

Mag ik hoogsensitief zijn?

De kern van deze les is de onbewuste ontkenning van je eigen sensitiviteit. Het verhaal van de keizer is heel betekenisvol voor een meisje of vrouw die met eetproblemen kampt. Ergens vroeg in haar leven, meestal rond de leeftijd van 4 jaar was ze als het kind in de stad die de keizer zag zonder kleding. Ze kon de dingen zien zoals ze werkelijk waren en liet zich niet in de luren leggen door de beschrijving die anderen van de werkelijkheid gaven. Ze zag de verschillen tussen wat de mensen zeiden en wat ze deden. Ze voelde aan wanneer er iets niet klopte, ook al zei iedereen in haar omgeving dat alles in orde was.

Maar in tegenstelling tot het kind in het sprookje werd jouw waarheid waarschijnlijk niet zo goed ontvangen. Je werd misschien niet gehoord of gezien in wat je voelde of uitsprak. In plaats daarvan werden je opmerkingen genegeerd of ontkend of niet serieus genomen en weggelachen. Misschien begrepen ze je totaal niet. Misschien werd je zelfs wel vijandig benaderd en werd je angstig.

BIJZONDER VERMOGEN

Je kreeg de boodschap (meestal non-verbaal) dat jouw vermogen om de waarheid te zien, om te zien wat buiten het waarnemingsvermogen van anderen lijkt te vallen, gevaarlijk was, dat daar spot of afwijzing, misbruik of het uiteenvallen van het gezin uit kon voortkomen. Een heel gevaarlijke consequentie vanuit het gezichtspunt van een vierjarige die volledig afhankelijk is van de zorg van anderen.

OVERLEVEN

Hierdoor werd je in een ongemakkelijke positie gebracht. Om te overleven moest je een manier zien te vinden om te verbergen wie je werkelijk was, je vermogen om het onzichtbare te zien en aan te voelen afzwakken. Je vermogen om te voelen stil zien te krijgen. De stem in jezelf tot zwijgen brengen die juist jouw waarheid spreekt. Je moest je 6^e zintuig verstoppen, je intuïtie, niet alleen voor anderen maar ook voor jezelf.

Want het bevestigen van je ANDERS ZIJN zou hebben geleid tot emotionele pijn die onverdraaglijk zou zijn. Heel vaak begint het proces van de ontkenning van jouw meest unieke aard, je hoogsensitiviteit, op deze manier. Dit lukt het beste door in je hoofd te schieten, je gevoel uit te zetten, de regels van anderen voor waar aan te nemen en je eigen hartsverlangens te ontkennen.

JOUW UNIEKE VERHAAL

Natuurlijk hebben we niet allemaal hetzelfde verhaal, we hebben allemaal onze eigen voorbeelden en ervaringen. Daar gaat het ook niet om, het bovenstaande algemene verhaal kun je gebruiken om inzicht te krijgen in hoe het bij jou is gegaan toen je klein was. Was er ruimte om te voelen? Wat gebeurde er met jouw waarnemingen? Mocht je jezelf uitdrukken of moest je je aanpassen en gedragen zoals het hoort? Ben je in een veilig thuis opgegroeid? Of was het heel onveilig en was er sowieso geen plek voor jou? Had je heel bewuste ouders of succesvolle ouders of was er sprake van armoede en overlevingsgedrag? Sta nog maar eens een keer stil bij jouw unieke verhaal. Hoe was jouw jeugd eigenlijk? Thuis en op school?

DENKEN EN LOGICA – RECHTLIJNIG IPV CIRCULAIR

We zijn allemaal opgegroeid in een linkerhersen helft georiënteerde wereld, een wereld waarin denken en logica veel meer waarde heeft dan voelen en intuïtie. Op school wordt weinig aandacht besteedt aan innerlijk weten, bewustzijn of voelen, het gaat over rechtlijnig en doelmatig leren zijn en dat speelt zich voornamelijk af in je hoofd. Je bent als je zeer sensitief bent dus al heel snel ANDERS. De kans dat je je ging aanpassen om erbij te horen en goede resultaten te halen is groot, net zoals de kans dat je je niet gezien hebt gevoeld. Misschien had je zelfs wel het gevoel dat je sowieso niet mocht zijn wie je bent, omdat dit teveel zou afwijken.

ANDEREN HEBBEN GELIJK

Wat heel vaak gebeurt is dat deze onbewuste ontkenning en afwijzing van je eigen innerlijke aard, je gevoeligheid, leidt tot het volgen van de mening van anderen. Je gaat zonder het in de gaten te hebben meer waarde hechten aan wat je hebt gehoord of hebt gelezen. Je luistert naar de raad en adviezen van anderen en je negeert je eigen buikgevoel en innerlijke stem. Je leert jezelf wantrouwen.

Een vicieuze cirkel van negatieve zelfbeoordeling is nu snel geboren. Een negatieve gedachtestroom waarin jouw gevoel en ideeën belachelijk zijn. Jouw waarnemingen raar en gek en dus verkeerd. Je bouwde een nieuw idee van jezelf op, er is iets mis met mij en ik ben niet goed genoeg. Je leerde je aanpassen aan de regels en normen van anderen. Een lange lijst van hoe het hoort en hoe het moet en proberen te passen in een maatpak, een juiste vorm van hoe je behoort te zijn.

Groot probleem hiervan is dat je hiermee ook je vermogen om te kunnen verwerken verliest, aangezien dat juist via het lichaam gaat. Een hooggevoelig lichaam is intens gevoelig voor prikkels en indrukken en je raakt makkelijk overweldigd als dit niet

goed kan worden 'afgevoerd". Een continu gevoel van spanning en overprikkeling is het gevolg, met steeds minder mogelijkheden om jezelf te kunnen reguleren en overeind te blijven. Je raakt uitgeput en je weet niet waar dit door komt.

LEEGTE

Het afwijzen van je eigen aard heeft een hoge prijs, je wordt belaagd door een onbehaaglijk gevoel van leegte. Deze probeer je op te vullen of niet meer te voelen. Omdat voor jou niet duidelijk is waar deze leegte vandaan komt neem je aan dat deze honger fysiek van aard is en dus ga je bijvoorbeeld dwangmatig eten om de leegte te vullen of jezelf juist uithongeren omdat je de paniek en niet leegte niet wilt ervaren.

HERSTEL

Herstel is mogelijk als je beseft wie je werkelijk bent, als je jezelf ontmoet, inclusief het trauma dat je hebt opgelopen. En dat je beseft dat je ontregelde eetgedrag GEEN bewijs is dat je defect bent of dat je reparatie nodig hebt! Je mag ontdekken dat je eetgestoorde gedrag geen karakterfout is maar slechts een noodzakelijk beschermingsmechanisme dat jij je stap voor stap hebt eigen gemaakt.

Je mag de mogelijkheid gaan overwegen dat het ontwikkelen van jouw ontregelde eetpatronen niet perse een slechte keuze is geweest, aangezien je nog maar beperkte mogelijkheden of overlevingsvaardigheden tot je beschikking had toen je jong was.

