

# Hoogsensitiviteit

Iedereen is een genie. Maar als je een vis beoordeelt op haar mogelijkheden om in een boom te klimmen, zal zij haar hele leven geloven dat ze dom is.  
- Albert Einstein -<sup>2</sup>

## Inhoudsopgave

<b>INLEIDING</b> .....	1
<b>WAT IS HOOGSENSITIVITEIT</b> .....	1
<b>WAT IS HOOGSENSITIVITEIT NIET</b> .....	3
<b>DE ROL VAN HET BREIN</b> .....	3
<b>EVOLUTIONAIR NUT</b> .....	4
<b>RELATIE TOT STOORNISSEN EN SYNDROMEN</b> .....	4
<b>TALENTEN</b> .....	4
<b>TENSLLOTTE</b> .....	5
<b>BRONVERMELDING</b> .....	5
<b>HOOGSENSITIVITEIT BIJ MASSAGE ATELIER MIRANDA DE BEUS</b> .....	5

## Inleiding

Eén op de vijf mensen is hoogsensitief.<sup>4</sup> Het is dus iets heel normaal.

Al ruim 20 jaar lees ik af en toe iets over hoogsensitiviteit, maar sinds ik als masseur werk kwam het onderwerp opnieuw in mijn aandacht. Daarom heb ik me er in 2023 in verdiept.

Doordat er de afgelopen jaren in de media en in het wetenschappelijk onderzoek een soort vliegwielt ontstaan is over hoogsensitiviteit wordt er veel over geschreven. Van het ene boek belandde ik zo bij het andere boek, bij een andere schrijfster, enz. De twee boeken die mij het meest aanspreken heb ik gebruikt voor deze tekst, samen met één van de twee de nascholingen die ik in 2023 volgde.

Zelf ben ik hoogsensitief en ook een deel van mijn klanten geeft aan hoogsensitief te zijn. Deze tekst heb ik geschreven als samenvatting voor mezelf en om die vervolgens te delen. Mijn bedoeling is om zo bij te dragen aan het normaliseren van hoogsensitiviteit. Informatie die hierbij naar mijn idee van toepassing is, vind je hieronder.

## Wat is hoogsensitiviteit

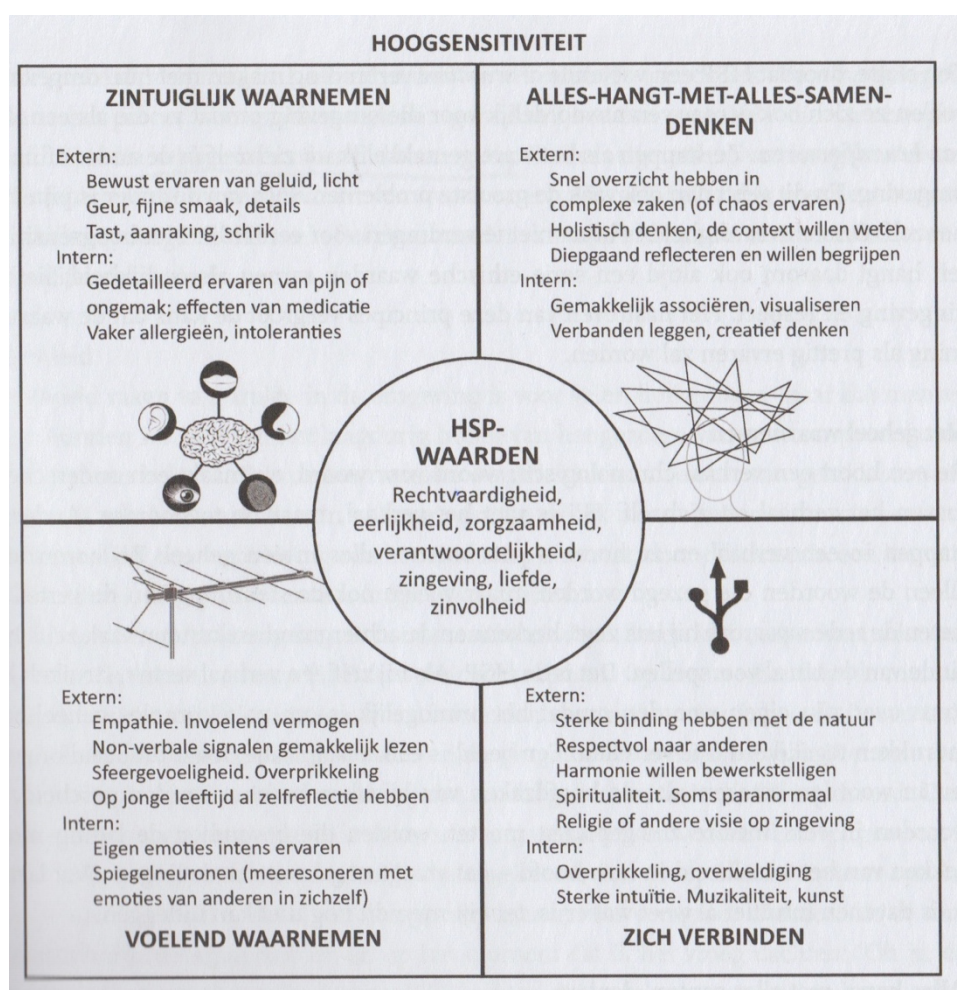
De kern van hoogsensitiviteit draait om veel waarnemen, je meer dan gemiddeld verbinden met die waarnemingen en ze vooral voelend ervaren.<sup>1</sup> Of anders gezegd dat je diepgaand nadenkt over wat je waarneemt en meemaakt en van binnenuit voelt wat klopt.<sup>3</sup>

Hoogsensitivatieve mensen (ongeacht geslacht of gender) hebben een iets andere manier van

informatieverwerken en die leidt ertoe dat zij terughoudender reageren in nieuwe situaties en dat zij sterk worden beïnvloed door hun omgeving.<sup>2,4</sup>

Elaine Aron heeft in de jaren '90 het eerste wetenschappelijk onderzoek hiernaar gedaan en het bestaan van hoogsensitiviteit aangetoond op basis van gedragsonderzoek.<sup>4</sup> Zij stelde ook vast dat hoogsensitiviteit geen stoornis is, maar een persoonlijkheidskenmerk, een karaktereigenschap, omdat de specifieke gedragskenmerken niet vallen onder de definitie van 'stoornis' zoals die in psychiatrie en psychologie wordt gebruikt.<sup>3</sup>

Annek Tol<sup>1</sup> geeft een mooie weergave van wat waarnemen voor hoogsensatieve mensen inhoudt. Hierin staan niet expliciet gedragskenmerken genoemd, maar ik denk dat haar overzicht wel een goed beeld hiertoe geeft.



Figuur 1: Weergave van een hoogsensatieve wijze van waarnemen, door Annek Tol<sup>1</sup>  
HSP staat voor Hoog Sensitief Persoon / Highly Sensitive Person<sup>4</sup>

Een ander woord dat ook wel wordt gebruikt is hooggevoelig.<sup>3</sup> In mijn opinie is het woord 'gevoelig' misschien wel vatbaarder is voor een negatieve bijklank dan 'sensitief'.

## Wat is hoogsensitiviteit niet

Wanneer oordelen hardnekkig zijn en bij veel mensen leven, kan het zomaar zijn dat je vaak hetzelfde oordeel te horen krijgt van verschillende mensen.

Wat is hoogsensitiviteit niet?

Het gaat niet over dat je emotioneel bent of overgevoelig voor bv. geluiden, geur of drukte. Diepgaande verwerking roept intense emoties op en een hoogsensitief persoon kan door relatief kleine dingen van slag raken.<sup>2</sup> Anderen noemen dit al snel overgevoelig of emotioneel.

Verlegenheid is geen kenmerk van hoogsensitiviteit. Geremd zijn ook niet. Door de diepgaande verwerking hebben hoogsensitieve mensen vaak meer tijd nodig om hun reactie te bepalen. Door anderen wordt dit al snel gezien als verlegen of geremd.<sup>2</sup>

Het heeft niks te maken met 'zweverig zijn'. Hoogsensitieve personen nemen veel waar vanuit hun gevoel. Het aangaan van verbinding met wat er om hen heen gebeurt hoort hierbij. Vanuit deze eigenschap kan een onderbouwde visie op zingeving voortkomen die afwijkt van 'het gemiddelde'.

## De rol van het brein

Inmiddels is uit hersenonderzoek gebleken dat het brein van hoogsensitieve mensen deels anders werkt dan het gemiddelde brein.<sup>2</sup> Hoogsensitiviteit is 'vastgelegd' in de hersenen. Je bent het wel of je bent het niet. Natuurlijk ontwikkelt je persoonlijkheid zich door je leven heen, maar de eigenschap hoogsensitiviteit heb je als kind en blijf je houden als volwassene. Het is niet iets dat je aan- of afleert tijdens je leven.

De 'werking' van het brein en het zenuwstelsel zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Aangenomen wordt dat het zenuwstelsel van hoogsensitieve mensen extra gevoelig is waardoor waarnemingen (via alle zintuigen) aan de ene kant sterker binnenkomen en daarnaast is de reactie van het lichaam hierop intenser. Dit heeft gevolgen voor gedrag en fysieke en mentale gesteldheid.<sup>3</sup> Dit hoeft geen stress op te leveren, maar het kan wel. Bergsma<sup>2</sup> schijft: Stress ontstaat als eisen uit je omgeving groter zijn dan wat je denkt aan te kunnen.

Als je meer details waarneemt, komt er meer op je af en dus ook meer 'eisen'. Als je gericht bent op het belang van de sociale groep, neem je sociale eisen sterker waar. Bij een sterke zelfreflectie is er altijd ruimte voor verbetering en zijn er meer eigen eisen.

Wanneer er sprake is van stress, is één van de manieren waarop een hoogsensitief brein en het zenuwstelsel meer gestuurd kunnen worden naar een meer ontspannen situatie, het (leren) opmerken en benoemen van emoties.

Een hoogsensitief brein is veel bezig met voorspellen van situaties en hierin spelen emoties een belangrijke rol. Als het brein (al dan niet via je de rest van de lichaam) een situatie herkent uit het verleden zal de emotie van toen als vanzelf in je ontstaan en zo mede bepalen hoe je de situatie in het huidige moment ervaart. Soms is dat een passende/kloppende emotie, maar niet altijd.

Wanneer je je (meer) bewust bent van die emoties en ze kunt benoemen, kun je een (cognitief) signaal aan je brein geven wanneer ze niet kloppen.

## Evolutionair nut

Ook bij verschillende diersoorten is aangetoond dat ongeveer 20% van de individuen (evenveel als bij mensen dus) een nieuwe situatie eerst (lang) observeert alvorens actie te ondernemen. Dat is belangrijk gedrag voor het overleven van de soort bij gevaar.<sup>2</sup>

Bij grazende gazellen lopen de meest sensitieve dieren aan de buitenzijde van de kudde om de omgeving in de gaten te houden. Als gevaar zich aandient, zorgen zij dat de hele kudde gaat rennen. Bij fruitvliegjes is aangetoond dat er 'zitters' en 'zwevers' zijn. De zwevers verlaten eerder hun voedsel bij mogelijk gevaar. Dus als je ze in de zomer op je gft hebt zitten; degene die als eerste opvliegen als je eraan komt, dat zijn de meest sensitieve van de groep.<sup>3</sup>

## Relatie tot stoornissen en syndromen

Zelf vind ik het heel interessant of en hoe hoogsensitiviteit samen gaat met (chronische) vermoeidheid, burn-out, angsstoornissen, autisme, (chronische) stress, AD(H)D, borderline- en vermijdende persoonlijkheidsstoornis. Voor nu is het me nog te complex om het goed uit te kunnen leggen. Wie weet waag ik me daar in de toekomst nog aan.

Als je hier meer over wilt lezen raad ik het boek van Tol<sup>1</sup> aan. Zij beschrijft in ieder geval de laatste vier uitgebreid in relatie tot hoogsensitiviteit. Aron<sup>4</sup> schrijft in 2010 dat bepaald gedrag dat een logische gevolg is van het kenmerk hoogsensitiviteit, verward kan worden met een syndroom of een stoornis. Gedragingen die lijken te duiden op een stoornis zijn in feite logische manieren van reageren voor iemand die hoogsensitief is.<sup>1</sup>

## Talenten

Er zijn veel specifieke gedragskenmerken en talenten. Dat blijkt ook uit figuur 1. Ik heb er voor gekozen om er hier drie te noemen om de kracht van hoogsensitiviteit te benadrukken.<sup>1,2</sup>

### 1. Talent om weloverwogen beslissingen te nemen / het grote geheel kunnen zien

Hoogsensitieve mensen zijn goed in het in kaart brengen van voors en tegens. Ze denken zorgvuldiger na over een probleem dat ontstaan is. Ze nemen gedetailleerd waar en plaatsen dit in de context waarin het gebeurt en overzien risico's van (toekomstige) situaties. Hierdoor kunnen zij problemen ook van veel verschillende kanten bekijken en zo weloverwogen beslissingen nemen in plaats van enkel naar de korte termijn te kijken.

### 2. Talent om te genieten van kleine dingen

Zintuigelijke waarnemingen komen makkelijker binnen en worden intenser ervaren door hoogsensitieve mensen. Ook innerlijke prikkels zoals emoties worden sterker ervaren. Dit samen leidt ertoe dat blijdschap of plezier om een mooi schilderij, de warmte van de zon of een kop thee, het samenzijn met fijne mensen, etc. sterk is. Dit brengt levensvreugde.

### 3. Talent om verantwoordelijkheid te nemen / gericht zijn op verbinding

Hoogsensitieve mensen zijn gericht op verbinding en het grote geheel van de groep. Ze hebben een

groot inlevingsvermogen en als een taak blijft liggen kunnen ze goed overzien waardoor dat komt en zullen ze geneigd zijn dit op te pakken. Dit geldt ook op maatschappelijk niveau. Ze overzien de gevolgen van besluitvorming en zullen daarom sneller zorgen hebben over b.v. mensenrechten, natuur en armoede. Ook op deze schaal zullen ze geneigd zijn zich in te zetten voor oplossingen.

## Tenslotte

Alle reden om de eigenschap hoogsensitiviteit en de talenten die ermee gepaard gaan serieus te nemen en te (gaan) zien als normaal. Het hoort bij ons mens-zijn en het is ons van nut.

Het was me een genoegen dit zo samen te vatten en met je te delen.

Hoe vond je het om te lezen? Heb je opmerkingen of aanvullingen? Leuk als je je reactie laat weten.

contact@mirandadebeus.nl / 06 - 820 918 98

## Bronvermelding

1. Hoogsensitiviteit professioneel gezien. Sensitiviteit als verklaring onder psych(osomast)ische klachten - Annek Tol (2014)
2. Het hoogsensitieve brein - Esther Bergsma (2022)
3. Nascholing Hoogsensitiviteit bij kinderen - Opleidingsinstituut Con Amore (2023)
4. Onderzoek van Elaine Aron. Ik heb dit niet zelf gelezen, maar er wordt zeer veel naar verwezen door andere auteurs. O.a. naar haar boek uit 2010: 'Hoogsensitieve personen en psychotherapie. Handboek voor psychotherapeuten en patiënten.'

## Hoogsensitiviteit bij Massage Atelier Miranda de Beus

Waarom passen mijn massages goed bij hoogsensitieve mensen?

- de ruimte is stil, rustig en neutraal; er is geen onnodige afleiding
- ik vind afstemming belangrijk en kan als hoogsensitief mens goed aansluiten op jouw situatie
- het brengt je zenuwstelsel tot rust en dat reageert daardoor minder (hyper)alert op de omgeving
- je lijf komt in een ontspannen modus en kan in actie komen wat betreft zelfherstellend vermogen (o.a. afvoer afvalstoffen, aanmaak nieuwe cellen, spijsvertering komt op gang)
- het helpt je om te oefenen met het aangeven van grenzen en wensen
- je kunt het verschil (leren) voelen tussen ge-spannen en ont-spannen zijn
- je oefent met je te concentreren (sturen van je aandacht) op wat er op dat moment gaande is (de aanraking, een fysieke sensatie, gedachte of emotie)
- je komt weer (meer) bij je gevoel en je kunt emoties opmerken en hier woorden aan (leren) geven; dit helpt je om stress te reduceren - zie ook het kopje 'de rol van het brein'
- door de aanraking kun je ervaren waar de letterlijke grenzen van je lichaam zijn
- kiezen voor een massage is een actie van zelfcompassie

Je bent van harte welkom!