Hooggevoeligheid

Hoe om te gaan met Hooggevoeligheid in een wereld die niet hierop is ingericht.

Doreen Vituee heeft hier al verschillende boeken over geschreven.

Doreen Vituee is een psychotherapeut die doormiddel van haar clienten een duidelijk beeld kreeg van het begrip dat zij omschrijft als Hooggevoelig of in haar woorden nieuwe tijdskinderen.

Haar doelgroep was voornamelijk kinderen die gediagnostiseerd werden als ADHD of Autistisch.

Wat deze kinderen gemeen hadden met dit ettiquet is dat beide doelgroepen een extra vermogen hebben op dieper niveau te voelen.

Er wordt gezegd dat autistische kinderen of mensen niet in contact staan met hun gevoel, het is echter niet zo. Deze mensen voelen alleen anders dan in de wereld van de niet Hooggevoelige.

Het mooie wat waargenomen werd is dat kinderen die hooggevoelig zijn en natuurlijk volwassen worden, deze gave niet als een handicap moeten gaan zien.

En daar gaat mijn blog over. Hoe ga je om met hooggevoeligheid en wat betekent het voor je in een maatschappij die niet is ingericht op deze mensen, of dit fenomeen?

Als hooggevoelige zelf, merk ik dat de verwachtingen die ik had dat iedereen wel hetzelfde zal voelen als ik, vrij laat door. Hierdoor was er vaak verwarring, hoe komt het dat ik dit voel, en die ander ziet het compleet anders...ik snapte er vaak niks van... en op zo''n moment denk je, ik zal het wel verkeerd zien.

Het heeft best lang geduurd voordat ik doorhad, ik voel anders dan mensen om mij heen, en waar heeft dit mee te maken?

Vriendinnen om mij heen kregen op een gegeven moment belangstelling voor mijn gevoelswereld, niet alleen omdat het afweek van hun innerlijke wereld, maar vaak ook omdat zaken die niet pluis voelde later bleken te kloppen.

Ondanks dat zaken uit kwam die ik voorvoelde, was ik toch vaak teleurgesteld over waarom ik dit als enige voelde en de rest die niet leek te begrijpen. Het gaf een gevoel van eenzaamheid die ik niet kon delen.

Hooggevoeligheid neemt meerdere elementen met zich mee die soms als lastig worden gezien, zoals snel moe zijn, of behoefte hebben je terug te trekken. Bepaalde prikkels en zeker als je thuis komt of ouder wordt minder slecht kan verwerken, en die je extra tijd kosten om van te herstellen.

Best lastig ook in werkzaamheden, hoe vertel je een baas dat je overprikkelt bent, en hiervan moet bijkomen? Het is nogal een taboe dat moet worden doorbroken.

Gaande weg leer je beter in balans komen met je behoeftes en ga je duidelijker grenzen trekken mbt het tot ademkomen van je gave.

Wat mij het beste helpt in mijn herstel van overprikkeling is slapen, mediteren is ook een goede manier, maar vaak is slapen een beter alternatief. Je gedachtes en emoties even in de wereld van slapen opladen is voor mij de beste manier.

Mocht je vragen hebben of willen weten wat je nog meer kan doen, laat het me weten...

Liefs Esther