

IK VOEL, IK VOEL, WAT JIJ NIET VOELT

Wat te doen als je gevoeliger bent voor prikkels

Hoogsensitiviteit wordt vaak gezien als iets zweverigs, of aanstellerigs. Maar het betekent gewoon dat je meer waarneemt en opmerkt dan gemiddeld. Niets bijzonders, en ook niets nieuws.

En het heeft zeker nadelen, maar ook voordelen – als je het goed weet te hanteren.

Je raakt uitgeput doordat twee collega's onderling wrijving hebben, of je wordt juist onverklaarbaar vrolijk vanwege de opgewekte stemming van je baas. De lucht is te droog, het licht te fel, maar de bloemen aan de overkant van de straat kun jij als enige ruiken. Hoogsensitief, ofwel een HSP (High Sensitive Person) zijn is soms prachtig, maar vaak ook heel vermoeiend. Je filters lijken minder goed te werken. Of je antenne staat wel érg scherp afgesteld. De Amerikaanse Elaine Aron, hoogleraar psychologie en psychotherapeut, verdiepte zich in deze hooggevoeligheid en kwam tot de conclusie dat het een aangeboren eigenschap is, een karaktertrek, die maar liefst bij een op de vijf mensen in meer of mindere mate aanwezig is. Ze schreef er het boek *Hoog sensitieve personen, hoe blijf je overeind als de wereld je overweldigt* over, inclusief een checklist waarmee je kunt uitzoeken of je inderdaad een HSP bent. Het werd een wereldwijde bestseller. Eindelijk voelde een grote groep buitenbeentjes zich begrepen. Ook Anna Bosman, psycholoog en orthopedagoog verbonden aan de Radboud Universiteit Nijmegen, herkende zich in de checklist van Elaine Aron. Anna: "Dat ben ik, dacht ik direct. Maar ik vroeg me als wetenschapper ook af waar Aron zich op baseerde. Ze bleek zeven wetenschappelijke studies naar het onderwerp te hebben verricht en op grond daarvan kunnen we wel constateren dat hooggevoeligheid een aspect is van het temperament, en zeer waarschijnlijk een biologische eigenschap die mede onze persoonlijkheid bepaalt."

"Je kunt hooggevoelig zijn op verschillende gebieden," vertelt Henk Jan van der Veen van het Landelijk informatiepunt Hoog Sensitieve Kinderen (LIHKS). "Het varieert van zintuiglijk, emotioneel, mentaal tot spiritueel, maar meestal is het een combinatie van een aantal gebieden." Volgens hem betreft het vrijwel altijd de sociale context. "HSP's zien beter dan anderen hoe verhoudingen zijn binnen een groep, wie het moeilijk heeft, wie lekker in zijn vel zit, wat niet uitgesproken wordt, maar wel gedacht. Ze zijn niet helderziend, maar voelen haarfijn aan wat er speelt." Elaine Aron stelt dat deze hooggevoeligheid wordt veroorzaakt door een gevoeliger dan gemiddeld zenuwstelsel. Meer en fijnere verbindingen tussen zenuwcellen zouden maken dat iemand meer prikkels waarneemt, en deze bovendien grondiger verwerkt. Het gevolg is dat de prikkels ook intenser worden beleefd. Je ervaart meer, maar raakt ook sneller overvoerd, wat een uitgeput gevoel kan geven. Anna Bosman kent Aron's theorie. "Het is aannemelijk dat het zo werkt," zegt ze, "maar zeker is het niet: het is nooit wetenschappelijk aangetoond."

VAN ALLE TIJDEN..?

Tegenover Aron en haar volgers staat ook een hele groep critici die met scepsis kijken naar alles wat over hoogsensitiviteit wordt gezegd en geschreven. Mensen die tien jaar geleden ME hadden, RSI of een whiplash, noemen zich vandaag HSP, luidt de kritiek. Het zou een modeziekte van aanstellers zijn, die wel weer over- ➔

