

Hooggevoeligheid, wat is het eigenlijk?

Hooggevoeligheid oftewel HSP (Hoog Sensitief Persoon) is een staat van zijn. Hooggevoelige personen hebben een zenuwstelsel dat zeer gevoelig is voor prikkels en stimulansen; je zou kunnen zeggen: een fijngevoeliger zenuwstelsel dan doorgaans gangbaar is. Dankzij het gevoelige zenuwstelsel zijn hooggevoelige personen in staat om informatie op een dieper niveau te verwerken en hebben ze weinig moeite met het oplossen van complexe problemen. Indrukken worden uitgebreider en nauwkeuriger door het zenuwstelsel verwerkt.

Hooggevoelige mensen zijn oplettend en zich bewust van de zeer subtiele signalen uit de omgeving die meestal door anderen worden gemist. Stemmingen bij anderen mensen voelen ze moeiteloos aan. Als gevolg van dit fijngevoelige zenuwstelsel zijn HSP'ers gevoeliger voor alle prikkels uit hun omgeving; zien, voelen, ruiken en proeven. Een HSP beleeft deze sensaties intenser dan de gemiddelde persoon. Hooggevoelige mensen worden hierdoor wel snellen belast door een teveel aan binnenkomende informatie. Door de diepe indruk die omgevingsprikkels maken heeft een HSP meer tijd en rust nodig om al deze indrukken te verwerken.

Hooggevoelige mensen zijn zorgzaam, bescheiden en nauwgezet. Ze hebben een zeer brede belangstelling, zijn in staat om onbewust te leren en beschikken over scherpe inzichten. Informatie verwerken ze op een snelle manier op een dieper niveau. Ze houden zich liever niet bezig met oppervlakkigheden, maar denken liever na over de zin van het leven.

Hooggevoelige personen zijn over het algemeen gepassioneerde levensgenieters. Een teveel aan stimulansen en prikkels wordt door hooggevoelige mensen echter als negatief ervaren, zoals al eerder beschreven. Om een overdaad aan prikkels goed te kunnen verwerken hebben hooggevoelige personen de neiging om zich terug te trekken. Een te veel aan stimulans leidt onherroepelijk tot verwarring, stress en ontsporing.

Hooggevoeligheid is niet alleen van invloed op zaken als persoonlijke levensloop en individuele loopbaan, maar ook op het innerlijke leven en intieme relaties. Als gevolg van hun gevoeligheid kunnen hooggevoelige personen een gebrek aan zelfvertrouwen en eigenwaarde ontwikkelen. HSP'ers hebben dan ook vaak moeite met het bepalen van hun positie in de samenleving.

Hooggevoelige mensen streven in hun relatie met anderen over het algemeen naar synthese en samenwerking. Hooggevoeligheid wordt door de ander echter niet altijd gewaardeerd. Vanwege de gewoonte van de westerse cultuur om het verstand boven het gevoel te plaatsen is men onvoldoende bekend met de achtergronden, de inhoud en de gevolgen van een fenomeen als hooggevoeligheid. Hierdoor voelen hooggevoelige personen zich vaak door hun medemens onvoldoende gewaardeerd.

Wil je meer weten over achtergrond en eigenschappen van HSP dan beveel ik de boeken van de Amerikaanse psycholoog en hoogleraar Dr. Elaine Aron aan.

Daarnaast is het boek van Marian van den Beuken: "Hooggevoeligheid als kracht" een zeer praktisch en uit eigen ervaring geschreven boek.