

LEVEN MET HOOGGEVOELIGHEID

Van opgave
naar gave



Susan Marletta Hart

Susan Marletta Hart

LEVEN MET HOOGGEVOELIGHEID

Van opgave naar gave

 *ten have*

INHOUD

Voorwoord 11

Inleiding 17

1. HOOGGEVOELIGHEID, EEN KARAKTEREIGENSCHAP 23

Kenmerken van hooggevoeligheid 24

Zoek je avontuur of zoek je rust? 31

Een sociaalhistorische verklaring 34

Er is meer begrip nodig voor de eigenschap 37

Authenticiteit en aanpassingsstrategieën 42

2. LICHAAMSBELEVING 49

Je lichaam als huis 49

Zenuwen en zintuigen 50

Tast 51

Reuk 52

Gezicht 53

Gehoor 54

Smaak 56

Trillingen/Elektrostress/Straling 58

Energieën 59

Sylvia en haar behoefte om niet te voelen 60

Cumulatie 62

Aarden 66

Marleen leert naar haar lichaam luisteren 75

Intuïtie, heldervoelen, helderzien, helderhoren en helderweten 77

Ontspannen en rusten 78

Begrenzen 79

Beschermen 82

Angstige en onrustige emoties lokaliseren en accepteren 84

Mediteren: van denken en willen naar zijn 90

Oefeningen en tips 96

3. IN DE WERELD STAAN 101

Inleiding 101

A. CONTACT MET ANDERE MENSEN 102

Behoeftte aan echt contact 102

Problemen in contact 110

Bindingsstrategieën 111

Verlegenheid 115

Het dilemma: alleen of samen? 119

Assertiviteit 121

Samenvatting 125

B. WERK 126

Problemen rondom werken 126

Manon, Anke, Sophie en Ramon 128

De valkuilen van hooggevoeligen 133

Roeping 135

Nogmaals: aarden 140

Samenvatting 142

Oefeningen en tips 143

4. KWALITEITEN 147

‘Opmerkingsbegaafd’ 147

Bezieling 150

Kracht in zachtheid 155

Scheppen, de kunst van creativiteit 159

Intuïtie en paranormale gaven 165

Verbinding voelen 170

Zorgvuldig en intens leven 174

Samenvatting 178

Oefeningen 180

5. HOOGGEOEELIGE KINDEREN 181

Een bijzonder kind 182

Verwerkingsprocessen 185

Hebben hooggevoelige kinderen dan problemen? 188

AD(H)D 190
Nieuwetijdskinderen 192
Wat hebben hooggevoelige kinderen nodig? 194

1. Liefde en bevestiging 195
2. Aanmoediging 200
3. Rust 206
4. Eerlijkheid in de communicatie 211
5. Grenzen en structuur 214
6. Bezieling in het onderwijs 217

Wanneer gaat het mis? 222
Tips 227

6. THERAPIEËN EN STRATEGIEËN 229
Korte- en langetermijnoverprikkeling 230
Lichamelijke of psychische problemen 233
Kortstondige overprikkeling en balans 236
Strategieën ter voorkoming van kortstondige overprikkeling 240

- Maak balans tot een prioriteit in je leven 240
- Accepteer dat je overprikkeld bent 240
- Wijzig je gedachten 241
- Speciaal voor sensation seekers 241
- Volg een cursus yoga, tai chi of qi gong 242
- Leer meditatietechnieken 243
- Let op je voeding 244

Langetermijneffecten van overprikkeling 245
Wat kun je doen bij langdurige overprikkeling? 249
Therapieën 249

- Online schrijftherapie 250
- Workshop Aarden, Grenzen of Werk 251
- Diverse vormen van psychotherapie 251
- (Shiatsu)massage en lichaamsgerichte therapie 252
- Creatieve of kunstzinnige therapie 253
- (Klassieke) cognitieve therapieën 254
- Spirituele therapieën en mindfulness 255

Coach 256
Bedrijfsarts en huisarts 256
Helpen medicijnen jou? 259
Een samenvatting van tips 261

Noten 263

Literatuur 265

Lezersreacties 267

Wie is Susan Marletta Hart? 271

1 HOOGGEVOELIGHEID, EEN KARAKTEREIGENSCHAP

‘Na 40 jaar vechten heb ik eindelijk een modus gevonden met mijzelf te leven. Ik begrijp nu wie ik ben. Merkwaardig om terug te kijken en me te realiseren dat ik zo weinig van mezelf begreep. Ik ben nu bezig mezelf te accepteren zoals ik ben. Het gaat nog steeds met vallen en opstaan, maar ik weet dat ik op de goede weg ben. Er is een mildheid over mij gekomen, die de plek heeft ingenomen van mijn strijdvaardigheid. Ik hoef me niet meer zo te bewijzen.’

‘Het voelt goed te weten dat er meer mensen zijn zoals ik. De kennismaking met “hooggevoeligheid” was voor mij als een openbaring. Toen ik er voor het eerst over las, was ik enorm onder de indruk omdat ik mijzelf er voor 100 procent in herkende. Een vriend maakte me er opmerkzaam op. Alleen al bij het horen van het woord voelde ik me van binnen warm worden. Dit ben ik, hier gaat het om. Nu kijk ik met de ogen van een bewonderaar naar mezelf. De angst maakt plaats voor begrip en verwondering. In mij vindt een prachtige metamorfose plaats.’

‘Jarenlang heb ik mij vertwijfeld afgevraagd wat er toch met me aan de hand was. Van buiten leek het of mijn leven op rolletjes liep, maar innerlijk ervoer ik dat allerm minst. Ik voelde me vaak depressief en ten einde raad. Ik vond mezelf egoïstisch, hoewel het niet meer was dan uiterste noodzaak dicht bij mijzelf te blijven. Nu begrijp ik dit in het licht van mijn hooggevoeligheid. Ik ging zo vaak over mijn grenzen heen. Ik werd zo vaak weggehaald bij mijn eigen gevoel dat het een dagtaak was om mezelf terug in balans te krijgen.’

‘In mijn leven is een wervelwind opgestoken – wel zacht en lief hoor, maar ook krachtig – die mijn leven anno nu totaal op

zijn kop zet. En volkomen ten goede. Vanuit een altijd heersende onzekerheid, onrust en het altijd maar weer kritisch naar mezelf kijken, heeft mijn levenshouding zich 180 graden gekeerd. Mijn angst voor kritiek op mijn te zacht, te gevoelig en te dromerig zijn voor deze wereld heeft plaats gemaakt voor een nieuwe kijk op mijzelf. Het voelt allemaal nog wat wankel, zo van: ben ik wakker of droom ik? Maar diep in mijn ziel voel ik mijn basis, het zeker weten van: ja, dit past bij mij, zo ben ik.'

Herkenning en erkenning. Ze vallen samen en vormen het begin van een transformatie. Het is een begin van een nieuw zelfbeeld en het is het begin van herwaardering. Zo'n reactie heb jij misschien ook wanneer je de hoofdstukken van dit boek leest. Je bent dan niet de enige. Voor de meeste hooggevoeligen is de kennismaking met hun eigenschap – sommige noemen het zelfs hun persoonlijkheid – een grote opluchting. Ze voelen zich eindelijk thuiskomen en begrepen. Ook jij zult misschien dezelfde gevoelens van thuiskomen, erkenning en zelfacceptatie krijgen wanneer je dit boek leest. Je zult misschien voor het eerst denken: Ik heb altijd gedacht dat ik anders was en nu blijken er veel meer mensen zoals ik te zijn! Tijdens mijn research voor dit boek werd ik iedere keer weer geraakt door mensen die zo oprecht blij reageerden. Ik heb mij laten leiden door deze emoties. Daarom heb ik nooit getwijfeld aan de noodzaak hooggevoeligheid onder de aandacht van velen te brengen en ben ik dankbaar dat ik dit boek heb kunnen schrijven.

Kenmerken van hooggevoeligheid

Wat is hooggevoeligheid precies? Bij het beantwoorden van deze vraag kunnen we niet om het werk van Elaine N. Aron (Ph.D.) heen. Zij bedacht de term 'hooggevoeligheid' en gaf er bekendheid aan. Zij deed belangwekkend onderzoek waarop anderen, onder wie ikzelf, voortborduren. Aron kwam tot de conclusie dat deze karaktertrek onder vijftien tot twintig procent van alle mensen wereldwijd voorkomt. Zowel onder mannen als onder vrouwen. Door tests onder zuigelingen, kinderen en volwassenen, en

uit gesprekken met mensen die zichzelf meer dan gemiddeld gevoelig noemden, kwam veel zinvolle informatie naar boven. Aron herlas de bestaande psychologische literatuur; langs die weg bekeek ze nauwkeurig welke begrippen duiden op dit fenomeen. Elaine Aron maakte van hooggevoeligheid haar levenswerk. Vanuit haar wetenschappelijke perspectief en de Jungiaanse psychoanalyse ontwikkelde zij een kader waarbinnen hooggevoeligheid zeer nauwkeurig gedefinieerd kon worden. In de volgende hoofdstukken zullen alle aspecten aan de orde komen.

Hooggevoeligheid begint bij de meeste mensen met het gevoel anders te zijn dan anderen. Waarin hooggevoelige mensen zich anders voelen is vaak moeilijk uit te drukken. Het begint meestal vanaf het eerste moment dat ze zich kunnen herinneren en ze zijn er zo mee verweven dat ze het gevoel anders te zijn dan anderen niet goed kunnen benoemen. Het is een gevoel, een ervaring, een besef dat hen danig in de weg kan zitten en dat vaak (niet altijd) voor moeilijkheden en problemen zorgt. Zo sterk dat sommigen zich wel eens vertwijfeld afvragen: ben ik soms gek? Toch heeft het weinig met gekte te maken. Gevoeligheid is een eigenschap van het zenuwstelsel in combinatie met de hersenen. Ergens in het proces van verwerking, tussen het binnenkomen van een prikkel en het verwerken ervan door de hersenen, loopt het bij hooggevoelige personen anders dan bij de meeste mensen. De informatieverwerking van een hooggevoelige werkt op de één of andere manier uitgebreider en nauwkeuriger dan bij de gemiddelde persoon. Hooggevoeligen hebben daarmee dus niet zozeer betere zintuigen maar ze verwerken hun zintuiglijke indrukken vooral complexer. Aron maakt de vergelijking met een sorteermachine: 'Een hooggevoelige sorteert prikkels in tien varianten terwijl iemand anders slechts twee of drie varianten waarneemt.'¹ Hooggevoeligheid is hoogstwaarschijnlijk een erfelijke eigenschap. Je wordt er dus mee geboren.

Hooggevoelige mensen nemen allerlei subtiele nuances waar die anderen missen. Waar een ander niet bij stilstaat of zelfs van geniet, zoals harde muziek of drukke menigten, indringende sirenes, felle lichten, vreemde geuren en winkelchaos, kan in een hooggevoelige een heftige reactie geven. Hij of zij raakt overprikkeld. Wanneer

zo'n overprikkeling of overstimulatie lang aanhoudt, volgt een stresssituatie. Wanneer en bij wie overstimulatie tot stress leidt, is heel individueel en afhankelijk van andere factoren. Factoren die hierbij meespelen zijn bijvoorbeeld de opvoeding, 'aanpassingsstrategieën' en andere eigenschappen die iemand heeft. Maar ook leeftijd speelt een rol in hoeveel iemand aankan. Kinderen kunnen doorgaans meer indrukken verwerken dan ouderen. Gevoeligheid neemt meestal met de jaren toe. Dit geldt overigens voor alle mensen, hooggevoeligen en niethooggevoeligen.

De term 'hooggevoeligheid' is door Aron bedacht en is vriendelijker en neutraler dan het woord 'overgevoelig'. Overgevoelig etekent in feite dat de eigenschap te veel van het goede is. Hooggevoeligheid is, zo zul je gaandeweg lezen, niet te veel en ook niet verkeerd. Net als iedere andere eigenschap is hooggevoeligheid een karaktertrek die zowel positief als negatief uitgelegd kan worden, afhankelijk van waar je op focust. Wie hooggevoelig is, heeft veel potentie om deze gevoeligheid op indrukwekkende wijze in te zetten op vele terreinen van zijn leven. Een hooggevoelige kan deze eigenschap tot een gave maken. Wie hooggevoelig is, moet wel zorgen dat zijn omgeving overeenkomt met zijn behoeften. Dit is een uitdaging waar mensen met een sensitief karakter voor staan. Ik zal in dit hoofdstuk in vogelvlucht een impressie geven van de vele aspecten van deze eigenschap. Door hooggevoeligheid van alle kanten te benaderen, belicht ik zo veel mogelijk aspecten die hooggevoeligheid tot zowel een zorg als een gift maken. Vanaf hoofdstuk twee ga ik dieper in op deelaspecten.

Een hooggevoelige heeft in de eerste plaats meer tijd nodig dan de gemiddelde mens. Dit is puur vanwege het feit dat de hoeveelheid prikkels die op hem afkomen voldoende verwerkt dienen te worden. Het gaat hier om zintuiglijke informatie die je binnenkrijgt via je ogen, oren, neus en tast en informatie die vanuit je eigen organisme komt: vanuit je gedachten, je gevoelens, je organen. Kortom alle lichamelijke, geestelijke, emotionele en spirituele gewaarwordingen. Voor verwerking is tijd nodig en die heb je niet altijd. De tijd en de rust die je neemt om alle indrukken te verwerken, bepaalt in wezen al een deel van je persoonlijkheid. Ben je iemand die zich veelvuldig terugtrekt om te overwegen, te bezinnen, te broeden en te dromen of gun je jezelf helemaal

geen tijd en ren je van de ene ervaring in de andere? De eigenschap hooggevoeligheid kan in combinatie met de mate van activiteit die je in je leven ontplooit grote invloed uitoefenen op de mate waarin je je gelukkig voelt met het leven dat je leidt en de mate waarin je je in balans voelt. Er zijn hooggevoelige mensen die erg ondernemend en actief zijn en er zijn hooggevoeligen die het rustiger aan doen.

Een kleine samenvatting. Voordat we verdergaan, geef ik enkele in het oog springende eigenschappen die bij hooggevoeligheid horen. Het hoeft niet zo te zijn dat een hooggevoelige zich in al deze deugden herkent; het zijn slechts *mogelijke* uitvloeisels van deze karaktertrek. Hooggevoeligen:

- merken veel details en subtiliteiten op,
- voelen stemmingen van anderen aan,
- hebben een rijke innerlijke belevingswereld,
- dromen, fantaseren en overwegen veel,
- zijn zorgzaam en bewust,
- doen dingen graag in hun eigen tempo,
- worden door schoonheid en kunst diep beroerd,
- houden van stilte en rust.

Alle mensen zijn bijzonder, hooggevoeligen zijn niet bijzonderder dan anderen. Toch hebben ze vaak een existentieel gevoel anders te zijn en niet goed begrepen te worden. Herken je je tot nu toe een beetje in het patroon? Of herken je iemand anders in de beschrijving? Een opsomming van voorbeelden die jouw leven gecompliceerd kunnen maken, kan verhelderend werken.

- Het kan zijn dat je last hebt van storingen uit je omgeving die anderen niet schijnen op te merken.
- Harde geluiden onttrekken je aan jezelf.
- Van een kennis, vriend of vriendin met (on)uitgesproken negatieve gevoelens raak jij van slag.
- In contact met iemand anders lijkt je volkomen leeg te lopen.
- Een paar uur winkelen brengt je aan de grens van je vermogen. Je wilt naar huis, je in eenzaamheid terugtrekken en niets meer aan je hoofd hebben.
- Door zoiets als honger ben je snel uit je doen, je wordt snauwerig en licht in je hoofd.

- Werken in een hectische kantooromgeving kost jou veel meer energie dan je collegae.
- Onvriendelijke opmerkingen kunnen je snel van streek maken. Daarentegen voel je je diep bewogen door een hartelijke attentie.
- Je hebt gauw last van stressverschijnselen zoals maagpijn, onrustige darmen, hoofdpijn, kriebelende zenuwen of een andersoortig gevoel van onbehagen.
- Gevoelens van boosheid, verdriet of vertwijfeling nemen snel een loopje met jou.

Zie het zo: de meeste mensen varen door het leven zoals tankers door de zee. Terwijl hooggevoelige mensen net zeilboten zijn. Tegenwind of een hoge golfslag, er hoeft maar iets te gebeuren of ze raken van hun koers af. Aan de andere kant zijn het levensgenieters die hun tocht als een spannende reis ervaren. Het varen is tot kunst verheven. Het overstaggaan is wezenlijk voor een hooggevoelige: bakboord en stuurboord bieden afwisseling en inzicht. Een hooggevoelige wandelt op het koord van een evenwichtskunstenaar; iedere stap is essentieel. Een hooggevoelige vrouw schrijft over zichzelf:

‘Mijn leven lang zijn er al “kleinigheden” die mij bijzonder opwinden, terwijl anderen er helemaal geen last van schijnen te hebben. Ik kan absoluut niet tegen kleding met elastiek rond mijn polsen en taille of etiketjes in mijn nek. Mijn horloge bungelt los rond mijn pols.

Er zijn ontelbaar veel soorten voedsel die ik vermijd vanwege hun structuur, niet eens door de smaak. Zo hou ik bijvoorbeeld van tomatensaus op de spaghetti maar ik kan absoluut geen stuk rauwe tomaat eten. Hetzelfde geldt voor een aantal vruchten die ik vanwege hun specifieke structuur niet weg krijg. Een rauwe appel vind ik lekker, maar ik ga over mijn nek van een gebakken appelschijf. Uit eten gaan is een ramp voor mij en mijn tafelgenoot, want ik moet precies weten wat ergens in zit, voordat ik kan eten. Mijn maag en darmen zijn gevoelig en reageren op ongewoon gekruid voedsel, zoals zij ook overstuur raken van stress.’²

Niet alleen tastbare en zichtbare prikkels beïnvloeden je als hooggevoelige. Ook minder goed verklaarbare dingen merk je als hooggevoelige op. Stemmingen van anderen kunnen je bijvoorbeeld in grote mate bezighouden. De meeste mensen komen een kamer binnen en merken misschien het meubilair en de mensen op, jij bent je onmiddellijk bewust van de persoonlijkheid die in deze kamer leeft. Of je voelt dat iemand niet eerlijk is. Dat kan je erg van streek maken. Je merkt ook goed de onzekerheden van anderen op, of onuitgesproken vijandelijkheden in intermenselijk contact. Aan de andere kant voel je goed aan wat iemand anders nodig heeft en je staat onmiddellijk klaar die persoon van dienst te zijn. Dat maakt je misschien tot een bijzonder altruïstisch type. Misschien vinden anderen je daarom zo aardig en delen ze graag hun problemen met jou. Zeker wanneer jouw gave aan het paranormale grenst kun je veel tijd en energie steken in het waarnemen van andermans behoeften en emoties. Soms leidt dit tot uitputting van jezelf.

De gevoelens van anderen kunnen zodanig op je inwerken dat je soms niet meer kunt onderscheiden of deze van jezelf of van de ander afkomstig zijn. Je weet niet meer goed wat bij jou hoort en wat bij de ander. Er vindt een vervloeiing plaats tussen jou en de ander. Het verwart je misschien. Of je merkt het niet op, maar realiseert je pas achteraf dat het je denken, voelen of handelen heeft bepaald. Misschien heb je op basis daarvan wel beslissingen genomen die je achteraf betreurt. Mogelijkerwijze leef je in conflict met jouw verantwoordelijkheidsgevoel, dat je zelfs als een schuldgevoel kunt bestempelen. Soms zijn anderen er erg goed in een beroep op dit gevoel te doen en je op te zadelen met zaken die niet bij jou thuishoren. Het zijn allemaal mogelijkheden, natuurlijk zijn het geen wetten. Ze komen soms voor, soms ook niet.

Heel eenvoudig gezegd is het opmerken van details het meest wezenlijke in de aard van een hooggevoelige. Het zijn de details die kunnen overweldigen en kunnen boeien. Het zijn de details die van hem (of haar) een attent en opmerkzaam persoon maken, die hem kunnen puzzelen en bezighouden tot hij moe en gefrustreerd is van het piekeren, die van hem een hardwerkende en verantwoordelijke werknemer maken, soms op het perfecti-

onistische af. Details maken het leven waardevol, zij richten de geest naar binnen, maken stil en intens. Iemand die zich bewust is van alle details overweegt eerst voordat hij handelt, neemt bewust keuzen en weet dat de dingen complexer zijn dan ze schijnen. Een andere consequentie van opmerkzaamheid voor details is dat iemand idealiter veel opmerkt van wat in zijn lichaam gebeurt. Een hooggevoelige heeft vaak een lagere pijn en tolerantiegrens. Heeft mogelijk vage klachten die de arts niet kan diagnosticeren. Misschien vindt zijn arts hem na verloop van tijd een aanstellerig, overgevoelig type.

Er zitten vele kanten aan deze eigenschap of karaktertrek. Wat een hooggevoelige ook kan kenmerken, is dat hij (of zij) meer dan de mensen om hem heen behoefte heeft aan bezinning, schoonheid en diepgang. Hij mediteert of doet aan yoga, is in kunst of muziek geïnteresseerd, voelt zich verantwoordelijk voor het milieu of voor de minder bedeeden in de samenleving. Zo iemand houdt zich waarschijnlijk meer dan gemiddeld bezig met de dingen die er werkelijk toe doen, zoals zingevende activiteiten, omdat hij zich hierin verbonden voelt met andere mensen, met de levenscheppende natuur of met de adem die door het leven stroomt. Hooggevoeligen kunnen, wanneer ze goed gebalanceerd zijn, rust en wijsheid bieden aan zichzelf en anderen, en anderen wijzen op de noodzaak om tijdig naar de essentie terug te keren, wat dat dan ook mag zijn. Ze kunnen een voorbeeld zijn als het gaat om aandacht en zorgzaamheid. Door hun oog voor detail letten zij op het proces en niet alleen op het einddoel. Zij kunnen anderen voorhouden dat het in het leven gaat om het hier en nu, en niet uitsluitend om de toekomst of het verleden. Dat het ook om geloof, spiritualiteit en bezinning gaat en niet alleen om materie en geld.

De vanouds met liefde vertrouwden zijn fijnbesnaard, gevoelig, diep, ondoorgrondelijk. Door hun ondoorgrondelijkheid zijn zij slechts als volgt te omschrijven: zo voorzichtig alsof zij een winterse stroom oversteken,
zo aarzelend alsof zij de roddel van alle burens vrezen,
zo ingetogen alsof zij slechts op bezoek zijn,
ontdooiend als smeltend ijs, massief als een ruw blok,

diep en weids als een vallei,
ondoorzichtig als troebel water.
troebelheid wordt geklaard door bezinking,
wat rust wordt opgewonden door beroering.
LAO TSE, *TAO TE KING*, 15

Herken je jezelf in het beeld van een hooggevoelige? Dan zocht je waarschijnlijk als kind al de stille plekjes in het bos op om jezelf te troosten of om de verbinding met de prachtige natuur te ervaren? Of bracht mooie muziek je intens in vervoering? Daarentegen keerde je je misschien af van geweld, onrecht en onzuiverheid? Misschien voelde je je als kind in deze gevoelens van beroering alleen staan, paste je met je gevoelige voorkeuren niet in het populaire plaatje en werd je gepest. Het is inmiddels bekend dat veel hooggevoeligen wanneer ze jong zijn behoorlijk moeten opboksen tegen de verwachtingen van anderen; van opvoeders en medescholieren. Als ze heel jong zijn, zuigeling of peuter, hebben ze weinig te vertellen en worden ze gedeeltelijk gevormd naar het beeld dat de ouders van hen hebben. Soms met goede, soms met kwade gevolgen. Sommigen komen met flinke kleerscheuren uit hun jeugd tevoorschijn wanneer de hooggevoeligheid onvoldoende werd begrepen. Het hooggevoelige kind werd tot voor kort niet waargenomen. Het werd verlegen, overgevoelig of 'anders' gevonden, maar dat doet tekort aan wie het werkelijk is. Gelukkig komt hier nu verandering in. Met de ervaringen van hooggevoelige volwassenen kunnen we beter een op het kind gerichte begeleiding formuleren, zodat het hooggevoelige kind in de toekomst in zijn eigenheid kan schitteren. In hoofdstuk vijf hebben we het uitgebreid over hooggevoelige kinderen.

Zoek je avontuur of zoek je rust?

Aron maakt in haar theorie onderscheid tussen twee andere typen persoonlijkheden, namelijk die van de sensation seekers (spanningzoekende type) en die van de rustzoekers. Dit onderscheid is een algemeen erkend onderscheid binnen de psychologie. Sensation seekers worden ook wel thrill seekers genoemd. Het zijn

de mensen die altijd weer op zoek zijn naar nieuwe en intense ervaringen. Zij doen spannende en gevaarlijke sporten, houden van avontuurlijke reizen, hebben indrukwekkende levenslopen en zijn altijd op zoek naar nieuwe inzichten en gewaarwordingen. Zij zijn bereid hiervoor fysieke, sociale, wettelijke en financiële risico's te nemen. Hooggevoeligheid en sensation seeking hoeven elkaar niet uit te sluiten. In één persoon kunnen beide eigenschappen samenkomen!

Herken je je in deze mix van beiden dan ben je waarschijnlijk veelzijdig, je hebt een hooggevoelig bewustzijn in combinatie met een grote gedrevenheid. Je zult waarschijnlijk snel overprikkeld zijn maar ook snel verveeld. Je kunt hierdoor nogal eens in conflict met jezelf raken. Omdat je op zoek bent naar nieuwe ervaringen en nieuwe kicks zoek je de gevaren en de uitdagingen op, maar omdat je niet telkens zo opgejaagd en gestresst wilt raken zou je je eigenlijk meer moeten terugtrekken. Misschien heb je in het verleden té grote risico's genomen en ondervind je hier nu de gevolgen van. Jij staat meestal met één voet op het gaspedaal en met één voet op de rem. Of je bent aardig door het leven en door je eigen levensstijl aangedaan geraakt. Dit is meestal het geval wanneer je je hooggevoeligheid nog niet onderkend hebt.

De andere variant is dat je hooggevoelig bent en niet zo'n *thrill* of *sensation seeker*. Je bent dan doorgaans beschouwend van aard, ingesteld op overweging, je voelt je meer gelukkig bij een kalm leventje. Je bent waarschijnlijk niet impulsief, je doet de dingen meestal in één keer goed en je houdt er niet van om op welk terrein dan ook grote risico's te nemen. Jouw leventje is overzichtelijk en regelmatig. Bij jou bestaat het gevaar dat je je te veel terugtrekt en de wereld en voedende relaties mijdt.

Een derde variant is de combinatie van minder gevoelig (niet-hooggevoelig) met het *sensation seeker*stype. Deze mensen zijn nieuwsgierig, gedreven, impulsief, nemen snel risico's en vervelen zich gemakkelijk. Ze zijn zich niet zo bewust van de details in een situatie en zijn er ook niet in geïnteresseerd. Ze hebben dan ook minder last van de gevolgen die de risico's met zich meebrengen. Als zij een keer een flinke klap oplopen, in het oerwoud verdwalen of een som geld verliezen, zijn ze minder uit het lood geslagen dan een hooggevoelige.