletta Hart je de inzichten en handvatten die je nodig hebt om deze vragen te beantwoorden. Dit boek is een onmisbare gids voor hoogsensitieve mensen die hun gevoeligheid willen omarmen als een kracht binnen relaties. Ontdek hoe jouw sensitiviteit de sleutel kan zijn tot diepere verbindingen, met anderen en jezelf.



Susan Marletta Hart is de meest vooraanstaande Nederlandse auteur op het gebied van hooggevoeligheid. Zij schreef verschillende bestsellers over dit onderwerp, waaronder *Leven met hooggevoeligheid*.

