

# Inhoud

Inleiding 9

Scope van het boek 10

Paradigma's over bewustzijn 11

## Hoofdstuk 1 **Hooggevoeligheid basiskennis** 13

1.1 De vier kenmerken van hooggevoeligheid 14

1.2 Subtypes 16

1.3 Overprikkelbaarheid en stress 18

1.4 Prikkel en zenuwstelsel 19

1.5 Emoties en gevoelens 22

1.6 De hersenhelften en hersengolven 26

1.6.1 Hersengolven 27

1.6.2 Hoger bewust in de paradigma's 28

1.7 Behoeften 29

1.7.1 Behoeften volgens Maslow 30

1.7.2 Behoeften HSPs 31

1.8 Ik-bewustzijn in de paradigma's 32

1.9 Energie en frequenties 33

1.9.1 Resonantie 34

## Hoofdstuk 2 **Zintuiglijke en psychische kenmerken van HSPs** 36

2.1 Uitleg voordelen en nadelen 36

2.2 Uitleg kernkwaliteiten en valkuilen 37

2.3 Sensorische sensitiviteit 38

2.3.1 Voordelen en nadelen 38

2.3.2 Kernkwaliteiten en valkuilen 40

2.4 Emotionele intensiteit 40

2.4.1 Voordelen en nadelen 40

2.4.2 Kernkwaliteiten en valkuilen 41

2.5 Diepgaand verwerken 41

2.5.1 Voordelen en nadelen 41

2.5.2 Kernkwaliteiten en valkuilen 42

2.6 Overprikkelbaarheid 43

2.7 Kwetsuren 43

2.7.1 HSP-gerelateerde kwetsuren 43

2.7.2 Aangeleerde mechanismen 45

2.8 Herkennen van hooggevoelige mensen 45

2.8.1 Vragenlijst Elaine Aron 46

2.8.2 Vergelijken HSP en niet-HSP kenmerken 47

2.8.3 Verschil met stoornissen 49

## **Hoofdstuk 3 De invloed van stress op HSPs 50**

- 3.1 Acute stress en stresshormonen 50
- 3.2 Chronische stress en klachten 52
- 3.3 HSPs en stress 54
- 3.4 Stressgevoeligheid en stressbestendigheid 55
- 3.5 Meten van stress 57
  - 3.5.1 Meten via de Holmes-Rahe waardering 57
  - 3.5.2 Meten via chronische stresslijst 59
  - 3.5.3 Evenwicht meten 62
- 3.6 Stress-, dempings-, overlevings- en afweermechanismen 63
- 3.7 Hooggevoeligheid en hulpverlening 65

## **Hoofdstuk 4 Aanpakken van stress en overprikkeling 68**

- 4.1 Omgaan met zintuiglijke prikkels 68
  - 4.1.1 Reacties op fysieke omgeving 69
  - 4.1.2 Reacties op stoffen 71
  - 4.1.3 Reacties op honger, fysieke pijn en moeheid 72
  - 4.1.4 Reacties op negatieve emotionele zaken 74
  - 4.1.5 Ego-gerelateerde stress en overprikkeling 76
- 4.2 Acute stress herkennen, reduceren en voorkomen 78
- 4.3 Basis van de oefeningen tegen overprikkeling en stress 79
- 4.4 Drie basisoefeningen tegen overprikkeling en stress 80
  - 4.4.1 Deblokken 81
  - 4.4.2 Aarden 81
  - 4.4.3 Korte meditatieve oefening 82
- 4.5 Oefeningenlijst tegen overprikkeling en stress 83
  - 4.5.1 Aanpak praktische problemen 87
- 4.6 Chronische overprikkeling/stress 89
- 4.7 Plan van aanpak maken 90

## **Hoofdstuk 5 Mentale oorzaken van overprikkeling en stress 95**

- 5.1 Invloed van overtuigingen op stress en overprikkeling 96
  - 5.1.1 Onbewuste overtuigingen 96
  - 5.1.2 Hardnekkige overtuigingen 97
  - 5.1.3 Veranderen van je overtuigingen en patronen 98
  - 5.1.4 Relatie met angst en oordeel 98
- 5.2 Gedachtenonderzoek via schema 99
- 5.3 Niet in het hier en nu 103
  - 5.3.1 Gedachten dwalen af naar verleden of toekomst 104
  - 5.3.2 Realiteit vergelijken met een ideaalplaatje 106
  - 5.3.3 Getriggerd worden 107
- 5.4 Oordeel op emoties, gevoelens en stress 109
- 5.5 Innerlijke commentaarstem/criticus 110
- 5.6 Affirmaties als herprogrammering van je gedachten 117
  - 5.6.1 Vormgeven van je affirmaties 118
  - 5.6.2 De juiste affirmatie vinden 119

5.7 Overlevings- en afweermechanismen 121

5.7.1 Overlevingsmechanismen 121

5.7.2 Afweermechanismen 124

## Hoofdstuk 6 **Spiritualiteit in relatie tot stress en overprikkeling** 130

6.1 Spirit en ego uitleg 130

6.1.1 Het individuele ontwikkelingsproces 134

6.2 Je innerlijk kompas volgen 135

6.2.1 Innerlijk kompas, gevoelens, intuïtie en inspiratie 136

6.2.2 Kompasverstoring 138

6.2.3 Natuurlijke en aangeleerde gevoelens/behoeften 139

6.2.4 Herkennen van je natuurlijke behoeften en gevoelens 141

6.2.5 Rationeel en egoïsch denken 144

6.3 Schuld en vergeving 147

6.4 Visualisatie 153

6.5 Meditatie 154

## Hoofdstuk 7 **Hooggevoeligheid en energetische aspecten** 157

7.1 Aura en chakra's 157

7.2 Harmoniseren aura en chakra's 160

7.2.1 Harmoniseren één chakra 161

7.2.2 Harmoniseren meerdere chakra's 163

7.3 Energiestromen, energie-uitwisseling 164

7.3.1 Energetische beïnvloeding 165

7.3.2 Vervloeien 167

7.3.3 Tanken 170

7.3.4 Paranormaal waarnemen 171

7.4 Emoties, energie en motivatie 175

7.4.1 Emoties/energie verbeteren 180

## Hoofdstuk 8 **HSP en het kernkwaliteitenmodel** 183

8.1 Kernkwaliteitenmodel 185

8.1.1 HSP kernkwaliteiten 187

8.1.2 Kernkwaliteiten niet-HSP 188

8.2 Wisselwerking HSP en niet-HSP 188

8.2.1 Voorbeelden bij conflicten HSP en niet-HSP 188

## Hoofdstuk 9 **HSP en de vier vragen van Byron Katie** 192

9.1 Byron Katie en gedachten 192

9.1.1 De vier vragen 193

9.1.2 Omkeren van je uitspraken 196

9.2 Wiens zaak is het? 197

## Hoofdstuk 10 **HSP en Transactionele Analyse** 198

10.1 Oké en niet oké 198

10.1.1 Oorzaken niet-oké denken in relatie tot hooggevoeligheid 199

- 10.2 De egoposities 201
- 10.3 Innerlijke dialoog en egoposities 205
  - 10.3.1 Overheersende Kritische Ouder en Aangepast Kind 207
- 10.4 Innerlijke dialoog onderzoeken 209
  - 10.4.1 Innerlijke besluitvorming 210
  - 10.4.2 Negatieve overtuigingen onderzoeken 214
  - 10.4.3 Stapsgewijs zelfonderzoek 216
- 10.5 De dramadriehoek 218
- 10.6 Conclusie toepassing 222

## Hoofdstuk 11 **HSP en communicatie** 223

- 11.1 Communicatie en de vier HSP-kenmerken 223
  - 11.1.1 HSP specifieke klachten en tips bij communicatie 225
- 11.2 Omgaan met zeer onprettig gedrag 229
  - 11.2.1 Omgang met langdurige nare patronen/mechanismen 229
  - 11.2.2 Extreem gedrag (Vierstappen communicatiemodel) 232
  - 11.2.3 Omgaan met verwijten 234
- 11.3 Transactionele Analyse en communicatie 235
  - 11.3.1 Welke posities zijn aan het woord? 235
  - 11.3.2 Herhaalde communicatiepatronen 237

## Hoofdstuk 12 **Levensdoel, doelen en prioriteiten** 239

- 12.1 Levensdoel bepalen 240
  - 12.1.1 Levensdoel en concrete doelen formuleren 242
  - 12.1.2 Formulering checken 244
- 12.2 Prioriteiten stellen 245
- 12.3 Gelaagde planning op basis van prioriteiten 248
- 12.4 SMART-model bij concrete doelen 255

Afsluiting 257

# Inleiding

Dit boek is geschikt voor mensen die hooggevoelig zijn en voor ouders, docenten en hulpverleners die te maken hebben met hooggevoelige mensen. Je krijgt tips om zelf beter met hooggevoeligheid om te gaan en/of andere mensen daarin te ondersteunen.

Ongeveer 15-20 procent van de mensen is *hooggevoelig* of *hoogsensitief*, een term die door de psychologe *Elaine Aron* werd geïntroduceerd. Het zenuwstelsel van deze mensen is gevoeliger, reageert gemiddeld gezien sterker op prikkels dan dat van de meeste mensen.

Het *zenuwstelsel* regelt de volgende zaken: het vangt *prikkels* op en geleidt ze, het zorgt voor de spiertonus, de coördinatie van je lichaam en voor alle psychische functies. De *psychische functies* zijn bewustzijn, denken, geheugen, de wil en de emoties. Het zenuwstelsel bepaalt wat jij lichamelijk en geestelijk ervaart, ofwel, wie jij bent als mens.

In dit boek wordt aandacht besteed aan zintuiglijke prikkels en de gevolgen ervan, plus aan de invloed van ons denken. Je kunt het denken als een 'mentale prikkel' zien. Hoewel je de gevoeligheid voor fysieke prikkels niet gemakkelijk kunt veranderen, kun je wel je gedachten beïnvloeden.

Omdat de maatschappelijke inrichting het meest geschikt is gemaakt voor de meerderheid, de 80-85 procent, komen HSPs problemen tegen die maatschappelijk niet altijd herkend en begrepen worden. Hooggevoelige mensen proberen zich vaak te veel aan te passen aan de manier van leven van deze grote groep mensen en doen zichzelf daarmee tekort.

Daar komt bij dat in de westerse opvoeding weinig aandacht wordt besteed aan de werking van lichaam en geest, aan praktisch toegepaste biologie en psychologie, terwijl hooggevoelige mensen daar een grote behoefte aan hebben. Er is een leemte in zelfkennis ontstaan, die ik met dit boek wil opvullen.

Dit boek houdt zich bezig met persoonlijke en spirituele ontwikkeling, vanuit respectievelijk het aardse en het aards/spirituele paradigma. We kijken naar het denken en het waarnemen, naar wat we ervaren en doen als hooggevoelig mens, bezien vanuit beide paradigma's.

Nog even iets over het gebruik van de afkortingen HSP en HSPs. Vaak wordt HSP-er en HSP-ers gebruikt. Taalkundig is het echter HSP (Highly Sensitive Person), net als bij VIP (Very Important Person) en HSPs, net als bij VIPs. Het wordt waarschijnlijk verward met ZZP-er (Zelfstandige Zonder Personeel).

Ik wens jullie veel plezier met het boek.

*Renée Merkestijn*

# Scope van het boek

Bij het maken van dit boek ben ik uitgegaan van de volgende uitgangspunten op lichamelijk en psychisch terrein. HSPs hebben een aantal positieve kwaliteiten die ze verder kunnen ontwikkelen om gelukkiger te leven. Die kwaliteiten vind je in de HSP-kenmerken zoals Elaine Aron ze formuleerde: 1. sensorische sensitiviteit, 2. emotionele intensiteit en 3. diepgaand verwerken. Als lastige kwaliteit noemde Elaine Aron 4. overprikkeling, de overbelasting van het zenuwstelsel, waardoor dit wat minder goed functioneert.

HSP's kunnen beter met hooggevoeligheid leren omgaan, hun drie positieve kenmerken beter tot hun recht laten komen, als ze de volgende zaken zo veel mogelijk vermijden:

1. de *valkuilen* van de drie positieve kenmerken,
2. *overprikkeling* (= een overbelast zenuwstelsel),
3. *stress* (= vechten, vluchten of verstarren in reactie op dreiging),
4. verouderde of negatieve *patronen uit het verleden*,
5. waaronder trauma, fobie en psychische stoornissen.

Punten 1 tot en met 4 worden in dit boek behandeld. Punt 5 valt buiten de scope van het boek. Mocht je als HSP hiermee worstelen, dan raad ik je aan professionele hulp te zoeken. Al zul je aan de uitleg en tips in dit boek ook veel steun kunnen ontlennen.

Het boek beschrijft hoe je de nadelen van de onder 1-4 genoemde punten kunt vermijden, plus hoe je de positieve kanten van hooggevoeligheid kunt versterken. Je kunt dit samenvatten als *persoonlijke ontwikkeling*. Je leert hoe jij als HSP beter met je lichaam en geest kunt omgaan vanuit biologische en psychologische inzichten. Hierbij komen verschillende psychologische theorieën en methoden voorbij, die je praktisch leert toepassen.

Dit boek gaat daarnaast in op *spirituele ontwikkeling*. In spirituele stromingen wordt onderscheid gemaakt tussen de spirituele en egoïsche kijk op het bestaan. De egoïsche visie is op afscheiding gebaseerd, wat tot angst en oordeel leidt en stress en overprikkeling zal geven. De spirituele visie is op eenheid met alles wat bestaat gebaseerd, wat tot liefde en vrede en harmonie leidt. De spirituele visie leidt daarom tot een prettiger leven.

In dit boek wordt dieper ingegaan op de *energetische aspecten* van ons bestaan. Je leert ervaringen te vertalen in energie en energetische uitwisseling, wat je helpt je energie beter te 'beheren'. Het maakt je vitaler en helpt je meer bij jezelf te blijven.

# Paradigma's over bewustzijn

Een *paradigma* is een bepaald model voor analyse en interpretatie, een specifieke lens waardoor een mens informatie opneemt en ordent. Het bepaalt welke aannames je maakt en welke vragen je stelt.

Als mens interpreteer je voortdurend wat je waarneemt. Hoe je de wereld ervaart, komt voort uit jouw interpretatie. Omdat dit boek zowel de biologische/psychologische als de spirituele/energetische aspecten van het menszijn behandelt, is het goed om te beseffen dat hier verschillende paradigma's (interpretatiemodellen, denkmodellen) aan ten grondslag liggen. Zo'n denkmodel bepaalt mede hoe je tegen hooggevoeligheid aankijkt.

**Aardse paradigma.** De beschrijvingen van hooggevoeligheid komen van de psychologe Elaine Aron en zijn gebaseerd op inzichten vanuit de psychologie en biologie. Het uitgangspunt in dit denkmodel is dat het lichaam/zenuwstelsel de fysieke basis en oorzaak van ons menselijke bewustzijn is. Als het lichaam sterft, je hersendood bent, komt het bewustzijn ten einde. Door identificatie met lichaam en persoonlijkheid zie je jezelf als mens afgescheiden van het andere, als een individueel ik. Dit individuele ik-bewustzijn wordt met *ego* aangeduid. Het bewustzijn ontwikkelt zich volgens dit denkmodel via genetische en evolutionaire invloeden en door middel van *persoonlijke ontwikkeling*. Hooggevoeligheid wordt in dit paradigma door je zenuwstelsel bepaald.

**Aards/spirituele paradigma.** In dit paradigma is er één eeuwig bewustzijn, waar het tijdelijke menselijke bewustzijn, je lichaam/zenuwstelsel, uit voortkomt. Sterven is het loslaten van de tijdelijke focus van bewustzijn. Je richt je individueel wat meer op *spirituele ontwikkeling*, leert de spirituele en energetische dimensies van jezelf kennen. Je ontwikkelt richting eenheidsbewustzijn, een besef dat alles één en verbonden is, daarmee liefde voor en aanvaarding van alles wat bestaat en gebeurt. Je hooggevoeligheid is in dit paradigma een specifieke bewustzijnservaring die jou zal verdiepen richting eenheid en liefde.



Het uiteindelijke *eenheidsbewustzijn* ontstijgt elk paradigma, omdat identificatie met waarneming, materie en tijdsbeleving wordt losgelaten. Er is een besef dat alles ontstaat vanuit dat ene bewustzijn. Dat de individuele ervaring een projectie is van de eigen geest. Dan is hooggevoeligheid en elk ontwikkelingsproces een onderdeel van de projectie. Je bent in de wereld, maar niet van de wereld.

Humanitaire visies en op natuur gebaseerde visies sluiten nauw aan bij de aards/spirituele visie, door de nadruk op verbinding met andere mensen of met de natuur, een diep besef van eenheid.

Of je nu denkt dat je gevoelige zenuwstelsel te danken is aan genen en evolutie (aards paradigma), of denkt dat jouw spirituele bewustzijn een gevoelig zenuwstelsel koos om zich te ontwikkelen richting eenheid en liefde (aards/spiritueel paradigma), je dient sowieso te leren met je hooggevoelige zenuwstelsel om te gaan in je dagelijks leven. Vandaar de titel omgaan met hooggevoeligheid.

Jouw manier van denken is altijd een interpretatie van de werkelijkheid en bepaalt hoe je jezelf, je hooggevoeligheid en de wereld ervaart. Daarom wordt in dit boek veel aandacht aan de rol van gedachten, overtuigingen en paradigma's besteed. Je kunt namelijk je interpretaties veranderen, je lens of focus zogezegd vernauwen en verwijden, wat een andere levenservaring geeft, dus ook een andere ervaring van jouw hooggevoeligheid.



## Hoofdstuk 1

# Hooggevoeligheid basiskennis

In dit hoofdstuk wordt hooggevoeligheid op hoofdlijnen behandeld, gebaseerd op de inzichten van Elaine Aron, de psychologe die het begrip hooggevoeligheid of hoogsensitiviteit introduceerde. Omdat hooggevoeligheid samenhangt met de werking van ons zenuwstelsel, worden in dit hoofdstuk tevens de fysieke en psychische functies van het zenuwstelsel behandeld. Hiermee worden de definities en de achtergronden van hooggevoeligheid duidelijker.

Elaine Aron ging uit van het biologische/materiële paradigma, waarbij het fysieke zenuwstelsel bepaalt wie je bent qua bewustzijn, dus je dient de uitleg ook als zodanig te lezen.

Hooggevoeligheid ofwel hoogsensitiviteit betekent dat je *zenuwstelsel gevoeliger* reageert op prikkels dan dat van de grote groep mensen. 15-20 procent van de mensen is hooggevoelig, 80-85 procent is dit niet. Hooggevoeligheid is een *relatief* begrip. Men is prikkelgevoeliger ten opzichte van de rest van de populatie.

De term hooggevoeligheid is geïntroduceerd door de psychologe *Elaine Aron* en zij heeft er een aantal specifieke kenmerken aan verbonden. Elaine Aron geeft aan dat er twee bevolkingsgroepen bestaan. Tot welke groep je behoort is evolutionair en genetisch bepaald.

Om als soort te kunnen overleven, is het goed als er meerdere manieren van reageren zijn op de steeds veranderende omstandigheden. Je bent zo als bevolking flexibeler, kunt elkaar aanvullen, waardoor je als groep beter kunt overleven. Het zijn twee strategieën. Beide groepen zijn nodig in de samenleving en vullen elkaar aan.

- De grootste groep, 80-85 procent van de mensen, is gericht op snel, direct en daadkrachtig reageren, zal risico's nemen, wat in geval van acuut gevaar en wanneer je snel en op de korte termijn moet beslissen een prima strategie is.
- De kleinste groep, de 15-20 procent van hooggevoelige mensen, reageert voorzichtiger en strategischer, is minder geneigd risico's te nemen, wat voor nieuwe, complexe problemen en besluiten voor de langere termijn een prima strategie is.

## 1.1 De vier kenmerken van hooggevoeligheid

Elaine Aron heeft de vier belangrijkste fysieke en psychologische kenmerken van hooggevoelige mensen als volgt benoemd:

- sensorische (= zintuiglijke) sensitiviteit (= gevoeligheid)
- emotionele intensiteit
- diepgaande verwerking
- overprikkelbaarheid.

Dit kun je als volgt vertalen. Je zenuwstelsel laat meer en genuanceerder *zintuiglijke prikkels* door dan bij de meeste mensen. Je neemt meer waar. Prikkel roepen emoties op, want *emoties zijn reacties op prikkels*. Die emoties worden bij een HSP sterker beleefd dan gemiddeld, zowel de positieve als de negatieve emoties. Er zijn daarmee relatief méér prikkels en emoties te verwerken bij eendere gebeurtenissen dan bij niet-HSPs. HSPs *verwerken* prikkels en emoties ook nog eens op *diepgaander* wijze. Als de verwerking niet goed lukt om wat voor reden dan ook, kan het zenuwstelsel *overprikkeld* raken, ofwel overbelast. Bij overprikkeling functioneer je lichamelijk en psychisch tijdelijk minder goed. Dit geheel van kenmerken zorgt dan ook dat HSPs wat *voorzichtiger* zijn dan de grote groep mensen, dat ze liefst eerst nadenken voor ze reageren om onnodige risico's te vermijden.

De vier kenmerken in detail:

**Sensorische sensitiviteit** betekent dat je zenuwstelsel méér prikkels en ook genuanceerder prikkels doorlaat. Je *zintuigen* zijn gevoeliger dan gemiddeld. Je bent als HSP daardoor een uitstekende waarnemer. Je hoort meer, proeft meer, ziet meer, voelt meer, ruikt meer als ook meer nuances. Je neemt meer waar van de wereld en van je eigen lichaam, zoals pijn of honger. Kortom, de *waarneming* is zowel intern als extern beter ontwikkeld dan gemiddeld.

**Emotionele intensiteit** betekent dat de emoties die door prikkels worden opgeroepen intenser zijn dan gemiddeld, ze worden sterker beleefd. Enerzijds kunnen hooggevoelige mensen intens *genieten*, anderzijds kunnen ze intens *lijden*. Dit kan relatief gezien sterkere ups en downs op het emotionele vlak brengen.

**Diepgaand verwerken.** Al die sterke prikkels en emoties moeten fysiek en psychisch worden verwerkt. Dat gebeurt op diepgaander wijze dan gemiddeld. Het verwerken van met name nieuwe ervaringen en besluiten nemen op basis hiervan kost relatief gezien meer tijd. Maar het diepgaand verwerken leidt tevens tot relatief grotere kennis en levenservaring. Besluitvorming kost op den duur minder tijd.

Diepgaand verwerken vindt niet alleen *achteraf* plaats, maar ook *vooraf*. Je herkent dit bij HSPs aan ver vooruit denken, goed willen voorbereiden en in rekening willen houden met alle mogelijke factoren. Dit maakt HSPs meestal zorgvuldiger in hun keuzes. Mede hierdoor hebben ze vaak hoge *normen en waarden*.

**Overprikkelbaarheid.** Het nadeel van de combinatie van de eerste drie kenmerken ontstaat wanneer de prikkels en emoties te groot worden en/of als het verwerken ervan niet goed mogelijk is, bijvoorbeeld door tijdgebrek. In zo'n geval raakt het zenuwstelsel overprikkeld, overbelast.

*Een overbelast zenuwstelsel functioneert minder goed en heeft rust nodig om te herstellen.* Door overprikkeling functioneer je minder goed dan anders. Je kunt niet meer goed nadenken, kunt emoties minder goed reguleren, lichamelijk is het vaak zwaarder. De positieve kanten van je hooggevoeligheid komen bij overprikkeling onder druk te staan.



Het werkt averechts om lang door te gaan bij overprikkeling. Je komt dan sneller in de *valkuilen* (= het woordje *té* komt voor de kenmerken te staan) van de eerste drie kenmerken terecht. In plaats van gevoelig, raak je *té* gevoelig, ofwel overgevoelig. In plaats van zorgvuldig raak je *té* zorgvuldig, dus pietepouterig of perfectionistisch.

Het werkt twee kanten op. In de valkuilen komen vergroot de kans op overprikkeld raken. Overprikkeld raken zorgt andersom dat je sneller in je valkuilen komt. Daarom is het belangrijk je kwaliteiten te herkennen en te versterken en bijbehorende valkuilen te leren vermijden. Leer vooral overprikkeling te vermijden.

Overprikkeld zijn is een overbelast zenuwstelsel dat tijd nodig heeft om te herstellen, om rust vraagt. Overprikkeling kan gepaard gaan met stress, al hoeft dat niet per se. *Stress* is willen vechten, vluchten of verstarren in reactie op gevaar. Je lichaam en geest focussen zich volledig op gevaar en dreiging. Stress raak je alleen kwijt door actieve beweging. Overprikkeling en stress vragen dus om een andere aanpak, stress vraagt om actie en beweging, overprikkeling vraagt om herstel en rust.

Overprikkeling kan stress geven, omdat je het minder goed functioneren van lichaam en geest als bedreigend kunt ervaren. Andersom kan stress je zenuwstelsel te veel op scherp zetten, waardoor het overbelast en overprikkeld raakt. Het komt daarom vaak voor dat HSPs zowel gestrest als overprikkeld zijn. Dan is de beste aanpak éérs<sup>t</sup> bewegen/ontladen tegen de stress en daarna rust nemen tegen de overprikkeling. Stress vraagt actieve beweging om stress te ontladen, overprikkeling vraagt rust om te herstellen.

## 1.2 Subtypes

Niet alle hooggevoelige mensen zijn hetzelfde. Elaine Aron herkende een aantal subtypes binnen de groep HSPs. Dus hier worden HSPs niet met niet-HSPs vergeleken maar met elkaar:

- *Sociaal introvert (70 procent)*. Deze HSPs zijn wat voorzichtiger in het aangaan van sociale contacten en wat minder gericht op veel contact(en) dan de sociaal extraverte HSPs. Ze hebben meestal een paar goede vrienden die ze regelmatig, maar niet overdreven vaak, zien. Sociale introversie is iets anders dan introversie. Introversie is een gerichtheid op de binnenwereld qua verwerking van ervaringen, dit gaat richting bespiegeling. Sociaal introverte HSPs kunnen zowel introvert als extravert zijn qua verwerking, al zal die verwerking bij alle HSPs altijd diepgaand zijn.
- *Sociaal extravert (30 procent)*. Deze HSPs zijn wat makkelijker in het aangaan van sociale contacten en wat meer gericht op contact(en) dan de sociaal introverte HSPs. Ze hebben vaak wat meer vrienden en zien deze regelmatig. Sociale extraversie is iets anders dan extraversie. Extraversie is een gericht zijn op de buitenwereld qua manier van verwerking van ervaringen, bijvoorbeeld via gesprekken met andere mensen. Sociaal extraverte HSPs kunnen zowel introvert als extravert zijn qua verwerking, al zal die verwerking bij alle HSPs altijd diepgaand zijn.
- *Rustzoekend (80 procent)*. Deze HSPs zoeken meer rust in hun dagelijkse ervaringen. Ze vermijden een al te grote hoeveelheid prikkels en emoties in vergelijking met de spanningzoekende HSPs.
- *Spanningzoekend (20 procent)*. Deze HSPs zoeken juist stimulerende ervaringen op, wat een grotere hoeveelheid prikkels en emoties zal geven dan bij de rustzoekende HSP.

Let op dat je sociaal extravert niet verwart met het onderhouden van oppervlakige contacten. Alle HSPs hebben graag diepgaande contacten wegens hun kenmerk diepgaande verwerking. Zowel de sociaal extraverte als de sociaal introverte HSPs houden van diepgaande contacten.

Een andere verwarring is dat de term diepgaand verwerken wordt gelijkgesteld met introvert verwerken. Diepgaand verwerken doen alle HSPs, maar dit kunnen ze op introverte of extraverte wijze doen.

HSPs worden vaak beschreven als sociaal introverte en rustzoekende mensen, omdat het merendeel van de HSPs dat is. Maar er zijn zoals je ziet ook sociaal extraverte HSPs en spanningzoekende HSPs. Die zullen zichzelf minder snel in de veelgebruikte HSP-omschrijvingen herkennen of als HSP herkend worden.

Spanningzoekende HSPs zoeken stimulerende ervaringen op, sociaal extraverte HSPs onderhouden graag veel contacten. Ze doen dit met veel plezier. Als ze (nog) niet beseffen dat ze hooggevoelig zijn, kunnen ze in de eigen beleving on-

verwachts overprikkeld raken, ze zien het minder aankomen. 'Het was allemaal zo leuk, hoe kan ik nu opeens zo moe en geïrriteerd zijn?'

Zowel de spanningzoekende als de sociaal extraverte HSPs kennen vaker ups en downs ten aanzien van prikkels. Het ene moment zoeken ze bewust contacten of spanning op omdat het zo leuk is. Het volgende moment vermijden ze dat, omdat het ze even te veel wordt. Elaine Aron noemde dit één voet op het gaspedaal en één voet op de rem. De sociaal extraverte en/of spanningzoekende kant in je zoekt graag prikkels en emoties op, de sociaal introverte en/of rustzoekende kant doet dit liever niet.

Hoewel de combinatie rustzoekend/sociaal introvert of spanningzoekend/-sociaal extravert vaker voorkomt, kunnen deze eigenschappen ook in jezelf botsen. Dit gebeurt bij de combinatie rustzoekend/sociaal extravert en bij spanningzoekend/-sociaal introvert. Dan kost het vinden van evenwicht in je leven wat meer moeite, omdat er sprake is van tegenstrijdige behoeften. Veel HSPs overbruggen deze tegenstelling door bezigheden te zoeken die deze twee zaken combineren.

- De rustzoekende maar tegelijk sociaal extraverte HSP doet wellicht graag mee aan meditatie- of yogalessen. Zo hebben ze wel mensen om zich heen, maar niet al te veel prikkels.
- De spanningzoekende en tegelijk sociaal introverte HSP heeft misschien één of twee hele goede vrienden, waarmee ze prikkelende, uitdagende activiteiten ondernemen. Dit geeft sociaal gezien rust, maar brengt tevens de spanning die ze zoeken.

Er bestaat ook nog eens verwarring over de termen rustzoekend en spanningzoekend. Spanningzoekend is niet het opzoeken van stress, zoals het woord spanning suggereert, maar het opzoeken van prikkelende ervaringen. Het is meer een behoefte aan stimulans, aan uitdaging. Spanningzoekende HSPs stappen graag op dingen af, zoeken uitdaging, maken graag veel mee, maar dit levert tevens een grotere hoeveelheid prikkels en emoties op. Rustzoekende HSPs hebben die behoefte aan stimulans en uitdaging veel minder.

De *subtypes* hebben vooral te maken met verschil in gedrag als gevolg van *behoeften*. Aan de hand van onderstaande vragen over behoeften, kun je een eerste inschatting maken van zowel je subtype als je manier van verwerken.

- Heb je behoefte aan veel sociale contacten (subtype sociaal extravert) of minder sociale contacten (subtype sociaal introvert)?
- Heb je behoefte om dingen in jezelf te verwerken via zelfbespiegeling (introverte verwerking), of door met iemand te praten (extraverte verwerking)?
- Heb je behoefte aan veel prikkelende, stimulerende ervaringen (subtype spanningzoekend) of aan minder prikkelende, meer rustige ervaringen (subtype rustzoekend)?

### 1.3 Overprikkelbaarheid en stress

Als het zenuwstelsel overprikkeld is, ofwel overbelast is geraakt van alle informatie en ervaringen, heeft het rust nodig om te herstellen. Een overprikkeld zenuwstelsel voelt onprettig, plus je functioneert lichamelijk en psychisch minder goed dan anders. HSPs raken uit hun normale doen als ze overprikkeld zijn. Doorgaans functioneren ze prima, maar als ze overprikkeld raken is dit lastiger.

HSPs kunnen bij overprikkeling lichamelijke klachten krijgen, de emoties zijn minder stabiel en het denken wordt onrustiger. Zodra een HSP dit ervaart, is rust nemen de belangrijkste oplossing om het evenwicht te herstellen, om de gewone manier van functioneren terug te vinden.

Het is dus niet zo, zoals soms wordt gedacht, dat hooggevoelige mensen altijd overprikkeld rondlopen, of dat hun zenuwstelsel voortdurend overbelast is. Het zijn prima functionerende mensen, die alleen als ze echt te veel te verwerken krijgen om wat voor reden dan ook, overprikkeld kunnen raken. Verwar de eigenenschap overprikkelbaarheid trouwens ook weer niet met stressgevoeligheid. Sommige HSPs zijn stressgevoelig, andere HSPs niet.

Stress is een reactie op dreiging en gevaar, zet je lichaam en geest op scherp, alles wordt gericht op overleven. Dit kan door vechten, vluchten of als je echt niet meer anders kan door verstarren. Het is belangrijk dat je als HSP het verschil tussen overprikkeling en stress leert maken, omdat overprikkeling een andere aanpak nodig heeft dan stress.

- Stress dien je fysiek te ontladen door actief te bewegen, omdat je dit bij vechten en vluchten in wezen ook doet.
- Overprikkeling is een overbelast zenuwstelsel, dat rust nodig heeft om te herstellen.

Dit ontstressen en rust nemen kan niet altijd tegelijkertijd. Daarom dien je in de praktijk eerst de stress actief te ontladen via beweging en vervolgens de tijd te nemen om je zenuwstelsel tot rust te laten komen. Probeer je het andersom, dan lukt het vaak niet om tot rust te komen. Je hoofd is dan nog te onrustig om bijvoorbeeld te kunnen mediteren. In zo'n geval dien je eerst te bewegen om de stress te ontladen en dan pas te mediteren. Een meditatie kun je vooraf laten gaan door een fikse wandeling, dansen of sporten.

Stress is evolutionair gezien een oud mechanisme. Als je in de oudheid een beer tegenkwam, kon je deze beer een mep geven (vechten) of hard wegrennen (vluchten). Door die beweging raakte je lichaam de stress kwijt. Werd je gegrepen door de beer, dan verstarde je. Je schakelde je zenuwstelsel uit om niets te voelen. Als je onverhoopt toch aan de beer ontsnapte, begon je lichaam hard te rillen om de stress kwijt te raken, ook weer beweging om te ontladen. Dat is de reden dat *acute stress* (= stress door een directe fysieke bedreiging) wordt ontladen door beweging.

In deze moderne tijd is een fysieke reactie als meppen of wegrennen niet mogelijk, niet sociaal gewenst. Je kunt als je baas boos op je is, hem geen klap geven of meteen de deur uitrennen. Je zult andere manieren moeten vinden om de stress kwijt te raken of te ontladen. Lukt dit ontladen lange tijd niet, dan wordt de acute stress *chronische (= aanhoudende) stress*. Stress ondermijnt je lichamelijke en geestelijke, omdat alle beschikbare energie voor de stressreacties en voor het herstel van je lichaam wordt aangewend. De energie komt niet meer ten goede aan het normale onderhoud en de opbouw van je lichaam. Dit leidt uiteindelijk tot volledige lichamelijke uitputting, dan heb je een *burn-out*.

In de moderne tijd ligt de oorzaak van stress niet zozeer in fysieke gevaren, maar in allerlei andere bedreigingen. We kunnen ons bijvoorbeeld in onze identiteit bedreigd voelen. We moeten presteren en zijn bang dit niet te kunnen. We kunnen ons druk maken over wat anderen van ons vinden. We kunnen fantaseren over gevaren, of griezelfilms kijken en daardoor bang worden. Al die zaken geven stress. Veel stress heeft daardoor vaak meer een mentale dan een fysieke oorzaak. Dit wordt later nader besproken.

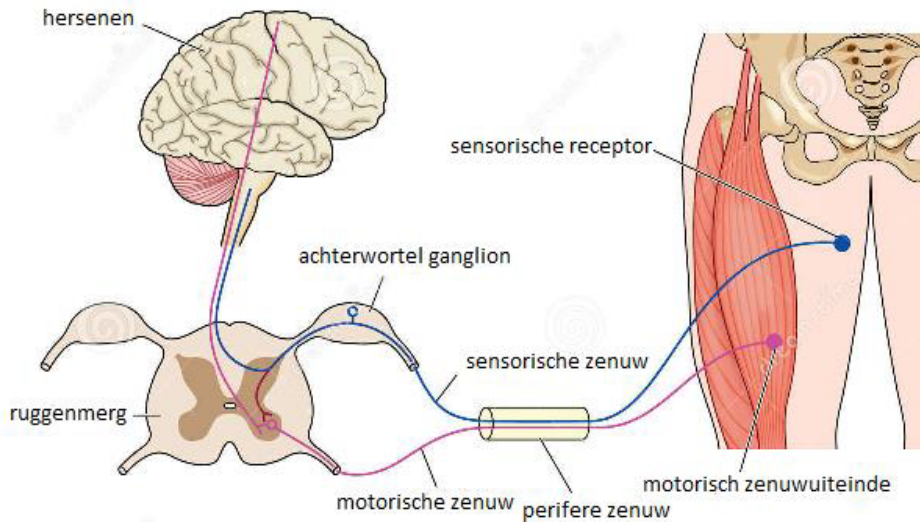
#### **1.4 Prikkel en zenuwstelsel**

We hebben het steeds over prikkels, maar wat zijn prikkels eigenlijk? Prikkel is een signaal van de hersenen naar andere delen van je lichaam en andersom, signalen van delen van het lichaam naar je hersenen. *Prikkel* is een elektrische stroompje die informatie bevatten en zich door je zenuwstelsel verplaatsen.

In de afbeelding zie je bijvoorbeeld hoe de huid een aanraking doorgeeft, het tastzintuig geeft informatie door. Het signaal met informatie over de status van die plek gaat via de zenuwen en de ruggenmerg naar de hersenen toe. De hersenen reageren door een prikkel of signaal terug te sturen naar de spier of huid, met bijvoorbeeld de instructie te bewegen, weg te stappen of te krabbelen.

Dus prikkels zorgen ten eerste dat je zintuiglijk kunt waarnemen (in de afbeelding via het zintuig de tast) en zorgen ten tweede dat je kunt reageren of handelen (motorisch).

Als jouw reageren of handelen bewust is, als jij daar zelf invloed op kunt uitoefenen, gebruik jij je *willekeurige zenuwstelsel*, bijvoorbeeld als je besluit je spieren te bewegen om te wandelen of te spreken. Deze handelingen zijn aan jouw wil onderhevig, vandaar *wil-lekeurig*.



Er zijn tevens reacties en handelingen die zonder jouw bewuste tussenkomst plaatsvinden, zoals het kloppen van je hart of het activeren van je speekselklieren of zweetklieren. Dit gebeurt buiten jouw bewuste wil om, ofwel automatisch of onwillekeurig. Dit wordt geregeld door *het onwillekeurige of autonome zenuwstelsel*.

Een deel van onze handelingen is *instinctief*. Als iemand je bedreigt met een mes, zul je jezelf automatisch met je armen afschermen. Stressreacties, vechten, vluchten en verstarren, zijn vaak instinctief, al kan dit met onze wil tot op een zekere hoogte worden veranderd, zoals in vechtsporten wordt aangeleerd. Je bent niet volledig aan je instincten overgeleverd, maar zeker in onverwachte situaties zul je vaak op je instincten terugvallen.

Een instinctieve reactie is weer iets anders dan een *reflex*. Reflexen zijn signalen die niet via de hersenen gaan, omdat dit te lang zou duren. Als je een vliegje in je oog krijgt, dan knipperen je oogleden zonder tussenkomst van de hersenen. Aan deze reflexen kun je niets veranderen, eenvoudigweg omdat de hersenen niet ingeschakeld worden. Inzetten van je *wil* vindt namelijk alleen plaats via de hersenen. Je ziet in de tekening van de reflexen, als je die vergelijkt met de vorige afbeelding, dat het lijntje naar de hersenen ontbreekt. Op reflexen heb je kortom geen invloed.

Bij hooggevoeligheid wordt meestal gesproken over *zintuiglijke prikkels*, maar gedachten zijn evengoed prikkels, het zijn net zo goed elektrische stroompjes of signalen die informatie bevatten, dus in zekere zin kun je ze *mentale prikkels* noemen.