



W e t e n s c h a p

Ontwikkelingspotentieel bij hoogsensitiviteit

Hoogsensitiviteit is een veel voorkomende eigenschap die zich voordoet bij ongeveer 10 tot 15% van de bevolking. Hoogsensitieve mensen zijn relatief gevoeliger voor prikkels van buitenaf en nemen vaker subtiele nuances waar. Veelal heeft een bepaalde categorie van deze doelgroep daarbij nog andere kenmerken zoals een grote verbeeldingskracht, intellectueel vermogen en artistiekeit; tezamen 'extra ontwikkelingspotentieel' genoemd. Wanneer deze kwaliteiten (h)erkend en ontwikkeld worden, kan dit ten goede komen aan de samenleving, bijvoorbeeld door nieuwe oplossingen voor maatschappelijke problemen.

Els Umans

Sinds Elaine Aron in 1997 het begrip 'hoogsensitiviteit' introduceerde, verschenen er naast haar eigen populairwetenschappelijke boeken al snel meer boeken over hoogsensitiviteit. Dat er daarnaast informatiecentra en verenigingen werden opgericht, toont aan dat er een grote behoefte aan informatie over dit onderwerp bestond.

Aron heeft door middel van een zevental studies het bestaan van hoogsensitiviteit aangetoond.

Naar aanleiding van haar onderzoek concludeert ze dat hoogsensitiviteit een biologische oorsprong heeft.

Ook bij dieren komt deze eigenschap voor. Als verklaring stelt Aron dat er in de natuur zowel sensitieven als minder sensitieven nodig zijn om een populatie te laten overleven (Aron, 2008).

In later onderzoek laten Smolewska, McCabe en Woody (2006) zien dat de schaal voor hoogsensitiviteit drie componenten kent: snel geprikkeld/geactiveerd zijn, esthetische gevoeligheid en lage sensorische drempelwaarde. Onderling correleren de componenten significant, zodat gesproken kan worden van hoogsensitiviteit als algemeen construct.

Kenmerken

Op de website van de Vereniging Hooggevoelig Nederland wordt een hoogsensitief persoon omschreven als *"iemand die gevoeliger is voor indrukken en subtieler nuances waarneemt dan gemiddeld"*. Volgens Aron (2008, p.23) is er bij hoogsensitieve personen (hsp'ers) sprake van een diepere infor-

matieverwerking: *"Hoogsensitieve personen zijn mensen die zijn geboren met de neiging veel dingen op te merken in hun omgeving en diep te reflecteren alvorens te handelen, in vergelijking met degenen die minder opmerken en snel en impulsief handelen. Daardoor zouden hoogsensitieve mensen, zowel kinderen als volwassenen, vaak involgend, slim, intuïtief, creatief, nauwgezet en gewetensvol zijn."* Er worden in de populaire literatuur ook nog andere eigenschappen genoemd dan de aan sensitiviteit gerelateerde eigenschappen die voorkomen op de signaleringslijst ter bepaling van hoog-

sensitiviteit (Aron, 2008, p.21). Hoogsensitieven zouden over een grote verbeeldingskracht beschikken

en vaker begaafd zijn (Aron, 2008, 2010; Nieuwenbroek, 2006; Jonge kinderen; Kenmerken).

Er waren voor deze vooronderstellingen nog geen wetenschappelijke onderbouwingen. Om in deze leemte te voorzien heb ik een onderzoek opgestart in samenwerking met de Radboud Universiteit (Umans, 2010). Via een daartoe opgesteld model en vragenlijst zijn de vooronderstellingen getoetst.

Persoonlijkheidstheorie Dabrowski

Hiervoor is de Theory of Positive Disintegration (TPD) van de Poolse psychiater Kazimierz Dabrowski (Tillier, 1995) bestudeerd. Dit vanwege het feit dat er overeenkomsten leken te zijn tussen de eigenschappen van hoogsensitieve personen (hsp'ers) en de eigenschappen die behoren bij de genoemde persoonlijkheidstheorie.

De emotionele ontwikkeling loopt van egocentrisme naar altruïsme via een proces van uiteenvallen

Lagigheid

Dabrowski was geïnteresseerd in het ontwikkelingspotentieel van mensen. Hij haakte met zijn TPD (Tillier, 1995) in op de onderzoeken van Kohlberg over de ontwikkeling van het moreel oordeelsvermogen. Volgens Dabrowski's theorie zijn emoties de drijfveer voor onze ontwikkeling (Van der Kaaij & De Mink). Hij onderscheidt vijf opeenvolgende ontwikkelingsniveaus waarbij de emotionele ontwikkeling het belangrijkste onderdeel is bij het stijgen naar een hoger niveau. De emotionele ontwikkeling loopt van egoïsmen naar altruïsme via een proces van uiteenvallen. Dit proces wordt *positive disintegration* genoemd (Moll). De vijf niveaus van ontwikkeling worden onderverdeeld in twee categorieën: unilevel en multilevel.

Unilevel

- *Niveau 1. Primary Integration*
Het gros van de mensen laat hun leven domineren door aanpassing aan omstandigheden, eigenbelang en eigen behoeften.
- *Niveau 2. Unilevel Disintegration*
Men heeft te maken met innerlijke conflicten, die zich uiten in depressies, angsten en onrustgevoelens. Zij brengen geen persoonlijke groei teweeg, maar men blijft het erg belangrijk vinden om zich te conformeren en handelt nog steeds 'omdat het zo hoort'.
- *Niveau 3. Spontaneous Multilevel Disintegration*
Innerlijke conflicten geven nu aanleiding tot persoonlijke en emotionele groei. Men ontwikkelt een eigen normen- en waardensysteem. Aan de basis hiervan liggen persoonlijke ervaringen op emotioneel en cognitief gebied. Wanneer men eenmaal op dit niveau beland is, kan

men niet meer afzakken naar de lagere niveaus, omdat er een persoonlijkheidstransformatie plaats heeft gevonden.

Multilevel

- *Niveau 4. Organised Multilevel Disintegration*
Innerlijke conflicten geven richting aan de persoonlijkheidsontwikkeling, die steeds dichter bij het eigen ideaal komt. Het individu is rustiger en het inlevingsvermogen neemt toe. De persoon is ook meer authentiek, zelfbewust en autonoom. Dit uit zich in het handelen naar buiten. Het vermogen tot zelfreflectie is erg groot. Deze episode wordt gekenmerkt door zelfperfectie.
- *Niveau 5. Secondary Integration*
Het eigen persoonlijkheidsideaal is bereikt. Dit is in lijn met wat men kan en met wie men wil zijn. De zelfgekozen waarden en normen zijn opgenomen in het gewone leven. Innerlijke conflicten zijn verdwenen en men is volledig in balans op zowel cognitief als emotioneel vlak. Altruïsme en inlevingsvermogen zijn sterk aanwezig.

Hoge prikkelgevoeligheden

Een minderheid van de mensen zou, veelal gekenmerkt door hoge prikkelgevoeligheden (*overexcitabilities*), meer kans hebben om zich op tot hoog niveau te ontwikkelen. Er zou sprake zijn van een extra ontwikkelingspotentieel door deze gevoeligheden. Al op jonge leeftijd zouden deze mensen zich bezighouden met allerlei levensvragen. Dankzij interne worstelingen kan hun persoonlijkheid zich meer en meer ontwikkelen. Dabrowski stelt dat er vijf gebieden van verhoogde prikkelgevoeligheid zijn die maken dat bepaalde personen op 'multilevelniveau' kunnen geraken.

Kenmerk 1. Psychomotorisch, lichamelijk
 Hierbij gaat het om de capaciteit om actief en energiek te zijn. Deze gevoeligheid verwijst naar een verhoogde prikkelbaarheid van het neuromusculair stelsel en kan zich uiten in zaken als energiek of lichamelijk onrustig zijn, bezig willen zijn, opgewondenheid, snel praten of gedrevenheid (Van der Kaaij & De Mink; Positive Disintegration, 2015; Tillier, 1995).

Kenmerk 2. Zintuiglijk gevoelig vermogen, sensueel
 Deze gevoeligheid verwijst naar een verhoogde zintuiglijke waarneming en beleving. Men kan extra genieten van allerlei waarnemingen op zintuiglijk gebied zoals schoonheid, kunst, muziek en in de natuur zijn. Vanwege deze gevoeligheid is het belangrijk om in een omgeving te verkeren waar weinig of geen verstoring is en die comfortabel aanvoelt (Van der Kaaij & De Mink; Positive Disintegration, 2015; Tillier, 1995).

Kenmerk 3. Intellectueel, filosofisch
 Deze gevoeligheid verwijst naar activiteit van de geest. Het verwijst niet naar academische successen, maar naar behoefte aan wijsheid en kennis. Er is een constante drang naar 'meer willen weten'. Men heeft behoefte aan onafhankelijk denken, is kritisch en lost graag theoretische problemen op. Men wil lezen, heeft een zeer gedetailleerd geheugen en kan 'denken over denken' (Van der Kaaij & De Mink; Positive Disintegration, 2015; Tillier, 1995).

Kenmerk 4. Artistiek, creatief
 Hier betreft het het hebben van een sterke verbeeldingskracht. Men maakt graag gebruik van metaforen en is goed in staat tot levendige visualisaties. Men kan ook vluchten in dromen en sterk dramatiseren (Van der Kaaij & De Mink; Positive Disintegration, 2015; Tillier, 1995).

Kenmerk 5. Intuïtief, empatisch, fijngevoelig
 Dit verwijst naar de intensiteit van emoties en naar het vermogen om meer en andere dingen te kunnen voelen dan anderen. Men heeft complexe gevoelens en emoties en een sterk en verfijnd gevoelsbewustzijn. Daarnaast heeft men een sterk inlevingsvermogen (Positive Disintegration, 2015; Tillier, 1995; Umans, 2010)

Hoogsensitiviteit

Kenmerken 3 (intellectueel, filosofisch), 4 (artistiek, creatief) en 5 (intuïtief, empatisch, fijngevoelig) hebben een relatie met ontwikkelingspotentieel. Wanneer deze drie gebieden openstaan voor prikkels van buitenaf, raakt men eerder op multilevelniveau (Van der Kaaij & De Mink).

Kenmerk 3. Intellectueel, filosofisch
 Aron stelt dat hsp'ers intellectueel en filosofisch zijn (Aron, 2008, p.269) en vindt dat er juist in deze tijd behoefte is aan hsp'ers vanwege een gebrek aan balans in de samenleving (Aron, 2010, p.271). "Gevaarlijk wordt het," stelt Aron, "wanneer de wetenschap voorbijgaat aan intuïtie, grote levensvragen en wanneer zij diepgang mist." Aron vindt dat juist de hsp'ers hierin positief kunnen bijdragen. Nieuwenbroek (2006, p.29) stelt dat de hersenen van hsp'ers intuïtief ingesteld zijn op een diepere beschouwing van informatie: "De antwoorden die een hoogsensitieve leerling geeft, of de vragen die hij stelt, kunnen voor verrassende uitspraken zorgen."

Kenmerk 4. Artistiek, creatief
 Aron vermoedt dat hsp'ers meer van hun hoogsensitiviteit profiteren dan dieren door hun 'geweldige verbeeldingskracht'. Hsp'ers zouden meer tijd besteden aan het bedenken van oplossingen voor problemen omdat ze gevoeliger zijn voor honger, kou, onzekerheid, uitputting en ziekten (Aron, 2010, p.125). Voor Aron is het vanzelfsprekend dat

hsp'ers een sterke intuïtie hebben waarbij zij ook de hinder ondervinden van te veel innerlijke stemmen die ieder iets anders zouden roepen. Met hun intuïtie zouden hsp'ers anderen voor kunnen zijn bij het ontdekken van nieuwe behoeften, trends of markten (Aron, 2010, p.160, p.163).

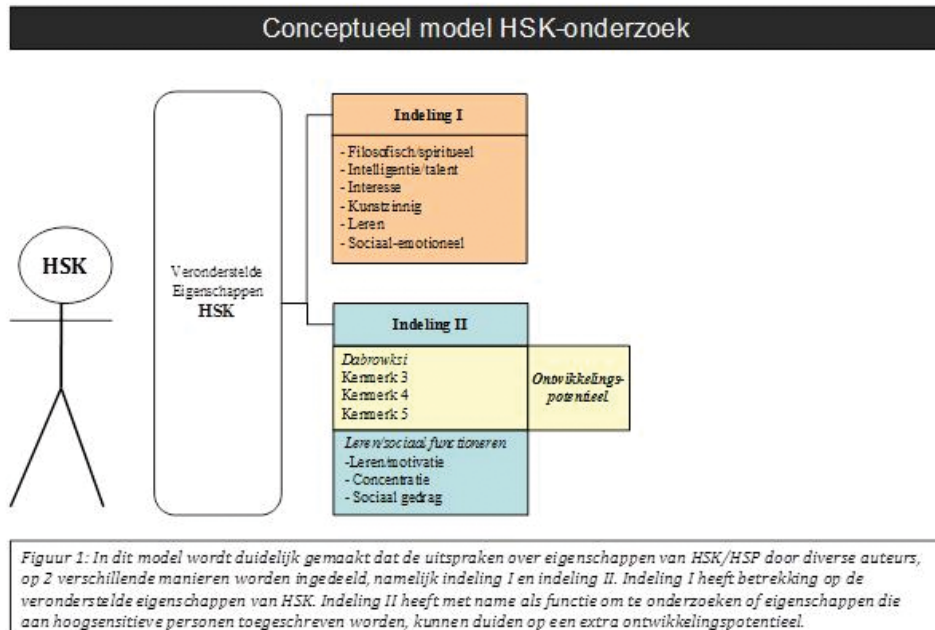
Kenmerk 5. Intuïtief, empathisch, fijngevoelig
 Klinisch psycholoog Mesich (2005) ziet het empathisch vermogen van de hsp'ers als een oorzaak voor hun lijden. Kenmerken op emotioneel gebied betreffen het aanvoelen van stemmingen en emoties en inlevingsvermogen (LiHSK).

Onderzoek

In de wetenschappelijke literatuur worden geen onderbouwingen verschaft voor de uitspraken die gedaan worden over hsp'ers ten aanzien van eigenschappen zoals 'creativiteit', 'artisticiteit', 'intellectualiteit' en

'intuïtief vermogen'. Om beweringen uit de literatuur over hoogsensitiviteit te toetsen werd een vragenlijst opgesteld aan de hand van een daartoe opgesteld (werk)model (figuur 1, Umans, 2010) waarin eigenschappen van hsp'ers gekoppeld worden aan de 'Dabrowski-kenmerken'.

De vragenlijst bestond uit een combinatie van 54 nieuwe vragen en 38 reeds bestaande vragen. De 54 nieuwe vragen werden opgesteld na systematische analyse van gedane uitspraken en vooronderstellingen over hsp'ers uit de populairwetenschappelijke literatuur en websites over hoogsensitiviteit. Deze nieuwe vragen hadden als doel om de uitspraken over de eigenschappen te toetsen. Het andere gedeelte van de vragenlijst bestond uit vragen die hoogsensitiviteit toetsen. Hiervoor werd de 38 vragen tellende vragenlijst gebruikt uit het onderzoek naar hoogsensitiviteit in het basisonderwijs (Walda, 2007). Deze vragen-



Figuur 1. Conceptueel model onderzoek naar hsk'ers (Umans, 2010)

lijst is gebaseerd op de HSP-schaal (Aron & Aron, 1997) en afgestemd op kinderen uit de hoogste groepen van het basisonderwijs en brugklasleerlingen. Deze vragenlijst werd aangevuld met vragen afkomstig van de internaliserende en externaliserende schaal van de 'Child Behavior Checklist' van Achenbach (2001).

Voor het beantwoorden van de vragen werd een vijfpuntsschaal gebruikt. De vragenlijsten werden in juni en juli 2010 bij 85 brugklasleerlingen van twee middelbare scholen afgenomen; 35 havo/vwo-leerlingen en 50 vmbo-leerlingen.

Tabel 1. Samenhang tussen Dabrowski-kenmerken en hoogsensitiviteit

Dabrowski-kenmerk	Correlatie hsp
3. Intellectueel, filosofisch	.42, p<0.001***
4. Artistiek, creatief	.45, p<0.001***
5. Intuïtief, empatisch, fijngevoelig	.44, p<0.001***

Conclusie

Wat de samenhang tussen hoogsensitiviteit en andere veronderstelde eigenschappen betreft, kan geconcludeerd worden dat leerlingen die hoog scoren op de filosofisch-spirituele, sociaal-emotionele en kunstzinnige schalen, hoog scoren op de hoogsensitiviteitslijst (tabel 1). Verder viel op dat de uitspraken uit de populaire literatuur over hoogsensitiviteit eveneens geplaatst kunnen worden in de rubrieken, die een relatie hebben met extra ontwikkelingspotentieel.

Er was een significante samenhang tussen de score op de Hsp-schaal en de schalen volgens de indeling waarbij gekeken werd naar de persoonlijkheidstheorie van Dabrowski over extra ontwikkelingspotentieel. Dit betekent dat kinderen die hoog scoren op de drie Dabrowski-kenmerken meer kans hebben om ook hoger te scoren op de hoogsensitiviteitslijst.

Aanbeveling

Nu een begin is gemaakt met het empirisch onderzoek naar het veronderstelde extra ontwikkelingspotentieel van hsk'ers, kan de discussie op gang komen om hsk'ers meer kansen te geven en omstandigheden te scheppen om zich, gedreven door hun interne kracht, al jong persoonlijk te kunnen ontwikkelen.



Psycholoog Els Umans is gespecialiseerd in hooggevoeligheid. Zij werkt ontwikkelingsgericht met kinderen en volwassenen, en helpt hen om hun unieke mentale, creatieve en spirituele kracht te signaleren, te behouden en in te zetten in het dagelijks leven. Zij verstrekt informatie, geeft adviezen en ondersteuning door middel van counselling, workshops en cursussen.

www.psychologiepraktijk-umans.nl en www.passievolleven.nl

Referenties

- Achenbach, T.M. (2001). *Gedragsvragenlijst voor kinderen 6-18 jaar*. Erasmus MC-Sophia kinderziekenhuis: Rotterdam.
- Aron, E.N. (2010) *Het hoogsensitieve kind: Help je kinderen op te groeien in een wereld die hen overweldigt* (11^e dr.). Amsterdam: Archipel.
- Aron, E.N. (2008). *Hoogsensitieve personen: Hoe blijf je overeind als de wereld je overweldigt?* (25^e dr.) Amsterdam: Archipel.
- Aron, E.N. (2007). *Hoogsensitieve personen in de liefde: Hoe ga je om met relaties als de wereld je overweldigt* (6^e dr.). Amsterdam: Archipel.
- Aron, E.N., & Aron, A. (1997). Sensory-Processing Sensitivity and Its Relation to Introversion and Emotionality. By the American Psychological Association. Inc State University of New York at Stony Brook. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol 73, no 2, 345-368.
- *Hooggevoelig persoon* (sd). Opgeroepen op september 24, 2015, van Vereniging Hooggevoelig Nederland: <http://www.vereniginghooggevoelig.nl/>.
- *Jonge kinderen* (sd). Opgeroepen op september 24, 2015, van Hoogbegaafd Vlaanderen: http://www.hoogbegaafd-vlaanderen.be/02_Herkenning/lijstjes/jonge_kinderen.html.
- Jung, C.G. (1999). *Herinneringen dromen gedachten: Een autobiografie* (7^e dr.). Rotterdam: Lemniscaat.
- Kaaij, T. van der, & Mink, F. de (sd). *Over Overexcitability and the Theory of Positive Disintegration*. Opgeroepen op september 28, 2015, van Dabrowski Nederland: <http://www.everyoneweb.com/dabrowski>.
- *Kenmerken* (sd). Opgeroepen op september 24, 2015, van LiHSK: Landelijk informatiepunt Hoog Sensitieve Kinderen: <http://www.lihsk.nl/kenmerken-3/18>.
- Mesich, K. (2005). *Overlevingsgids voor hooggevoeligen*. Kampen: Ten Have.
- Moll, J. (sd). *De intensiteit van hoogbegaafde kinderen: De theorie van de overexcitabiliteiten van Kazimierz Dabrowski*. Opgeroepen op september 29, 2015, van Mixed Media: <http://www.mixed-media.info/hoogbegaafd/>.
- Nieuwenbroek, S. (2006). *Hoogsensitieve leerlingen*. Esch: Quirijn.
- Schmidt, E. (2007). *De stille kracht in de klas: Een pleidooi voor bijscholing in hoogsensitiviteit*. Masterscriptie over onderzoek 'Zorgleerlingen in het onderwijs'. Leeuwarden: Hogeschool Windesheim.
- Smolewska, K.A., McCabe, S.B., & Woody, E.Z. (2006). A psychometric evaluation of the Highly Sensitive Person Scale: The components of sensory-processing sensitivity and their relation to the BIS/BAS and "Big Five". *Personality and Individual Differences*, 40, 1269-1279.
- Umans, E. (2010). *Eigenschappen van hoogsensitieve personen en relatie tot ontwikkelingspotentieel*. Nijmegen: Radboud Universiteit. <http://www.annabosman.eu/documents/ElsUmans2010.pdf>.
- Walda, S. (2007). *Hoogsensitiviteit bij Kinderen in het Basisonderwijs*. Masterscriptie. Nijmegen: Radboud Universiteit.
- Tillier, B. (1995, oktober 26). *The Theory of Positive Disintegration*. Opgeroepen op september 2015, 28, van Positive Disintegration: <http://positivedisintegration.com/>.