
Wetenschap:

Lesbrief persoonlijkheid en temperament¹

Van oudsher is er behoefte geweest om de mens te karakteriseren, en verschillen in mensen te categoriseren. In feite doen we dit ook als we een groep volwassenen en kinderen zien als hoogsensitief. We onderscheiden deze groep van een andere, veel grotere groep.

Veel van de kennis over persoonlijkheidsleer is eeuwen oud, zo niet ouder, en veel van diezelfde persoonlijkheidsleer wordt nog steeds als uitgangspunt gebruikt binnen de psychologie.

Persoonlijkheid en temperament zijn de peilers van ons karakter. Hooggevoeligheid is volgens Aron een karaktereigenschap. In deze lesbrief een onderzoek naar de verklaring hiervan.

Voor de jaartelling

De **oude Grieken** stelden dat er vier persoonlijkheden of temperamenten waren die waren gerelateerd aan de *aangeboren* fysiologie van de betreffende mens:

1. Sanguïnisch stond voor vurig en energiek.
2. Flegmatisch stond voor kalm en rustig.
3. Cholericus stond voor driftig.
4. Melancholisch voor verdriet en onvervuld verlangen.

Deze visie werd lang vastgehouden. We komen de visie nu nog tegen bij Antroposofen (de menskunde waarop de Vrije Scholen zijn gebaseerd).

Tabula Rasa (het kind als onbeschreven blad)

We gaan met een grote sprong verder naar de 17e eeuw, waar we **John Locke** ontmoeten. In de tijd dat hij begon te studeren op Oxford had het *rationalisme* zijn intrede gedaan. Het rationalisme stelde op de gedachte dat de werkelijkheid een logische en redelijke structuur bevat die door het verstand kan worden begrepen *zonder enige tussenkomst van iets anders dan het denken zelf*. Bekende denkers binnen deze stroming waren Descartes, Spinoza en Leibniz.

Locke beschouwde de mens na de geboorte als een *onbeschreven blad*. Het kind begint met een 'leeg' verstand, dat met de reflectie op ervaringen en indrukken wordt gevuld,

¹ Bron Wikipedia

Freud

We kennen de theorie van **Freud** (1856-1939), die de mens zag als volgt:

1. Het Ich: het Ik, ook wel het ego, dat het regulerende deel van de persoonlijkheid wordt en zich vrijwel direct na de geboorte begint te ontwikkelen.
2. Het Uber Ich: het super ego, oftewel het verbiedende geweten dat de normen van de ouders internaliseert en de gevoelens en handelingen van de opvoeders overneemt),
3. Het Es : Id, het deel waar de oerdriften huizen, *ik wil het wanneer ik het wil*, instinctief dus. Door allerlei ervaringen en waarnemingen zal het kind langzamerhand een realiteitsprincipe ontwikkelen.

Carl Gustav Jung

Jung (1875-1961) was een collega van Freud en hij was de eerste die een *moderne* typologie van de persoonlijkheid opstelde. Hij stelde dat er vier psychische functies zijn:

denken, voelen, gewaarwording en intuïtie.

Denken en voelen zijn hierbij de rationele functies, en gewaarwording en intuïtie de irrationele functies. Deze vier functies combineert hij met de twee fundamentele houdingen introversie en extraversie. Door combinatie van deze vier functies en twee houdingen ontstaan dus in totaal acht mogelijke persoonlijkheidstypen. Elaine Aron baseerde volgens velen haar omschrijving van hooggevoeligheid op deze theorie.

1. het extraverte denktype
2. het introverte denktype
3. het extraverte gevoelstype
4. het introverte gevoelstype
5. het extraverte gewaarwordingstype
6. het introverte gewaarwordingstype
7. het extraverte intuïtieve type
8. het introverte intuïtieve type

Introversie en extraversie

Tegenwoordig komen we binnen de psychologie vooral de typering introvert en extravert als het gaat om *de combinatie* van temperament met de persoonlijkheid. Deze typering hanteren we tevens in onze lesbrieven wanneer we spreken over de prikkelprofielen die we veel bij kinderen waarnemen.

Introversie:

Een introvert mens ervaart de wereld door het filter van zijn innerlijke beleving en stemt hier vervolgens zijn handelen op af. Bij een introverte instelling is de energie naar binnen gericht, op de eigen gedachten en gevoelens.

Introverte mensen halen energie uit zichzelf door zich te richten op de innerlijke beleving en overweging. Door reflectie op ideeën die ze hebben of aangereikt krijgen, te doordenken krijgen ze innerlijke energie. Introverte mensen verwerken de informatie intern en pas wanneer ze hun gedachten intern geordend hebben laten ze van zich spreken. Introverte mensen verwerken precies en gefocust informatie, wat zich uit in meer beschrijvende, concrete taal.

Een introvert persoon denkt goed na voor hij of zij iets zegt. Dit past ook bij het langzamer spreken, het vaker pauzes laten vallen en het preciezer formuleren en objectieve en accurate beschrijvingen.

Introvertere mensen gebruiken minder adjectieven (Hij is emotioneel) en meer beschrijvende actiewerkwoorden en de waarneming (Hij huilt).

Introverte mensen zijn rustige types, weloverwogen, beschouwelijk en voelen zich in onbekend gezelschap niet gauw thuis. Zij zijn liever alleen dan in een groep.

Introverte personen hebben de neiging om eerder intern naar mogelijke problemen te kijken waardoor, automatisch, er meer ruimte is voor twijfel en gebrek aan zelfvertrouwen. Het proces van beslissen neemt daardoor gemiddeld genomen meer tijd in beslag.

Kwaliteiten zijn:

Rustig, Bescheiden, Bedachtzaam, Doorzetter, Geduldig, Zorgvuldig, Kan goed luisteren, Gedisciplineerd, Toegewijd, Kan goed analyseren.

Valkuilen zijn: Aarzelend, Onzichtbaar, Traag, Koppig, Passief, Pietluttig, Gesloten, Star, Afstandelijk, Te kritisch.

Extraversie

Voor een extravert mens is de buitenwereld de maatstaf voor wat hij ervaart, besluit en doet. Bij een extraverte instelling is de energie naar buiten gericht, op mensen, activiteiten en dingen.

Extraverte mensen krijgen door hun oriëntatie op de buitenwereld energie uit interactie met anderen. Extraverte mensen praten over wat ze bezighoudt, door te praten ordenen ze hun gedachten.

Extraverte mensen verwerken informatie op een globaler manier. De lossere manier van naar de wereld kijken hangt samen met een grotere mate van interpretatie.

Extraverte mensen zijn sneller en reageren gevat in een gesprek en schrijven meeslepend, maar ze nemen het minder nauw met de feiten. Extraverte mensen gebruiken vaak abstractere woorden en eigen interpretatie en relatief meer adjectieven om gedrag te omschrijven en minder concrete beschrijvende actiewerkwoorden.

Extraverte mensen zijn energiek, enthousiast, actie-gericht, spraakzaam en assertief. Zij vinden het fijner om met andere mensen samen te zijn dan om alleen te zijn.

Aangezien extraverte personen meer op de buitenwereld dan hun binnenwereld zijn gericht, hebben ze de neiging mogelijke interne twijfels en mitsen en maren niet te horen.

Hun beslissysteem is daardoor grofmazig en simpeler van structuur dan dat van introverte mensen. Anderzijds zijn extraverte personen gemiddeld gesproken gevoeliger voor externe dwang of afkeuring dan introverte personen. Ze laten zich bij hun beslissingen makkelijker dan introverte personen beïnvloeden door personen die zij autoriteit toekennen.

Kwaliteiten zijn; Enthousiast, Openhartig, Spontaan, Direct, Makkelijke Prater, Speels, Levendig, Zelfverzekerd, Daadkrachtig, Initiatiefrijk.

Valkuilen zijn: Fanatiek, Loslippig, Opdringerig, Bot, Slecht luisterend, Veel aandacht vragen, Onrustig, Arrogant, Dominant, Drammerig, Wispelturig.

De meeste mensen hebben zowel extraverte als introverte trekken, afhankelijk van de situatie en het gezelschap waarin zij verkeren, hun gezondheid, hun algemeen energieniveau en hun leeftijd.

Dabrowski, de diverse overgevoeligheden

Dabrowski (1902-1980) was een Poolse psycholoog en psychiater die een persoonlijkheidstheorie ontwikkelde waaruit blijkt dat mensen in een intense fase van hun leven, zich juist optimaal kunnen ontwikkelen.

Centraal staat dat een gevoelig zenuwstelsel en andere aangeboren eigenschappen van een individu in wisselwerking met diens sociale omgeving kunnen leiden tot gevoelens van 'anders zijn', of zelfs tot allerlei tijdelijke psychologische problemen als angsten en dergelijke.

Volgens Dąbrowski is dit echter niet altijd een teken van een geestesziekte, maar juist van een hoog ontwikkelingspotentieel.

Door deze ontwikkeling ontpopt zich namelijk in een individu een toenemend vermogen zichzelf te definiëren en overeenkomstig te gedragen. Dit maakt individuen autonomer en daarmee beter in staat een persoonlijkheid te creëren. De intense fasen dragen dus bij aan het ontwikkelen van een zelfbewustzijn.

Er zijn vijf ontwikkelniveaus volgens zijn theorie:

1. Psychomotorische overprikkelbaarheid (psychomotor overexcitability)

Wordt gekenmerkt door een overdaad aan fysieke energie en/of het uiten van emotionele spanning door een algemene hyperactiviteit. Gaat vaak gepaard met rusteloosheid, nervositeit, een voorliefde voor bewegen, dadendrang, nervositeit, snel (soms compulsief) praten en een druk tot handelen en organiseren. De focus ligt bij het 'doen', vaak spreekt een persoon snel (en onder spanning soms onverstaanbaar), kan leiden tot onnauwkeurig werk maar is ook een bron van motivatie en het aangaan van nieuwe uitdagingen en projecten. Een voorliefde voor sport, actieve kunstvormen en spel.

2. Sensorische overprikkelbaarheid (sensual overexcitability)

Een vergroot gevoelsmatig en esthetisch beleven van zintuiglijke waarneming. Zien, horen, aanraken en aangeraakt worden, proeven, beelden, objecten, muziek en kunstbeleving leveren een heftige en rijke zintuiglijke reactie op. De persoon staat graag in de spotlights, in het middelpunt van de aandacht en is seksueel gretig. Er kan ook sprake zijn van een verlaagde irritatiegrens, concentratieproblemen en impulsiviteit.

3. Verbeeldende overprikkelbaarheid (imaginational overexcitability)

Stelt in staat tot het nauwkeurig conceptualiseren en visualiseren van gedachten en gebeurtenissen en hangt vaak samen met een voorliefde voor fantasie, fictie, creatie, simulatie, kunst, drama, poëzie, humor en

metaforisch taalgebruik. Bij spanningen kan de persoon afleiding vinden in een fantasiewereld of overmatig grappen om sociaal ongemak op te vangen.

4. Emotionele overprikkelbaarheid (emotional overexcitability)

Omvat het ervaren van een breed scala aan mogelijk zeer genuanceerde, diepgaande, veelzijdige en heftige emoties. Er is sprake van extremen in emoties - 'himmelhoch und abgrundtief', identificatie van en met emoties van anderen, bewust zijn van een groot scala aan emoties. Kan gepaard gaan met existentiële angsten, een wens tot langdurige, intieme relaties of een neiging tot introversie en terugtrekken bij een toestroom van sociaal-emotionele prikkels. Personen die deze gevoeligheid laten zien voelen de emoties van anderen vaak goed aan maar kunnen bij spanning ook overweldigd worden door hun intensiteit. Rechtvaardigheidsgevoel is vaak sterk aanwezig en morele conflicten worden veel belang toegedicht.

5. Intellectuele overprikkelbaarheid (intellectual overexcitability)

Wordt gekenmerkt door een voorliefde voor denken. Het uit zich in leerhonger en verschilt daarmee van intelligentie of het vermogen tot denken, er is eerder sprake van een sterke 'wil tot weten'. Kenmerkend zijn excessieve gedachtestromen, het willen begrijpen van onderliggende redenen, en interesse in theorie, kennis, abstractie en probleemoplossing. Gaat soms ook gepaard, onder spanning, met eindeloos argumenteren, sterk rationaliseren of intellectualiseren. De persoon vindt het soms moeilijk om passies los te laten en is continu op zoek naar nieuwe invalshoeken en geschikte gesprekspartners. Enthousiasme voor ontdekking, onderzoeken en bevragen is vaak erg groot. De persoon heeft plezier in het maken van puzzels, schrijft graag en neemt antwoorden niet voor zomaar aan.²

Volgens velen is de hooggevoeligheidstheorie van Elaine Aron op Dabrowski's theorie gestoeld, naast op die van Jung.

The big five.

De Amerikaanse theorie van de Big Five geeft vijf dimensies waarmee het karakter, ofwel de persoonlijkheid, van iemand beschreven kan worden door van elk van die dimensies aan te geven in hoeverre die van toepassing is op die persoon.

De Big Five is oorspronkelijk gebaseerd op een Amerikaans onderzoek naar het gebruik van alle bijvoeglijk naamwoorden waarmee proefpersonen het karakter van een hun bekende persoon beschreven. Later is dit onderzoek

² zie ook <http://www.positieveintegratie.nl/node/22>

in verschillende (meest Westerse) talen herhaald en ook met meer woordsorten.

Algemeen wordt aangenomen dat deze dimensies ook bij schoolgaande kinderen kunnen worden waargenomen. Opvallend in dit onderzoek was dat mensen ook hun huisdier op deze wijze konden beschrijven.

1. Extraversie (tegenover introversie).
Engels: *Extroversion opposite of Introversion*.
2. Servicegerichtheid: anderen helpen (tegenover eigenbelang).
Engels: *Agreeableness*.
3. Zorgvuldigheid (tegenover onzorgvuldigheid)
Engels: *Conscientiousness*
4. Emotionele stabiliteit (tegenover emotionele instabiliteit)
Engels: *Emotional Stability t.o Neuroticism*.
5. Openheid voor nieuwe ervaringen, open staan voor verschillende invalshoeken (meningen) op 1 bepaald thema (tegenover gesloten koppigheid)
Engels *Openness to Experience*

Wat vooral opvalt is dat uit dit onderzoek naar voren komt dat in de beschrijvingen van de deelnemers aan dit onderzoek extraversie veel aantrekkelijker lijkt dan introversie.

Het lijkt er dus op dat introversie in het algemeen door mensen minder wordt gewaardeerd dan extraversie. Dit kan verklaren waarom de hoogsensitieve persoon in de reguliere ondersteuning, zoals binnen de GGZ, meestal wordt beoordeeld als overgevoelig, vermijdend en verlegen.

Elaine Aron heeft met haar beschrijving geprobeerd deze beoordeling van negatief naar positief te resetten, waarvoor wij haar erg dankbaar zijn.

Nature/Nurture

Het nature - nurture aspect speelt in opvoeddebatten een grote rol.

- *Nature*: alle eigenschappen van het individu zijn bepaald door *aanleg*, bijvoorbeeld het genetisch materiaal.
- *Nurture*: alle eigenschappen van het individu zijn bepaald door *opvoeding*, voornamelijk door de leefomgeving

Wat men probeert te bepalen in het hedendaagse psychologisch debat is, welke rol genen en de omgeving spelen in de ontwikkeling van kinderen. Inmiddels is men het er over eens dat beide factoren een belangrijke rol spelen in de uiteindelijke intelligentie en persoonlijkheid van een individu.

Maar in hoeverre de ene een grotere rol speelt dan de andere is nog een controverse, in het algemeen en bij meer specifieke zaken.

Conclusie

Temperament wordt beschouwd als aangeboren en fysiologisch, persoonlijkheid als een som van delen: opvoeding, ontwikkeling van zelfbewustzijn en kennis die is opgedaan.

De karaktereigenschap hooggevoeligheid is gerelateerd aan het temperament en de persoonlijkheid.