



HOOG GEVOELIG

Wat nu?

Drie essentiële sleutels
voor energie & ontspanning

Mirjam Bogerd

INLEIDING

‘Jij bent ook hoogsensitief, hè’, zei ze op de man af terwijl we naast elkaar op een bankje in de zon zaten. ‘Ik ben hoogsensitief en ik herken het ook in jou.’

Ik keek naar de vrouw naast mij, met wie ik in het afgelopen halfjaar regelmatig goede gesprekken had gehad. Ik hoopte dat niet mijn gedachten van dat moment op mijn gezicht te lezen waren, want ik was op zijn zachtst gezegd niet gecharmeerd van het idee. Ik kende een paar mensen die zichzelf zo noemden en die kwamen behoorlijk zwak en soms ronduit labiel op mij over. Hooggevoeligheid was voor mij synoniem voor kwetsbaar, óvergevoelig en zeker niet hoe ik wilde zijn. Zij haalde mij nu zomaar bij dat clubje. Dat vond ik maar niks. Ik wilde haar gevoelens ook niet kwetsen, dus ik hield me op de vlakte: ‘Nou, dat weet ik niet zeker hoor... Ik heb er wel wat over gelezen, maar ik denk dat het wel meevalt voor mij.’ Natuurlijk was het niet voor niets dat ik er zo’n sterke mening over had, want ik voelde ergens in mezelf ook wel een bui hangen. Ik wilde er niet over nadenken. Als mensen mij vroegen of ik HSP’er was, voelde het alsof ik van iets beticht werd wat ik niet had gedaan. Of betrappt werd op iets waar ik me voor schaamde. Wat deed ik toen eigenlijk moeilijk! Gelukkig kan ik inmiddels met een glimlach naar mezelf terugkijken... Ik ben namelijk hartstikke sensitief. Daar is niks aan te doen. Dat ben ik altijd al geweest.

DE ELLENDE RONDOM HSP

Hooggevoeligheid is hip. Of een hype. In elk geval niet meer weg te denken uit onze samenleving, net als we in vlagen veel horen over ADHD, burn-out, moestuinieren en keto-diëten. Het is ook niet gek dat hooggevoeligheid op dit moment aandacht krijgt. Veel hooggevoelige mensen komen namelijk in de problemen. Ze kloppen aan bij psychologen of psychiaters met depressiviteit, intense emoties, faalangst, oververmoeidheid, burn-out en slaapproblemen. Ook hebben ze vaak last van reumatische klachten, ademhalingsproblemen, chronische vermoeidheid en meer. Misschien herken je dit wel bij jezelf. Je merkt dat het al langer niet goed gaat, maar je komt er niet achter wat er aan de hand is. Het is vaak een eenzame worsteling, ook voor je minder sensitieve familie, vrienden en/of partner

die zich niet kunnen voorstellen waar jij mee worstelt. Op een gegeven moment kom je uit bij de term ‘hooggevoeligheid’.

Voor sommige mensen is de ontdekking van hooggevoeligheid een soort thuiskomen. Eindelijk begrijp je jezelf! Je bent niet gek of ziek of zielig. Je bent gewoon gevoelig! Die ontdekking geeft ruimte en focus. Voor een tijdje lijkt er niets anders te bestaan dan ‘HSP’ en vallen er continu puzzelstukjes op hun plek. Elke ervaring bekijk je in het licht van hooggevoeligheid en sommige pijnlijke herinneringen krijgen een andere lading. Een buitenstaander kan zich hier op een gegeven moment behoorlijk aan irriteren: ‘Niet álles is te danken of te wijten aan hoogsensitiviteit!’

HET DUURDE EEN POOSJE VOORDAT IK EERST NAAR MEZELF EN DAARNA NAAR ANDERE TOE KON GEVEN DAT IK ER ‘ZO EENTJE BEN’

Voor andere mensen is hoogsensitiviteit iets wat ze twijfelend en met een flinke portie tegenzin in zichzelf herkennen. Zo iemand was ik dus. Het duurde een poosje voordat ik stevig genoeg in mijn eigen schoenen stond, genoeg boeken had gelezen en genoeg ideeën had opgedaan rondom HSP, om eerst naar mezelf en daarna naar anderen toe te geven dat ik er ‘zo eentje ben’. Weer anderen vinden het negatieve plaatje rondom HSP zo ver verwijderd van hun eigen ervaringen en zo onnodig negatief, dat ze het zijn gaan omdraaien en zeggen: hooggevoeligheid is een gave, een talent, een superkracht die we ontwikkelen. Wat je ervaring met hooggevoeligheid ook is, het is een feit dat het een ‘ding’ is geworden. Wat moet je hier nou over denken? Wat is er waar en niet waar over hoogsensitiviteit? Wat kun je ermee?

WE HEBBEN ALLEMAAL WAT TE LEREN

In dit boek beschrijf ik drie sleutels die leiden naar het op waarde schatten van en op een zinvolle manier omgaan met de eigenschap hooggevoeligheid. De eerste sleutel is dat we mogen leren ‘begrijpen’ wat het nu werkelijk is. Hoogsensitiviteit is geen stoornis, probleem of ziekte. Het is een persoonskenmerk. Het kan deel zijn van het antwoord op de vraag: wie ben jij? Net zoals je misschien zult zeggen dat je introvert bent of juist extravert. Je hebt een sterke eigen mening of hebt de neiging om

conflict te vermijden. Je bent gestructureerd of erg chaotisch of ertussenin. Elke van die eigenschappen is op zichzelf neutraal en heeft hooguit handige of minder handige gevolgen, afhankelijk van de situatie.

Toen ik op de basisschool zat, was ik een rustig meisje dat goed kon leren. Ik haalde goede cijfers, maar vond het vreselijk lastig als ik een fout maakte. Als ik een spreekbeurt moest houden, was ik ziek van spanning (ik heb serieus weleens overgegeven onderweg naar school). Ik had een paar goede vriendinnetjes, maar kon verder ook wel met iedereen in de klas opschieten. Zelfs de kinderen die buiten de groep lagen, hadden mijn aandacht. Op een dag zag ik in de berm bij het fietspad allemaal narcissen. Die waren daar geplant door de gemeente en ik vond ze prachtig! Na schooltijd zag ik dat er een aantal waren geknakt en in een opwelling besloot ik die te plukken en mee naar huis te nemen. De volgende dag op school kwam de hoofdmeester de klas binnen en vertelde dat een buurtbewoner had geklaagd over kinderen die bloemen plukten. Hij wilde weten wie dat waren en met een rood hoofd van schaamte stak ik mijn vinger op. Mijn vriendinnetje en ik kregen een behoorlijke preek. De rest van de dag kon ik nauwelijks nog werken en toen de bel ging, ben ik huilend naar huis gelopen.

Ik weet inmiddels dat veel gevoelige mensen dit soort verhalen kunnen vertellen over hun jeugd. Het zijn ervaringen waarin gevoeligheid, schaamte, onbegrip, perfectionisme, faalangst en intense emoties door elkaar heen lopen, waardoor je niet goed weet wat wel en wat niet bij hooggevoeligheid hoort. Door er meer over te leren, kun je ontdekken dat het mogelijk is om gevoelig te zijn en voor jezelf op te komen. Het is mogelijk om je behoefte aan diep contact met anderen de ruimte te geven zonder dat je leegloopt. Het is mogelijk om je perfectionisme te temmen en fouten te durven maken. Het is mogelijk om in het openbaar te leren spreken, zonder ziek te worden van spanning. Het is ook mogelijk om niet overall overprikkeld van te worden, je niet langer te schamen voor je eigen (intense) emoties en grip op je leven te hebben. Je mag het nog leren. Daarmee kunnen we de eerste sleutel benoemen: zelfkennis.

De tweede sleutel heeft te maken met overprikkeling. Overprikkeling is een onderdeel van het leven, voor de hoogsensitieve mens wat meer dan gemiddeld. De intense verwerking van prikkels door het brein

maakt dat het prikkelpotje wat sneller volloopt en soms zelfs overloopt. Overprikkeling zie je aan een kort lontje, sneller in tranen zijn, aan jezelf twijfelen, niet meer kunnen kiezen of nadenken. Je brein ervaart tijdelijk een vorm van kortsluiting.

Het is logisch om dan te gaan nadenken over waarom je je zo voelt en hoe je dat zou kunnen voorkomen. Helaas is dat op het moment zelf niet bepaald zinnig, want je brein is helemaal niet in staat om objectief na te denken. Er is eigenlijk maar één ding wat je op dat moment kunt doen: zelfzorg. Goed voor jezelf zorgen, zodat je overprikkeling weer kan dalen. Je kunt dan denken aan een rondje lopen, een avondje vroeg naar bed, een paar minuten goed ademhalen, wat creatiefs doen en nog eindeloos veel meer.

HET FIJNE IS DAT MILDHEID EN COMPASSIE TE LEREN ZIJN

Juist door je overprikkeling, zul je overigens de neiging hebben om precies dat te doen wat niet handig is. Afreageren op je partner bijvoorbeeld. Of chocola eten met een zak chips als toetje. Of beslissen dat je nooit meer met die ene persoon omgaat. Serieus niet handig, maar heel herkenbaar. Zelfzorg heeft dus ook te maken met zelfdiscipline, zelfverantwoordelijkheid en jezelf serieus nemen zonder in zelfmedelijden te vervallen.

De laatste sleutel als het gaat over hooggevoeligheid, is zelfcompassie. Een pittig woord. Misschien vind ik er nog eens een beter woord voor, maar voor nu houd ik het hierop. Zelfcompassie is het antwoord op de faalangst, de schaamte, de intense emoties en wat je doet in die emoties. Intense emoties horen bij hooggevoeligheid. Met milde ogen naar alles in jezelf kunnen kijken, is voor veel mensen een uitdaging. Zeker als je hooggevoelige brein wat onhandige kenmerken heeft waardoor je alle kleine verschillen en foutjes opmerkt en je daar sneller door van slag bent, kun je jezelf zomaar terugvinden in hardheid en onvergeeflijkheid naar jezelf. Het fijne is dat mildheid en compassie te leren zijn. Het jammere is dat dit niet lukt in één dag of in een cursus van een paar weken. Het vraagt waarschijnlijk je hele leven af en aan wat aandacht om deze dingen te cultiveren. Soms heb je er hulp bij nodig.

Wanneer het gaat over hooggevoeligheid, hoef je dus eigenlijk maar drie woorden te onthouden: zelfkennis, zelfzorg en zelfcompassie. Veel moeilijker hoeft het niet te zijn! Als je je leven richting geeft,

werkt aan mildheid naar je eigen onhandigheden en simpelweg voor jezelf leert zorgen als je overprikkeld raakt, kun je een prettig, zinvol en gelukkig leven leiden als HSP'er. Het is wat mij betreft de uitdaging om meer momenten te hebben waarin je je niet bewust bent van je hooggevoeligheid, maar gewoon kunt zijn.

Door op deze manier naar hooggevoeligheid te kijken, maak je het niet alleen een stuk overzichtelijker voor jezelf, maar vind je ook aanknopingspunten voor een bredere manier van kijken. De sleutels van zelfkennis, zelfzorg en zelfcompassie zijn namelijk dingen die ieder mens nodig heeft. De hooggevoelige mens heeft er wat meer en wat eerder behoefte aan, maar uiteindelijk zijn het basisbehoeften, of beter gezegd: basisvaardigheden.

HOOGGEVOELIGHEID ALS NON-ISSUE

Wat mij betreft kunnen we het nog een stap verder trekken. We leven in een enorm drukke, overprikkelde maatschappij. De hoeveelheid informatie die we via onze schermen en 24-uurseconomie binnenkrijgen, is enorm. Net als de verwachtingen die daaruit voortkomen. Het enorme aantal mensen dat burn-out raakt en lichamelijke en mentale problemen ontwikkelt, is een signaal dat onze maatschappij in disbalans is.

Waar we naar op zoek zijn, is echtheid en verbinding. Je hoort het in de pleidooien van Belgische psychiater Dirk De Wachter die wijst op de 'ikkigheid' van onze maatschappij en hoe we daarin vervreemd zijn geraakt van onszelf. Hij wijst erop dat mensen sociale dieren zijn die blij worden van ontmoeten en gehechtheid. Dat de boeken waarin hij hierover schrijft bestsellers zijn geworden, zegt iets over hoe zijn boodschap resoneert. De coronatijd heeft ons ook laten zien hoe hard we verbinding nodig hebben en hoe we die verbinding ervaren. We zoeken ons suf naar manieren om ondanks de anderhalvemetersamenleving elkaar te blijven opzoeken, maar merken ook dat het nooit een knuffel of een arm om je schouder kan vervangen. Een Zoom-meeting is toch echt wat anders dan met een glas wijn buiten bij de vuurkorf zitten. Het is de ontmoeting tussen mensen die ons misschien wel het meest onszelf maakt. Laat de behoefte aan verbinding en het vermogen om diepe verbinding te ervaren nu juist een van de kwaliteiten zijn van hooggevoelige mensen! Gecombineerd met andere waarden als moed, openheid en acceptatie komen hooggevoelige mensen tot een tevreden en zinvol leven, net als ieder ander mens. Hiermee kunnen we hooggevoeligheid dus eigenlijk als non-issue bestempelen en ons niet alleen richten op hooggevoeligheid an sich, maar meer op de waarden die hooggevoelige mensen kenmerken.

DEEL 1

**WAT IS
HSP?**

DE DEFINITIE VAN HSP

Hoogsensitiviteit, is dat nou eigenlijk bewezen? Bestaat het wel en hoe weet je nu of jij of iemand anders hoogsensitief is of niet? Begrijpelijke vragen die jij jezelf of een ander kan stellen. Het zijn niet alleen ‘twijfelaars’ of critici die deze vraag stellen. Ook als je jezelf herkent in de kenmerken van hooggevoeligheid, zul je deze vragen vast gesteld hebben. Misschien is het zelfs de reden dat je dit boek nu leest.

Het antwoord is niet makkelijk te geven. Ik kan niet zeggen dat je op scans, uit DNA of bloedonderzoek kunt halen of iemand wel of niet hoogsensitief is. Hoe graag we als mens ook duidelijkheid en helderheid willen hebben, die gaan we niet krijgen. Je kunt het vergelijken met de vraag: bestaat koppigheid? Ik denk dat we daar allemaal wel volmondig ‘ja’ op kunnen zeggen. We kennen mensen die uitgesproken koppig zijn en mensen die dat uitgesproken niet zijn. Maar als we dan dezelfde vragen stellen als rondom hooggevoeligheid, is het antwoord weer wat minder vanzelfsprekend. Wat is koppigheid precies? Bestaat het wel écht? Hoe weet je of iemand koppig is of niet? Wat de een koppig noemt, valt voor de ander wel mee. We hanteren over het algemeen geen checklist om te bepalen of iemand koppig is of niet. Eigenlijk is het zo dat als wij het opmerken, we iemand zo noemen. Koppigheid is ook niet zo één-twee-drie in de hersenen aan te wijzen.

Zo werkt het ook met hooggevoeligheid. Het is een persoonskenmerk, een eigenschap, een verschil tussen mensen. Deze eigenschap heeft nog niet zo lang bekendheid, waardoor het nog niet zo vanzelfsprekend is als koppigheid. Pas toen Elaine Aron in 1996 haar eerste boek publiceerde, werd sensory processing sensitivity of HSP (hoog sensitief persoon) een begrip dat we zijn gaan gebruiken. Voor de goede orde gebruik ik in dit boek de richtlijn zoals een aantal experts in Nederland en België die hebben afgesproken. In die richtlijn is hoogsensitiviteit hetzelfde als hooggevoeligheid en iemand die die eigenschap heeft, noemen we HSP. Ik gebruik overigens meestal de term hooggevoeligheid.

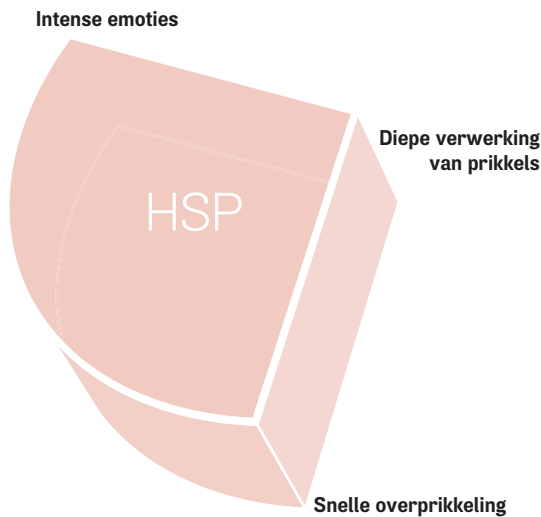
Hypergevoeligheid is iets anders. Iemand die hypergevoelig is, is overmatig gevoelig op een specifiek zintuigelijk of emotioneel gebied. Je kunt denken aan extreme gevoeligheid voor licht, geluid of bepaalde

structuren van voedsel. Je kunt dus hypergevoelig zijn voor kou, terwijl je niet hooggevoelig bent.

Ik begin dit hoofdstuk met een definitie van hooggevoeligheid. In het tweede hoofdstuk neem ik je mee in de wetenschappelijke achtergrond, zodat je de zin en de onzin van elkaar kunt scheiden. In hoofdstuk 2 zet ik ook hooggevoeligheid in een breder perspectief en komen diverse diagnoses aan bod die vaak samen met hooggevoeligheid worden genoemd. Na deze hoofdstukken hebben je een stevige basis gelegd om daarna aan de slag te kunnen met de vraag: hoe ga je ermee om? Er zijn in de loop van de jaren diverse definities van hooggevoeligheid geformuleerd.

Je kunt ze op internet gemakkelijk vinden. In dit boek gebruik ik de definitie van prof. dr. Elke van Hoof:

Hooggevoeligheid is een persoonskenmerk waarbij drie factoren een rol spelen: diepere verwerking van prikkels, emotionaliteit en snellere overprikkeling, waarbij de diepe verwerking van prikkels de kern is en emotionaliteit en overprikkeling gevolgen zijn daarvan.



DIEPE VERWERKING VAN PRIKKELS: DE KERN VAN HSP

Als je hooggevoelig bent, heb je een grote gevoeligheid voor prikkels, zowel van buitenaf als van binnenuit. Deze prikkels worden diepgaand verwerkt door je brein. Dat laatste is voor veel mensen een belangrijke eyeopener. Het gaat er dus niet alleen om dat je alles opmerkt in je omgeving en dat dat vermoeiend is, het gaat er om dat je hersenen altijd weer iets dóén met wat je opmerkt. Wanneer je door de stad loopt en je merkt (onbewust of bewust) op dat de mensen voor je niet ontspannen naast elkaar lopen, zul je bedenken wat er mogelijk aan de hand is. Je voelsprietten proberen op te vangen of ze verdrietig zijn of boos of misschien geïrriteerd. Terwijl je langs hen loopt, hoor je een subtiele toon in een van hun stemmen, waardoor je concludeert dat ze onenigheid hebben. Iets in hun toon doet je denken aan vroeger, aan een leerkracht op je basisschool die ook weleens geïrriteerd kon zijn. Wanneer je eenmaal in de supermarkt aangekomen bent om je boodschappen te doen, blijven je gedachten nog een aantal keer terugkomen op het stel dat je zag. Dit is wat hooggevoelige mensen de hele dag doen, zelfs als ze zich er niet van bewust zijn. Het valt hen niet op, want het is zoals ze het altijd al deden. Het kost wel meer energie ten opzichte van anderen.

Om meer te begrijpen van de gevolgen van de diepere verwerking op je dagelijks leven, zijn er twee 'systemen' of processen die helpen om hooggevoeligheid te herkennen: het stop-en-checksysteem en de altijd-de-beste-optie-ambitie.

STOP-EN-CHECKSYSTEEM

Als kind was ik altijd verlegen. Tenminste, dat was het woord dat mijn ouders en dus ook ikzelf gebruikten voor mijn gedrag. Ik kan me nog levendig verjaardagen herinneren waar vrienden van mijn ouders kwamen en ik me hoogst ongemakkelijk voelde. Of het moment dat ik meegang naar het werk van mijn moeder en een collega van haar ontmoette. Ik kan me die momenten waarschijnlijk nog zo goed herinneren juist vanwege mijn ongemakkelijke gevoel. Het duurde altijd een behoorlijk lange tijd voordat ik me weer een beetje op mijn gemak voelde en minder zelfbewust werd. Het zal vast niet geholpen hebben dat ik het eigenlijk onzin vond dat ik zo reageerde en wilde dat ik niet zo verlegen was.

Dit is kenmerkend voor hooggevoelige mensen. Ze houden zich meer dan gemiddeld bezig met het afwegen van de gevolgen voordat ze reageren en dat kost tijd. Dit betekent overigens niet dat je als HSP altijd geremder of teruggetrokken bent. Vooral in nieuwe situaties of in situaties waarin de belangen plotseling veranderd zijn, neem je eerst een pauze om alle informatie te verwerken. Dat is dus iets anders dan verlegenheid, waar

angst aan ten grondslag ligt. Je zou het beter zorgvuldig kunnen noemen. Er zijn diverse hersenonderzoeken die zich hebben gericht op dit stop-en-checksysteem. Een van de hersengebieden die hierbij naar voren komen, is het Default Mode Network (DMN). Het DMN is een netwerk van hersengebieden dat actief wordt als je even niets te doen hebt en je brein ‘afdwaalt’, bijvoorbeeld als je aan het dagdromen bent of even met een kop koffie of thee naar buiten staart en je associaties alle kanten op gaat. Iedereen heeft dit netwerk, maar bij hooggevoelige mensen lijkt dit netwerk actiever te zijn. Ook andere hersengebieden worden bij hooggevoelige mensen anders en meer ingezet dan bij minder sensitieve mensen. Je zou dus kunnen zeggen dat het brein van hooggevoelige mensen altijd de hele toolbox inzet om situaties af te wegen en een beslissing te nemen over hoe je nu verdergaat.

Het zijn overigens niet alleen je hersenen die informatie aanleveren. Ook ons lichaam geeft continu informatie die invloed heeft op het beslissingsproces. Misschien ken je de term ‘hangry’ wel, de combinatie van hungry (hongerig) en angry (boos).

MISSCHIEF KEN JE DE TERM 'HANGRY' WEL, DE COMBINATIE VAN HUNGRY EN ANGRY. HOOGGEVOELIGE MENSEN HEBBEN HIER VAKER LAST VAN EN OUDERS VAN HOOGGEVOELIGE KINDEREN ZULLEN HET HELEMAAL VAAK HERKENNEN

Het is het moment dat je zo'n honger hebt dat je er chagrijnig van wordt. Hooggevoelige mensen hebben hier vaker last van en ouders van hooggevoelige kinderen zullen het helemaal vaak herkennen. Als je ‘hangry’ bent, zul je minder goede beslissingen nemen dan wanneer je op tijd hebt gegeten. Ook wanneer je tijdens je check van de omgeving (je stop-en-checkmoment) signalen opvangt dat je collega of je partner niet goed in zijn vel zit, zal je lichaam hierop reageren. Je spieren spannen zich aan, je voelt stress opbouwen in je lichaam. Al deze signalen worden ook meegenomen in de afweging, bijvoorbeeld of dit wel het juiste moment is om jullie relatie te bespreken.

De diepgaande verwerking van prikkels is dus een proces dat zowel in je hersenen als in je lijf plaatsvindt en leidt tot complexe overwegingen. Dat dit niet altijd bewuste overwegingen zijn, merk je bijvoorbeeld als er

iets gebeurt en jij denkt: zie je wel, ik wíst dat er iets aan de hand was, maar ik kon er de vinger niet op leggen. Je brein had onbewust al signalen opgevangen, maar die waren nog niet aan de oppervlakte gekomen.

ALTIJD DE BESTE OPTIE:

Net heb je gezien hoe je hooggevoelige brein eerst pauzeert en de situatie checkt voordat je iets gaat doen. Dat is het eerste systeem waarmee je brein binnengekomen informatie diepgaand verwerkt. Het tweede systeem is de altijd-de-beste-optie-ambitie, waarbij je brein alle informatie van meerdere kanten bekijkt om de allerbeste reactie te kunnen geven.

Het is een terugkerend verhaal in ons gezin: onze zoon heeft huiswerk voor verkeer en daar horen meerkeuzeopdrachten bij. Het zijn vragen als: Als je op het verkeer om je heen let, ben je veiliger. Ja/nee. Dit leidt bijna standaard tot discussies. Je kunt namelijk zeggen dat het veiliger wordt als je om je heen kijkt en ziet wat je medeweggebruikers doen. Maar als je te veel om je heen blijft kijken en daardoor minder op de weg voor je, daalt de veiligheid weer. De diepere verwerking leidt tot het uitgebreid afwegen van alle mogelijke manieren om deze vraag te begrijpen. Wat zouden de schrijvers willen weten? Hoe zouden ze deze vraag bedoeld hebben? Wat als ik het verkeerd inschat en alle vragen fout heb? Je begrijpt dat onze zoon regelmatig behoorlijk overprikkeld kan raken van zijn verkeershuiswerk. Het is een voorbeeld van hoe diepe verwerking kan leiden tot overprikkeling.

Het hersendeel dat in dit soort situaties aan zet is, is de Antigular Cingulate Cortex (ACC). De ACC is een soort foutenradar, waardoor hij ook wel het OEPS-centrum wordt genoemd. Dat centrum geeft een seintje wanneer je een fout maakt of dreigt te maken. Dit geldt voor cognitieve taken, maar vooral in sociale situaties. De ACC beoordeelt of je eigen reacties sociaal gezien geaccepteerd zijn. Hij geeft als het ware een alarmsignaal als er fouten dreigen te ontstaan in relatie tot anderen (Oeps!) en is bijvoorbeeld sterk actief als je je buitengesloten voelt. De onderzoeker Jagiellowitz toonde in 2017 onder een scanner aan dat wanneer bij hooggevoelige mensen een emotie opgeroepen wordt, deze sociale-foutenradar sterk wordt geactiveerd. Als je bijvoorbeeld op een feestje een opmerking eruit flapt die mogelijk niet helemaal handig is, geeft de ACC een alarmsignaal af dat je positie in de groep in gevaar is. Je wordt zelfbewust en schaamte steekt de kop op. Je voelt in je hele lijf de reactie op die ene stomme opmerking. Dat klopt ook met wat we weten over de ACC. Dit gedeelte in je hersenen is namelijk ook verantwoordelijk voor de fysieke regulering van je lichamelijke reacties op emoties, zoals veranderingen in hartslag en bloeddruk. Dat zou kunnen betekenen dat je als HSP'er sneller dan

anderen lichamelijk reageert op wat er gebeurt of wat je denkt dat er gebeurt. Je bloost als iemand je een vraag stelt of begint al te huilen als je de huisarts moet bellen, zelfs als je in beide gevallen verder helemaal niet zó dramatisch voelde. Je hooggevoelige brein is simpel gezegd bezig met het uitzoeken van de allerbeste manier van reageren met de minste kans op fouten (vooral dus in sociaal opzicht), waardoor de spanning soms behoorlijk oploopt.

HAD IK MAAR...

De diepe verwerking van informatie die de kern van hooggevoeligheid is, kun je dus zien in twee systemen in je brein. Deze beide manieren waarop hooggevoelige mensen informatie verwerken komen op allerlei manieren terug. Hoe vaak weet je ná een lastig gesprek precies wat je had moeten zeggen, maar was je in het gesprek zelf lamgeslagen door de hoeveelheid informatie? Hoe vaak bedenk je opeens het beste argument op het moment dat je de deur uit loopt (en verwijt je jezelf dat je dat dat net niet in je opkwam)? Het kan ontzettend irritant zijn om dit steeds bij jezelf te merken. Je bent overigens niet de enige die dit heeft en het is niet voorbehouden aan HSP'ers. Er zijn mensen die primair reageren en mensen die secundair reageren, en hooggevoelige mensen reageren vaker secundair. Ook het blijven nadenken over een ervaring, ruimschoots nadat het voorbij is, hoort hierbij. Net als een soort besluiteloosheid, omdat je overal wel de voor- en nadelen van kunt bedenken. Of het verzanden in details, juist omdat ze allemaal relevant lijken. Voor sommige HSP'ers uit de diepgaande verwerking zich in het moeilijk tevreden zijn met een beslissing of een prestatie, omdat je nou eenmaal altijd ziet wat er beter had gekund. Het vraagt zelfleiderschap en zelfkennis om je diepere verwerking te gebruiken, maar er niet te veel door geleefd te worden. Deel 2 van dit boek staat dan ook helemaal in het teken van zelfkennis en hoe je die kunt toepassen op je eigen gevoeligheid.

Herken je de twee varianten van diepe verwerking? Welke van de twee merk je het meeste op bij jezelf, de stop-en-check of de perfecte-optie? Is het nieuw voor je om deze neigingen als deel van hooggevoeligheid te zien? Wat doet dat besef met je?

EMOTIONALITEIT

Mijn dochter was vijf jaar toen ze op een dag niet helemaal fit was. Ze had wat plekjes op haar huid bij haar ogen en haar mond en het leek

op eczeem. Ze had er niet heel veel last van, maar het zag er gewoon niet heel gezond uit. De volgende dag was het wat erger en ik besloot toch maar een afspraak te maken bij de huisarts. Ik belde om halfnegen en kreeg de assistente aan de telefoon die mij vroeg wat mijn dochters klachten waren. Hoewel er op dat moment echt niks ernstigs aan de hand was, schoten de tranen in mijn ogen en was de emotie in mijn stem te horen toen ik vertelde over de eczeemachtige plekjes. Ik kon mezelf wel voor mijn hoofd slaan! Waarom moest ik nou huilen? Er was niks ergs aan de hand! Eigenlijk schaamde ik me voor mijn emotionele reactie.

Schaam jij je weleens voor je emotionaliteit? Zijn er momenten of situaties waarin je vooral sterk emotioneel reageert? Kun je je emoties er dan laten zijn of duw je ze weg?

Emotionaliteit is samen met overprikkeling het meest zichtbare kenmerk van HSP. Emotionaliteit gaat over hoe gemakkelijk je mentaal overweldigd raakt. Bijvoorbeeld hoe makkelijk je opschrikt of je opgejaagd voelt als je te veel moet doen in (te) korte tijd. Je ziet het ook terug in je niet kunnen concentreren als je honger hebt. Emotionaliteit is een gevolg van diepe verwerking. Je kunt je voorstellen dat als je meer ervaart, dingen complexer ervaart, dat ook emoties intenser worden. Het kan een behoorlijke opgave zijn om je eigen emoties te managen als ze er zo vaak en zoveel zijn. Wanneer je in korte tijd van bijna euforie over de prachtige bloemen naar diepe droefenis over de gezondheid van een geliefde naar verontwaardigde woede over de vluchtelingen crisis gaat, is het niet zo gek dat je overweldigd raakt. Je kunt je zelfs af en toe afvragen of dat wel gezond is. Het is een van de vragen die ik in coachgesprekken het meest hoor: is er iets mis met mij? Ben ik manisch depressief? Heb ik borderline? Dit is toch niet normaal, of wel? Soms komen we er tijdens onze gesprekken achter dat er inderdaad meer aan de hand is en dat een goede diagnose belangrijk is om verder te komen. Vaker ontstaat langzamerhand het beeld dat de intensiteit en wisselingen een normaal gevolg zijn van hooggevoeligheid. Dat deel van de persoonlijkheid mag meer aandacht krijgen, zodat het uiteindelijk niet meer zo'n lastige invloed heeft op het dagelijks leven. Bij sleutel II en III komen zelfzorg en zelfcompassie aan bod met praktische tips en uitleg.

EMPATHIE

Het grote vermogen van hooggevoelige mensen om emoties te voelen, zie je ook terug in het aanvoelen van emoties van anderen. Het lijkt wel alsof je zonder dat je het wilt niet alleen de emoties van anderen aanvoelt, maar ze zelfs overneemt! Plotseling kun je overvallen worden door een vaag gevoel van verdriet of stress, zonder dat je daar een reden voor hebt. Totdat je beseft dat je net eventjes met iemand hebt staan praten en dat deze persoon verdrietig en gestrest overkwam. Is het dus wel je eigen emotie die je dan ervaart?

Het antwoord is ja en nee. Onze hersenen worden gevormd door tientallen miljarden neuronen die signalen doorsturen over alles wat er in en om ons heen gebeurt. Een bijzonder soort neuronen zijn de spiegelneuronen, die de gevoelstoestand en acties van anderen spiegelen. Wanneer je iemand anders ziet huilen, worden in je eigen lichaam dezelfde emotionele reacties gespiegeld waardoor je herkent dat de ander verdrietig is. Wanneer je een ander een lekker koekje ziet pakken, worden in jouw hersenen ook motorische gebieden aangezet alsof je dat koekje zelf pakt.

Als je sterk geactiveerde spiegelneuronen hebt en je ziet iemand huilen, dan kan je zelfs mee gaan huilen. Je ervaart letterlijk de emoties van de ander in je eigen lichaam en bent in staat je in de ander te verplaatsen en empathisch te reageren. Hooggevoelige mensen hebben van nature sterk geactiveerde spiegelneuronen, wat verklaart waarom ze zo sterk empathisch zijn. Ze kunnen niet voorkomen dat ze de emoties van anderen oppikken. Maar enkel het aanvoelen van de emotie van de ander, betekent nog niet dat je precies begrijpt wat de ander voelt. Je ziet dit gebeuren op een kinderdagverblijf als er een baby huilt. De andere kinderen zullen mee gaan huilen, zonder dat ze weten waarom. Ze voelen de onrust van de huilende baby in hun eigen lijfje en gaan ook huilen, maar dat betekent niet dat ze begrijpen waarom. Zo werkt het ook als je in de stad loopt en je plotseling verdrietig of onrustig voelt, nadat je langs iemand bent gelopen. Je hebt onbewust de subtiele lichaamssignalen van de ander overgenomen, voelt daarbij een emotie, maar omdat je informatie mist over de situatie van de ander, kun je je gevoel niet helemaal plaatsen. Het blijft bij een vaag gevoel van ongemak. Het verschil tussen een vaag gevoel van ongemak of een heldere emotie is een van de manieren waarop je onderscheid kunt maken tussen je eigen emotie en die van een ander. Een tweede 'test' is de vraag: past mijn emotie bij mijn eigen situatie? Wanneer je opmerkt dat je een vaag gevoel hebt zonder woorden of je ervaart een emotie die je helemaal niet kunt plaatsen bij wat er op dat moment in je leven gebeurt, dan kun je je afvragen of je de emotie van

een ander hebt opgepikt. Je mag dan de emotie loslaten in de wetenschap dat je hier geen kapitale fouten kunt maken. Emoties die in jezelf zitten, komen heus weer omhoog als ze aandacht nodig hebben. Tot die tijd mag je ze bekijken, loslaten en je op het hier en nu richten.

INTENSIE EMOTIES ZIJN EEN LOGISCH GEVOLG VAN DIEPE VERWERKING; JE KUNT ZE NIET UITSCHAKELLEN

Intense emoties die alle kanten op vliegen horen dus bij hooggevoeligheid. Ze zijn een logisch gevolg van de diepe verwerking en je kunt ze dus niet uitschakelen. Dat betekent niet dat je je door die emoties hoeft te laten beheersen. In de rest van dit boek krijg je handvatten om de baas te blijven of worden over je eigen emoties zonder ze te ontkennen en tegelijkertijd je emotionaaliteit te gaan zien als deel van jezelf. Ik schiet bijvoorbeeld nog altijd in de emotie als ik de huisarts moet bellen voor een van mijn kinderen. Zelfs al gaat het bij wijze van spreken over een snotneus. Ik weet dat het bij me hoort en heb geleerd hier niet al te kritisch over te zijn naar mezelf. Ik vertel mezelf vriendelijk dat ik echt heel veel van mijn kinderen houd en dat dat blijkbaar tot uiting komt als ik zo'n telefoontje moet plegen of bij de huisarts ben. Ik vertel mezelf ook dat dat oké is en dat ik gewoon door kan gaan met wat ik doe zonder er meer van te maken dan het is. Dat is zelfcompassie in werking.

OVERPRIKKELING

Ik ben niet de gezelligste moeder tegen de tijd dat het eten op tafel moet komen. Het is het einde van dag, maar het duurt nog uren voordat de kinderen op bed liggen. Ik ben vaak moe en heel hard toe aan tijd voor mezelf. Het liefst zou ik in mijn stoel gaan zitten met een fleecedekentje en een koptelefoon om een aflevering of zes van de gedachteloze serie te kijken die ik op dat moment aan het volgen ben. In plaats daarvan vragen mijn kinderen wanneer het eten klaar is, waarom we alweer sperziebonen eten of ze alsjeblieft nog wat langer op de tablet mogen, waarom zij de tafel moeten dekken en of ze wat chips mogen. Ik moet toegeven dat ik regelmatig snauwend antwoord geef. En dat dat antwoord vaker dan ik zou willen betekent dat mijn kinderen op de tablet zitten met een bakje chips, omdat ik geen puf had voor een opvoedkundige reactie. Ik ben bijna dagelijks overprikkeld tegen 18 uur.

Herken jij wanneer je overprikkeld bent? Kun je achterhalen welke dingen je vooral snel overprikkelen? Mensen, verwachtingen, emoties, deadlines...

Veel gevoelige mensen komen op het spoor van hooggevoeligheid doordat ze op het gebied van overprikkeling door het ijs zakken. Ze merken dat ze minder aankunnen dan andere mensen om hen heen, ze zijn overspannen geraakt of voelen zich tekortschieten in hun sociale leven omdat ze verjaardagen een terugkerend drama vinden. Het lijkt dan alsof alles harder binnenkomt en je dus meer prikkels opvangt. Het lijkt dan logisch om je af te schermen van al die prikkels en dat is ook waar veel HSP-coaching op gericht is. Toch is dit niet zomaar de beste weg, en dat kun je begrijpen als je meer weet over hoe prikkelverwerking bij hooggevoeligheid werkt.

Alles om ons heen en in onszelf geeft ons brein prikkels om te verwerken. Geuren, geluiden, beelden, mensen, gedachten en gevoelens. Zowel van buitenaf als van binnenuit komen prikkels. In je brein is beperkte ruimte voor het verwerken daarvan. Het is net als op een snelweg waar het verkeer goed kan doorrijden buiten de spits, maar als er in de spits te veel auto's tegelijk op de weg zijn, ontstaat er file. Zo werkt het ook in je hersenen.

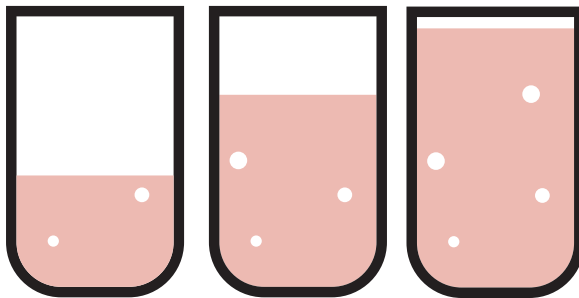
In tegenstelling tot wat veel mensen denken, krijgen hooggevoelige mensen niet méér prikkels binnen. Ze hebben geen superzintuigen, maar ze verwerken de prikkels wel anders. Als je brein brokjes informatie binnenkrijgt (prikkels), wordt er telkens een besluit genomen: belangrijk/niet belangrijk. De belangrijke prikkels worden doorgestuurd naar allerlei delen van je hersenen ter verwerking en de onbelangrijke prikkels worden weggefilterd. Een hooggevoelig brein vind bijna alle prikkels belangrijk om mee te nemen in de verwerking. Het zegt eigenlijk: de precieze kleur van de gordijnen, die kleine verandering in de toon van zijn stem, de manier waarop de winkel is ingedeeld, dat voegt allemaal iets toe aan het geheel. Het zegt iets en moet dus meegenomen worden in de beoordeling van de situatie en het bepalen van de optimale optie.

**ER ZIJN AANWIJZINGEN DAT HOOGGEVOELIGE MENSEN
SNELLER EN ACCURATER WERKEN DAN ANDEREN, EN
DAT KOST EXTRA ENERGIE**

Het gevolg is dat er een complexer, gedetailleerder plaatje ontstaat van een situatie. En daarmee dus ook meer begrip en invoelend vermogen. Al deze verwerkingen kosten ook wat: stress en tijd. Deze stress is niet per se slecht, maar het gevolg van een prestatie. Zoals je een hoger stressniveau hebt als je rijexamen doet of een lastig gesprek voert. Je stress zorgt voor een hogere alertheid. Er zijn aanwijzingen dat hoogsensitieve mensen ook sneller en/of accurater werken dan anderen, en dat kost extra energie. Daarom mag je als hooggevoelig mens sneller een pauze nemen om nieuwe energie op te doen en soms wat meer tijd nemen om te reageren.

PRIKKELPOTJES

Om te begrijpen hoe dit werkt, maak ik vaak de vergelijking met kopjes en water. Op de website die bij dit boek hoort, kun je hierover ook een filmpje zien. Stel je voor dat er in je brein een plek is waar alle prikkels binnenkomen: een prikkelpotje.



Met alles wat je ervaart, komen er prikkels binnen, waardoor je prikkelpotje steeds voller raakt. Wanneer het oploopt, heeft je brein tijd nodig om prikkels te verwerken, bijvoorbeeld door eventjes pauze te nemen of een rondje te lopen. Daardoor daalt het niveau van de prikkels weer.

Als je hooggevoelig bent, stuurt je brein dus meer input door om te verwerken, waardoor de maximale verwerkingscapaciteit eerder bereikt is. Je bent 's ochtends opgestaan, hebt de kinderen klaargemaakt voor school en wanneer je op je eigen werk bent aangekomen, ben je eigenlijk al aan pauze toe. Of je had een rustige ochtend thuis, maar stond vervolgens in een file vanwege een heftig ongeluk, waardoor je al overprikkeld bent voordat je je baas goedemorgen hebt gezegd. Het kan lastig zijn om jezelf toe te staan dan al die pauze te nemen. Je stelt je voor dat al je collega's gelijk aan het werk gaan en dat je baas niet blij wordt als hij

je naar buiten ziet kijken met een kop koffie in je hand. Toch is dat wel wat je op dat moment nodig hebt. Wanneer je weet dat een pauze niet betekent dat je een uur voor je uit gaat staren of een bed in je kantoor moet zetten, kun je je misschien al wat sneller overgeven aan een momentje rust. Als je dan ook weet dat je als hooggevoelige persoon in ontspannen toestand vaak harder werkt dan minder sensitieve collega's, waardoor het zich uiteindelijk wel weer middelt, zul je misschien zelfs wel kunnen genieten van je tien minuten koffiepauze.

Ik heb inmiddels geleerd dat ik minder overprikkeld ben om zes uur 's avonds als ik 's middags even een halfuurtje slaap. Dat kan ik doen omdat ik vanuit huis werk, maar ik heb er vaak geen zin in of ik vind dat ik eigenlijk andere dingen zou moeten doen. Toch ontdek ik elke keer opnieuw dat de dag een stuk prettiger verloopt wanneer ik mezelf wel dit halfuurtje gun.

HSP JA OF NEE?

Als je denkt dat je hooggevoelig bent, heb je jezelf waarschijnlijk herkend in artikelen of boeken die hierover zijn geschreven. Ook zullen mensen om je heen je misschien in de richting van hooggevoeligheid hebben gewezen, omdat zij jou erin herkennen. Toch is het fijn om iets van houvast te hebben om je vermoedens bevestigd te krijgen. Herken je jezelf in de onderstaande situaties?

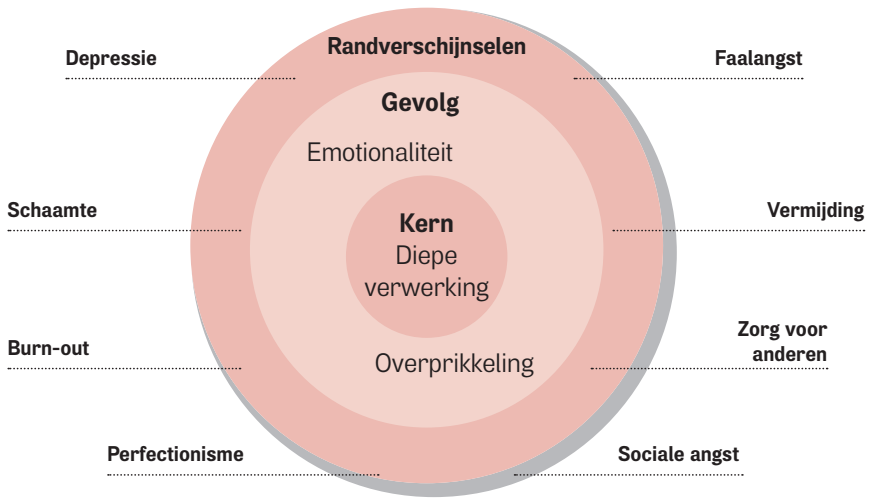
Als er iets veranderd is in mijn omgeving, zie ik dat meteen.

Als ik luister naar muziek of kijk naar kunst, word ik diep geraakt, ongeacht de stemming waarin ik zelf verkeer. De emotie die erin zit slaat automatisch op mij over.

Als er iemand bij mij binnenkomt die zich niet op zijn gemak voelt, merk ik het meteen én weet ik wat er nodig is om er iets aan te doen: bijvoorbeeld door een lamp aan of uit te doen of een meubelstuk te verplaatsen.

Ik merk zelfs de subtielste geuren en smaken op, het zachtste geluid en nauwelijks waarneembare details.

Als je ten minste 3 van de 4 situaties herkent, en je hebt het altijd gehad of het is het grootste deel van je leven zo geweest, dan is de kans groot dat je hoogsensitief bent. Je kunt overwegen een gesprek aan te gaan met een HSP-professional om meer te weten te komen. Maar dit boek kan je ook al een eind op weg helpen.



BIJKOMENDE PROBLEMEN

Hooggevoeligheid is dus een persoonskenmerk waarbij drie factoren een rol spelen: diepere verwerking van prikkels (kern) en als gevolg daarvan emotionaliteit en overprikkeling.

Daarnaast zijn er bijkomende problemen waar hooggevoelige mensen regelmatig tegenaan lopen, zoals depressie, faalangst, perfectionisme, burn-out, trauma en sociale angst. Deze hebben zijdelings wel te maken met hooggevoeligheid, maar zijn geen onvermijdelijk gevolg. Omdat zoveel hooggevoelige mensen hiermee worstelen, komen ze in dit boek ruimschoots aan bod, zodat je uiteindelijk hopelijk steeds meer de kern van je hooggevoeligheid zult herkennen en leren kennen.

.....

Schrijf voor jezelf op welke ervaringen jij hebt met hooggevoeligheid. Maak daarna 3 kolommen: kern, gevolg, bijkomende problemen. Verdeel je ervaringen over deze categorieën.

Wat valt je op?

Het is niet erg als je twijfelt in welke categorie een ervaring valt. Juist het feit dat je erover gaat nadenken, helpt je al om duidelijker te krijgen wat simpelweg bij je hoort en waar je iets aan kunt veranderen.

.....

HOOGGEVOELIG?

Wat een geluk!

Als je voor het eerst ontdekt dat je hooggevoelig bent, kun je zowel opgelucht zijn als geschrokken. Enerzijds is het fijn dat je eindelijk weet waardoor het komt dat je:

- sneller overprikkeld bent
- meer wordt beziggehouden door sfeer en emotie
- dingen opmerkt die niemand anders lijkt te zien

Anderzijds kan het lastig zijn om te beseffen dat dit nooit overgaat. Maar als je dat eenmaal weet, kun je er wél je voordeel mee doen. Hooggevoeligheid is namelijk een talent. Natuurlijk is het niet altijd makkelijk en natuurlijk zou je soms wensen dat je dit specifieke talent niet had, maar je hebt het. Mirjam Bogerd helpt je in dit boek om het in te zetten. Met behulp van wetenschappelijke inzichten, persoonlijke ervaring en humor reikt ze je drie essentiële sleutels aan voor energie en ontspanning.



Mirjam Bogerd schrok toen iemand opperde dat ze weleens hooggevoelig kon zijn. Dat wilde er bij haar niet in... totdat ze langzaam maar zeker ging beseffen dat het wél in haar zit. Ze legde zich erbij neer, dook diep in de materie over hoogsensitiviteit en kwam wijzer weer boven. Die opgedane kennis geeft ze via haar coachingpraktijk door aan anderen, en nu ook middels dit boek.

WWW.KOKBOEKENCENTRUM.NL



KokBoekencentrum.nl
UITGEVERS | UTRECHT



ISBN 9789043533331 | NUR 707