

1 Inleiding

Lange tijd heb ik weinig begrepen van de tegenstrijdigheden in mijn aard. Ik kon het enthousiasme voor nieuwe onderwerpen, mijn gedrevenheid en daadkracht niet goed rijmen met de andere kant van mezelf. Het alleen willen zijn, rust nodig hebben, snel gestrest worden en het zorgvuldig afwegen van de verschillende kanten van een situatie. Ik kan kalm en rustig zijn of zeer emotioneel en temperamentvol. Niet voor niets zei een leidinggevende ooit tegen mij dat als ik iets wilde vurige kooltjes in mijn ogen kreeg. Hij prees dat enthousiasme, want daarmee kreeg ik zaken voor elkaar. Tegelijkertijd veroordeelde hij de andere kant van de medaille. Als ik met hetzelfde temperament boos of verdrietig was, vond hij mij onprofessioneel. Wat mij betreft kan het één niet zonder het ander. Het is dezelfde kracht. Ik begreep wel dat hij het lastig vond. Ik veroordeelde mezelf ook om mijn emoties in zakelijke contexten. Ik voel anderen feilloos aan. Ik kan me met ziel en zaligheid verbinden en enorm genieten van mensen om me heen. Maar dat kan opeens te veel zijn. Dan trek ik me terug en sluit me voor iedereen af en heb geen enkele motivatie meer om deel te nemen aan leuke activiteiten.

Ik reageer actief op nieuwe prikkels. Als ik verveeld ben, heb ik snel iets nieuws gevonden om mij op te storten. Regelmatig trekken mensen hun wenkbrauwen verbaasd op als ik opeens een nieuw plan heb. Bijvoorbeeld toen ik impulsief een moestuin gehuurd had omdat een klant een medehuurder zocht. Of toen ik op cursus ging om te leren edelsmeden. “Kan jij dat dan?” was de reactie. Nee, ik kon dat (nog) niet. Het leek me leuk. Gek genoeg is dat voor veel mensen geen impuls om iets te gaan doen.

Ik heb meerdere keren een compleet andere baan of functie aangenomen voordat ik uiteindelijk mijn eigen bedrijf startte. Dat laatste was een lastige stap, want ik kreeg vooral negatieve reacties, omdat er al zoveel coaches waren en ik sociale geografie heb gestudeerd. Ik doe steeds iets anders, leer continu bij en ik begrijp soms niet dat mensen dat niet logisch vinden. Ik vond het gek dat ik na een paar jaar toe was aan iets anders en anderen jarenlang dezelfde baan konden volhouden. Iedere dag naar dezelfde werkgever, naar dezelfde mensen in dezelfde bedrijfscultuur. Ik verbaasde me dat veel mensen voldoening halen uit een carrièrepad die volledig voortkomt uit de gevolgde studie. Mij lukte het niet. Ik werd onrustig, begon de voorspelbare bedrijfscycli vervelend te vinden of vond mijn aanwezigheid zinloos worden. Altijd stak er weer een verlangen de kop op naar andere activiteiten, nieuwe dingen leren, andere mensen en omgevingen.

Overstappen van baan deed ik overigens altijd weloverwogen. Ik stortte me niet zomaar in een willekeurige nieuwe functie. Ik bekeek alle mogelijkheden, onderzocht kansen en voelde goed of het mijn interesse had. Belangrijk was of ik iets kon leren en of de baan voldoende uitdaging had. Dat vond ik altijd spannend, want ik voelde me tegelijkertijd onzeker over mijn kennis en vaardigheden.

Als ik de baan kreeg, voelde ik me verantwoordelijk. Ik wilde het graag goed doen voor iedereen in mijn omgeving. Daar betaalde ik uiteraard de prijs voor.

Ik was 24 toen ik mijn eerste burn-out en bore-out kreeg. Dat herhaalde zich een paar jaar later nog een keer.

Die innerlijke tegenstrijdigheden vind ik regelmatig vermoeiend. Ik wil én alleen zijn én samen op pad gaan. Ik wil drukte om me heen én daarna snel met een dekentje en boek op de bank. Het maakt mijn gedrag onvoorspelbaar en daar is niet altijd begrip voor. Laat staan dat ik het zelf altijd begrijp.

Tijdens mijn eerste burn-out kreeg ik voor het eerst de vraag: “Ben jij niet gewoon hoogsensitief?” Daar had ik nog nooit van gehoord, dus startte ik met het lezen van het eerste boek van de Amerikaanse psychologe Elaine Aron *The Highly Sensitive Person* (HSP).¹ Een nieuwe wereld ging voor mij open. Ik herkende veel wat zij schreef, maar halverwege het boek sloeg de herkenning om in pure ergernis. Ik wilde niet nog meer rust nemen, meer routine in mijn leven of me terug trekken uit de sociale omgeving. Ik hield juist wel van afwisseling en verandering. Ik stopte met lezen en concludeerde dat ik wel hoogsensitief was, maar dan anders. Dat was fijn, want dan paste ik niet in een hokje, maar ook onhandig, want ik kon mijn gedrag niet plaatsen.

Pas jaren later trok de verwarring op. Ik las een uitgebreid artikel over de hoogsensitieve *High Sensation Seekers* (HSS). Wederom geschreven door Elaine Aron. Toen viel bij mij het kwartje. Het voelde als een opluchting. Ik was niet gek, mijn gedrag was volkomen logisch als ik met de bril van hoogsensitieve HSS de situaties bekeek.

Wat me te doen stond, was mezelf accepteren, een gezonde eigenwaarde ontwikkelen, mijn pestverleden op de middelbare school een plek geven en een betere zelfzorg toepassen. Ik hoefde niet te zijn zoals anderen. In het anders zijn ontdekte ik mijn grootste kwaliteiten. Het grappige is dat ik mezelf steeds normaler vind. Ik voel me niet meer eenzaam. Ik heb meer energie, omdat ik beter naar de signalen van mijn lichaam luister. Ik mag tegenstrijdig zijn, ik mag gevoelig zijn, ik mag nieuwe dingen doen en ik mag uitloggen op de wereld als ik dat nodig heb. Ik hoef geen masker meer op te zetten, geen rol meer te spelen waarvan ik denk dat de ander dat van mij verwacht. Verbinding met mezelf geeft een authentiekere verbinding met de ander. Ik kijk en voel nu wie er bij mij past en niet meer hoe ik bij de ander kan passen.

Ik ben blij dat ik aangekomen ben op dit punt van mijn leven, maar daar ging een zoektocht aan vooraf. Een soort ontdekkingsreis naar de andere kant van hoogsensitiviteit. Dit ging met vallen en opstaan. Boeken en trainingen op het gebied van HSP en hoogsensitieve HSS bestonden niet. Ik volgde veel trainingen op het gebied van persoonlijke ontwikkeling en ik schoolde mezelf in energetisch werk. Beetje bij beetje kon ik het geleerde zelf in de praktijk brengen. In 2008 startte ik mijn eigen bedrijf Anahata personal coaching. Deze is inmiddels uitgebreid met HSP training en HSP at Work. Een netwerk van coaches werkt inmiddels volgens mijn filosofie.

1.1 Aanleiding

Over de kenmerken van hoogsensitiviteit is veel onderzocht en geschreven. Naar hoogsensitieve HSS is nauwelijks onderzoek gedaan. Vaak staan opmerkingen over HSS in de kantlijn. Meestal zijn dat bepaalde uitspraken over HSP die niet opgaan voor de hoogsensitieve HSS. Hoe een hoogsensitieve HSS wel functioneert of welke eigenschappen, uitdagingen, valkuilen en kwaliteiten ze hebben, beschrijven de boeken of artikelen niet diepgaander. Regelmatig lees ik dat een hoogsensitieve HSS hetzelfde is als extraversie en *strong-willed* of dat HSP allemaal introvert zijn. Terwijl er introverte HSS en extraverte rustzoekende HSP bestaan.²

Ik ben op een gegeven moment zelf in het gat gesprongen om meer over hoogsensitieve HSS te schrijven in de vorm van blogs en een online training. Inspiratie vond ik in mijn eigen ervaringsdeskundigheid en bij mijn hoogsensitieve HSS-cliënten in de praktijk. Dit gaf een overweldigende hoeveelheid reacties van herkenning, erkenning, blijdschap en tranen. Mensen ervaarden eindelijk een dieper besef en begrip voor zichzelf. Het is fijn dat bij vele anderen kwartjes vielen door mijn artikelen. Het ontroert me nog steeds.

Al die mooie reacties motiveerden mij om in het najaar van 2018 onderzoek te doen voor dit boek. Ruim 1368 personen deden mee aan het onderzoek. Deelnemers zijn geworven uit mijn klantenbestand, mijn mailinglist en via de social media Facebook, LinkedIn, Twitter en Instagram. Bij de oproep voor deelname is aangegeven dat het ging om een onderzoek naar HSP en HSS en onderprikkeling.

Naast mijn kennis, visie en ervaring kan ik nu een cijfermatige onderbouwing van de eigenschappen en kenmerken van HSP en de hoogsensitieve HSS geven. Daarmee kon ik de overeenkomsten en de onderlinge verschillen onderbouwen en bijdragen aan een bredere kijk op hoogsensitiviteit. Het is hoog tijd dat de hoogsensitieve HSS ruimte krijgt op de boekenplank.

Ik heb dit boek nadrukkelijk geschreven voor de hoogsensitieve HSS, zodat zij uitgebreide kennis opdoen over hoogsensitiviteit, hoogsensitieve HSS en aanpalende eigenschappen. Een tweede doel is dat hoogsensitieve HSS zichzelf kunnen herkennen en kwaliteiten en valkuilen accepteren. Een derde doel is dat ze weten wat ze moeten doen om hun talenten, kwaliteiten en eigenschappen tot hun recht te laten komen.

Het boek is vanwege de uitgebreide onderbouwing ook zeer geschikt voor therapeuten, coaches en familieleden die diepgaande kennis over hoogsensitieve HSS willen.

1.2 Onderzoeksachtergrond

Het fenomeen hoogsensitieve HSS heeft binnen de wetenschap nog maar dun bewijs en geen stevige onderbouwing. Alleen Elaine Aron heeft in haar beginjaren deze groep signaleerd. Dat betekent niet dat hoogsensitieve HSS niet bestaan. Inzichten en onderzoek komen met de tijd. Ik vertrouw erop dat wetenschappelijk onderzoek over de hoogsensitieve HSS gaat volgen. Net zoals bij HSP vanaf 2006 is gebeurd. In de tussentijd hoop ik met mijn praktische onderzoek en dit boek een bijdrage te kunnen leveren aan herkenning en begrip van de hoogsensitieve HSS. Ik pleit ervoor dat de vernieuwing, verandering en creativiteit van deze prachtige groep mensen

ruimte krijgt bij henzelf, in het bedrijfsleven, bij organisaties en de maatschappij in het algemeen. Dat maakt de wereld een stuk innovatiever en kleurrijker.

In dit boek onderscheid ik de HSP en hoogsensitieve HSS, want ze vertonen overeenkomsten en duidelijke verschillen. Ik spreek over hoogsensitieve personen als ik beide groepen gezamenlijk bespreek. Van de 1368 deelnemers voldeden 1253 aan de criteria van hoogsensitiviteit. De rest is uitgesloten van het onderzoek. In deze groep zijn 696 deelnemers HSP en 557 hoogsensitieve HSS. Relatief gezien doen er veel hoogsensitieve HSS mee, omdat dit mijn doelgroep is die mij ook volgt op social media. Slechts 10% van de deelnemers was man, helaas is dit een vervelende trend in onderzoek naar hoogsensitiviteit. Ook andere onderzoeken op dit gebied hebben een ondervertegenwoordiging van de mannen.

Ik verwijs je naar bijlage 1 als je geïnteresseerd bent in de criteria die bepalen wanneer een deelnemer HSP of een hoogsensitieve HSS is in het onderzoek.

In bijlage 2 vind je de HSP-vragenlijst en in bijlage 3 de HSS-vragenlijst.

Op basis van mijn onderzoek hanteer ik de volgende definitie van de hoogsensitieve HSS.

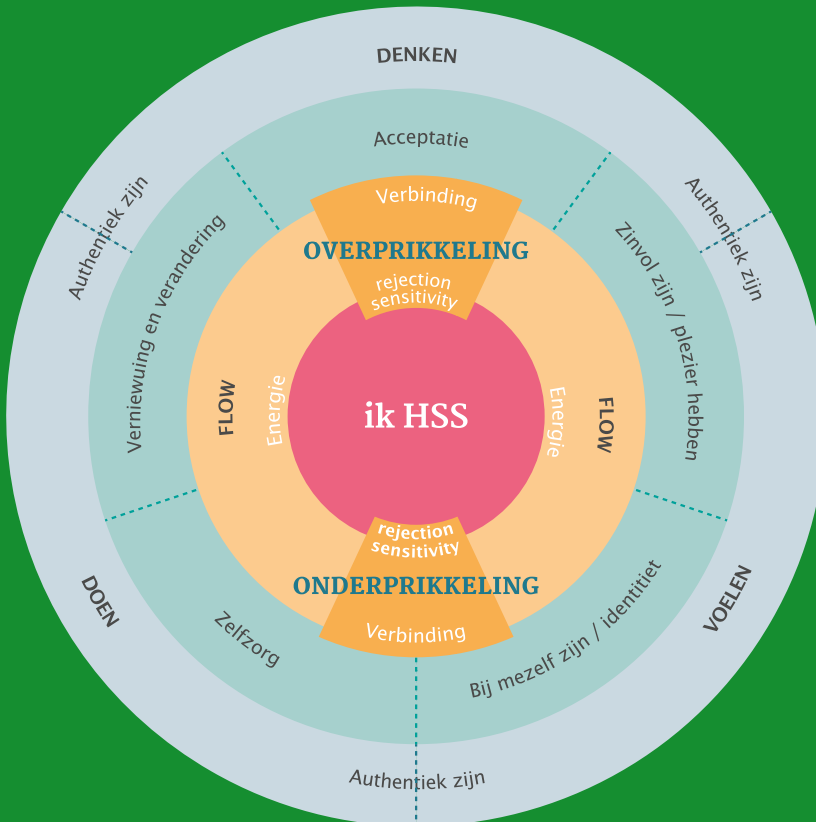
De hoogsensitieve High Sensation Seeker

- Is hoogsensitief en heeft een aangeboren temperament met een grote gevoeligheid voor interne en externe stimuli en het diepgaand verwerken van en sterk reageren op deze informatie.
- Heeft een sterke drive naar vernieuwing en verandering of fysieke ervaringen die intense gevoelservaringen geeft.
- Is snel verveeld en vermijdt sleur, routine en verveling en vertoont meestal één of meer kenmerken van ontremming.

LEESWIJZER

Regelmatig vragen mensen mij of er een soort gebruiksaanwijzing, gereedskapskist of recept bestaat om goed om te gaan met de valkuilen van hoogsensitieve HSS en om de kwaliteiten van hoogsensitieve HSS tot zijn recht te laten komen. Ik heb lang geroepen dat dit niet bestaat, maar met dit boek breng ik daar verandering in. Ik heb het hoogsensitieve HSS-kompas ontwikkeld (zie figuur 1.1.). Het kompas is een navigatiemodel om wegwijs te raken in de eigenschappen van de hoogsensitieve HSS en de effecten van onder- en overprikkeling. Het model helpt om de talenten van een hoogsensitieve HSS tot zijn recht te laten komen. De opbouw van het boek volgt de structuur van het hoogsensitieve HSS-kompas.

Figuur 1.1. Het hoogsensitieve HSS-kompas



DEEL 1 GAAT OVER JOU, DE HOOGSENSITIEVE HSS.

HET CENTRUM VAN HET HOOGSENSITIEVE HSS-KOMPAS.

Het centrum ben jij, de hoogsensitieve HSS ofwel de HSP die floreert bij dynamiek en variatie. Het is belangrijk om kennis te hebben van de eigenschappen, de verschillen en de bedrading die HSP en HSS met zich meebrengt. Met zelfkennis neemt zelfacceptatie en zelfcompassie toe. Dit is de start van welzijn en vitaliteit. Hoofdstuk 2 legt hoogsensitiviteit volgens de verschillende visies uit. Hoofdstuk 3 gaat in op de verschillende types hoogsensitieve personen. Hoofdstuk 4 diept hoogsensitiviteit gecombineerd met HSS uit. Hoofdstuk 5 gaat in op andere kenmerken als *strong-willed*, hoogbegaafdheid en beschrijft de verschillen tussen AD(H)D en hoogsensitieve HSS.

DEEL 2 TOONT JOUW MEEST ZICHTBARE DYNAMIEK IN OVERPRIKKELING, ONDERPRIKKELING EN FLOW.

Dit is de tweede schijf in het kompas waarin actie, energie, flow, verveling, overprikkeling, rust en onderprikkeling elkaar afwisselen. Je blijft goed in je vel als je tijdig signalen herkent en erop reageert. Je talenten komen dan goed tot zijn recht. Dat valt niet altijd mee. Een belangrijk obstakel is de rejection sensitivity, de afwijzingsgevoeligheid die ontstaat door de perceptie dat je niet ok bent of het niet goed doet. Gezonde keuzes maken is dan lastig omdat je te veel rekening gaat houden met een ander. Hoofdstuk 6 beschrijft het ontstaan van stress. Hoofdstuk 7 gaat in op stress door overprikkeling en hoe je dit oplost. Hoofdstuk 8 legt uit wat verveling, de bron voor onderprikkeling, is. Hoofdstuk 9 legt de stress door onderprikkeling uit en hoe je dit oplost. Hoofdstuk 10 beschrijft hoe je flow en meer energie in je leven krijgt. Hoofdstuk 11 beschrijft de ondermijnende afwijzingsgevoeligheid om uit de over- of onderprikkeling te komen en wat je hier tegen kan doen. Hoofdstuk 12 gaat dieper in op hoogsensitieve HSS op het werk. Je werkt immers een groot deel van de dag, de week en eigenlijk een groot deel van je leven. Verveling en de behoefte aan afwisseling, verandering en vernieuwing speelt voor de meeste hoogsensitieve HSS in de werkcontext.

DEEL 3 BESCHRIJFT DE REALISATIE VAN JE BEHOEFTE EN VERLANGENS OP AUTHENTIEKE WIJZE.

Dit deel beschrijft de derde en vierde schijf van het kompas. De derde schijf biedt de voorwaarden voor een gezonde dynamiek tussen onderprikkeling, overprikkeling en flow. Deze worden in hoofdstuk 13 behandeld, zodat jij jouw behoeftes en verlangens op een goede manier kan realiseren. De voorwaarden zijn gebaseerd op jouw hoogsensitieve HSS behoeftes en verlangens:

- Je accepteert en bent jezelf.
- Je ervaart zingeving en plezier.
- Je hebt energie.
- Je hebt een gezonde verbinding met anderen.
- Je blijft bij jezelf.
- Je zorgt voor jezelf.
- Je vernieuwt en verandert.

De overkoepelende vierde schijf biedt een vitale bedding van authenticiteit, waar jouw behoeftes doorheen kunnen stromen. Hoofdstuk 14 legt uit hoe je authenticiteit bereikt zodra je denken, voelen en doen in overeenstemming zijn met elkaar. Ze zijn afgestemd en werken op gezonde wijze samen. Alleen voorwaarden die authentiek worden vervuld, geven energie. Je werk, je sociale omgeving en de maatschappij profiteren mee van jouw enthousiasme, jouw talenten, jouw generalisme en bevlogen diversiteit.