

Terug naar de basis

Door Luc de Boer, oktober 2013

De vlucht van HSP

Het begrip “hoogsensitiviteit” heeft in Nederland in de afgelopen tien jaar een behoorlijke vlucht genomen. Tijdschriften, social media, netwerksites, boeken, websites, studentonderzoeken, coaches, forums, youtube.... noem een domein en het begrip Highly Sensitive Person is erop vertegenwoordigd. Je zou er overprikkeld van raken...

In al die multimediale aandacht zie ik het verschijnsel dat menigeen er een eigen “saus” overheen drapeert of met een eigen waarheid komt. Zo dijt de betekenis van hoogsensitiviteit aan alle kanten uit. Ik kan mij voorstellen dat degene die geïnformeerd wil worden, door de bomen het bos niet meer ziet. En dat de sceptici onder hen door deze wildgroei eerder “afhaken” dan “aanhaken”. Herkenbaar? Toch ook jammer.

Twee bronnen als basis

Misschien is het tijd om terug te keren naar de basis. Die basis wordt voor mij gevoed door twee bronnen.

De eerste bron is Elaine Aron. Zij is degene die de term Highly Sensitive Person heeft bedacht en het verschijnsel heeft onderzocht.

De tweede bron zijn mijn cliënten. Honderden mensen die, nu al zeven jaar lang, in mijn begeleidingspraktijk hun ervaringen hebben gedeeld, uiteenlopende oefeningen en tips hebben toegepast en daarmee een waaier aan resultaten hebben geboekt.

Die twee bronnen, één uit de praktijk en één uit het onderzoeksveld, vertaal ik tot een conceptuele kijk op hoogsensitiviteit.

Zo creëer ook ik mijn eigen “saus”. Omdat ik, net als Elaine Aron, wetenschappelijk ben gevormd, is dat een zelfbewuste, kritische insteek. Niet populariserend, niet gebaseerd op alleen de eigen persoonlijke ervaring als gevoelsmens, niet predikend hoe je eigenlijk met hoogsensitiviteit zou moeten leven. Wel helpend en uitgaande van het idee dat elk individu en elke situatie weer anders is.

Dit artikel is onderdeel van de artikelserie “omgaan met hooggevoeligheid”, welke verschijnt op www.hspcoaching.nl. De inhoud is gebaseerd op inzichten en ervaringen uit de begeleidingspraktijk (sinds 2006) en literatuurstudie. Het wordt aangeboden als overweging en suggestie: de lezer kan er geen persoonlijke conclusie of rechten aan verbinden.

Spreekt deze basis je aan? Dan neem ik je graag mee naar het fundament van hoogsensitiviteit zoals ik dat hanteer. Het beoogde resultaat is om met een invalshoek te komen die je in praktische zin kan helpen om beter om te gaan met je hoogsensitiviteit.

Hoogsensitiviteit is een persoonlijke eigenschap

De eerste stap is dat ik hoogsensitiviteit benader als een eigenschap (een kwaliteit, een vermogen). Je kunt iets, of bent in staat iets te kunnen, namelijk: goed zintuigelijk waarnemen. Deze eigenschap is aangeboren. Je zenuwstelsel geeft nauwkeuriger en gevoeliger de informatie, die het krijgt van de zintuigen, door aan je hersenen. Omdat dit proces kan worden beïnvloed door gebeurtenissen, stoornissen, medicatie, hormonen en dergelijke, kun je hoogsensitiviteit ook later in het leven ontwikkelen of anders gaan ervaren.

De benadering als *eigenschap* heeft als voordeel dat het in de kern neutraal is, dus niet goed of fout, lastig of prettig, of hoog of laag. Vandaar dat in mijn praktijk, in plaats van over hoogsensitiviteit, vooral wordt gesproken over “sensitiviteit” (zonder “hoog”). De aangeboden workshop heet dan ook “Sensitief aan het Werk”.

Een definitie van hoogsensitiviteit

De tweede stap is een definitie. Want wat *is* nou die eigenschap? Ik hanteer als definitie: “*Sensitiviteit is de kwaliteit dat je van nature open staat voor prikkels*”. Omdat de buitenwereld groter is dan de binnenwereld kun je het praktisch vertalen naar: “*Sensitiviteit is de kwaliteit dat je jezelf verbindt met de omgeving*”.

Vanuit deze tweede omschrijving kunnen we de leuke en lastige kant inzien. Aan verbinding met je omgeving kun je een hoop plezier, vreugde en nut ontfangen. Het risico is in het algemeen echter, dat je *teveel* open staat voor de omgeving (en daarmee te weinig voor jezelf), dus dat je je teveel verbindt met de omgeving (en te weinig met jezelf).

Het algemene beeld: buitenstebinnen leven

De derde en laatste stap is de essentie van omgaan met hoogsensitiviteit. Het bovenstaande leidt tot het beeld dat bij hoogsensitiviteit de buitenwereld automatisch (veel) meer aandacht krijgt dan de binnenwereld. De buitenwereld krijgt meer gewicht, meer invloed. Het gevolg kan zijn dat jij zelf dan minder aandacht en invloed krijgt. Je raakt uit balans, voelt je minder stevig, hebt de touwtjes niet (meer) in

Dit artikel is onderdeel van de artikelenserie “omgaan met hooggevoeligheid”, welke verschijnt op www.hspcoaching.nl. De inhoud is gebaseerd op inzichten en ervaringen uit de begeleidingspraktijk (sinds 2006) en literatuurstudie. Het wordt aangeboden als overweging en suggestie: de lezer kan er geen persoonlijke conclusie of rechten aan verbinden.

handen, raakt van je pad af. Misschien ervaar je zelfs dat je niet je eigen leven aan het leiden bent.

Anders gezegd: je raakt *buitenstebinnen*: de buitenwereld is het vertrekpunt van je alledaagse leven en handelen geworden. Wat bijna iedereen daarbij ervaart: dat vréét energie.

Beter omgaan met hooggevoeligheid betekent dan het ontwikkelen van een tegenkracht, van een *binnenstebuiten* kracht. Zodat je meer grip ervaart op je eigen leven. Hoe je dat precies doet is niet in algemene zin te omschrijven: dat hangt grotendeels af van je eigen situatie, ervaringen, opvoeding, aard van je gevoeligheid enzovoorts.

Hoe nu verder? Vanuit de beschreven basis zullen in komende artikelen thema's worden belicht die in mijn begeleidingspraktijk vaak aan de orde komen en waarbij veel mensen een geslaagde verandering hebben doorgevoerd. Daarbij zitten ook zeker thema's die voor de lezer wellicht nieuw zijn in het domein van hoogsensitiviteit. Doe er je voordeel mee!



Luc de Boer is al jarenlang gericht op het begeleiden van mensen die beter met hun (hoog)sensitiviteit willen omgaan in de werksituatie. Door de ervaringen van honderden cliënten is zeer gespecialiseerde expertise opgebouwd. In de artikelen worden ontdekte thema's en concepten rondom hooggevoeligheid behandeld.

Velen herkennen zich in het algemene beeld van hoogsensitiviteit. Maar dat het realiseren van een verandering om er beter mee om te gaan, blijkt een individuele en persoonlijke aangelegenheid. Begeleiding daarin biedt HSP coaching. De artikelen dragen bij aan kennisontwikkeling, de coaching helpt vaardigheden daadwerkelijk te ontwikkelen.

Dit artikel is onderdeel van de artikelenserie "omgaan met hooggevoeligheid", welke verschijnt op www.hspcoaching.nl. De inhoud is gebaseerd op inzichten en ervaringen uit de begeleidingspraktijk (sinds 2006) en literatuurstudie. Het wordt aangeboden als overweging en suggestie: de lezer kan er geen persoonlijke conclusie of rechten aan verbinden.