

Hoogsensitief in een notendop

auteur: Luc de Boer

1: Het kenmerk van hoogsensitiviteit

Onder hoogsensitief versta ik dat de zintuigen relatief sterk gevoelig zijn voor prikkels, of dat de verwerking van de prikkels in lichaam en geest gevoeliger, heftiger, gedetailleerder is.

Door deze “gave om op te merken” komt er veel van de buitenwereld naar binnen. De buitenwereld trekt aandacht, dringt binnen en beïnvloedt. Dat is in twee opzichten lastig:

1. het is vermoeiend om al die prikkels en indrukken te verwerken;
2. je komt niet of nauwelijks toe aan jezelf, eigen meningen, gevoelens, gedachten, je “eigen binnenwereld”.

2: De basiseigenschappen van hoogsensitieve personen

Door de hoge opmerkzaamheid kunnen sensitieve mensen zich herkennen in het volgende:

1. je bent een soort spons die veel dingen opneemt, meer dan anderen;
2. je merkt dingen op die anderen niet opmerken, zoals:
 - je hoort dingen die anderen niet horen (ook tussen de regels door en in stiltes);
 - je ziet dingen die anderen niet zien (ook in figuurlijke zin);
 - je voelt dingen die anderen niet voelen;
 - je bent een fijnproever (of je gebruikt bijvoorbeeld weinig zout of sterke kruiden);
 - je onthoudt geuren van vroeger: als je ze ruikt ben je zó weer terug in de tijd;
3. je bent snel geraakt:
 - dat kan zich in emoties vertalen als verdriet (bv. bij een zielige film), verliefdheid, woede, angst, irritatie enzovoorts;
 - dat kan zich fysiek vertalen als blozen, opwinding, trillen, huidproblemen, allergie, traanogen, gevoelig voor koffie en dergelijke;
 - dat kan zich psychisch vertalen als concentratieprobleem, vermoeidheid, stress;
 - of een combinatie: een hongerige maag leidt tot een hevige stemmingswisseling.

3: De hoogsensitieve persoon in het alledaagse leven

In het leven van alledag ervaar je hoe je gevoeligheid positief werkt:

1. je hebt aanleg voor talen (“taalgevoel”) en leren in het algemeen;
2. je bent sociaal en leeft je gemakkelijk in anderen in;
3. je voelt je prettig bij een adviserende rol;
4. je houdt van schoonheid (en hebt een gevoel daarbij), bijvoorbeeld in de vorm van muziek, dans, architectuur, vormgeving, kunst, gedichten. Of ook: iemand die met gevoel een sport beoefent i.p.v. op kracht, een treffend geplaatste grap, een mooie foto;
5. je geeft graag liefde en zorg aan anderen, of bijvoorbeeld dieren (waarmee je ook een intenser contact kunt hebben dan anderen);
6. je bent nieuwsgierig, hebt een veelzijdige belangstelling.

Verder merk je dat je interesse hebt in alles wat je vrijmaakt van de prikkels: stilte, ruimte, natuur, spiritualiteit.

De andere kant van de medaille is je ook niet vreemd:

1. je voelt je onbegrepen, omdat anderen niet zien/horen/voelen wat jij ziet/hoort/voelt;
2. je ervaart dat de taal niet toereikend is om uit te leggen wat je bedoelt;
3. anderen zien je als verlegen, omdat je de kat uit de boom kijkt;
4. je bent gemakkelijk te beïnvloeden door anderen, je begrijpt (te?) veel;
5. je bent te subtiel en meegaand voor directieve functies (directeur, manager) of competitieve omgevingen (wat niet wil zeggen dat je geen winnaarstype bent);
6. je bent gevoelig voor wisselingen die horen bij nacht- of ploegendiensten;

Disclaimer:

Dit artikel is onderdeel van *HSP coaching*, het begeleidingsprogramma voor mensen die beter met hun (hoog)sensitiviteit willen omgaan in de werksituatie. De inhoud is gebaseerd op overwegingen, inzichten en ervaringen, verzameld via begeleidingsgesprekken en literatuurstudie. Het wordt aangeboden als suggestie: de lezer kan er geen persoonlijke conclusies of rechten aan verbinden.

© 2006 Luc de Boer consulting & coaching, www.lucdeboer.nl

7. het duurt even voordat je ergens bent ingewerkt;
8. je bent niet op je best als je wordt getest, besproken, beoordeeld, gefotografeerd;
9. anderen vinden dat je ze op woorden pakt, of op alle slakken zout legt;
10. je zet jezelf op de laatste plaats;
11. het is lastig om een structuur te maken en je daaraan te houden;
12. je hebt lang last van jetlags, of zelfs de omschakeling naar zomer- of wintertijd;
13. je hebt moeite met afscheid nemen, loslaten.

4. Het hoogsensitieve kind

Ook als kind heb je de genoemde eigenschappen, omdat ze zijn aangeboren.

Het hoogsensitieve kind is aan de ene kant een gemakkelijk kind. Het laat zich vaak eenvoudig sturen. Het heeft een duidelijk herkenbare behoefte aan geborgenheid. Anderzijds is het een kind dat snel kan huilen, moeite heeft met wisselende omstandigheden, of zich snel minder gemakkelijk voelt. In boeken, films, of de natuur kan het kind helemaal opgaan. Het houdt niet van agressieve spelletjes, flietsende tekenfilms, harde muziek en dergelijke.

Het sensitieve kind dat niet gestimuleerd en ondersteund wordt zelfstandig te zijn kan later moeite hebben om een eigen weg te vinden en te bewandelen. Vader en moeder kunnen nog jarenlang (ook bij afwezigheid) een grote invloed uitoefenen.

5. Mogelijke problemen van hoogsensitieve personen

In de eerste paragraaf is aangegeven hoe hoogsensitiviteit lastig is. Je wordt er moe van en je komt nauwelijks toe aan jezelf. Indien dat zich sterk manifesteert ontstaan er problemen.

Het verwerken van teveel prikkels kan leiden tot oververmoeidheid, burnout, stress, prikkelbaarheid, inactiviteit, afzondering, terugtrekken, vluchten, verslaving, slapeloosheid, somberheid, lichamelijke klachten op gebied van gevoeligheid, stofwisseling.

Het niet toekomen aan jezelf kan leiden tot zingevingsvragen, niet weten wie je bent, wat je wilt, waarheen je gaat, geen mening hebben, niet je kracht kunnen vinden, overdonderd zijn, piekeren, stuurlaarsheid, onbehagen, ontsporing, het gevoel geleefd te worden en niet een eigen leven te leiden.

Verder kunnen stimulansen zo heftig zijn dat lijf en geest ze niet kunnen verwerken. Bijvoorbeeld een sterfgeval, echtscheiding, reorganisatie en dergelijke. De hoogsensitieve mens kan dan ter bescherming hart en ziel afsluiten van prikkels, kan proberen zintuigen en gevoel uit te schakelen, wil niet meer geraakt worden.

Als zoiets in je jeugd gebeurt, is het mogelijk dat je helemaal geen idee hebt wie je vanuit jezelf bent. De gevolgen zijn veelomvattend: (een deel van) je sensitiviteit uitschakelen betekent dat je wordt wie je niet bent: bot en hardvochtig, ongevoelig, nooit meer verliefd, ongeïnteresseerd, asociaal, enzovoorts.

Overigens staan de problemen niet los van elkaar: burnout kan én een component van overstimulatie hebben, én een component van "niet je eigen ding doen".

Ook staan problemen in verhouding tot de omgeving. Ons land kent grote verstedelijkte gebieden, weinig stilte en ruimte, een druk en jachtig bestaan, een sterk geplande afsprakencultuur, een westerse prestatimentaliteit, een maatschappij die steeds sneller wordt, met prikkels die steeds intensiever worden (kijk maar eens naar een willekeurige kindertekenfilm of videoclip). Dat is niet een omgeving die past bij een hoogsensitief persoon.

Voor mogelijke oplossingen in werksituaties, aangeboden door *HSP coaching*: kijk op de website www.hspcoaching.nl en lees het artikel "de begeleiding van hoogsensitieve personen".

Disclaimer:

Dit artikel is onderdeel van *HSP coaching*, het begeleidingsprogramma voor mensen die beter met hun (hoog)sensitiviteit willen omgaan in de werksituatie. De inhoud is gebaseerd op overwegingen, inzichten en ervaringen, verzameld via begeleidingsgesprekken en literatuurstudie. Het wordt aangeboden als suggestie: de lezer kan er geen persoonlijke conclusies of rechten aan verbinden.

© 2006 Luc de Boer consulting & coaching, www.lucdeboer.nl