

Intuïtieve hoogbegaafdheid en psychosegevoeligheid

Hoe voorkom je dat je gave een last wordt



Met intuïtieve hoogbegaafdheid bedoel ik in dit artikel een zeer hoge mate van sensitiviteit. Iemand die intuïtief hoogbegaafd is kan stemmingen, sferen, gevoelens, energieën en andere vormen van leven waarnemen, die buiten het normaal zintuiglijk waarneembare liggen. Om het uit te leggen zeg ik weleens dat men door de sluiers van verschillende werelden heen kan kijken. Deze kwaliteit wordt ook wel omschreven als het hebben van buitenzintuiglijke waarnemingen of paranormale waarnemingen.

De overgang tussen intuïtief hoogbegaafd zijn en een etiket opgeplakt krijgen vanuit de psychopathologie kan een glijdende schaal zijn. Soms ligt het er maar aan in welk gezelschap je vertelt dat je bijvoorbeeld contact hebt met overledenen, iemands gezondheid kunt voelen, stemmen hoort of met natuurwezens praat. In bepaalde culturen is dat helemaal niet ongewoon. Maar zit je bij een westerse blanke psychiater of psycholoog dan kan het als afwijkend en abnormaal gedrag worden gezien. Wat als normaal en abnormaal wordt gezien is dan ook sterk cultureel bepaald.

Soms vraag ik me weleens af hoeveel mensen in de psychiatrie zitten die eigenlijk een doorgeschoten vorm hebben van intuïtieve hoogbegaafdheid. Zoals bij iedere kwaliteit kan deze, bij een teveel ervan, doorschieten naar een negatieve vorm. Bij deze mensen kan het zijn dat de kwaliteit van intuïtieve begaafdheid een vervorming is geworden waarbij men het contact met de realiteit helemaal verloren is. Ze hebben bijvoorbeeld een psychose gekregen.

Een psychose is een mix van verschillende symptomen zoals wanen, hallucinaties, problemen met aandacht en geheugen, motivatieproblemen en depressie of manie. Het is een spectrum van meer en minder ernstige klachten. Mensen aan het uiteinde van dit psychosespectrum noemt men in de psychiatrie schizofreen.

In mijn praktijk begeleid ik mensen die intuïtief hoogbegaafd zijn en soms aan het begin van dit psychosespectrum zitten. Ze zijn bekend met milde symptomen van psychosegevoeligheid. Mijn ervaring is dat men goed om kan leren gaan met psychosegevoeligheid.

Wat kenmerkt intuïtieve hoogbegaafdheid?



Een van de kenmerken van intuïtief hoogbegaafde mensen is dat het kruinchakra erg open staat waardoor ze extra veel oppikken (Judith, 2008). Je kunt het vergelijken met een megaschotelantenne. Stel je voor dat sommige mensen zo'n schotel als het ware op hun hoofd hebben. Intuïtief hoogbegaafden vangen met deze schotel extra informatie op. Hoewel deze informatie voor anderen vaak niet zichtbaar is, is het wel aanwezig. De hoeveelheid informatie die je kunt oppikken met je schotel is gigantisch. Je moet leren om onderscheid te maken tussen echte en valse informatie die je 'voorgescheteld' krijgt.

'Zo boven, zo beneden' zei Hermes Trismegistus al in de oudheid. Hiermee bedoel ik in dit geval dat je boven ook een soort mainstream media hebt, last kan hebben van een hoax of verdraaiing van informatie. Je hebt boven ook opdringerige 'reporters' die jou lastig kunnen vallen. Je kunt leren om de hoeveelheid informatie te doseren en je wel of niet te richten op bepaalde prikkels.

Je hebt een bijzondere gave meegekregen. Als deze intuïtieve gave niet gepaard gaat met een stevige gronding en een bepaalde nuchterheid, dan kan het mis gaan in tijden van innerlijke stress en/of grote druk van buitenaf. Een te hoge sensitiviteit kan dan uitmonden in het verlies van je gevoel voor realiteit. Je raakt het contact kwijt met je lichaam en je leven hier. Je raakt overprikkeld en overweldigd. Iemand die zeer gevoelig is en slecht gegrond kan in dat geval mogelijk een verhoogde psychosegevoeligheid ontwikkelen.

Wanneer wordt je gave echt een last?

Het horen van stemmen, het doorkrijgen van informatie of het zien van personen die door anderen niet waargenomen kunnen worden, wordt problematisch als je stemmen, beelden of gevoelens niet meer de baas bent en ze jouw leven beheersen. Bijvoorbeeld als je het idee hebt dat je niet meer de regie hebt in je eigen huis of als je vervelende opdrachten krijgt die je niet wilt uitvoeren. Of wanneer je continue het idee hebt dat er over je geroddeld wordt. Of wanneer je de stroom aan informatie niet meer kunt reguleren waardoor je leven ontregeld raakt.



Wat kun je er aan doen?

Je kunt weerbaarheid ontwikkelen om psychosegevoeligheid de baas te worden. Dat is een proces van vallen en opstaan dat je deels leert onder begeleiding van een deskundige. Als je geleerd hebt om signalen van een verhoogde psychosegevoeligheid bij jezelf te herkennen dan kun je tijdig maatregelen nemen om jezelf bij te sturen. Onderstaande vijf suggesties kunnen je hierbij ondersteunen.

- Iemand met een verhoogde kwetsbaarheid heeft veel baat bij het goed leren kennen en bewaken van eigen emotionele grenzen. Blijf je daarbinnen dan heb je minder kans om door te schieten. Erkennen van je intuïtieve hoogbegaafdheid en voldoende rust nemen om zaken te verwerken is erg belangrijk.
- Goed leren gronden en geaard blijven in je lichaam helpt, bijvoorbeeld door bewust en diep te leren ademen. Hoe meer je kruinchakra openstaat, hoe steviger je gronding moet zijn en hoe beter het contact met je lichaam moet zijn. Vergelijk het met die grote schotel. Die is topzwaar, een stevige voet is noodzakelijk om te blijven staan.
- Leer nee te zeggen tegen stemmen of gedachten. Een van de eerste dingen die mensen met een verhoogde psychosegevoeligheid moeten leren is, dat zij zelf altijd baas zijn over hun lichaam en hun huis. Het is mogelijk om te leren hoe je weer de regie neemt.
- Leer emoties te uiten. Zware (pieker)gedachten kunnen een eigen leven gaan leiden en als stemmen gaan klinken die tegen je spreken. Onder deze zware gedachten zitten emoties die je misschien nog niet herkend hebt. Het uiten van emoties, verbaal of op een andere creatieve wijze, kan de druk van de ketel halen.
- Zoek mensen op met wie je over deze waarnemingen kunt praten en met wie je uit kunt wisselen.

Samenvattend: belangrijk is om te onderzoeken waar jouw kwetsbaarheid ligt en ook je weerbaarheid. Daarmee maak je grote kans om stevige grond onder je voeten te houden.

Onthoud voor alles dat je niet raar bent, je bent van een 'limited edition'. Je gebruiksaanwijzing is daarom niet standaard, je mag er zelf een maken.

Hartelijke groet,

Patricia Akkermans

www.dankh.nl

Als je vragen hebt of een reactie naar aanleiding van dit artikel dan mag je mailen naar patricia@dankh.nl

Tijdens het schrijven aan dit artikel vond ik veel herkenning in de zienswijze en aanpak van psychosegevoeligheid die psychiater Jim van Os bepleit. Hij heeft als uitgangspunt dat psychose en psychosegevoeligheid een gewone menselijke variatie is waar je goed mee kunt leren omgaan.

Meer hierover weten en lezen? Kijk dan eens op de volgende websites:

<https://www.schizofreniebestaatniet.nl/psychose/>

<http://www.stichtingweerklink.nl/>

Kennis over de spirituele invalshoek van psychosegevoeligheid en intuïtieve hoogbegaafdheid komt uit het boek van Anodea Judith. (2008). *Handboek chakra psychologie*. Haarlem: Altamira-Becht.