

Esther Bergsma

HET HOOG SENSITIEVE BREIN

Waarom je een vis niet
moet vragen in een
boom te klimmen

b:k light

©2019 Esther Bergsma / Booklight

ISBN 978 94 92595 12 6

NUR 776

www.hoogsensitief.nl

www.hoogsensitievebrein.nl

Tekstredactie: Margreet de Roo / BoekenBusiness.com

Vormgeving: Studio Mol

Illustraties binnenwerk: Henk-Jan Panneman

Auteursfoto: Dany Brix

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag, in welke vorm of op welke wijze dan ook, worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced, transmitted or stored in any form or by any means without written permission of the publisher.

www.booklight.nl

b:k light



Inhoudsopgave

Inleiding	9
1. Hoogsensitiviteit	15
1.1 Elaine Aron	16
1.2 Nieuwe situaties	18
1.3 Definitie	21
1.4 Hoogsensitiviteitsgen	23
1.5 Samenvatting	25
2. Hoogsensitieve personen	27
2.1 Inzicht in het leven van een hoogsensitief persoon	28
2.2 Talenten	34
2.3 Samenvatting	36
3. Het brein	39
3.1 Anatomie	40
3.2 Breinnetwerken	49
3.3 Hoe emoties ontstaan	53
3.4 Samenvatting	59
4. Het hoogsensitieve brein in beeld	61
4.1 Perspectief	62
4.2 Opmerken, verwerken, reageren en zelfreflectie	64

5. Opmerken	67
5.1 Fysieke prikkels	69
5.2 Emotionele prikkels	74
5.3 Details waarnemen	77
5.4 Samenvatting	82
6. Stop-en-check	83
6.1 Gedragsremmend systeem	84
6.2 Het grote geheel	87
6.3 Sensorische integratie	89
6.4 Samenvatting	93
7. Optimale-optie-ambitie	95
7.1 Analyse van risico's en kansen	97
7.2 Rekening houden met sociale context	101
7.3 Actie kiezen	110
7.4 Samenvatting	114
8. Reageren	117
8.1 Intensere emoties	118
8.2 Meer stress	121
8.3 Meer impact	123
8.4 Onnavolgbaar	130
8.5 Zelfreflectie	131
8.6 Samenvatting	131
9. Stress, het brein en emotionele geletterdheid	133
9.1 Stress	134
9.2 Voorspellend brein	138
9.3 Het hoogsensitieve brein voorspelt, neemt waar en stelt bij	142
9.4 Emotionele geletterdheid	145
9.5 Samenvatting	149

10. Sociale afwijzing en zelfcompassie	151
10.1 Sociale stress	152
10.2 Sociale afwijzing	158
10.3 Schaamte	164
10.4 Zelfcompassie	167
10.5 Samenvatting	169
11. Talenten (h)erkennen	171
11.1 Vergeten talent	172
11.2 Individuele balans	173
11.3 Maatschappelijke balans	175
11.4 Talenten	176
11.5 Een vis moet je niet vragen in een boom te klimmen	184
Noten	187
Literatuurlijst	197
Trefwoordenlijst	208
Dankwoord	213
Over de auteur	215



Everybody is a genius. But if you judge a fish by its ability to climb a tree, it will live its whole life believing that it is stupid.

Albert Einstein

Ik had gefaald. Dat was het enige dat ik kon denken. Mislukt, tekortgeschoten, geflopt in kapitalen. Acht maanden na mijn eerste ziekmelding, en een uitgebreid re-integratietraject verder, had ik me weer volledig ziek gemeld. Het ging niet. Behalve piekeren, dat ging uitstekend. Mijn hoofd maakte continu lijstjes. Van alles wat ik niet goed had gedaan in mijn baan als manager. Die keer dat ik daadkrachtig had moeten zijn of mijn autoriteit had moeten laten gelden. Die keer dat ik de regels strikt had moeten handhaven. Duidelijke taal had moeten spreken. Die keer dat ik niet snel genoeg een beslissing nam of me had laten ondersneeuwen. Mijn brein produceerde aan de lopende band beelden van mijn falen.

In die periode las ik voor het eerst een boek van Elaine Aron. Hoewel me concentreren moeilijk was, hield dit boek mijn aandacht vast. Ik las over mezelf in een taal die ik niet gewend was, maar toch herkende. Deze zin bleef ik steeds herlezen: 'We zijn ontworpen om goed na te denken alvorens te handelen, zodat we het zelden bij het verkeerde eind hebben [...]. We zijn ontworpen om de nuances in een situatie op te merken en ze zorgvuldig af te wegen.'¹

Die nieuwe taal gaf me een ander perspectief. De beelden van mijn falen die mijn brein zo bereidwillig produceerde, kregen een andere inkleuring. Ik had die ene keer inderdaad niet snel een beslissing genomen. Maar daarvoor was ik een groot probleem op het spoor gekomen, dat ik vervolgens had kunnen voorkomen. Ik was inderdaad geen manager die regels strikt handhaafde, maar daardoor was ik wel echt in gesprek gekomen met een medewerker die onder de vorige manager jarenlang het gevoel had gehad dat hij klem zat.

Ik leerde mezelf opnieuw kennen. Langzaamaan produceerde mijn brein andere beelden over mijn functioneren. En ontstond een ander zelfbeeld. In plaats van 'Ik ben mislukt' werd het 'Ik ben hoogsensitief'. Een eigenschap met voor- en nadelen. Leergierig als ik ben, wilde ik zo veel mogelijk te weten komen over deze eigenschap. Maar ik stuitte al snel op een paar problemen.

De hulpverleners met wie ik sprak om uit mijn burn-out te komen, kenden hoogsensitiviteit nauwelijks. Soms interpreteerden ze de eigenschap verkeerd. Ze bombarderen bijvoorbeeld elementen van de eigenschap tot kern ('hoogsensitiviteit is gevoeligheid voor geluiden'), stelden de eigenschap gelijk met aanverwante aspecten ('hoogsensitiviteit is spirituele begaafdheid') of met effecten van de eigenschap ('hoogsensitiviteit is overprikkeling'). Daarom ging ik op zoek naar informatie bij de basis: wetenschappelijke artikelen. En omdat er nog zo weinig bekend was, startte ik zelf een aantal kwantitatieve onderzoeken. Elk puzzelstukje gaf weer wat meer zicht op het totale plaatje.

Het plaatje is nog niet compleet. Er is nog veel meer onderzoek nodig naar hoogsensitiviteit. Maar het beeld is duidelijker dan de meeste mensen weten. Sommige misverstanden vieren nog steeds hoogtij, ook al is er inmiddels voldoende informatie om ze te weerleggen. Daarom vind ik het belangrijk om die wetenschappelijke informatie toegankelijk te maken.

De nadruk ligt in dit boek op de werking van het hoogsensitieve brein. Om goed te kunnen begrijpen hoe hoogsensitieve mensen verschillen van niet-hoogsensitieve mensen, is kennis over de neurologische verschillen belangrijk. Die verschillen verklaren namelijk waarom hoogsensitieve

mensen een situatie soms heel anders ervaren dan een niet-hoogsensitief persoon, of waarom iets een heel andere impact op hen heeft.

Door deze invalshoek te kiezen, laat ik sommige aspecten onbelicht. Daar ben ik me van bewust. Maar ik geloof dat deze invalshoek ons nieuwe inzichten in hoogsensitiviteit kan geven. En dat is noodzakelijk. Het gebrek aan kennis van de eigenschap hoogsensitiviteit heeft gevolgen, voor zowel het individu als onze maatschappij. We interpreteren klachten, maar ook talenten van mensen mogelijk niet juist doordat we ernaar kijken vanuit één bepaalde bril.

In de eerste plaats worden talenten mogelijk onbenut. Het citaat van Albert Einstein geeft dit mooi weer. Als we een vis beoordelen op zijn vermogen in een boom te klimmen, zal hij zich zijn leven lang dom voelen.

De talenten van hoogsensitieve mensen herkennen we nog veel te weinig. Enerzijds doordat we weinig weten over het hoogsensitieve brein en welke talenten dat met zich meebrengt. Anderzijds doordat onze maatschappij een voorkeur heeft voor specifieke talenten. Susan Cain schreef in haar boek *Stil* dat extraverte talenten zoals snel beslissen, spontane actie of makkelijk praten hoog gewaardeerd worden in veel westerse maatschappijen.² In gezinnen, groepen, teams, afdelingen en relaties overheerst dat ideaalbeeld, waardoor andere talenten ongezien blijven.

Ik denk graag in verhalen en stel me voor dat een groep dieren de taak heeft een eilandengroep te verkennen. De leider van het team klimt graag in bomen en weet dat hij daardoor snel overzicht over het eiland en de bijbehorende wateren kan krijgen. Hij spoort zijn teamleden aan hetzelfde te doen. Zo zal de opdracht snel klaar zijn. Tot zijn frustratie kan echter niet elk teamlid klimmen. De niet-klimmers krijgen daarom de taak voor eten te zorgen. Zo ook de vis. Hij levert een grote hoeveelheid voedsel aan en zowel de leider als de vis is tevreden.

Op een gegeven moment bedenkt een dier dat een boomstam als brug kan dienen om op het volgende eiland te komen. De vis geeft vanuit zijn gezichtspunt nuttige aanwijzingen. Niemand bedenkt echter dat de vis rond de eilanden kan zwemmen en zo veel waardevolle informatie kan inbrengen. Zijn echte talent wordt niet ingezet.

Ten tweede kan onvoldoende kennis van hoogsensitiviteit tot onjuiste interpretaties van klachten leiden. Als een vis klaagt over een gevoel van verstikking en een versnelde ademhaling, dan concludeert een landdier wellicht dat de vis te hard gerend heeft. Die klachten heeft hij zelf namelijk als hij te snel of te lang gerend heeft. Dat een vis niet hard kan rennen, komt niet in hem op. En aan kieuwworm denkt hij helemaal niet, want dat kent hij zelf niet. Dit risico op een verkeerde interpretatie lopen hoogsensatieve mensen als ze over hun klachten vertellen.

Annek Tol beschrijft in haar boek *Hoogsensitiviteit professioneel gezien* dat er een grote overlap is tussen klachten van hoogsensatieve mensen en symptomen van stoornissen als depressie, paniekstoornis, autismespectrumstoornis (ASS), ADHD, borderline en chronisch vermoeidheidssyndroom.³ Als artsen zich slechts baseren op die klachten, dan ligt een onjuiste diagnose op de loer. Tol laat zien dat als mensen leren omgaan met hun hoogsensitiviteit, een groot deel van de klachten verdwijnt. Daaruit blijkt dat er vaak geen sprake is van een stoornis, maar van een tijdelijk onvermogen.

Een eenzijdig kader kan dus tot onjuiste diagnostisering leiden. Dit probleem zou weleens groter kunnen zijn dan we denken. Elaine Aron schrijft in haar boek *Psychotherapy and the highly sensitive person* dat hoewel slechts 20% van de mensen hoogsensatief is, waarschijnlijk de helft van de mensen die psychologische hulp zoekt hoogsensatief is.⁴ Hoogsensatieve mensen zijn dus sterk oververtegenwoordigd onder deze groep. Daarom is kennis van hoogsensitiviteit onmisbaar bij het vaststellen van de hulpbehoefte door professionals.

Ten derde kunnen onjuist geïnterpreteerde klachten tot hoge kosten leiden. De consequentie van een onjuiste diagnose bij hoogsensatieve mensen kan inadequate hulp zijn. Dit leidt tot hoge kosten en tot jarenlang pillen, behandelingen en therapieën die niet bijdragen aan de oplossing van de werkelijke problematiek. Bovendien leidt het tot onnodig lang ziekteverzuim, met de bijbehorende hoge maatschappelijke kosten.⁵

Stel dat de vis zelf zou weten dat zijn gevoel van verstikking en versnelde ademhaling duidt op kieuwworm. En wellicht weet hij ook dat de waterkwaliteit essentieel is om beter te worden. Voor zijn ouder, leerkracht, manager

of partner is dat misschien moeilijk te geloven, omdat die andere ervaringen heeft. Als die een gevoel van verstikking en versnelde ademhaling ervaart, komt dat doordat hij te hard gerend heeft en weer even op adem moet komen. Een diepe hap lucht nemen. Dat het probleem in de waterkwaliteit zit, kan hij zich niet voorstellen. Het water ziet er voor hem prima uit. Daar wil hij zeker geen geld aan spenderen. Zo blijft het probleem voortbestaan.

Wat betekent dit onbegrip voor een hoogsensitief persoon? Hij kan concluderen dat hij het niet goed ziet en proberen zich aan te passen aan de zienswijze en adviezen van de ander. Of tot de conclusie komen dat hij kennelijk 'niet normaal' is. In de komende hoofdstukken laat ik zien dat dit effect heeft op het brein en zijn problemen kan vergroten.

Als de hoogsensitieve persoon wel overtuigd blijft van zijn eigen analyse, dan hangt het van de bereidheid van de ander af hoeveel energie het kost om de benodigde aanpassingen te doen. Moet hij alles bevechten of is de ander bereid gezamenlijke oplossingen te zoeken? Zowel zijn eigen conclusies als de reactie van de ander zijn dus van belang.

Zolang we niet erkennen dat er verschillen zijn tussen hoogsensitieve en niet-hoogsensitieve mensen, lopen we kansen mis. Individuele talenten blijven onbenut. Klachten worden niet opgelost. Bovendien missen we als sociale groep kansen omdat we de talenten van hoogsensitieve mensen nodig hebben.

Dit boek is voor iedereen die hoogsensitief talent beter wil leren herkennen. Hoogsensitieve mensen zelf, die vaak jarenlang, net als ik, negatief hebben gedacht over hun persoonlijkheid en dit graag willen veranderen. Hulpverleners die gedrag en/of klachten van mensen beter willen leren duiden om hun begeleiding daarop af te stemmen. Maar ook (hr-)managers die talenten van hun hoogsensitieve werknemers effectiever willen inzetten.

Leeswijzer

In hoofdstuk 1 ga ik in op de definitie van hoogsensitiviteit en hoe die tot stand is gekomen. In hoofdstuk 2 komt aan bod hoe het dagelijks leven van hoogsensitieve mensen en kinderen eruit ziet. Veel hoogsensitieve mensen

ervaren overprikkeling, faalangst of hebben een lage eigenwaarde, waardoor hun talenten niet goed tot hun recht komen.

Het derde hoofdstuk geeft een korte introductie van het brein. Ik ga in op de belangrijkste hersengebieden om wat bekend is over het hoogsensitieve brein begrijpelijker te maken. Achter in dit boek staat een trefwoordenlijst, waarin alle vaktermen nogmaals uitgelegd worden.

Om structuur aan te brengen in alle onderzoeksresultaten heb ik de werking van het hoogsensitieve brein in een figuur verhelderd. In hoofdstuk 4 schets ik kort de hoofdelementen die ik onderscheid, om ze in de volgende hoofdstukken een voor een toe te lichten. In hoofdstuk 5 komt het waarnemen aan de orde. Hoofdstuk 6 staat stil bij het stop-en-checksysteem. Dat is de neiging van hoogsensitieve mensen om de tijd te nemen om binnengekomen informatie te verwerken. In hoofdstuk 7 behandel ik de optimale-optie-ambitie. Hier laat ik zien dat rekening houden met de sociale context ingebakken zit in het hoogsensitieve brein. Hoofdstuk 8 gaat over de intensere reactie van hoogsensitieve mensen na het verwerken van informatie. Zij ervaren meer stress, hebben intensere emoties en de impact van een situatie is groter.

Hoofdstuk 9 gaat dieper in op het stresssysteem en de reden waarom het hoogsensitieve brein gevoeliger is voor stress. In hoofdstuk 10 komen sociale stress en afwijzing aan bod. Stress en gevoeligheid voor afwijzing houden elkaar in stand. Om uit die zichzelf versterkende cyclus te kunnen komen, is het belangrijk echte verbindingen aan te gaan.

In hoofdstuk 11 staan alle talenten van hoogsensitieve mensen samengevat en laat ik zien dat je een vis niet moet vragen in een boom te klimmen.

Hoogsensitiviteit

‘Hoogsensitiviteit? Dat heeft een of ander marketingtalent gewoon verzonnen.’

Deze reactie kreeg ik van een hulpverlener toen ik voorzichtig opperde dat mijn hoogsensitiviteit een rol speelde bij het aanhouden van de klachten. Ik was inmiddels anderhalf jaar ziek en er zat weinig verbetering in. Ik was nog steeds ontzettend moe. De dagelijkse dingen kostten me veel energie. Als ik een was in de wasmachine moest doen, trok ik daar een ochtend voor uit. Mijn hoofd begreep niet meer hoe je donkere van lichte was moest onderscheiden en tegelijkertijd rekening moest houden met de wastemperatuur. Als ik die complexe puzzel eindelijk had opgelost, was ik bekaaf. De rest van de ochtend lag ik op de bank.

Aan het eind van de dag – als de kinderen in bed lagen – was ik blij dat ik zelf ook kon gaan slapen. Maar ik werd de volgende ochtend keer op keer uitgeput wakker, ook na negen uur slaap. Ik was ten einde raad. Hoe kon ik uit dit dal komen? De vele therapeuten die me dachten te kunnen helpen slaagden daar niet in.

Ik was altijd een voorbeeldige patiënt geweest: luisterde goed naar de adviezen, deed wat ze me aanraadden en oefende vol inzet. Maar ik kreeg steeds meer het gevoel dat we op het verkeerde spoor zaten. Ik had inmiddels al het een en ander over hoogsensitiviteit gelezen en had het gevoel dat die eigenschap een rol speelde. Ik verzamelde al mijn moed om dit te benoe-

men. Maar toen ik het bij mijn toenmalige hulpverlener ter sprake bracht, werd het bruusk terzijde geschoven. Hoogsensitiviteit werd naar het rijk der fabeltjes verwezen. Wat deed die opmerking pijn. Het voelde als een afwijzing van mezelf. Ik had toen echter niet de energie noch de kennis om deze hulpverlener van gedachten te doen veranderen. Het traject bij die hulpverlener heb ik kort daarna beëindigd.

Dit speelde ruim tien jaar geleden. In die periode was de kennis over hoogsensitiviteit nog niet zo wijdverbreid. Toch hoor ik ook nu nog van andere hoogsensatieve mensen vergelijkbare verhalen. Daarom begin ik bij de basis. Wat is hoogsensitiviteit? En hoe is de definitie daarvan tot stand gekomen.

1.1 ELAINE ARON

Het algemene beeld dat bestaat van hoogsensatieve mensen klopt niet helemaal met wat de eigenschap werkelijk inhoudt. Kort gezegd nemen hoogsensatieve mensen subtiele informatie uit hun omgeving waar en verwerken ze die diepgaand. Vaak hebben ze dan ook meer tijd nodig om te reageren op een situatie. Anderen zien hoogsensatieve mensen daardoor soms als geremd of verlegen.

Daarnaast roept de diepgaande verwerking van informatie intense emoties op. Een hoogsensatief persoon kan door relatief kleine dingen van slag raken. Anderen vinden hoogsensatieve mensen daardoor soms overgevoelig of te emotioneel.

Die diepgaande verwerking kost bovendien veel energie, waardoor hoogsensatieve mensen veel hersteltijd nodig hebben. Daardoor ontstaat soms het beeld dat hoogsensatieve mensen weinig aankunnen en altijd moe zijn. De termen 'geremd', 'verlegen', 'overgevoelig' en 'altijd moe' beschrijven echter niet de essentie van hoogsensitiviteit.

Dr. Elaine Aron, psychologisch onderzoeker uit Amerika, verdiepte zich als eerste in de eigenschap hoogsensitiviteit. Begin jaren 90 van de vorige eeuw startte zij een onderzoek naar sensitiviteit. Aron was in eerste instantie geïnteresseerd in de sensitieve kant van introversie. Zij achtte de terminologie die vaak gebruikt werd – 'verlegenheid' of 'geremdheid' – echter niet