

Hoogsensitiviteit en het natuurlijke 'ik'

Tijdens de bijeenkomst van de training Helder Coachen & Trainen van 30 en 31 januari 2013 kwam aan de orde dat de coaches onder ons regelmatig mensen, vaak ook jonge mensen, in hun praktijk krijgen die hoogsensitief zijn, en dat hoogsensitiviteit ook steeds vaker voorkomt op de werkvloer; zelfs in organisaties waar je het niet direct zou verwachten, zoals bij de politie. In dit artikel doe ik graag verslag van onze verdieping over hoogsensitiviteit.

Uit de antwoorden op onze vragen hierover aan Marieke de Vrij wordt zichtbaar dat de sensitiviteit, naast een doorleefde gave bij mensen met weinig ballast, soms ook gepaard kan gaan met een onverwerkt trauma. In relatie tot het thema van deze uitgave 'Zelfliefde', zal in dit artikel met name het waarderen van het natuurlijke 'ik' in relatie tot hoogsensitiviteit aan de orde komen. Mensen die hoogsensitief zijn, kunnen hun ervaringsrijk goed doorleefd blijven toe-eigenen wanneer zij het contact met hun natuurlijke 'ik' herstellen. Door deze daad van zelfliefde verbetert de conditie van het samenzijn met anderen en wordt de innerlijke balans hersteld.

Hoogsensitiviteit in de huidige tijd

Hoogsensitiviteit kan te maken hebben met een in dit leven, of vorig leven, opgelopen onverwerkt trauma. Door een onverwerkt trauma kan de sensitiviteit in een persoon twee kanten op gaan. Ofwel de persoon klappt dicht, verhardt, verstrakt, verdringt en wordt minder sensitief. Ofwel het trauma maakt hem sensitiever, schrikachtiger en op van alles en nog wat afgestemd, ook als het er niet toe doet.

Meer in algemene zin is het vaker voorkomen van hoogsensitiviteit in het huidige tijdsgewricht een voorbode van een nieuw type leven. De opmerkzaamheid die met hoogsensitiviteit gepaard gaat stelt ons in staat om te zien op welke gebieden wezenlijke aandacht nodig is. Zo hebben we die hoogsensitiviteit hard nodig om onoorbare zaken op de grote maatschappelijke gebieden zoals natuur, milieu, menselijkheid en dierenwelzijn te keren.

Alleen het natuurlijke 'ik' is krachtig genoeg om te waarborgen wat de sensitieve mens opmerkt en ervaart

Of je nu te maken hebt met jonge sensitieve mensen of met getraumatiseerde sensitieve mensen, jong of oud, hoogsensitiviteit heeft maar één juist tegenwicht: het tonen van het natuurlijke 'ik' in zijn diversiteit. Iedereen die dat niet doet, krijgt uiteindelijk last van zijn sensitiviteit en zal door een tekort aan doorlevingskracht

onvoldoende geaard zijn. Alleen als je in staat bent om de indrukken die je opdoet diep sensitief te doorleven, kun je schadevrij blijven functioneren.

Iemand die hoogsensitief is, is een veel-opnemer. Als je echter het opgenomene niet doorlaatbaar afvoert, wordt het bagage. Je dient het te verteren, te verwerken en af te voeren. Met andere woorden: je put er je inzichten en leringen uit en je neemt je voor

'Hoogsensitiviteit kan te maken hebben met een in dit leven, of vorig leven, opgelopen onverwerkt trauma'

om eraan te gaan werken. Vervolgens kun je het onthechten. Maar als je er niets mee doet, gaat de bagage opstapelen. Wie sensitief is en van alles en nog wat opmerkt en dat vervolgens niet een juiste plaats in zichzelf geeft en dit mogelijk zuiver uit, kan daardoor kortsluiting ervaren in zichzelf. Want je neemt ook dát op wat in de buitenwereld niet in authenticiteit getoond wordt. En daarmee word je er indirect medeverantwoordelijk voor wanneer je er vanuit passieve tolerantie anders mee in lijkt te stemmen. Als je niet oplet en niet tijdig anderen hun verantwoordelijkheid teruggeeft, raak jijzelf belast.





Het goede nieuws is dat mensen met een hoge sensitiviteit ook meer in huis hebben om tot doorleving te komen. Het is een vergissing om te denken dat hoogsensitieve mensen dat niet zouden kunnen. De sensitiviteit waarborgt dat je het kan. Mits je maar gegrond vanuit dat natuurlijke 'ik' gaat leven. Maar wanneer je wat je sensitief opmerkt niet serieus neemt en je daarvan ontdoet, dan is je werkmateriaal om tot doorleving te komen, niet aanwezig.

Diversiteit versus aanpassing of 'uit de kast komen'

Het is belangrijk dat pubers en jongvolwassenen niet meegaan in de aanpassingscultuur van de jongerengeneratie. Het gaat er niet om allemaal bepaalde merkkleding te dragen. Of om zoveel mogelijk vrienden op Facebook te hebben. Waar het om gaat is dat je jezelf bent te allen tijde. Hoe jonger een kind daarin gesteund wordt, hoe eenvoudiger hoogsensitiviteit te dragen is. Een mens mag leren zo thuis te komen in zijn anders-zijn dat hij daarin niet meer eenzaam is. Het is de kunst van de volwassen mens om het alleen-zijn in het verschil tot alle andere mensen op aarde, volstrekt te accepteren.

In wezen geldt voor een ieder: kom uit de kast! Hoe langer je in vergelijking leeft tot anderen, zo lang doe je jezelf tekort. We moeten allemaal uit de kast komen. En daarmee maken we het ook veel veiliger voor hen die bijvoorbeeld ook seksueel anders geaard zijn of op een andere manier een hele diepe diversiteit in zich meedragen. Dat kunnen we alleen maar helemaal omarmen als we zelf uit de kast komen. Het is een mondiaal gegeven dat mensen die de grootste moeite hebben met mensen die anders zijn, vaak zelf niet uit de kast komen met datgene waarin ze in wezen als mens verschillend zijn aan de ander.

Het belang van de naamsoefening

Marieke geeft ons het volgende mee: "Mensen die hoogsensitiviteit in zichzelf beleven, hebben bij uitstek de naamsoefening nodig, want de naamsoefening* maakt een verbindend geheel met het

natuurlijke 'ik'. Je bent niet 'ik' en daarnaast hoogsensitief. Het is inclusief. Zoals gezegd, ligt in de hoogsensitieve mens alles bevoorrad om goed overweg te kunnen met die hoogsensitiviteit. Als het natuurlijke 'ik' maar serieus genomen wordt.

Aangezien hoogsensitiviteit vaak in eerdere levens mede veroorzaakt is door hele traumatische gebeurtenissen, of langdurige ziekteprocessen met veel lijfelijk leed, hebben mensen ook een slag te maken om zich ervan bewust te worden dat de nood van toen waardoor die sensitiviteit ooit ontstaan is, niet meer relevant is voor nu. Als er in eerdere levens een grote compassie is geweest naar het natuurlijke 'ik' en naar het natuurlijke 'ik' van de medemens en naar natuurlijk leven in dieren, natuur en milieu, dan kan het zijn dat de hoogsensitiviteit als een positieve vaardigheid heel zuiver ingezet kan worden. Maar als hoogsensitiviteit een naargeestige geschiedenis heeft die onvoldoende is doorleefd en vooral in schrikachtigheid ervaren wordt, dan is het echt nog niet vanzelfsprekend om er zuiver mee naar buiten te komen. Dan dien je eerst ervaringsgewijs zo weer in je natuurlijke 'ik' in te bedden dat het trauma teloor gaat.

Momenteel wordt hoogsensitiviteit in de samenleving vaak benoemd als iets dat bijzonder, fijngevoelig en prachtig is. Dat moet men echter wel in de context zien van mogelijke traumatische ervaringen van ooit. Het sensitieve kan prachtig zijn als het zuiver in je wezen is ingebed, maar het wordt anders wanneer je door de impact van een onverwerkt trauma op van alles en nog wat reageert. De naamsoefening is hiervoor juist daarom een excellente oefening."

Samenvattend

In het collectieve veld hebben we te maken met een nieuwe generatie die zeer opmerkzaam is. Deze generatie mensen dient dat versneld en efficiënt te leren afhandelen en vooral te doorleven. Het risico is namelijk dat zij wel efficiënt en snel zaken opmerken, maar met al het waargenomene aan de oppervlakte blijven drijven en een diepere verkenning uit de weg gaan. Het gevolg is dan dat men meer weet en ogenschijnlijk ook meer kan, maar dat de steun die men daaraan ontleent niet blijvend is omdat het waargenomene niet op een wezenlijk zielsniveau is toegeëigend.

Het richtsnoer voor iedereen die met hoogsensitiviteit te maken heeft, óf bij zichzelf óf als ouder, hulpverlener of werkgever, is: laat iemand zichzelf zijn en wijs die persoon steeds op zijn eigen verantwoordelijkheid zaken te doorleven. Zorg ook dat diegene, in geval van een verhoogde opmerkzaamheid richting andere zaken, de verantwoordelijkheden goed verdeelt en daar niet zelf door dichtslibt.



Door:
Brigitta van Kantén

* U vindt de naamsoefening op de website:
www.devrijemare.nl/kom-in-verstilling/ oefen-zelf/