

NIEUWSTE INZICHTEN
over de VERBORGEN KRACHT *van*
HOOGGEVOELIGE MENSEN

hoog sensitief

Jenn Granneman & Andre Sólo

Jenn Granneman & Andre Sóló

hoog sensitief

NIEUWSTE INZICHTEN
over de VERBORGEN KRACHT *van*
HOOGGEVOELIGE MENSEN

KOSM•S

Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen

KOSM • S

www.kosmosuitgevers.nl

 kosmos.uitgevers

 kosmosuitgevers

Dit boek is een vertaling van *Sensitive*. Voor deze uitgave geldt © 2023 Harmony Books, een imprint van Random House, onderdeel van Penguin Random House LLC, New York
Tekst: Jennifer Granneman en Andrew Jacob
Omslagontwerp: Irene Ng

Voor de Nederlandstalige uitgave geldt © 2023 Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen, onderdeel van VBK | media
Vertaling: Janke Greving
Opmaak omslag: bij Barbara
Auteursfoto omslag Andre Sólo: Jana Rose Arts
Opmaak binnenwerk: Zeno Carpentier Alting

Kosmos Uitgevers vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

ISBN 978 90 2159 064 6

ISBN e-book 978 90 2159 065 3

NUR 770

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, online-publicatie of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever kan echter aansprakelijk gesteld worden voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording, or any information storage or retrieval system, without prior permission in writing from the publishers. No responsibility for loss caused to any individual or organisation acting on or refraining from action as a result of the material in this publication can be accepted by Penguin Random House LLC or the authors.

De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten van derden zo goed mogelijk te regelen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich tot de uitgever wenden.

INHOUD

Inleiding

Hoofdstuk 1	Sensitiviteit: stigma of superkracht?	17
Hoofdstuk 2	Het sensitieve boost-effect	49
Hoofdstuk 3	De vijf geschenken van sensitiviteit	71
Hoofdstuk 4	Te veel, te hard, te snel	97
Hoofdstuk 5	De pijn van empathie	121
Hoofdstuk 6	Moedige liefde	143
Hoofdstuk 7	Een sensitieve generatie opvoeden	167
Hoofdstuk 8	Meer dan een salaristroom	197
Hoofdstuk 9	De sensitieve revolutie	223
Dankbetuigingen		249
Spiekbrief voor sensitiviteit		255
Leessuggesties en bronnen		257
Noten		259
Register		297
Over de auteurs		304

INLEIDING

Het begint met een jongen en een meisje. Ze hebben elkaar nooit ontmoet, maar hun verhalen beginnen op dezelfde manier. Ze komen uit de Amerikaanse Midwest, hun ouders zijn arbeiders en hebben niet genoeg geld. Beide gezinnen weten niet wat ze van hen moeten denken. Want zie je: ze zijn anders dan andere kinderen en dat begint op te vallen.

Soms lijkt de jongen best normaal. Op de kleuterschool houdt hij zich aan de regels. Hij is beleefd naar zijn leraren en vriendelijk voor de andere kinderen, maar wanneer het pauze is, krimpt hij ineen. Iets aan de speelplaats is te veel voor hem. In plaats van mee te doen met balletje trappen, tikkertje of apenkooien, holt hij weg. Hij vlucht voor het schreeuwen en lachen en verschuilt zich in de enige plek die hij kan vinden: een oude rioolbuis.

In eerste instantie valt het de leraren niet eens op, omdat hij altijd onopvallend terugkomt als de bel voor het eind van de pauze gaat. Maar op een dag neemt hij een voetbal met zich mee, zodat hij niet alleen is. Onder andere omstandigheden zou dat misschien leuk zijn, maar er zijn nooit genoeg ballen voor iedereen en de andere kinderen klagen als ze hem ermee weg zien lopen. Op dat moment ontdekken de leraren hem en begint de bezorgdheid. Zijn ouders begrijpen het niet: waarom verschuil je je in een rioolbuis? Wat dóé je daar? Zijn antwoord – dat het daar

rustig is – helpt niet. Hij zal moeten leren spelen met de andere kinderen, zeggen ze tegen hem, hoe luidruchtig of overprikkelend dat ook is.

Het meisje loopt daarentegen niet weg. Zij lijkt juist een talent te hebben om mensen te lezen. Zij wordt de leider van haar vriendengroepje en voelt gemakkelijk aan wat elk kind wil of wat hem of haar gelukkig maakt. Al snel schakelt ze hen in om buurt-evenementen te organiseren: een familie-verkleedfeest compleet met spelletjes en prijzen of een heel uitvoerig spookhuis voor Halloween. Deze gebeurtenissen vergen wekenlange voorbereidingen en zij is perfect op haar plek wanneer ze alles tot in detail kan uitwerken. Maar wanneer de grote dag aanbreekt, staat ze niet midden in het feestgedruis te joelen bij het poppenspel en gaat ze niet van het ene naar het andere spel. In plaats daarvan blijft ze aan de zijlijn. Er zijn gewoon te veel mensen, te veel emoties, er wordt te veel gelachen en geschreeuwd, te veel gewonnen en verloren. Haar eigen feest overmant haar.

Dit is niet het enige moment waarop ze overprikkeld raakt. Ze moet haar kleding aanpassen en knipt bandjes af zodat die niet over haar huid schuren (haar moeder weet nog dat toen ze een baby was, zij de voetjes van haar pyjamaatjes af moest knippen). 's Zomers is ze blij om een week lang op kamp te mogen gaan, maar haar moeder moet haar eerder ophalen: ze kan niet slapen in een overvolle slaapzaal, laat staan omgaan met de gevoelens en het gekonkel van nog eens tien meisjes. Deze reacties verrassen mensen en stellen hen teleur, en hun reacties verrassen en stellen op hun beurt het meisje teleur. Voor haar ouders is haar gedrag een bron van zorg: wat als zij de echte wereld niet aankan? Toch doet haar moeder haar best haar te stimuleren en haar vader drukt haar op het hart dat ze dingen hardop moet zeggen in plaats van ze alleen maar in haar hoofd te denken. Maar ze heeft véél gedachten – bibliotheken vol – en mensen begrijpen die maar zelden. Mensen geven haar allerlei benamingen, soms

noemen ze haar zelfs sensitief, maar het is niet altijd goed. Het is altijd iets wat verholpen moet worden.

Niemand noemt de jongen sensitief. Ze noemen hem wel getalenteerd wanneer hij leest en schrijft boven zijn leeftijdsnorm en uiteindelijk krijgt hij toestemming om tijdens de lunch in de schoolbibliotheek te zitten: dat bevrijdt hem van het rumoer in de kantine en het is minder verontrustend dan een rioolbuis. Zijn leeftijdgenoten hebben andere woorden voor hem. Ze noemen hem raar. Of dat allerverschrikkelijkste woord van allemaal: *watje*. Het helpt hem niet dat hij zijn grote gevoelens nooit kan verhullen, dat hij op school soms huilt en dat hij zo van streek raakt wanneer hij pesterijen ziet, ook al is hij niet zelf het slachtoffer.

Maar naarmate hij ouder wordt, is hij dat steeds vaker wel. De oudere jongens hebben weinig respect voor het dromerige kind dat liever in een bos wandelt dan voetbalt, dat romans schrijft in plaats van naar feestjes te gaan. En hij is er niet in geïnteresseerd om hun goedkeuring te krijgen. Dat komt hem duur te staan: in de gangen krijgt hij telkens een por, tijdens de lunch steken anderen de draak met hem en de gymles zou evengoed een vuurpeloton kunnen zijn. Hij wordt als zó zacht en zwak gezien dat een ouder meisje zijn grootste pestkop wordt: ze lacht terwijl ze met een stift obscene dingen op zijn shirt schrijft. Dat kan hij allemaal niet opbiechten aan zijn ouders – zeker niet aan zijn vader, die hem heeft gezegd dat je pestkoppen aanpakt door ze een dreun in het gezicht te verkopen. De jongen heeft nooit iemand geslagen.

Zowel de jongen als het meisje krijgen in hun afgescheiden levens het gevoel dat er in de wereld niemand anders is zoals zij. En beiden zoeken een uitweg. Het meisje vindt de oplossing door zich terug te trekken. In het voortgezet onderwijs is elke dag haar te veel en komt ze zo moe thuis dat ze zich in haar kamer verschuilt voor haar vrienden. Vaak blijft ze ziek thuis en hoewel

HOOFDSTUK 1

Sensitiviteit: stigma of superkracht?

*Ik kan chaos niet uitstaan. Ik haat lawaaiige omgevingen.
Van kunst moet ik huilen. Nee, ik ben niet gek: ik ben een
schoolvoorbeeld van een hoogsensitief persoon.*

– Anne Marie Crosthwaite

Het was 1903. Picasso danste in de Moulin Rouge, elektrische verlichting brandde in clubs die de hele nacht open bleven en Europese steden denderden een nieuw tijdperk in. Trams snelden met forensen door straten vol rijtuigen, de telegraaf verbond afgelegen plaatsen met elkaar en het laatste nieuws ging in luttele minuten van continent naar continent. De technologie drong ook door in de huizen van mensen, met grammofoons die muziek lieten schallen waar op feestjes vraag naar was. De liedjes waren misschien een voorbode voor een avond in het filmhuis, of misschien verdoezelden ze het geluid van straten die werden opengebroken om een modern riool aan te leggen. Zelfs op het platteland gonsde het, met boeren die voor het eerst gemechaniseerde werktuigen gebruikten. Het leven veranderde en vooruitgang – zo geloofde men – was goed.

De Duitse stad Dresden zou niet achterblijven. Het stadsbestuur wilde pronken met de eigen vooruitgang en zichzelf pres-

taties van andere steden toeschrijven. Er waren stemmingen, er werden comités gevormd en er werd een stadsbrede tentoonstelling aangekondigd, compleet met een reeks openbare lezingen. Een van de sprekers was de vroege socioloog Georg Simmel. Hoewel weinigen hem nu nog kennen, had Simmel indertijd veel invloed. Hij was een van de eerste mensen die een wetenschappelijke benadering toepaste op menselijke interactie en zijn werk behandelde elk deel van het moderne leven: van de rol van geld in menselijk geluk tot de reden waarom mensen flirten. Maar als de stadsbestuurders al hadden gehoopt dat hij de vooruitgang zou prijzen, dan hadden ze het heel erg mis. Simmel stapte op het podium en loosde prompt het hem opgedragen onderwerp. Hij was niet gekomen om te praten over de glorie van het moderne leven. Hij was gekomen om het effect daarvan op de menselijke geest te bespreken.

Innovatie, zo betoogde hij, had ons niet alleen meer efficiëntie gebracht: het had ons een wereld gegeven die het menselijke brein belastte, net als het vermogen om bij te blijven. Hij beschreef een non-stop stroom van 'externe en innerlijke prikkels' in een luidruchtige, snelle, veel te vol geplande wereld. Hij was zijn tijd ver vooruit toen hij suggereerde dat mensen een beperkte hoeveelheid 'mentale energie' hebben (iets waarvan we nu weten dat het min of meer waar is) en dat een enorm prikkelende omgeving daar veel meer van verbruikt. Eén kant van onze psyche – de kant die is gebouwd rond prestaties en werk – kan het misschien wel bijhouden, zo legde hij uit. Maar onze spirituele en emotionele kant werd beslist opgebruikt. De mensheid, zo betoogde Simmel, was te sensitief voor zo'n leven.

Een specifiek punt van zorg voor Simmel was hoe mensen ermee omgingen. Niet in staat zinnig te reageren op elk nieuw stukje informatie zouden overprikkelde burgers geneigd zijn om 'onverschillig' of gewoon gezegd apathisch te worden. Ze leerden hun gevoelens te onderdrukken, om elkaar transactioneel te be-

handelen, minder om elkaar te geven. Tenslotte moesten ze dat wel. Ze hoorden dagelijks vreselijke tijdingen uit de hele wereld, zoals de uitbarsting van de Mont Pelée op Martinique, waarbij in enkele minuten 28.000 mensen om het leven kwamen, of de verschrikkingen van Britse concentratiekampen in Afrika. Intussen struikelden ze over daklozen en negeerden ze vreemden die dicht opeengepakt in de tram zaten. Hoe konden ze in vredesnaam empathie geven of alleen maar erkenning overbrengen aan iedereen die ze ontmoetten? In plaats daarvan sloten ze hun harten af, uit noodzaak. Hun veeleisende leefwereld had hun innerlijke wereld verslonden, en daarmee ook hun vermogen tot verbinding.

Simmel waarschuwde dat we door te leven onder zo'n overbelasting, gedoemd waren te worden 'neergesabeld en opgeslokt'. Zoals te verwachten was, werden zijn woorden aanvankelijk met hoon begroet. Maar eenmaal gepubliceerd groeiden ze uit tot zijn meest spraakmakende essay. Het stuk verspreidde zich snel omdat het iets verwoordde wat veel mensen heimelijk dachten: de wereld was te snel, te luidruchtig, te veel geworden.

Dat was meer dan 120 jaar geleden, toen veel van het leven nog altijd de snelheid had van een paard en een rijtuig. Het was vóór de uitvinding van internet, smartphone en social media. Vandaag de dag is het leven zelfs nog drukker: we maken lange dagen, zorgen voor onze kinderen of oudere ouders, hebben daarbij weinig steun en we persen vriendschappen in tekstthreads tussen de boodschappen door. Geen wonder dat we gestrest, burnt-out en gespannen zijn. Zelfs de wereld zelf is objectief gezien veel overprikkelender dan in de tijd van Simmel. Er zijn schattingen dat er nu dagelijks meer informatie op ons afkomt dan iemand in de renaissance gedurende zijn hele leven kreeg. In 2020 produceerden we 2.500.000.000.000.000.000 bytes aan data *per dag*. In dat tempo is in de afgelopen vijf jaar ruwweg 90 procent van alle data uit de menselijke geschiedenis

HOOFDSTUK 2

Het sensitieve boost-effect

Ik denk dat je hele leven een proces is van het uitzoeken van een aantal boodschappen die je heel jong hebt gekregen.

– Bruce Springsteen

Wanneer Bruce Springsteen een concert geeft, explodeert hij op het podium. Als een heuse rocklegende lijkt hij, nu hij over de zeventig is, nog altijd even energiek en geeft hij optredens die een recensent beschreef als ‘barn-burning, bombs-dropping, ceiling-cracking, ozone-splitting, three-hour mega-extravaganza concerts’. (De tent afbrekende, als een bom inslaande, het dak eraf blazende, ozon-splitsende drie uur durende extravagante concerten; vert.) Die energie heeft hem de titel ‘The Boss’ opgeleverd en blijft zijn fans in vervoering brengen. Veel van hen zijn opgegroeid in een arbeidersmilieu, net als Springsteen zelf. Voor hen is hij het symbool van een stoere, hardwerkende, rebelse Amerikaanse geest die zich niet overgeeft – ‘No surrender’, om met een van zijn liedjes te spreken. Zijn fans zouden hem veel toedichten, maar waarschijnlijk zou ‘sensitief’ niet bovenaan het lijstje staan.

Diezelfde fans zouden misschien verrast zijn als ze Springsteen

buiten het podium zouden treffen. Als kind was hij ‘best sensitief en nogal neurotisch, boordevol spanning’, vertelde hij een interviewer. Hij huilde van angst als het onweerde en snelde naar zijn kleine zusje wanneer dat huilde. Hij omschreef zichzelf als een ‘moederskindje’. Springsteen was soms zo nerveus dat hij op zijn knokkels beet en ‘honderden keren per minuut knipperde met de ogen’, zo onthult hij in zijn memoires, *Born to Run*. Zijn verlegenheid en sensitiviteit maakten hem ook niet altijd geliefd bij zijn klasgenoten. Springsteen schrijft dat hij al snel ‘onbedoeld een rebel werd, een verstoten, raar buitenbeentje, een merkwaardig en verstoten watje... vervreemdend, vervreemd en op sociaal vlak dakloos’. Toen was hij zeven jaar.

Springsteens vader, Douglas, die later een aantal van de meest opvallende songs van zijn zoon zou inspireren, hield niet van deze sensitieve trekjes. Hij was gebouwd als een stier, een arbeider die kracht, hard-zijn en het vermogen om te vechten prees. Volgens Springsteens memoires nam de afkeuring van zijn vader de vorm aan van afstandelijkheid van Bruce, plus nachtelijke door alcohol gevoede uitbarstingen waarin hij hem uitkotste. (Douglas Springsteen zou later worden gediagnosticeerd met paranoïde schizofrenie.) Een van de weinige keren waarop hij iets van vaderlijke trots liet zien, was de dag waarop Bruce hem dronken aantrof terwijl hij schreeuwde tegen Bruce’ moeder. Omdat hij bang was dat zijn moeder iets zou overkomen (Bruce aanbad haar), kwam hij van achteren op zijn vader af en sloeg hij met een honkbalknuppel op zijn schouders. Vader Springsteen draaide zich woest om, maar in plaats van woest uit te halen, begon hij te lachen. Het werd een van de verhalen die hij het liefst vertelde: misschien was zijn zoon toch geen watje.

Springsteens ervaringen zijn bepaald niet uniek. Als kind worden veel sensitieve mensen als ‘stuk’ gezien. Ouders willen hen repareren of harder maken – en later willen collega’s, vrienden en romantische partners dat ook. Deze inspanningen zijn

misplaatst, niet alleen omdat sensitiviteit een kracht is, maar ook omdat het gewoon niet werkt. Een voorbeeld: Douglas Springsteen heeft ook ontdekt dat al het geschreeuw in de wereld zijn kind niet minder sensitief maakte. Want of je nu een rock-'n-roll-krachtpatser bent of niet: je sensitiviteit zit ingebakken in wie je bent.

Wat maakt je om te beginnen dan sensitief? En hoe helpt die sensitiviteit jou in het leven? Wetenschappers hebben niet alle antwoorden op de vraag wat sensitiviteit veroorzaakt, maar dankzij nieuwe technologische ontwikkelingen hebben ze wel een aantal belangrijke aanwijzingen gevonden.

HET ZIT IN JE GENEN

Toen in de jaren negentig de korte versie van de serotoninetransporter (*SERT*) werd ontdekt, werd aangenomen dat die depressie veroorzaakte. Beter gezegd: omdat depressie complexer is dan welk gen dan ook kan verklaren, geloofde men dat dit iemands *risico* op een depressie verhoogde. Het bewijs voor dit verband leek solide: allerlei onderzoeken wezen uit dat mensen met deze versie van het gen meer kans hadden om op zware tijden te reageren met depressief of bang worden. En dat leek logisch. De korte *SERT*-variant (die in een bepaald deel een korter stukje genetische coderingen bevat dan de lange variant) beïnvloedt de productie van serotonine, en serotonine speelt een belangrijke rol in het reguleren van onze stemming, ons welbevinden en ons geluk. Daarom hebben veel onderzoekers de link tussen het korte *SERT*-gen en depressie als feit geaccepteerd. Maar deze conclusie zat Joan Chiao niet lekker. Als neurowetenschapper was Chiao op data gestuit die suggereerden dat de kans veel groter was dat mensen van Oost-Aziatische afkomst (zoals zijzelf) deze variant hadden. Die kans was zelfs bijna twee keer zo groot als bij witte westerse mensen. Chiao had een groot deel van haar le-

HOOFDSTUK 3

De vijf geschenken van sensitiviteit

*Getalenteerd zijn betekent niet dat je iets hebt gekregen.
Het betekent dat je iets te geven hebt.*

– Iain S. Thomas

Tegen de tijd dat Jane Goodall in 2014 werd geïnterviewd door de Amerikaanse zender PBS, was ze al een icoon. Ze had een pluchen chimpansee vast en aaide de vacht. Goodall was een van de grootste namen in de biologie: een vrouw die niet alleen decennialang baanbrekend onderzoek had gedaan, maar ook de kloof had gedicht tussen biologie en publieke verbeeldingskracht. Zij was de eerste mens die het ongelooflijk mensachtige gedrag (en emoties) van chimpansees liet zien, waarmee ze de grenslijn uitwiste die ooit tussen menselijkheid en ‘zielloze’ dieren had gestaan. Als jij ooit Washoe de chimpansee hebt zien communiceren met gebarentaal, dan komt dat deels door Goodall. En als je ooit dacht dat het volstrekt logisch is dat mensen kunnen zijn geëvolueerd uit primaten, dan komt dat opnieuw deels door Goodall.

Maar als je Goodall vraagt wat haar in staat heeft gesteld zulk baanbrekend werk te verrichten, zal ze niet zeggen dat het haar academische scholing was. Ze was nog nooit naar college ge-

weest maar ging gewoon naar Afrika en volgde de instructies op van een professor met wie ze contact had opgenomen. Ze werd ook niet gedreven door een specifieke passie voor chimpansees, in elk geval niet in het begin. Toen ze opgroeide had ze karakters als Mowgli uit *Jungle Book* verafgood en ze had zelfs een speelgoed-chimpansee genaamd Jubilee, maar ze had ervoor gekozen chimpansees te bestuderen omdat ze haar mentor had gevraagd waar ze het grootste verschil kon maken. Die mentor, antropoloog Louis Leakey, geloofde dat chimpansees licht konden werpen op de menselijke natuur en Goodall nam deze suggestie ter harte.

Maar hoe kon Goodall zonder formele training zo uitblinken? Het was haar persoonlijkheid, in het bijzonder de warme, sympathieke manier waarmee ze naar haar studieobjecten – de chimpansees – keek. In die dagen gaven andere wetenschappers dieren een nummer. Maar Goodall gaf ze een naam: ‘Mij werd verteld dat je hun een nummer moest geven omdat je als wetenschapper objectief moest zijn,’ vertelde Goodall in haar interview. ‘En dat je niet moet meeleven met je studieobject. En ik heb het idee dat de wetenschap daar de mist in is gegaan.’ Andere wetenschappers bleven afzijdig, als afstandelijke waarnemers. Goodall won het vertrouwen van de chimpansees en liep tussen de dieren.

Het resultaat was spectaculair. Wat van een afstandje bijvoorbeeld oogde als onintelligent nestgedrag leek Goodall van dichtbij eerder menselijke eigenaardigheden. Een nestelend vrouwtje, mevrouw Maggs genaamd, testte behoedzaam de takken van een boom voordat ze besloot daar te gaan zitten. Goodall schreef dat mensen op dezelfde manier hun hotelbedden uittestten. Zou het te hard, te zacht, te bobbelig zijn? Moesten ze een andere kamer vragen?

Goodall ging zelfs de humor van chimpansees begrijpen. Op een dag liep ze langs de rand van een klif en kwam een manne-

tjeschimpansees uit het struikgewas op haar afstormen. Elke andere bioloog had zich misschien schrap gezet om te voorkomen dat hij omver werd geduwd, en zou het voorval als een aanval hebben bestempeld. Maar Goodall wist dat dit mannetje ondeugend was. Ze deed alsof ze schrok en de chimpansee stopte vlak voor haar, en beiden 'lachten' op hun eigen manier. (Lachen van chimpansees klinkt voor ons als een gierende ademhaling.) De chimpansee herhaalde dit grapje in totaal vier keer, net als een kleuter die zijn favoriete grapje telkens opnieuw vertelt. Hij heeft Goodall nooit aangeraakt.

Omdat ze geen arsenaal aan procedures had, deed Goodall gewoon wat voor haar vanzelfsprekend was. Gelukkig was dat empathie. Een andere ongetrainde waarnemer zou de chimpansees misschien standaard hebben geïdentificeerd aan de hand van fysieke kenmerken, of was bang geweest voor een volgende aanval. Sommige mensen zonder training zouden misschien hebben geprobeerd de chimpansees met geweld te beheersen, en zo een van de horrorverhalen van de geschiedenis zijn geworden. Maar Goodalls persoonlijkheid had een andere standaard: blijf warm en open, neem de tijd om te begrijpen wat mensen (en dieren) voelen en behandel iedereen, inclusief de chimpansees, net zoals je zelf behandeld wilt worden. 'Empathie is echt belangrijk,' zei ze. 'Alleen wanneer ons slimme brein en ons menselijk hart in harmonie samenwerken, kunnen we ons ware potentieel bereiken.'

Ondanks het succes is het een understatement om te zeggen dat haar benadering op weerstand stuitte. Indertijd was het antropomorfiseren (menselijke eigenschappen toedichten aan dieren, vert.) van dieren op welke manier ook verboden – ook al gaf je ze alleen maar een naam. Het kon de carrière van een wetenschapper om zeep helpen. Het werd gezien als een enorm vooroordeel wanneer je aannam dat een dier misschien wel vrijwel dezelfde innerlijke gevoelens had als een mens, hoe het gedrag er

ook uitzag. Durven praten over het tegenovergestelde vooroordeel – dat biologen misschien weleens de heel echte emoties van dieren over het hoofd konden zien – was in feite niet te publiceren. Zelfs nu nog moeten gerenommeerde onderzoekers die de erfgenamen zijn van Goodalls werk voorzichtig zijn, zoals primatoloog Frans de Waal in een interview in 2019 uitlegde. Als je een chimpansee kietelt, zegt hij, lacht hij. Precies zoals Goodall had ontdekt. Maar zijn collega's willen dat nog altijd geen 'lachen' noemen. In plaats daarvan hebben zij het over 'stemhebbend hijgen'.

Goodall zag de waarde niet van het op die manier uitwissen van de innerlijke levens van haar studieobjecten. Zelfs na de kritiek op haar aanvankelijke werk bleef ze de emotionele, sociale en soms mensachtige aspecten van primaten bestuderen. Tenslotte, zo redeneerde zij, waren hun emoties echt: ze konden worden waargenomen en gedocumenteerd. Haar empathie en openheid stonden dus niet haaks op haar wetenschappelijke werk. Ze verbeterden dat.

Nu weten we dat Goodalls benadering de geschiedenis van de wetenschap heeft veranderd. Haar onderzoek was niet alleen waardevol voor primatologen: het beïnvloedde de ecologie en de ontluikende wetenschap van milieukunde. En, zoals haar mentor voorspeld had: het heeft ons geholpen ons eigen erfgoed als mens te begrijpen. Er zijn maar weinig wetenschappers die kunnen zeggen dat ze hebben geholpen bij het vormen van verschillende nieuwe disciplines en tegelijkertijd een revolutie hebben veroorzaakt in andere – maar Jane Goodall kan dat wel. En al haar bijdragen zouden zijn weggevaagd als iemand haar ervan had overtuigd om er niet zo vreselijk om te geven.

Naast het *sensitive boost effect*, dat we in hoofdstuk 2 hebben beschreven, geeft je sensitiviteit je vijf verschillende geschenken. Goodall illustreert een van de krachtigste geschenken van sensitiviteit: empathie. De andere vier zijn creativiteit, zintuiglijke

Een eyeopener, ook voor mensen die niet hoogsensitief zijn

Denk jij altijd na voordat je spreekt en handelt? Merk jij subtiele details op en leg je verbanden die anderen missen? Ben je intelligent, zachtaardig en creatief? Goede kans dat je hoogsensitief bent. Misschien weet je dit al. Of heb je daar nog niet eerder over nagedacht, maar heb je altijd geweten dat je anders denkt en reageert op situaties. Wellicht ken je hoogsensitieve mensen in je omgeving? Dit boek is voor jullie allemaal.

In *Hoogsensitief* laten Jenn Granneman en Andre Sóló zien hoe je hooggevoeligheid kunt inzetten in vriendschappen, relaties, ouderschap en op de werkvloer. Het is een praktisch boek, vol herkenbare anekdotes en het laatste wetenschappelijk onderzoek. Het is ook een inspirerend pleidooi voor de acceptatie van (hoog)gevoeligheid. Zodat jij en andere sensitieve mensen eindelijk kunnen opbloeien in een snelle, lawaaijerige wereld.



Jenn Granneman en **Andre Sóló** zijn de kracht achter 's werelds grootste websites voor hooggevoeligen en introverten: 'Sensitive Refuge' en 'Introvert, Dear'. Granneman is docent, journalist en auteur, Sóló onderzoeker en spreker.

'Dit belangrijke boek herformuleert de manier waarop we denken over gevoeligheid – die van onszelf of van iemand anders – en laat de grote kracht zien van mensen die geheel zijn afgestemd op de wereld.'

– Susan Cain, auteur van *Stil*



www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
M•S**

NUR 770

Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen