

Hoogsensitiviteit voor gevorderden



‘De beginner vermijdt contact met negatieve mensen om zijn geest niet te vervuilen. De gevorderde zoekt deze mensen op om hun geest te zuiveren.’ Deze uitspraak op de boeddhistische kalender inspireerde mij tot onderstaande gedachte.

Hoe zeer vind ik dit ook van toepassing op hoogsensitieve mensen. Wat zou het mooi zijn als hoogsensitiviteit voor steeds meer mensen een gewone kwaliteit is of gewoon een talent om fijnmazig de wereld om je heen waar te nemen. Zonder er zelf een speciaal ding van te maken waar rekening mee gehouden zou moeten worden door anderen.

Dat ‘rekening ermee houden’ kun jij dan namelijk prima zelf. Je neemt verantwoordelijkheid voor eigen grenzen en beperkingen hierin. Je stelt deze rustig en krachtig, zonder zelfverwijt en zonder om goedkeuring te vragen. Je houdt immers van jezelf zoals je bent en je neemt jezelf serieus.

Een talent of een kwaliteit hoort bij jou, dat is er altijd. Je hebt hoogsensitiviteit meegekregen omdat je er iets mee mag komen doen in dit leven. In wat jij creëert en in wie jij in wezen bent mag het naar buiten komen de wereld in. Het is daarom niet de bedoeling om je van de wereld af te zonderen, je langdurig af te schermen of je tégen de wereld te beschermen. Want de wereld, dat ben jij ook. Wie jij bent is jouw bijdrage aan het leven. Ga in de wereld staan en verstop je niet.

Natuurlijk, een talent of een kwaliteit kan pril ontluikend, ruw of nog onontdekt zijn. In dat geval moet het aandacht krijgen of bijgeslepen, gevormd en ontwikkeld worden. Dat gaat met vallen en opstaan. Dit is een leerproces waar je eventueel een leraar bij kunt zoeken. Je hebt leerlingen en je hebt meesters, streef naar meesterschap. Ga door, maar niet met kniezen of simmen. Zorg dat je altijd een keer meer opstaat dan dat je gevallen bent!

Want hoe zeer hebben we jouw sensitieve kwaliteit nu nodig in deze harde wereld! Ik nodig ieder sensitief mens uit in haar of zijn leefwereld fijngevoeligheid uit te dragen. Laat het zien in hetgeen je doet, zegt en denkt, echter wel op een constructieve manier. Dat lukt heel goed als je het niet (meer) nodig hebt om hoogsensitiviteit als een bevestiging van je identiteit te krijgen of het als een verklaringsmodel, excuus te gebruiken bij allerlei ongemakken die je tegenkomt. Je ontkent het niet, ook niet voor jezelf en je loopt er niet mee te koop. Je bent het gewoon. No big deal.

In die staat van zijn maakt het niet meer zoveel uit waar je werkt, waar je woont en met wie je bent. Jij levert waar dan ook en hoe dan ook in verbinding met anderen een hele mooie bijdrage aan een warme, milde en integere vorm van samen leven. Wat je dan ook doet, het doet er toe. Echt waar! En wie verlangt daar nu niet naar?

Hartelijke groet,

Patricia Akkermans

Biografie: Patricia Akkermans is een intuïtief begaafde coach en energetisch therapeut. In haar praktijk begeleidt zij hoogsensitieve vrouwen naar gezondheid en kracht. In haar begeleiding combineert zij levenservaring en deskundigheid met spiritualiteit en een nuchtere aanpak.