



# Hoge prikkelbaarheid versus hoogsensitiviteit

door arts-*psychiater Tom Herregodts*

Ik had graag enkele concepten uitgeklaard die verband houden met een van de moeilijkste onderwerpen in de geneeskunde, en zeker in de psychiatrie of psychologie: 'nature versus nurture', of: 'wat is genetische aanleg en wat is aangeleerd?'

Daartoe moet ik eerst enkele termen verduidelijken, die vaak voor verwarring zorgen in het bos van de psychische, mentale of psychosomatische problemen. Duidelijkheid kan het verschil maken in de manier waarop je naar jezelf, je lichaam en/of je geest kijkt, en je sneller op weg helpen om voor jezelf de juiste zorg op te zoeken.

Beide termen worden soms al te makkelijk gebruikt, hetzij om je neer te leggen bij een bepaalde diagnose of classificatie van jezelf ("Ik ben hoogsensitief, en daar valt verder weinig aan te doen"), hetzij om foutieve conclusies te trekken met betrekking tot de aanpak van psychosomatische klachten ("Ik heb last van een verhoogde prikkelbaarheid, en dus moet mijn omgeving veranderen of zich aanpassen").

Hoogsensitiviteit is het genetisch gehalte aan kernen en mechanismen in de hersenen, die het empathisch niveau van je brein bepalen.

Hier kan je als mens niet van onderuit. Dit niveau ligt immers vast van bij de conceptie.

Binnen de bevolking varieert dit van heel erg hoog (de zogenaamde 'dolfijntjes' onder ons, want dolfijnen bezitten het hoogst aantal empathische kernen van alle diersoorten, ook meer dan de mens) tot uiterst laag (bij psychopaten). In werkelijkheid gedraagt de verdeling zich vermoedelijk als een Gausscurve, waarbij de meeste mensen

(90%) een mix van hoge en lage niveaus halen en waarbij de twee extremen elk ongeveer 5% voor hun rekening nemen. Het zijn de extremen, die een specifieke zorg en aanpak vergen, een zorg die momenteel hoegenaamd niet voorhanden is in ons huidige maatschappelijk bestel, met alle gevolgen van dien voor de mensen die deel uitmaken van de minderheden aan beide kanten van het spectrum.

Zo heeft een *psychopaat* nauwelijks invoelingsvermogen, hetgeen voor de rest van zijn leven een enorme sociale handicap betekent.

Hij kan evolueren naar een gewetenloze moordenaar, een angstloze poolreiziger of hoogtewerker, of een zeer efficiënte zaakvoerder, op voorwaarde hij zich laat begeleiden door een empathische human resources manager.

Welke richting het uitgaat (maffiabaas of – anderzijds - een productieve schakel in de maatschappij), hangt in grote mate af van de opvoeding die hij heeft genoten. In dat geval is hij of zij dan toch enigszins in staat om empathisch gedrag 'na te bootsen'.

Zuivere psychopathie zou bij maximaal 5% van de bevolking voorkomen en kan vrij eenvoudig tijdens de kleuter-tijd gediagnosticeerd worden, maar helaas is er heel vaak de schroom om dit te doen. Het zou nochtans nuttig en waardevol zijn, want de gevolgen van de ene of andere opvoedingsvorm zijn onomkeerbaar. Eens maffiabaas, altijd maffiabaas.

Seriemoordenaars behoren meestal niet tot die 5%, omdat ze sociaal onhandig zijn en dus snel betrapt worden. Dit is niet het geval bij de sociopaat, zoals Hitler en andere charismatische sekte- of politieke leiders, die heel bedreven zijn in het manipuleren en mensen haarscherp

## Het lichaam herbeleeft voortdurend oude trauma's en laat die als het ware niet meer los.

aanvoelen. Hiervoor is net wél een flinke dosis empathie vereist. Die laatsten worden gedreven door woede en angst (door trauma's uit het verleden), terwijl hun volgelingen, die meestal met dezelfde kwetsuren te kampen hebben, hen gedwee volgen...

*Hooggevoeligheid* of *verhoogde prikkelbaarheid* is het niveau van stress in je lichaam, dat bepaald wordt door de hoeveelheid verdriet, angst of woede die zich in je brein, en dus ook in je lichaam, heeft opgehoopt.

Het lichaam herbeleeft voortdurend oude trauma's (treffend beschreven in het boek van Bessel Van der Kolk: 'Traumaspooren') en laat die als het ware niet meer los. Dit is wat wij in de psychiatrie een 'posttraumatische stressstoornis' noemen. De stress-as houdt het niveau van cortisol of adrenaline (door de bijnieren geproduceerd) hoog, de spieren gespannen, en verstoort de slaap (aanvankelijk moeilijkheden met het inslapen, later door slaapproblemen).

Dit alles zal je lichaam en geest op langere termijn ontregelen en uitputten: de bijnieren raken uitgeput, het piekeren neemt almaar toe en de angsten worden steeds groter en onredelijker. Verder zijn er de spierpijnen (in het begin door opgestapeld melkzuur en later als gevolg van fibromyalgie of het afsterven van spierweefsel) en de psychosomatische klachten, zoals hartkloppingen, spanning op het middenrif of diafragma, met hyperventilatie tot gevolg, maag- en darmklachten, rugklachten, huidproblemen, zweetaanvallen,...

Onvermijdelijk volgt een algemene lichaamsmoeheid (burn-out, chronische vermoeidheid,...) en/of hersenmoeheid (wat wij dan een majeure depressie noemen), zeker indien er niet tijdig degelijk emotioneel therapeutisch werk wordt verricht.

Lage prikkelbaarheid (niet te verwarren met onverschilligheid) is dat wat emotioneel therapeuten willen bereiken. Dat kan door je lichaam goed te kennen, zijn spanningsniveau (stress-as) te leren herkennen en rustig te blijven in situaties, die voorheen als moeilijk en bedreigend werden ervaren.

Meditatie is hierbij onontbeerlijk. Tot slot wil ik eindigen met een positieve en probleemoplossende noot.

### MEDITATIE BETEKENT VOOR MIJ:

#### 1. VOELEN

Je niet enkel opnieuw verbinden met je lichaam, maar het ook beschouwen als de tempel, die alle signalen van spanning en stress onverbloemd en waarheidsgetrouw weergeeft.

*Meestal 'denken' we dat we voelen, of voelen we helemaal niet hoe hoog ons spanningsniveau staat en maakt onze kinesitherapeut, lichaamswerker of osteopaat er ons van bewust.*

#### 2. WERKEN MET JE LIJF

Het lichaam kent de weg uit de kronkels van angst, verdriet en/of woede. We zijn deze hulpweg nog maar net aan het herontdekken.

*Wij werken graag met dynamische meditatie. Zet daarom herhaaldelijk je stress-as af, precies zoals het hoort. Dit leg ik bij een volgende gelegenheid wel even uit.*

#### 3. ONTLAAD

##### ... TOT JE TOT DIEPE RUST KOMT.

Het is het nirwana van de boeddhisten, de runners high bij hardlopers of het korte zaligmakende intermezzo waarin je je waant onder invloed van elke drug.

*Enige duidelijkheid kan de menselijke geest verlichten en over de terminologie 'hoogsensitiviteit', 'hooggevoeligheid' of 'verhoogde prikkelbaarheid' kan nog lang gediscussieerd worden, maar liefst niet over de inhoud die hier besproken werd.*

### EN OM IN SCHOONHEID TE EINDIGEN:

**"Er bestaan geen angsten waar het lichaam geen weg mee weet of geen oplossing voor heeft. Er zijn alleen veel mensen met sterke overtuigingen, die hiermee hun angsten voeden en vasthouden en zo de weg naar lichaamsbewustzijn belemmeren."**

> Vragen naar aanleiding van deze column?

Stuur je inzending naar [contact@bloom.be](mailto:contact@bloom.be)