

“Ze zeggen dat ik hoog-sensitief ben, maar ik herken mezelf daarin niet.”



Ben jij ook iemand die vaker te horen krijgt dat ze hoog-sensitief is en zich niet (helemaal) herkent in de zelftesten die daarvoor te vinden zijn?

Daar kan ik me veel bij voorstellen. Bij mij was dat aanvankelijk ook zo. In de loop van de tijd heb ik daar wat ideeën over ontwikkeld. Misschien heb jij ook wat aan mijn ideeën daarover als jij regelmatig hoort van anderen dat je (hoog)sensitief bent maar je jezelf niet direct daarin herkent.

Toen ik voor het eerst een van de boeken van Elaine Aron las, herkende ik mezelf wel gedeeltelijk in wat ze schreef, maar niet heel erg en ik scoorde zeker niet hoog op de zelftest die ik in het boek tegenkwam. Mijn conclusie was dat ik daarom niet echt hoog-sensitief was. Vooruit...., een beetje sensitief dan.

Enige jaren daarvoor had ook al eens iemand geopperd dat ze me erg fijngevoelig vond (het woord hoog-sensitief was nog niet in gebruik). Ik protesteerde heftig tegen haar suggestie. Ze vroeg me mijn eigen overtuigingen en beeldvorming over fijngevoeligheid en fijngevoelige mensen op te schrijven. Dat was zeer verhelderend op een bepaalde manier ☺.

NEGATIEVE OVERTUIGINGEN

Mijn overtuigingen waren nogal negatief voor wat betreft fijngevoeligheid en ik herkende mezelf er niet in. Beter nog: ik *wilde* mezelf er ook niet in herkennen. Als ik al enige fijngevoeligheid in mezelf bespeurde dan was dat erg lastig en probeerde ik het te negeren. Fijngevoeligheid stond voor mij gelijk aan overgevoeligheid, verlegenheid, depressiviteit, altijd diepzinnig moeten zijn, jezelf afzonderen. En dat was of deed ik allemaal zeker niet en zo wilde ik ook niet zijn.

OVERLEVEN

Daarnaast kwam ik erachter dat de omstandigheden in mijn jeugd zodanig waren dat ik me eerder groot en sterk hield dan dat er ruimte was om echt te voelen wat ik mogelijk allemaal voelde. Ik was meer aan het overleven.

HOE LANG GAAT DAT GOED?

Als je zo'n groot belangrijk deel van jezelf negeert of niet de ruimte geeft dan loopt dat een keer spaak. En dat deed het bij mij en niet zo'n beetje ook. Een stok tussen de spaken was het en ik ging over de kop. Tijd om stil te staan.

In het proces dat daarop volgde heb ik het wel eens beschreven als dat ik de aanhangwagen met mijn hoog-gevoeligheid erg graag had willen afkoppelen van de rest van mijn voertuig. Alleen bleek het geen aanhangwagen, maar was het de grote laadruimte van mijn eigen auto. En die kun je niet afkoppelen. Toen ik me dat echt realiseerde accepteerde ik dat ik hoog-sensitief was. Ik was totaal vastgelopen in het ontkennen daarvan.

BLINDE VLEK

Wat maakt dat je zo'n belangrijk deel van jezelf niet herkent en signalen ervan zo negeert? Het stelselmatig negeren van je sensitiviteit kan een hele goede zaak zijn als je kind of tiener bent. Je kunt er een hele goede reden voor hebben om dit deel van jezelf in bescherming te nemen.

Hierdoor kun je andere kwaliteiten van jezelf ontwikkeld en meer naar de voorgrond gedraaid hebben. Zoals doelgerichtheid, actief zijn en initiatiefrijk, ondernemend zijn, erop uit gaan. Stoer doen, veel aanpakken, schouders eronder en je niet aanstellen.

Dat was in ieder geval het beeld dat ik naar buiten toe uitdroeg en waar ik me goed en veilig bij voelde.

Mijn beeldvorming over fijngevoeligheid/hoog-sensitiviteit had een verleden. Ik had er een vervormd beeld van. Daarnaast was door omstandigheden deze eigenschap niet tot bloei gekomen. Hoog-sensitiviteit was een blinde vlek geworden.

Met deze blinde vlek toon je maar een deel van jezelf. Het andere deel houd je daarmee min of meer in de schaduw. Al zien sensitieve anderen die wel!

MET EEN BLINDE VLEK EN ONTKENNING IS HET MOEILIK OM EEN GOEDE ZELFTEST TE DOEN!

Als jij ook iemand bent die vaker te horen krijgt dat je hoog-sensitief bent en je herkent je niet (helemaal) daarin dan zou je jezelf het volgende eens af kunnen vragen:

Heb ik misschien een blinde vlek voor dat stuk van mezelf? Als mensen (die jij serieus neemt in hun mening) over je zeggen dat je hoog-sensitief bent, dan kun je daar eens naar kijken.

Wat zijn mijn associaties eigenlijk met hoog-sensitiviteit? Zijn ze negatief geladen? Heb ik reden om er negatief over te zijn?

Waren er omstandigheden in mijn verleden die maakte dat ik aan het overleven was waardoor mijn hoog-sensitiviteit niet tot bloei kon komen?

Daarbij zou ook een goede graadmeter kunnen zijn of je je in het openbaar anders voordoet en voelt dan privé. Dit zou kunnen wijzen op een bepaald imago dat je hoog wilt houden, maar wat niet het hele verhaal van jouw persoon is.

Oh ja, en je kunt heel goed tegelijkertijd hoog-gevoelig én actief, fit en krachtig zijn! Maar hierover meer in een volgend artikel.

Ben je geïnteresseerd in wat ik jou op het gebied van hoog-sensitiviteit te bieden heb dan nodig ik je uit te kijken op mijn website www.dankh.nl

Hartelijke groet, *Patricia Akkermans*