

Elaine N. Aron

Hoogsensitieve personen

*Hoe je overeind blijft
als de wereld je overweldigt*

The Highly Sensitive Person

How to Thrive When the World Overwhelms You



Noot van de auteur (2020)

Bij deze herziene editie

Het feit dat dit boek vijftientwintig jaar geleden is uitgegeven en nog steeds wordt gelezen is een van de vele redenen voor een feestje. Maar de belangrijkste reden is de exponentieel toegenomen hoeveelheid wetenschappelijk onderzoek naar hoogsensitiviteit. Daarom is deze noot zo lang, want ik probeer hierin het belangrijkste te bespreken voor jou, terwijl ik het tegelijkertijd leesbaar wil houden. Ik ben ervan overtuigd dat je jezelf beter leert begrijpen als je meer weet over dit zich opstapelende onderzoek.

Zelfs in 1998, drie jaar na het verschijnen van dit boek, kon ik al een nieuw voorwoord schrijven getiteld 'Iets te vieren'. Het was bedoeld als uitnodiging aan ons allemaal om ons te verheugen over het feit dat zoveel mensen erachter zijn gekomen dat ze hoogsensitief zijn en veel aan dit boek hebben gehad. Daarnaast is het fijn dat hoogsensitiviteit in de wetenschappelijke wereld steeds algemener wordt geaccepteerd. Nu kunnen we vijftig keer meer van hetzelfde vieren. *Hoogsensitieve personen* is vertaald in meer dan 31 talen (ik ben inmiddels de tel kwijtgeraakt). Er zijn artikelen verschenen in talloze media en op websites over de hele wereld. Er is een documentaire gemaakt, *Sensitive: The Untold Story*, en een speelfilm *Sensitive and in Love*. Er zijn bijeenkomsten voor hoogsensitieve personen die twee keer per jaar

plaatsvinden, internationale conferenties voor onderzoekers en voor geïnteresseerde leken zijn er talloze seminars en webinars over het onderwerp in zowel de Verenigde Staten als Europa. Ook zijn er YouTube-video's, boeken, tijdschriften, nieuwsbrieven en websites en allerlei diensten voor hoogsensitieve personen verschenen. Het merendeel ervan is goed en een deel, nou ja, dat is niet zo goed.

Ongeveer zestigduizend mensen hebben zich geabonneerd op mijn gratis elektronische nieuwsbrief via <https://hsperson.com>. Op deze website vind je honderden artikelen en blogposts die ik in de afgelopen jaren heb geschreven. Alles is gearchiveerd zodat je op bijna elk aspect van hoogsensitiviteit kunt zoeken en er iets over kunt vinden. Dit is allemaal het gevolg van dat jij hebt ontdekt dat je hoogsensitief bent. Ik weet dat het voor velen van jullie je leven heeft veranderd, dus we hebben reden genoeg om deze groei in de afgelopen vijftwintig jaar te vieren.

Wat achtergrondinfo bij deze surpriseparty

Laat me beginnen met wat achtergrondinformatie. Het was nooit mijn bedoeling om een zelfhulpboek te schrijven. Ik wil dat duidelijk maken, omdat sommigen misschien dachten dat ik gewoon op zoek was naar een nieuwe invalshoek om een hypeboek te schrijven dat de aandacht van het publiek zou trekken. Niets is minder waar. Het begon allemaal met nieuwsgierigheid nadat een psychotherapeut de term 'hoogsensitief' voor mij had gebruikt. Ik las wat ik kon vinden over 'gevoeligheid' (dat was bijna niets), hoewel de term vaak werd gebruikt in de beschrijving van praktijkgevallen. Het was alsof het gebrek eraan wilde zeggen: 'Natuurlijk weten we allemaal wat gevoeligheid betekent.'

Vervolgens had ik een aantal vraaggesperkken met ongeveer

veertig mensen die meenden dat ze hooggevoelig waren. Daarna stelden mijn man en ik een vragenlijst op om hooggevoeligheid te meten en begonnen we het wat diepgaander te bestuderen. De plaatselijke krant was geïnteresseerd en plaatste een artikel met de titel 'Born to Be Mild' en een enorme foto van ons erbij in de lifestylebijlage van de zondagseditie. De hoeveelheid reacties hierop was enorm. Mensen schreven en belden me (in de tijd voor er internet bestond), en wilden er meer over weten. Dus ik stemde ermee in om een lezing te houden in de plaatselijke bibliotheek. Het zat bomvol en veel mensen moesten worden weggestuurd. Wat was hier aan de hand?

Om mensen een plezier te doen, organiseerde ik een paar bijeenkomsten in mijn woonkamer, waarbij ik vooral luisterde naar mensen die goed advies aan elkaar gaven terwijl ik ondertussen aantekeningen maakte. Omdat ik introvert ben, wilde ik stoppen met deze bijeenkomsten, dus iemand stelde voor dat ik een boek schreef. Het was niet gemakkelijk om een uitgever te vinden. Alle grote uitgeverijen zeiden: 'Iedereen is gevoelig. Niets nieuws onder de zon,' of: 'Er zijn niet genoeg hoogsensitieve personen. De afzetmarkt is te klein voor ons.' Maar het boek vond onderdak en ondertussen ging ons onderzoek naar het onderwerp door. Dat deden we niet voor het boek, maar om deze ingrijpende eigenschap van mij te leren begrijpen.

Psychologen hebben me gevraagd (en ik weet zeker dat er meer mensen waren die het dachten, maar niet durfden te vragen): 'Hoe heb je nu een geheel nieuwe eigenschap kunnen ontdekken?' Het antwoord luidt dat sensitiviteit helemaal niet nieuw is, maar alleen lastig is waar te nemen als je slechts kijkt naar hoe mensen zich gedragen, en dat is nu net hoe dingen in de psychologie meestal worden aangepakt. Vandaar dat psychologen en anderen er namen voor verzonnen, zoals verlegenheid en

introversie, die hoogsensitiviteit wel benaderden, maar die net niet de spijker op de kop sloegen. Het is vooral moeilijk voor anderen om onze eigenschap op te merken, omdat het eigenlijk betekent dat ze moeten waarnemen hoe we ons niet gedragen, tenminste in eerste instantie. Vandaar dat er vaak over ons wordt gezegd dat we vaak angstig zijn of gewoon bang voor mensen, of dat we mensen niet leuk vinden. Dat is echt niet zo. Zoals ik zeg in dit boek, is dertig procent van de hoogsensitieve personen extravert!

Bovendien zijn we zo gevoelig voor onze omgeving dat we soms wel iets weg hebben van kameleons als we met anderen samen zijn. We doen dan erg goed ons best om er maar vooral bij te horen. Het enige wat ik ‘ontdekte’ was een betere term voor de eigenschap, en dat betekende een beter begrip ervan, omdat ik toevallig in de positie verkeerde dat ik zowel een nieuwsgierige wetenschapper als een hoogsensitief persoon ben, zodat ik de eigenschap vanuit mijn eigen ervaring kon benaderen. (Het hielp ook dat mijn man, niet hoogsensitief, buitengewoon goed is in onderzoeksopzetten.)

Dus in zekere zin is dit een surpriseparty. Ikzelf werd verrast door hoe dit zich allemaal heeft ontwikkeld en ieder hoogsensitief persoon werd verrast omdat die ontdekt heeft dat hij of zij een eigenschap heeft waarvoor geen naam bestond. Zullen we doorgaan? Ik weet dat er voor een feestje nu een hoop wetenschap volgt, maar dat is waar het bij deze viering om draait.

Wat is nieuw en wat is onveranderd?

Voordat ik inga op recent onderzoek, moet ik toelichten wat niet nieuw is in dit boek. Dit is geen complete herziening. Doordat ik dit boek helemaal aan het begin van een aanzienlijke omslag

schreef, leek het me logisch 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.

Ten eerste vind ik dat ik jullie op de hoogte moet brengen van de enorm toegenomen hoeveelheid wetenschappelijk onderzoek. Er zijn waarschijnlijk drie keer zoveel onderzoeken dan toen ik de vorige 'Noot van de auteur' schreef.

Ten tweede bestaat er tegenwoordig een eenvoudige maar uitgebreide 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: als je op alles en iedereen om je heen let, zul je uiteraard sneller moe worden. 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 heb ik hoofdstuk 9 'Artsen, medicijnen en HSP's' grotendeels herschreven. Dankzij voortdurend medisch onderzoek is dit deel van het boek verouderd. Zo bespreek ik niet langer uitgebreid de medicijnen voor het behandelen van angsten en depressie, veelvoorkomende problemen bij HSP's. De medicijnen hiervoor zijn sterk in aantal toegenomen sinds 1996 en hetzelfde geldt voor het onderzoek ernaar. Bovendien worden er jaarlijks nieuwe ontdekkingen gedaan over het behandelen van

deze problemen, omdat ze zo wijdverspreid zijn. Ik zal me vooral beperken tot het onderzoek waarin ik een expert ben.

Het onderzoek waardoor alles echt wordt

Sinds het onderzoek naar hoogsensitiviteit begon onder de wetenschappelijke naam *sensory processing sensitivity* (SPS, wat geenszins hetzelfde is als een sensorische informatieverwerkingsstoornis) zijn er tot 2012 zo'n honderd artikelen over gepubliceerd in wetenschappelijke tijdschriften. Het is niet langer zo dat ik van de meeste artikelen een van de auteurs ben. Veel ervan zijn uitstekende experimentele onderzoeken en ik zal me richten op de beste ervan in deze herziening van dit boek sinds 2012. Ik denk niet dat ik deze samenvatting van het onderzoek opnieuw actualiseer, omdat het dan te lang wordt. Maar zolang er geen drastische veranderingen zijn, geeft dit waarschijnlijk een goed beeld van wat we kunnen verwachten. In de toekomst zullen we de lijst van de beste onderzoeken op <https://hsperson.com> blijven bijhouden.

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 erin geïnteresseerd zijn. Degenen met een meer wetenschappelijke achtergrond en interesse in de volledige methodologie en uitkomsten, verwijs ik graag naar de artikelen zelf. De verwijzingen staan in het hoofdstuk 'Noten'.

In 2012 hebben mijn medewerkers en ik overigens een goede samenvatting van alle theorie en onderzoeksresultaten gemaakt.¹ En in 2019 werd een ander onderzoek waarbij ik betrokken was gepubliceerd.² Op <https://hsperson.com> kun je altijd een actueel overzicht van alle onderzoeken terugvinden.

Graag wil ik opmerken dat concepten die veel weg hebben van sensitiviteit eveneens door andere onderzoekers worden bestudeerd. Als je daar belangstelling voor hebt, zoek dan op internet op termen als ‘biologische sensitiviteit’ (Thomas Boyce, Bruce Ellis en anderen) en ‘oriënterende of cognitieve sensitiviteit’ (zie hiervoor onder meer David Evans en Mary Rothbart).

Je sensitiviteit meten

De allereerste onderzoeken die mijn echtgenoot en ik uitvoerden, leidden destijds tot de zogenoemde Hoogsensitieve Persoon (HSP)-schaal, die je in dit boek kunt vinden.³ Dat onderzoek was deels bedoeld om aan te tonen dat hoogsensitiviteit niet hetzelfde is als introversie of neuroticisme (vakjargon voor ‘aanleg voor depressiviteit of extreem angstig gedrag’). En we hadden gelijk, want het is ook echt iets anders (en, zoals ik eerder opmerkte, is dertig procent van de HSP’s juist extravert).⁴ Het werd alleen weleens in verband gebracht met neuroticisme doordat de vragen om neuroticisme vast te stellen tot op zekere hoogte ook van toepassing zijn op HSP’s. (Denk aan opmerkingen als: ik maak me zorgen; soms ben ik verdrietig enzovoort.) De associatie komt ook doordat pakweg de eerste helft van de punten op de HSP-schaal negatief geformuleerd zijn, dus we gaan deze waarschijnlijk binnenkort herzien.

Testen voor kinderen

Ondertussen werkt de huidige schaal zeer goed en er is er nu ook een voor kinderen en adolescenten.⁵ Wat misschien wel het meest opwindend is, is de gedragstest die Francesca Leonetti en anderen hebben ontwikkeld en die gebruikt kan worden door psycho-

therapeuten om hoogsensitiviteit vast te stellen bij kinderen die nog niet kunnen praten.⁶ Ook hier geldt dat als je alleen gedrag kunt bestuderen, het moeilijk is om sensitiviteit te onderscheiden van zaken als verlegenheid of bangheid, of in het geval van jonge kinderen, simpelweg lastig kan zijn. Maar we wisten waar we op moesten letten en onze aanpak werkte.

Als je *Het hoogsensitieve kind* hebt gelezen, heb je een test gezien voor ouders die hen helpt sensitiviteit bij hun kind vast te stellen. Die test was goed ontwikkeld (vraaggesprekken, een groot aantal onderwerpen werd teruggebracht tot de meest effectieve), maar werd niet gevalideerd of gepubliceerd tot 2018.⁷

Wat betekent dit voor jou? Dat de HSP-schaal bruikbaar en betrouwbaar is.

Zoals andere onderzoekers de schaal gebruiken

Uiteraard begonnen anderen de schaal te gebruiken. Er is zelfs een onderzoek waarin werd gekeken naar 29 manieren waarop de schaal tijdens onderzoek kon worden gebruikt, en het was duidelijk dat de schaal goed functioneerde.⁸ Sommige onderzoekers hebben ontdekt dat de schaal drie belangrijke factoren bevat. (Ik ga niet in op de details omdat dat verwarrend kan werken. Als je de onderzoeken leest, zul je zien dat daarin deze factoren als aparte maatstaven werden gebruikt, maar waarom? Als je een HSP bent, score je vrij hoog op alle drie.) Gelukkig werd het duidelijker toen de auteurs van het onderzoek keken naar de 29 manieren waarop de schaal kon worden gebruikt. Ook deden ze een ander onderzoek waarbij ze specifiek op zoek gingen naar één factor in plaats van drie. Ze kwamen tot de conclusie dat er inderdaad drie factoren zijn binnen de schaal, maar dat er een overkoepelende basiseigenschap is die door de

gehele schaal wordt gemeten.⁹ Met zoveel verschillende onderdelen, zoals gevoeligheid voor pijn of cafeïne, en de drang naar een rijk innerlijk leven en nauwgezetheid, kon het niet anders dan dat er factoren waren die ervoor zorgden dat gelijksoortige dingen op één hoop terechtkwamen. Maar dat is gewoon de aard van je eigenschap! De eigenschap beïnvloedt alles in jou. Het is jouw ‘stijl’.

Bovendien, hoewel de schaal het voor doet komen dat de eigenschap bepaalde overeenkomsten heeft met introversie of neuroticisme, leiden de resultaten van vele onderzoeken, na rekening te hebben gehouden met deze en een aantal andere persoonlijkheidsvariabelen, tot de conclusie dat deze andere manieren van het meten van persoonlijkheid niet meer dan een derde van de ‘variatie’ op de HSP-schaal verklaren.¹⁰ Hoe je scoort op de schaal wordt niet erg beïnvloed door hoe je op andere persoonlijkheidstesten scoort. Dat betekent dat als je weet hoe hoogsensitief je bent, dat een unieke bijdrage kan leveren aan weten wie jij bent.

Differentiële ontvankelijkheid

Toch werd hoogsensitiviteit wel heel vaak met neuroticisme geassocieerd. Ik had wel een vermoeden waardoor dat kwam en dat werd bevestigd door onderzoeken die in 2005 werden gepubliceerd.¹¹ De onderzoeken toonden aan 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. Daarentegen waren hoogsensitieve personen met een tamelijk fijne jeugd er niet vatbaarder voor dan anderen. Een onderzoek in datzelfde jaar van Miriam Liss en anderen leverde vergelijkbare resultaten op, vooral met betrekking tot depressie.¹²

De conclusies dat HSP's met een slechte jeugd vaker depressief zijn dan degenen met eenzelfde jeugd zonder de eigenschap lijkt te wijzen op kwetsbaarheid. Het goede nieuws is echter dat kwetsbaarheid niet de juiste term is. Het draait om de verschillen in ontvankelijkheid, zowel in positieve als negatieve omgevingen. Dit wordt nu 'differentiële ontvankelijkheid' genoemd en werd voor het eerst grondig bestudeerd door Jay Belsky en Michael Pluess.¹³ Deze term verwijst naar mensen die zeer omgevings-sensitief zijn zoals Michael Pluess het noemt (zeer omgevings-sensitief zijn betekent hetzelfde als een HSP zijn, omdat voor het meten ervan dezelfde HSP-schaal wordt gebruikt).¹⁴ Van de vele dingen die worden gemeten (blijdschap, gevoeligheid voor positieve beelden, sociale vaardigheden, aantal ziekten of verwondingen) doen HSP's met een tamelijk fijne jeugd het zelfs beter dan niet-sensitieve mensen. Als je gevoelig bent voor je omgeving, ligt het voor de hand dat je meer positieve dingen oppikt dan anderen. In het onderzoek dat hiervoor werd genoemd, waarin een manier wordt beschreven om kinderen die nog niet kunnen lezen of een vragenlijst kunnen invullen te testen op hoogsensitiviteit, werd bijvoorbeeld ook de kwaliteit van de opvoeding die de kinderen ontvingen gemeten. We zullen deze meetmethode later weer tegenkomen. Over het algemeen wordt gedacht dat de beste opvoedstijl 'gezaghebbend' is, ergens tussen 'autoritair' (te strikt) en 'toegeeflijk' (te... tja, te toegeeflijk). Uit dit onderzoek onder jonge kinderen bleek dat de kwaliteit van de opvoedstijl hoogsensitieve kinderen meer beïnvloedde dan andere kinderen.

Differentiële ontvankelijkheid betekent niet alleen dat hoogsensitieve kinderen ontvankelijk zijn voor gebeurtenissen in hun jeugd, maar ook voor interventies die bedoeld zijn om hen te helpen als ze ouder zijn. Uit onderzoek bleek dat onder meisjes van rond de tien jaar die een cursus volgden om te voorkomen

dat ze als tieners depressief zouden worden, alleen de hoogsensitieve meisjes daar een jaar later profijt van hadden.¹⁵ Een ander onderzoek onder jongens die een cursus volgden om pesten te voorkomen, liet zien dat slechts de hoogsensitieve jongens er baat bij hadden.¹⁶

Wat betekent differentiële ontvankelijkheid voor jou? Als je vaak depressief of angstig bent, kan het zijn dat je meer beïnvloed wordt door een moeilijke jeugd (problemen thuis of op school) dan andere volwassenen met dezelfde ervaringen in hun jeugd. (Of dat je gewoon onder te veel druk staat, of dat er iets anders is wat je depressief en angstig maakt.) Hoewel mensen misschien tegen je zeggen dat je te veel belang toekent aan de problemen in je jeugd, geeft dit onderzoek aan dat je dat waarschijnlijk niet doet. Je werd er daadwerkelijk meer door beïnvloed en kunt profiteren van hulp daarbij, of misschien heb je zelf al hulp gezocht en heeft dat geholpen, zelfs als anderen die behoefte niet zouden voelen. Wat nog belangrijker is, en dat geeft hoop, is dat je misschien wel meer kunt profiteren van dergelijke hulp dan anderen. Aan de andere kant blijkt ook uit dit onderzoek dat als je een redelijk goede jeugd hebt gehad, mensen die je niet goed kennen je sensitiviteit waarschijnlijk amper opmerken. Ze zullen te druk zijn met het bewonderen van bepaalde delen ervan, zoals je creativiteit, nauwgezetheid, vriendelijkheid en inzicht. Je hebt waarschijnlijk geleerd om rust te nemen als je dat nodig hebt, wat vaker is dan anderen, en om omgevingen met veel prikkels te vermijden. Alleen de mensen die dicht bij je staan zien, deze kant van je.

Leren van het verleden ter voorbereiding op de toekomst

Een van de meest fascinerende onderzoeken over differentiële ontvankelijkheid vond plaats in een vluchtelingenkamp in

Syrië.¹⁷ De onderzoekers bepaalden via een vragenlijst de mate van oorlogstrauma bij 579 kinderen, hoe sensitief ze waren en hoe hun gezin voor de oorlog functioneerde. Verrassend genoeg waren de hoogsensitieve kinderen met een slechte jeugd minder getraumatiseerd door hun ervaringen in oorlogsgebieden dan kinderen die niet hoogsensitief waren. Nog verrassender was dat hoogsensitieve kinderen met een slechte jeugd ook minder angstig waren dan hoogsensitieve kinderen met een goede jeugd.

Hieruit blijkt dat differentiële ontvankelijkheid draait om beter leren van onze ervaringen, zoals computersimulaties over hoe de eigenschap zich heeft ontwikkeld (later lees je hier meer over) laten zien, en niet slechts om het feit dat een goede jeugd hebben nodig is om te kunnen slagen in het leven.¹⁸ Als HSP's een goede jeugd hebben gehad, zijn ze voorbereid op het leven en werken in een wereld die oké is, net als de meerderheid van de mensen, die óf niet zo beïnvloed worden door hun jeugd, óf die een redelijk goede jeugd hadden. Misschien dat een HSP met een zeer slechte jeugd voorbereid is op het leven in een zeer negatieve wereld, tussen mensen die erdoor gestrest zijn.

Een onderzoek waarin de reacties van kinderen tussen de vier en zes jaar werden onderzocht op positieve en negatieve veranderingen in hun opvoeding, toonde aan dat hoogsensitieve kinderen meer werden beïnvloed (zowel positief als negatief) door veranderingen in hun ouders, dan door of de opvoedstijl van hun ouders de beste was; positiever zonder verandering, negatiever door verandering.¹⁹ Dit onderzoek gebruikte dezelfde manier om het opvoeden te meten als het onderzoek waarbij de observatiemethode werd ontwikkeld voor jonge kinderen. Bij de jonge hoogsensitieve kinderen zagen we dat ze meer door de opvoedstijl zelf werden beïnvloed dan andere kinderen, en niet door veranderingen in opvoedstijl. Misschien is het zo dat als je ouder

wordt, je meer gewend raakt aan de opvoedstijl van je ouders, en daardoor is verandering het grootste probleem voor hoogsensitieve kinderen op deze leeftijd. Dit suggereert dat hoogsensitiviteit echt te maken heeft met een strategie waarbij het verleden wordt gebruikt om de toekomst beter te kunnen voorspellen. Vandaar dat veranderingen die toekomstig gedrag van een ouder minder voorspelbaar maken een groter probleem vormen dan een slechte opvoedstijl. (Maar in deze onderzoeken was er zelden tot nooit sprake van slechte opvoedstijlen. ‘Autoritair’ opvoeden is niet hetzelfde als mishandeling en ‘toegeeflijk’ opvoeden is niet hetzelfde als verwaarlozing.) Waar het uiteindelijk op neerkomt is dat een goede jeugd misschien minder belangrijk is dan een enigszins voorspelbare.

Maar niet elk onderzoek heeft differentiële ontvankelijkheid vastgesteld. Zo zou je bijvoorbeeld verwachten dat de tevredenheid over het leven bij HSP's met een goede jeugd, hoger zou zijn dan bij mensen die niet hoogsensitief zijn en eenzelfde goede jeugd hebben gehad. Zeer onverwacht kwam er echter uit een onderzoek dat het hebben van een goede jeugd bij HSP's niet leidde tot een grotere tevredenheid over het leven dan bij degenen die niet hoogsensitief waren, tenminste voor wat betreft de manieren waarop dat in dit onderzoek werd gemeten.²⁰ De HSP's in dit onderzoek bleken niet extra ontvankelijk te zijn voor een goede jeugd. Maar onderzoek zit zo in elkaar; het is vaak twee stappen vooruit en één achteruit.

Er zijn ook onderzoeken waarin ‘*vantage sensitivity*’, voordeelsensitiviteit, bij HSP's is vastgesteld. Dit nieuwe concept is bedacht door Michael Pluess en Jay Belsky om het specifieke potentieel dat sensitieve mensen hebben om voordeel te halen uit positieve omstandigheden en interventies te onderstrepen.²¹ Zoals in het onderzoek dat ik eerder noemde, waarin hoogsens-

sitieve meisjes baat hadden bij interventie, maar niet slechter af waren dan degenen zonder de eigenschap als er geen interventie plaatsvond. Met andere woorden, in een aantal onderzochte situaties was het zo dat hoogsensitiviteit slechts voordelen had en geen nadelen.

Er zijn behoorlijk wat klinische onderzoeken gedaan naar de samenhang tussen hoogsensitief zijn en bijvoorbeeld het moeilijker hebben met negatieve emoties, grotere lichamelijke klachten bij stress, stress op het werk, diabetes type 1 en angst.²² Jammer genoeg hebben deze onderzoeken niet de rol van jeugdervaringen meegenomen, waardoor het lijkt alsof alle HSP's deze problemen hebben, terwijl differentiële ontvankelijkheid het waarschijnlijk maakt dat deze vooral ontstaan bij mensen die een slechte jeugd hadden. Verder vraag ik me af of dezelfde problemen zich zouden hebben voorgedaan als de deelnemers aan de onderzoeken wisten dat ze hoogsensitief waren en in staat waren geweest om hun privéleven en werk daarop aan te passen. We hopen ook dat toekomstige onderzoeken rekening houden met interventies om deze problemen te behandelen of te voorkomen, omdat we mogelijk dan weer zien dat HSP's meer baat hebben bij deze interventies dan anderen.

Het zit echt in onze genen

Er is een aanzienlijke hoeveelheid onderzoek waardoor we er vrij zeker van zijn dat hoogsensitiviteit grotendeels een genetische eigenschap is. Ik gebruik het woord 'grotendeels' alleen maar omdat wetenschappers nooit 'altijd', 'nooit' of 'bewezen' zeggen. (Zet je vraagtekens bij degenen die dat wel doen.) Echte wetenschappers weten dat hun theorieën en manieren van meten altijd verbeteren. Zo leek het bijvoorbeeld vrij zeker blijkens het on-

derzoek dat de Deense Cecilie Licht samen met anderen heeft gedaan dat hoogsensitiviteit verbonden is aan een bepaalde genetische variant die bepaalt hoeveel serotonine er in de hersenen beschikbaar is.²³ Een laag serotoninegehalte is een ander geval van differentiële ontvankelijkheid, want het wordt geassocieerd met depressiviteit, maar er zijn ook voordelen aan verbonden.²⁴ Na het onderzoek van Licht werd dit verband echter in een ander, niet-gepubliceerd onderzoek niet gevonden. Ik vermoed nog altijd dat ze met elkaar samenhangen, maar de tijd zal het leren.

Chunhui Chen en zijn medewerkers kozen in China voor een andere aanpak.²⁵ In plaats van te kijken naar een specifiek gen met bekende eigenschappen, keken ze naar alle genvarianties die van invloed zijn op de hoeveelheid dopamine die beschikbaar is in onze hersenen (in totaal 98). Dopamine is namelijk een ander chemisch stofje dat noodzakelijk is voor het overbrengen van informatie in bepaalde delen van de hersenen. Ze ontdekten dat de HSP-schaal verbonden is met tien varianties van zeven verschillende genen die dopamine regelen.

Dus welke genen zijn erbij betrokken? Waarschijnlijk die die serotonine en dopamine beïnvloeden, en nog meer. Er is nu een beweging die zich afkeert van wat ‘de enkele kandidaatgenen-onderzoeken’ worden genoemd en die in de richting van genbrede onderzoeken gaat.²⁶ Deze zullen ons een beter beeld geven van de verscheidenheid aan genen die betrokken zijn bij de eigenschap en wat ze veroorzaken in de hersenen. In jou!

Maar meer bewijs voor het feit dat hoogsensitiviteit genetisch wordt bepaald, ongeacht welke genen dat ook zijn, valt te vinden in de onderzoeken over differentiële ontvankelijkheid. Robert Keers en Michael Pluess keken naar de kwaliteit van de jeugd die verschillende maatstaven van materiële zaken met zich mee brengen, zoals de sociale klasse van het gezin, de financiële toe-

stand van het gezin, of de ouders werk hadden, in welk soort huis het gezin woonde enzovoort.²⁷ Slechtere materiële omstandigheden hangen meestal samen met een slechtere opvoeding en een slechtere geestelijke gezondheid als iemand eenmaal volwassen is. Keers en Pluess keken naar negen genen waarvan gedacht werd dat ze tot hoge omgevingssensitiviteit leidden (voor dit onderzoek was het niet mogelijk om de HSP-schaal te gebruiken). Ze ontdekten dat mensen met meer van die genen en een slechtere materiële omgeving in hun jeugd, meer problemen kregen als ze onder druk stonden als volwassene. Maar als ze deze genen hadden en een goede materiële omgeving in hun jeugd, zorgde dat voor meer veerkracht als ze als volwassene onder druk stonden.

Uiteindelijk voerden Marinus van IJzendoorn en Marian Bakermans-Kranenburg een ‘meta-analyse’ uit van 22 experimenten waarbij 3.257 deelnemers betrokken waren.²⁸ Daarbij werden verschillende zaken gemeten en verscheidene genetische variaties die geassocieerd werden met differentiële ontvankelijkheid werden vergeleken met andere die dat niet werden, en met verscheidene interventies. Ze ontdekten dat er een zeer significant verschil was in het resultaat van de interventies, afhankelijk van de genetische variaties die werden bestudeerd. Bij de genen voor sensitiviteit waren de interventies effectiever. Daardoor weten we dat genen die hoogsensitiviteit bepalen echt bestaan.

Wat betekent dit allemaal voor jou? Deze eigenschap is een intrinsiek onderdeel van jou. Zelfs als jij of anderen zouden willen dat je minder sensitief bent, dan nog kun je deze eigenschap niet uitschakelen. Je kunt echter wel voor een groot deel verbeteren hoe je ermee leeft en er meer voordeel uit halen door de aard ervan te kennen. Ik hoop inderdaad dat je inmiddels inziet dat het een voordeel is.

Wat is de aard van dit verschil?

Begrijpen hoe je bent geworden wie je bent, kan je veel meer over jezelf leren dan ik had kunnen vermoeden 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 de groep dienen omdat ze er iets aan doen zodra ze erop worden gewezen. Dat kan nog steeds waar zijn, maar waarschijnlijk is het dan slechts een neveneffect van onze sensitiviteit.

Heel wat diersoorten – we weten inmiddels dat het er al minstens honderd zijn, waaronder fruitvliegjes en bepaalde vissoorten – hebben een minderheid die hoogsensitief is.²⁹ 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 deze eigenschap 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. De anderen letten minder op en zijn minder sensitief voor hun omgeving.

Diepte van verwerking is belangrijk, maar valt moeilijk waar te nemen

Traag reageren is niet hét kenmerk van 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. Sommige HSP's nemen genoeg 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 als de niet-sensitieve meerderheid gingen gedragen. Dit is waarschijnlijk vaak het geval bij hoogsensitieve mannen.

Ons ontdekken door computersimulatie

Op dit moment wordt de beste verklaring van je hoogsensitiviteit gegeven door een computersimulatie die een stel biologen in Nederland uitvoerde. Max Wolf en zijn collega's waren benieuwd hoe die sensitiviteit nu precies evolueerde, dus ze ontwierpen met behulp van een computerprogramma een situatie waarbij ze alle andere factoren konden uitsluiten.³⁰ Vervolgens veranderden ze per keer slechts een beperkt aantal factoren en keken wat er gebeurde nadat ze alle mogelijke situaties en strategieën hadden laten doorberekenen. Ze wilden nagaan of een hoge responsiviteit een voldoende succesvolle eigenschap was om te blijven voortbestaan in een populatie (aangezien eigenschappen 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 ook variëren met de hoeveelheid voordeel die gepaard ging met het succes in situatie B). Het andere 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 er twee afzonderlijke soorten individuen zouden evolueren, 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 deze simulatie tot twee verschillende strategieën. Waarom ontwikkelde niet ieder individu een sensitiviteitsstrategie? Deels komt dit doordat het herinneren van situatie A als je je in situatie B bevindt niet altijd helpt en extra energie kost. Maar het komt vooral doordat sensitiviteit alleen maar voordelig is 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 (wat tegenwoordig ook vaak het geval is, omdat gps ons allemaal naar dezelfde sluiproute leidt).

Opletten heeft een keerzijde

Kortom, sensitiviteit – of responsiviteit, zoals deze biologen het noemden – is het hebben van meer oog 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 of nog erger. Stel nu dat de gebeurtenissen niet overeenkomen met je ervaringen uit het verleden? Stel dat je naar de paardenraces gaat en de eerste twee races worden gewonnen door paarden die worden bereiden door jockeys in een roodzijden pak. Uiteraard ben je een van de weinigen die dat opvalt. Zou je dan in de derde race je geld op jockeys in roodzijden pakken zetten? Of als dat niet lukt, zou je het dan in de vierde race doen? Je subtiele roodzijdenstrategie kan een kostbare fout worden.

Bovendien, als zo'n eerdere ervaring heel naar was, gaan HSP's al snel generaliseren en voelen ze zich dus in te veel situaties angstig of vermijden ze die het liefst, alleen maar omdat die op de een of andere manier, hoe vergezocht ook, op die nare situatie uit het verleden lijken.

Het grootste nadeel van hoogsensitief zijn heeft echter te maken met overprikkeling van het zenuwstelsel. Iedereen heeft een bepaalde grens als het gaat over 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 weer snel.

We zijn wel degelijk een aparte groep

Hoewel ik in dit boek heb gezegd dat je meestal of wel of niet hoogsensitief 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 sensitivi-

teit. 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 zo iets als lengte was, waarbij de meeste mensen ergens in het midden zitten, en geen aparte categorie zoals appels en sinaasappels. Franziska Borries voerde voor haar promotie aan de universiteit van Bielefeld een statistische analyse uit waarin ze onderscheid aanbracht tussen categorieën en dimensies in een onderzoek onder meer dan negenhonderd mensen die de HSP-schaal invulden.³¹ Ze toonde daarbij aan dat hoogsensitiviteit inderdaad een categorie is en geen dimensie. Dat wil dus zeggen dat je óf wel óf niet hoogsensitief bent.

Toch blijft men onderzoek doen naar deze vraag. In een ander onderzoek werd geen bewijs gevonden van het bestaan van twee groepen.³² (Ach ja, wetenschap!) Bij twee andere onderzoeken naar deze vraag werd een andere methode gebruikt en kwamen de wetenschappers tot de conclusie dat er drie groepen bestonden die enigszins onderscheidend waren.³³ Zo was er een groep hoogsensitieven die ruwweg 20 tot 35 procent van de mensen omvatte; een groep met een gemiddelde sensitiviteit, zo'n 40 tot 47 procent; en een groep met een lage sensitiviteit, die bestond uit ongeveer 25 tot 35 procent van de mensen. Maar het blijft lastig om in een specifieke populatie te achterhalen hoe die percentages precies verdeeld zijn, aangezien er altijd wel een reden is waarom de percentages ietsje lager of hoger uitvallen. Zo wordt er voor deze onderzoeken vaak gebruikgemaakt van psychologiestudenten van wie er meer hoogsensitief kunnen zijn. Sommige mensen scoren vanwege uiteenlopende redenen uiteindelijk gemiddeld. Zo kennen sommigen nu eenmaal overal een lagere of hogere score aan toe, of misschien waren ze die dag wel afgeleid; het kan

van alles zijn. Daarnaast scoren mannen meestal lager, hoewel het aannemelijk is dat er evenveel hoogsensitieve mannen als vrouwen worden geboren. Mannen lijken om de een of andere reden anders op de vragenlijst te reageren, waarschijnlijk is dit afhankelijk van de cultuur waarin ze leven.

Waar het op neerkomt, is dat je onderdeel uitmaakt van een speciale minderheid. Je staat niet alleen, maar je bent ook niet zoals de meeste mensen om je heen. Bovendien is het een onzichtbaar verschil en het beïnvloedt je op heel veel manieren als je met anderen, die niet zeer sensitief zijn, omgaat. Vergeet die voordelen niet. Je merkt dingen op die zij niet zien!

DOES is een goede omschrijving

Toen ik in 2011 *Hoogsensitieve 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 de afkorting DOES bedacht zodat therapeuten deze eigenschap gemakkelijker konden vaststellen.³⁴ 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 hoogsensitieve eigenschap staat het doorgaans dieper verwerken van informatie. 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 overeen-

komst 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. En HSP's verwerken alles eenvoudigweg meer; ze koppelen wat ze zien aan en vergelijken het met eerdere ervaringen die erop lijken. 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 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 en haar collega's bleek dat hoogsensitieve mensen dié gebieden van de hersenen die geassocieerd worden met 'diepere' informatieverwerking intensiever gebruiken, vooral bij opdrachten waarbij ze subtiliteiten moesten opmerken.³⁵ In een ander onderzoek, door onszelf en anderen, kregen sensitieve en niet-sensitieve mensen opdrachten waarvan de moeilijkheidsgraad (dus hoeveel hersenactiviteit of inspanning ze vereisen) afhankelijk was van de culturele achtergrond van de proefpersonen.³⁶ De niet-sensitieve mensen hadden er de afhankelijk van hun cultuur te verwachten moeite mee, maar de denkkracht van de hersenen van de hoogsensitieve proefpersonen was onveranderlijk ongeacht uit welke cultuur ze kwamen. Alsof ze het heel logisch vonden dat je verder kijkt dan je eigen culturele verwachting en ziet hoe dingen 'werkelijk zijn'.

Het onderzoek van Bianca Acevedo en haar collega's staafde de bevindingen van Jagiellowicz dat de hersenen van hoogsensi-

tieve personen zintuiglijke prikkels dieper verwerken.³⁷ Acevedo toonde aan dat HSP's meer hersenactiviteit vertonen dan anderen in het hersengebied dat de insula wordt genoemd, waar onze kennis over gemoedstoestanden en emoties, lichaamshouding en externe prikkels worden samengebracht. Sommigen noemen het wel de zetel van ons bewustzijn.³⁸ Als wij hoogsensitieven bewuster zijn van wat er bij onszelf en om ons heen gebeurt, is die grotere activatie van de insula ook precies wat je zou verwachten. Al deze bevindingen wijzen op een diepere verwerking in de hersenen van HSP's.

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 (lawaaiig, druk), of een 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 prikkels 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 alleen de muziek daar 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 prikkelende situaties eerder vermijden dan andere mensen.

In een ander onderzoek vergeleek de Duitse Friederike Gerstenberg sensitieve en niet-sensitieve mensen, waarbij de proefpersonen op een computerscherm moesten aangeven of ze een 'T' zagen die op verschillende manieren zat verstopt achter een groot aantal L's.³⁹ 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 zo'n zelfde soort moeheid voor ons.

Uit een onderzoek onder hoogsensitieve ouders kwam dat ze meer beïnvloed werden door de mate van chaos bij hen thuis dan de ouders die veel minder sensitief waren.⁴⁰ Wat interessant was, was dat de beoordelingen van de waarnemers die elk huis bezochten overeenkwamen met die van de sensitieve ouders, terwijl de minder sensitieve ouders niet zo erg veel last hadden van de chaos. Misschien hadden ze geluk, maar ze waren ook niet in staat om objectief naar de staat van hun omgeving te kijken.

Hoogsensitiviteit gaat echter niet alleen over van slag 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 verwacht met een stoornis. Zintuiglijk ongemak kan als het op zichzelf staat een aanwijzing zijn dat er sprake is van een bepaalde stoornis met betrekking tot 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 het gezicht van de

ander bijvoorbeeld niet belangrijker dan het tegelpatroon op de vloer of het soort lampen dat in de ruimte hangt. Natuurlijk beklagen ze zich daarom 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 omgevingen focussen ze juist eerder op iets wat irrelevant is, terwijl HSP's zich dan richten op subtiele gezichtsuitdrukkingen, wanneer ze althans niet overprikkeld zijn. Mensen die autistisch zijn kunnen oefenen om meer aandacht te besteden aan sociale aanwijzingen, maar daar moeten ze veel moeite voor doen. HSP's daarentegen merken subtiele sociale aanwijzingen gemakkelijk op en genieten er meestal van, ook al worden ze na een tijdje moe omdat ze er zo goed in zijn. De kennis over het autismespectrum verandert echter voortdurend, dus er zijn veel verschillende visies. Toch weten we dat de hersenen anders functioneren bij HSP's dan bij mensen met een autismespectrumstoornis.⁴¹ Hoogsensitief zijn en autisme hebben zijn twee verschillende dingen. Uiteraard heeft iemand met een stoornis of een andere psychische aandoening, zoals ADHD, schizofrenie, posttraumatische stressstoornis of zelfs het syndroom van Down, ook bepaalde karaktereigenschappen, waar ook hooggevoeligheid bij kan horen. Maar sensitiviteit is geen variant van een van deze aandoeningen.

Wat betekent deze overprikkeldheid voor jou? Snel overprikkeld zijn is het enige negatieve onderdeel van DOES. Je kunt die overprikkeldheid gemakkelijk oplossen door meer tijd voor jezelf te reserveren, zodat je alles wat je in je hebt opgenomen kunt verwerken. Ook kun je situaties waarbij sprake is van zeer veel prikkels vermijden. Dit boek kan je helpen om te achterhalen welke dat zijn.

E staat voor emotionele reactiviteit

Data uit allerlei onderzoeken en experimenten⁴² wezen er al op dat HSP's sterker reageren op zowel positieve als negatieve ervaringen, maar uit een serie onderzoeken van Jadzia Jagiellowicz bleek ook dat HSP's vooral sterker dan niet-HSP's reageren op beelden met een 'positieve lading'.⁴³ Dat was nog meer uitgesproken als ze een prettige jeugd hadden gehad. Bij dit onderzoek naar hersenactiviteit dat ze samen met Bianca Acevedo deed,⁴⁴ 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.⁴⁵ Dat die sterke reactie op positieve beelden versterkt wordt door een goede jeugd komt overeen met het onderzoek naar differentiële ontvankelijkheid, en verklaart waarom HSP's in een goede omgeving daar meer uithalen dan anderen. Zo merken ze meer dingen op, zoals een glimlach of een knikje van een ouder of leraar (of als volwassene van een werkgever of een vriend) en reageren daar heviger op.

De E staat eveneens voor empathie. In het onderzoek van Bianca Acevedo en haar collega's dat ik eerder noemde, werden sensitieve en niet-sensitieve mensen gevraagd naar foto's te kijken van onbekenden en dierbaren die een neutrale, blijde of verdrietige gezichtsuitdrukking hadden.⁴⁶ 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 in 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.⁴⁷ Ze werden voor het eerst opgemerkt bij apen. Wanneer we kijken naar iemand anders die iets doet of voelt, reageren deze neuronen op min of meer dezelfde manier als die van de persoon naar wie we kijken. Een voorbeeld hiervan is dat dezelfde neuronen informatie versturen en ontvangen 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 neuronen helpen ons niet alleen om door middel van nabootsing te leren, maar in combinatie met de andere hersengebieden op het gebied van empathie die met name bij HSP's 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 tot empathie.

Zo weten we als HSP vaak niet alleen hoe de ander zich voelt, maar voelen we 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, vertoonden hoogsensitieve personen 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). Over het algemeen was de hersenactiviteit in delen die met empathie te maken hebben sterker bij HSP's dan bij niet-HSP's als ze naar foto's van gezichten die een sterke emotie vertoonden keken. (Bij de mensen die hun dierbaar waren, was hun emotie nog heviger dan als het om vreemden ging.) De hersenactiviteit was ook sterker bij het zien van positieve dan van negatieve gezichtsuitdrukkingen.

Het is een vaak gehoorde misvatting dat emoties tot irrationeel denken zouden leiden. Uit wetenschappelijk onderzoek dat door psycholoog Roy Baumeister en zijn collega's werd bestudeerd, komt echter juist naar voren dat begrip of wijsheid alles te maken heeft met emoties.⁴⁸ Een van de redenen daarvoor is dat een emotie na een gebeurtenis wordt gevoeld en daardoor onthouden we beter wat er is gebeurd en daar leren we ook van. Hoe meer je van streek raakt door een fout, hoe meer je erover nadenkt en hoe beter je er de volgende keer in zult slagen 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 op herhaling groter wordt.

Uit andere onderzoeken die door Baumeister zijn bestudeerd en die te maken hebben met hoe 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. Daarom worden er proefwerken gegeven. Op die manier worden mensen gemotiveerd om een goede score te halen of te stressen over een slecht cijfer. We hebben ontdekt dat HSP's hier sterker door beïnvloed worden.⁴⁹ Het is ook een van de redenen waarom het gemakkelijker is om een vreemde taal te leren in het land waar die taal wordt gesproken, want je bent dan zeer gemotiveerd om je weg daar te vinden. Ook wil je graag iets terug kunnen zeggen als iemand je aanspreekt en je wilt eigenlijk ook niet dom overkomen.

Vanuit dat oogpunt zou je denken dat het voor een hoogsensitief persoon zo goed als onmogelijk is om dingen diep te verwerken zónder sterkere emotionele reacties als onderliggende motivatie te hebben. En vergeet niet dat wanneer een HSP sterker reageert, dat evenzeer of zelfs nog meer het geval 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 achterhaald hoe we die kunnen behalen. 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. Denk eens even na over de manieren waarop je relatief sterkere emoties je helpen. Ik weet er een: reageren voordat anderen dat doen op een manier die passend is in een situatie, zoals tranen bij een uitvaart. Dat maakt van jou een 'emotionele leider'.

S staat voor sensitief 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 hoogsensitief heb benoemd, kan ertoe hebben bijgedragen dat mensen die opmerkzaamheid automatisch als de kern ervan zijn gaan zien. (Om die verwarring bij te stellen 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 meerdere 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 woorden.

Dat we ons bewust zijn van 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 of overduidelijke signalen, en op dat moment alleen maar voelen dat we even wat rust nodig hebben.

Nieuw onderzoek op gebieden die voor jou belangrijk zijn

Creativiteit, verwondering, reguleren van je sterke emoties

Je zult het misschien interessant vinden dat onderzoek eindelijk heeft aangetoond dat we creatiever zijn, althans in zekere zin, dan mensen die niet hoogsensitief zijn.⁵⁰ Er is ook bewijs dat creativiteit (net als de diepte van verwerking) gedreven wordt door sterke en subtiele emoties, zowel negatieve als positieve.⁵¹ Daarnaast is er een sterk verband tussen een HSP zijn en gevoelens van verwondering hebben.⁵² Deze zeer intense emotie kan

het plezier in het leven en de betekenis ervan vergroten, maar kan tegelijkertijd ook overweldigend zijn.

Dit brengt ons tot het in de hand houden van emoties zodat we de juiste emoties op de juiste tijd en in de juiste hoeveelheid hebben.⁵³ (Dit betekent niet dat je moet leren om doorsnee te zijn. Intense verwondering, vreugde of creatieve energie op de juiste tijd en plek kan de juiste hoeveelheid zijn.) Veel onderzoeken hebben aangetoond dat HSP's moeite hebben met emoties, in het bijzonder angst, helemaal als ze een moeilijke jeugd hebben gehad, zoals ik eerder zei. Maar de negatieve emoties nemen sterk af door de persoonlijke eigenschappen of vaardigheden die samen onderdeel zijn van de eigenschap mindfulness.⁵⁴ Denk hierbij aan niet reageren, niet oordelen, acceptatie, het vermogen om gevoelens te omschrijven en bewust te handelen. Angstgevoelens zijn lager bij HSP's die deze eigenschap hebben, helemaal als we in staat zijn dingen gemakkelijk te accepteren.

Accepteren wat je op een bepaald moment voelt, brengt mij op een ander onderzoek over emoties in de hand houden als hoogsensitief persoon. (Twee van de vier onderzoekers waren betrokken bij het mindfulnessonderzoek dat hiervoor werd genoemd.) Opnieuw toonde onderzoek aan dat we vatbaarder waren voor depressie, angsten enzovoort, maar wat van doorslaggevend belang was, was hoe we met deze emoties omgingen. We hebben een aantal belangrijke vaardigheden, zoals weten wat we voelen, maar we moeten andere vaardigheden verbeteren. Net zoals bij mindfulness staat acceptatie van je gevoelens bovenaan de lijst. Andere eigenschappen zijn dat je je niet schaamt voor die gevoelens; dat je gelooft dat je er net zo goed mee kunt omgaan als anderen dat kunnen; dat je erop vertrouwt dat je gevoelens niet eeuwig duren (iets wat we soms geneigd zijn te denken); en dat je aanneemt dat er hoop is.

Veel HSP's hebben last van een emotie die niet op de manieren die hiervoor zijn genoemd kan worden gereguleerd. Velen hebben namelijk last van depressiviteit als er minder zon is, in de winter of als ze in gebieden wonen waar het vaak bewolkt is of regent. In eerder onderzoek heb ik ontdekt, en nu hebben andere onderzoekers het ook vastgesteld, dat veel HSP's last hebben van seizoensafhankelijke depressie, ook wel winterdepressie genoemd.⁵⁵ Dit betekent niet dat alle HSP's er last van hebben. Het is alleen zo dat het vaker voorkomt onder ons. Maar als je er last van hebt, hoef je je daar geen zorgen over te maken, want het valt te behandelen. Meestal kun je het behandelen met lichttherapie, maar je moet de juiste soort lamp hebben en de juiste hoeveelheid tijd eraan besteden en het regelmatig doen. Meer informatie hierover kun je krijgen van je huisarts.

Onderzoek naar HSP's in relaties

Ik heb uitgebreid geschreven over onze relaties in dit boek en in *Hoogsensitieve personen in de liefde*, maar ik zou willen dat er meer onderzoek was gedaan naar dit onderwerp. Toch is er wel wat. Het eerste onderzoek stelt dat je informatie diepgaander verwerkt en dat je dat daardoor ook graag doet bij de gesprekken die je hebt met mensen die dicht bij je staan. In 2010 verkenden mijn man en ik samen met anderen het volgende. We vroegen ons af of hoogsensitieve partners in een relatie inderdaad sneller verveeld raken⁵⁶ omdat ze 'graag willen dat gesprekken diepgaander of persoonlijk zinvoller zijn'.⁵⁷ Dit was vooral het geval als ze ja zeiden op de vraag of ze hielden van 'tijd besteden aan het reflecteren of nadenken over de betekenis van de ervaring'. Dit werd vaker gezegd door hoogsensitieve vrouwen, maar beide seksen vonden dit belangrijk. Interessant genoeg zeiden ze niet

van zichzelf dat ze minder tevreden over hun relatie waren dan mensen die niet hoogsensitief waren (en dit probleem niet hadden), ook al zeiden ze dat ze zich verveelden. Ook was het interessant dat over het algemeen mensen gelukkiger zijn als ze zinvollere gesprekken voeren. Dus zet door en doe je best om te krijgen wat je wilt. Wat goed is voor hoogsensitieve personen, is vaak goed voor iedereen.

Ik voerde het tweede onderzoek uit toen ik *Hoogsensitieve personen in de liefde* schreef. Ik stuurde een anonieme enquête over 'karakter en seksualiteit' uit naar zeshonderd hoogsensitieve personen die op mijn mailinglist stonden. Ik vroeg aan hen om de enquête in te vullen en terug te sturen in de bijgesloten envelop. Ook vroeg ik aan hen of ze aan iemand van wie ze dachten dat die niet hoogsensitief was, konden vragen om dezelfde enquête in te vullen en deze afzonderlijk terug te sturen. We ontvingen enquêtes die waren ingevuld door 308 vrouwen en 135 mannen. Je kunt de resultaten in dat boek terugvinden, maar kort samengevat kwam het op het volgende neer: hoogsensitieve personen schreven seks vaker een bepaalde kracht toe of ervoeren het als iets mysterieus. Terugkeren naar normale activiteiten na de seks vonden velen moeilijk. Ook raakten ze minder snel opgewonden door sterke, expliciete seksuele signalen. De volgende twee dingen golden voor alle hoogsensitieve personen, maar in het bijzonder voor mannen: 'Elke keer als je seks hebt, graag alles bij hetzelfde houden' en 'niet erg genieten van variatie in de seks'.

Aan de andere kant verschilden de hoogsensitieve personen niet als het ging om het aantal seksuele partners met wie ze hadden samengewoond, de tijdsduur van hun meest recente sekservaring, dat seks een van de meest bevredigende onderdelen van het leven was, voorkeur om actief te zijn en te besluiten wat het

stel gaat doen, of de frequentie van orgasmes en masturbatie. De seksualiteit van HSP's werd niet meer dan bij anderen beïnvloed door lichamelijke of emotionele problemen, of medicatie. HSP's zeiden ook niet dat ze vaker slecht functioneerden op seksueel gebied of vaker misbruikt waren dan anderen. Als ze misbruikt waren, beïnvloedden deze ervaringen hun seksleven niet meer dan het geval was voor anderen.

Vergeleken met andere vrouwen, associeerden hoogsensitieve vrouwen seks minder vaak met gevoelens van verdriet of angst, en meer met het gevoel dat er van hen werd gehouden. Ze hielden ook meer rekening met de impact die de seksuele relatie had op de ander, waren voorzichtiger om zo seksueel overdraagbare aandoeningen of een zwangerschap te voorkomen, moesten het gevoel hebben dat ze hielden van de partner om te kunnen genieten van de seks, en waren minder goed in staat om seks lichtvaardig op te vatten. Voor mij geldt dat de eerste zin wordt verklaard door de tweede en door onze keuze om even stil te staan en na te denken voordat we verdergaan, zowel bij seks als op andere gebieden in het leven.

HSP's leken meer van seks te genieten, maar doen het minder vaak. Misschien komt dit doordat seks, een bron van algehele stimulatie, mogelijk kan leiden tot nog meer opwinding, terwijl het leven al vol prikkels zit.

Ik hoop dat deze informatie nuttig is voor sommigen van jullie. Als je je stijl op dit gebied begrijpt, is het misschien gemakkelijker om je wensen kenbaar te maken aan iemand die niet hoogsensitief is zonder dat je het gevoel hebt dat je 'raar' bent!

Een derde onderzoek dat relevant is voor vooral relaties is een onderzoek dat ik al eerder noemde. Hierin werd aangetoond dat HSP's meer activiteit lieten zien in die gebieden van de hersenen die te maken hebben met het empathisch vermogen.

Opvoeden

Mijn echtgenoot en ik waren geïnteresseerd in hoe HSP's het ouderschap ervaren.⁵⁸ Dus in een online-enquête stelden we aan ongeveer duizend HSP's een aantal vragen over drie onderwerpen. Het eerste deel ging over hun relatie met hun mede-ouder (bijvoorbeeld: 'mijn partner vindt mij een goede vader/moeder', 'mijn partner is een goede vader/moeder', 'kinderen krijgen heeft voor problemen in onze relatie gezorgd'). Het goede nieuws is hier dat de hoogsensitieve ouders niet vaker meldden dat ze relatieproblemen hadden dan andere zonder deze eigenschap.

Het tweede onderwerp was hoe moeilijk ze opvoeden vonden (bijvoorbeeld: 'elke dag is een hoop gedoe', 'ik heb niet genoeg tijd voor mezelf', 'ik heb er spijt van dat ik vader/moeder ben geworden'). Het derde onderwerp ging over hoe goed ze waren afgestemd op hun kind ('ik weet wat mijn kind nodig heeft voordat het me dat vertelt', 'ik blijf kalm als ik in de buurt ben van mijn kind, wat er ook gebeurt', 'een van mijn sterke punten is de creativiteit die ik gebruik bij het opvoeden'). Hoogsensitieve moeders hadden meer problemen bij het opvoeden en waren meer afgestemd op hun kinderen, terwijl hoogsensitieve vaders beduidend hoger scoorden op enkel het afgestemd zijn op hun kinderen. Dit komt misschien doordat deze vaders minder tijd doorbrachten met hun kinderen. (De resultaten werden niet beïnvloed door de mate van stress die de ouders buitenshuis ervoeren, hun opleiding, huwelijkse staat, hun eigen leeftijd of die van de kinderen.)

Het lijkt voor de hand te liggen dat als hoogsensitieve ouders de voordelen van hun eigenschap gebruiken, zoals onder andere het op anderen afgestemd zijn, ze moeten proberen het snel overprikkeld raken bij het opvoeden in de hand te houden. Mijn boek

*Hoogsensitieve ouders*⁵⁹ kan je hierbij helpen. In het boek staat de aanbeveling voor hoogsensitieve ouders om het niet allemaal ‘alleen te doen’ zoals ze sommige ouders zien doen. Ze moeten op de een of andere manier om hulp vragen, vooral als de kinderen jong zijn, zodat ze de best mogelijke ouders kunnen zijn.

Het bewijs dat hoogsensitieve ouders hulp nodig hebben zal toenemen naarmate er meer onderzoek wordt gedaan naar burn-outs onder ouders in het algemeen en blijkt dat hoogsensitieve ouders daar bijzonder vatbaar voor zijn. Een al eerdergenoemd onderzoek toonde aan dat hoogsensitieve ouders meer last hebben van chaos bij hen thuis. Nog veelzeggender is het onderzoek naar opvoedstijlen onder HSP's.⁶⁰ Van de drie stijlen die gemeten werden (autoritair, toegeeflijk en gezaghebbend), viel te zien dat hoogsensitieve ouders eerder de eerste twee opvoedstijlen lieten zien, die minder wenselijk worden gevonden, dan de stevige, maar vriendelijkere gezaghebbende stijl. De auteurs van dit onderzoek stelden vast dat hoogsensitieve ouders waarschijnlijk probeerden om de prikkels die veroorzaakt werden door het gedrag van hun kinderen (zoals zeer ongecontroleerd gedrag als driftbuien of chaotische herrie, maar waarschijnlijk ook voortdurend praten of ruziemaken) in de hand te houden door óf een autoritaire of strenge opvoedstijl te gebruiken, óf door de kinderen gewoon vrij te laten en een toegeeflijke opvoedstijl toe te passen. Een interview met vier hoogsensitieve moeders leek dit patroon te bevestigen.⁶¹

Tot slot bleek uit een onderzoek onder mensen die autistische kinderen opvoedden dat hoogsensitieve ouders niet meer problemen hadden dan andere ouders, behalve als ze de beslissingen die ze moesten nemen te moeilijk vonden.⁶² Dit is interessant, want moeite hebben met het nemen van beslissingen is het resultaat van de diepte van verwerking, en ouders die meededen aan

de enquête zeiden dat het grote aantal beslissingen dat bij opvoeden hoort, beslist een van de problemen was die ze ervoeren.

Hoogsensitieve personen en werk

De onderwerpen werk en carrière worden in dit boek besproken, maar hier volgt het onderzoek dat hierover is gedaan en gepubliceerd sinds dit boek geschreven is. 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, terwijl ze door hun leidinggevenden juist als productiever werden beschouwd dan collega's.⁶³ Maike Andresen en haar medewerkers van de afdeling Human resource management aan de universiteit van Bamberg bestudeerden hoe hoogsensitief zijn de 'verloopintenties' (dat de HSP ontslag nam, of de intentie van het bedrijf om de HSP 'te laten gaan') beïnvloedde van werknemers die in het buitenland werkten.⁶⁴ Ze ontdekten dat HSP's vaker in het buitenland werkten aan belangrijke projecten, maar dat het verloop onder hen hoger was, waarvoor stress als reden werd gegeven. Omdat bedrijven zeer grote aantallen HSP's uitzonden naar het buitenland, dachten ze waarschijnlijk dat HSP's zeer geschikt waren voor deze banen (empathisch, gewetensvol enzovoort). Vandaar dat de conclusie uit het onderzoek was dat meer voorbereiding en steun om hun te leren omgaan met stress ervoor zou zorgen dat ze in deze rollen zouden blijven werken.

Onderzoek onder degenen die de intentie en het gevoel hadden dat ze een eigen bedrijf konden opzetten (ondernemingsintentie) wijst er grotendeels op dat dit type mens 'heldhaftig', extravert en niet erg gevoelig is. Maar ook bij HSP's is een sterke ondernemingszin aangetroffen.⁶⁵ Ze zijn vaardig in het herkennen van kansen (diepte van verwerking, bewust van subtiele prikkels,

creativiteit enzovoort) en ze zijn gemotiveerd om zelfstandig te zijn en hun eigen energie en middelen te beheersen; iets wat ik in het hoofdstuk over werk bespreek.

Tot besluit, John Hughes, interim-directeur informatietechnologie en auteur over de beste manieren van aanpak voor CEO's, heeft geschreven over hoe het komt dat HSP's zulke uitstekende leiders kunnen zijn.⁶⁶ Ten eerste merken ze op wat anderen niet zien en hebben ze een beter gevoel voor wat er binnen een team speelt. Ten tweede geven ze de voorkeur aan verwerken in plaats van meteen actie te ondernemen. Ook houden ze zich vaak op de achtergrond en geven ze de eer voor een project aan anderen van het team. Ten derde, en dit is het allerbelangrijkst, laten ze iets zien wat 'resonerend leiderschap' wordt genoemd, ze krijgen een 'gevoel' voor wat er aan de hand is, vaak non-verbaal, zodat ze kunnen leiden met begrip en empathie. Zulke leiders 'zeggen en doen vaak de juiste dingen op het juiste moment. Dit is niet een kwestie van geluk of toeval. Het is hun aangeboren vermogen om diepgaand te voelen en dingen te verwerken, en geduldig de juiste woorden en handelingen voor dat moment te overwegen.'

Iedere hoogsensitieve persoon is uniek, overal en altijd

DOES is een goede algemene richtlijn voor een beter begrip van hoogsensitiviteit, net zoals het onderzoek over hoe de doorsnee-HSP eruitziet en zich gedraagt in verschillende situaties, of zelfs hoe zijn of haar hersenen werken. Maar jij bent uniek en niet gelijk aan een algemene beschrijving of een statistisch gemiddeld persoon (iets wat eigenlijk niet bestaat, want heb je wel eens een gezin gezien met 2,12 kinderen?). Je weet ook dat je van moment tot moment verschilt. 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 allemaal anders. Maar in ons enthousiasme om onszelf als groep te affichereren – ook al is dat als onbegrepen minderheid (ik hoop niet dat we dat te veel doen) – moeten we niet vergeten dat we geenszins gelijk aan elkaar zijn. Want we zijn niet allemaal en altijd heel opmerkzame, gewetensvolle en geweldig aardige mensen!

Neem bijvoorbeeld die O van overgestimuleerd. Zo kunnen twee sensitieve mensen heel verschillend reageren wanneer ze last hebben van lawaai of 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 ze zich voordoet. Diegene zal bijvoorbeeld niet lang blijven op een werkplek waar er sprake is van voortdurende 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 of een andere baan vindt. 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 dat ze aardig willen worden gevonden. 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 'overgevoeligheid'. Zulke HSP's zijn vaak degenen die iedereen opmerkt, waardoor men nooit bedenkt dat de stille, creatieve, meelevende types ook HSP's zijn.

Ten slotte

Het onderzoek naar hoogsensitiviteit is voor mij een ongelooflijke onderneming geweest. Het begon allemaal heel eenvoudig met een persoonlijke interesse voor het onderwerp. Toevallig verkeerde ik in de positie dat ik zowel een nieuwsgierige wetenschapper als een hoogsensitief persoon ben, dus voerde ik een paar vraaggesprekken met mensen, gewoon omdat ik er meer over wilde weten. En toen, zo verwoord ik het althans graag, voelde het opeens alsof ik over straat liep en zich achter mij langzaam maar zeker een hele stoet mensen begon te vormen die allemaal hoogsensitief waren en die term voor het eerst hoorden. We zijn nog steeds een minderheid, die bovendien onzichtbaar is. Sommigen van ons beantwoorden elke vraag van de zelftest in dit boek met ja. Maar anderen beantwoorden ze allemaal met nee. Ze zijn ook onzichtbaar en ze zijn overal om ons heen.

Uiteraard zijn we niet geheel onzichtbaar. Vergeleken met anderen is het soort gedrag dat het meest opvalt dat we overdreven sterk kunnen reageren: die O van overprikkeld zijn en de E van sterkere emotionele reacties. Maar we zijn dan ook een minderheid, dus het is logisch dat we 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, of werd die soms zelfs een stoornis genoemd in die gevallen.

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 dus als een gebrek wordt gezien. Vaak zien mensen, zodra zo'n besluit uiteindelijk is genomen, niet meer hoe goed dat besluit in feite is. Bovendien kan dit soort traagheid behalve door sensitiviteit ook door heel veel andere factoren worden veroorzaakt, zoals angst of een wat lagere intelligentie. Het draait om wat er vanbinnen gebeurt, buiten het zicht van anderen; dat is wat de hoogsensitieve minderheid het duidelijkst onderscheidt van andere mensen. Goddank dat er allerlei nieuwe hersenonderzoeksmethoden bestaan waarin die verschillen naar voren komen, en voor de onderzoeken die de voordelen van hoogsensitiviteit aantonen. Dank jullie wel dat jullie je allemaal hebben uitgesproken en hebben gezegd: ja, dat is ook wat er in mij omgaat. Zelfs als anderen het niet zien.

Nu, na vijftientig jaar, begrijpen degenen die niet hoogsensitief zijn beter wat het inhoudt. Laten we hen helpen om er nog meer over te leren. We willen namelijk niet worden gezien als beter dan anderen, maar ook zeker niet als slechter. Dat kunnen we doen. We hebben het gedaan. Dus laten we dat dan ook gewoon vieren! Misschien zelfs wel met een optocht!