

LISSETTA ESVELD

De kracht van sensitiviteit

HOE FIJNGEVOELIGHEID JE HELPT
BETEKENISVOLLER TE LEVEN EN WERKEN

D/2017/45/291 – 9789401444378 – NUR 770

Vormgeving omslag: Nanja Toebak, 's-Hertogenbosch
Vormgeving binnenwerk: Scriptura, Westbroek

Tekeningen binnenwerk: Lisetta Esveld
Foto's binnenwerk: Shutterstock.com

© Uitgeverij Lannoo NV, Tielt, 2017
Dit boek is een uitgave van Uitgeverij LannooCampus (Houten).
LannooCampus maakt deel uit van Uitgeverij Lannoo nv.

De foto's in en op dit boek worden alleen gebruikt voor illustratieve doeleinden en hebben geen relatie met de werkelijkheid. Ieder persoon die afgebeeld wordt, is een model.

Alle rechten voorbehouden. Behoudens de uitdrukkelijk bij de wet bepaalde uitzonderingen mag niets van deze uitgave worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm, of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Uitgeverij LannooCampus
p/a Papiermolen 14-24
3994 DK Houten (Nederland)
Postbus 97
3990 DB Houten (Nederland)

www.lannoocampus.nl

Inhoud

Voorwoord	7
Van Susan Smit	
1. Wat is sensitiviteit?	11
1.1 Wat betekent het om sensitief te zijn?	16
1.2 De krachten van sensitiviteit	19
<i>Valkuilen nuttig gebruiken</i>	20
1.3 Vertrouwen op jezelf	22
<i>Ik zie, ik zie... wat jij ook voelt</i>	25
1.4 Een (groeps)sfeer ervaren	30
1.5 Sferen in ruimtes	34
1.6 Sensitief omgaan met je lichaam	36
<i>Emotionele lichaamssignalen</i>	37
<i>Lichaamstaal</i>	40
1.7 Gevoelens	41
<i>Angst voor emoties</i>	43
<i>Omgaan met gevoelens</i>	45
<i>Emoties in context</i>	53
1.8 Spiegelneuronen	56
2. Relaties	61
<i>Verwachtingen</i>	63
<i>Durf je in de spiegel te kijken?</i>	65
2.1 Sensitieve communicatie	66
<i>Wat vertel je me werkelijk?</i>	71

<i>Afstemming</i>	75
<i>Je krijgt wat je uitzendt</i>	77
<i>Geef wat je wilt ontvangen</i>	79
<i>Overeenkomsten en verschillen</i>	81
2.2 Sociale contacten op werk	82
2.3 Zorgen voor jezelf, is zorgen voor de ander	86
<i>Hoe help je mensen in pijn?</i>	87
<i>Iemand in zijn kracht zetten</i>	89
2.4 Sensitief opvoeden	91
<i>Goudsbloem en Aster</i>	91
2.5 Onderdrukking	107
<i>Kwetsbaarheid en Maskerade</i>	115
<i>Generationale overdracht</i>	117
2.6 Openstaan	120
3. Manieren om sensitiviteit te gebruiken	123
3.1 Het belang van liefdevolle aandacht	123
<i>Emotionele pijn als inspiratiebron</i>	125
3.2 Wat neem ik mee uit het verleden?	125
<i>Onze ouders</i>	127
<i>Acceptatieoefening</i>	131
3.3 Rituelen	132
<i>Kan ik meebewegen?</i>	137
<i>Waar wil ik naar toe?</i>	138
3.4 Veranderingsprocessen	140
<i>Ontwikkeling en seizoenen</i>	148
3.5 Inspirerende aandachtspunten	150
3.6 Authenticiteit is je bescherming	164
Bronvermelding	167

Voorwoord

Rond mijn vijfendertigste, rijkelijk laat, leerde ik eindelijk om niet meer voorbij te gaan aan de rode vlaggen die mijn lichaam van tijd tot tijd heen en weer wapperde. Ik leerde stil te zijn, te luisteren naar wat mijn lichaam te zeggen had en mijn ambitieuze plannen erop aan te passen. Als geluiden indringend worden, licht te schel wordt en een scheldende passerende motorrijder me aan het huilen kan brengen, dan weet ik dat ik me terug moet trekken en mijn agenda zoveel mogelijk leeg moet vege.

Er was een tijd dat ik mijn gestel vervloekte omdat het niet mee leek te kunnen komen met wat de wereld van me vroeg. Anderen leken alcohol, cafeïne, suiker, drukte en kabaal zoveel gemakkelijker te kunnen absorberen dan ik. Totdat ik het omdraaide en inzag hoeveel delicate schoonheid, subtiele ingevingen en fijnzinnige details er niet aan mijn aandacht ontsnappen. En hoe gemakkelijk ik in de stilte kan zinken om inspiratie te ontvangen voor de romans die ik schrijf.

Ik besepte dat mijn ontvankelijkheid me niet alleen in de weg zit, maar helpt bij wat ik te doen heb: boeken schrijven en mijn dierbaren liefhebben. Ik begreep dat ik precies het juiste gestel heb, inclusief de dekselse kwetsbaarheden en onnozele tekortkomingen, dat

past bij de taken die er voor me weggelegd zijn, zoals iedereen dat heeft. Zo nauwgezet en efficiënt is het universum nu eenmaal.

Lisetta Esveld maakt met haar boek 'De kracht van sensitiviteit' duidelijk dat fijngevoeligheid een kwaliteit is die je ten volle kunt benutten en die jou kan verrijken. Ze brengt de valkuilen van sensitiviteit in kaart en spiegelt de beloningen voor die je ten deel zullen vallen als je er ruimte aan geeft. De wereld mag dan niet ingericht zijn op al te veel gevoeligheid; jij kunt je leven er wel naar inrichten. En moet je dan eens opletten wat er gebeurt.

Susan Smit, schrijfster.

OVER DE KRACHT VAN SENSITIVITEIT

Lisetta Esveld vertelt in dit boek niet alleen heel helder over de schoonheid en schaduw van onze sensitiviteit, maar neemt ons ook mee naar een bijzonder wezenlijke realisatie. Een realisatie die tegelijk de meest kernachtige sleutel is om onze sensitiviteit te erkennen en er de volle bevrijdende waarde aan te geven. Die sleutel heet 'authenticiteit'. Zij zegt dit: 'Wat mij geholpen heeft is mijn verlangen naar authenticiteit. Het verlangen mezelf te kunnen zijn. Indien ik mezelf wilde zijn, betekende dit ook dat ik mijn binnenwereld niet meer zou negeren. Dit is het punt geweest waarop ik meer oog heb gekregen voor mijn ervaringen.

Het mooie is dat ik vanaf dat moment anderen beter ben gaan begrijpen. Ik besepte dat het proces van zelfonderzoek samenhangt met het leren kennen en begrijpen van de ander. Talloze keren kreeg ik tijdens mijn voordrachten en trainingen de vraag hoe kan ik mij beter beschermen en afschermen tegen alles dat op mij afkomt?' Vaak hebben mensen al van alles gedaan om zich te harden en af te sluiten voor de impulsen die op hen afkomen. Lisetta vertelt vanuit haar eigen doorleefde ervaring hoe zij haar weg zocht om met haar hooggevoeligheid om te gaan. 'Wat ik bijzonder vind is dat zij noch zichzelf noch het fenomeen bijzonder maakt, maar laat zien dat sensitiviteit een volkomen natuurlijk bij de mens horend fenomeen is. Hoe meer we tot onszelf komen en de mens leven die we zijn, hoe *meer mens we worden*, hoe meer we realiseren wat een ongelooflijk bijzondere sensitieve wezens we zijn.'

Lisetta wil met dit boek de boodschap geven dat ruimte geven aan sensitiviteit en ontvankelijk zijn, een enorme verrijking geeft, en dat dit je manier van met anderen omgaan verdiept en versterkt. De woorden waarmee zij dit boek eindigt, onderschrijf ik van harte: 'Authenticiteit werkt als een bescherming die er altijd is en weet waarom je dingen doet, wat je fijn vindt of juist niet. De beschermer is flexibel en ontspannen. Het heeft een normale huid. Jouw huid. Je kunt ermee ademen en bewegen. Het is daardoor oersterk, omdat je soepel kunt blijven inspelen op jouw omgeving. Je bent hierdoor zichtbaar, maar tegelijkertijd beschermd.' Die zichtbaarheid is een gevolg van jouw aanwezigheid. Dit is alles. Kostbaarder en meer dan 'dit', wordt het niet. Dank je wel Lisetta.

Michaël Derkse. Leraar, schrijver, pionier en grondlegger van de Pulsarvisie.



1. Wat is sensitiviteit?

Sensitief zijn betekent dat je gevoelig bent en openstaat voor indrukken en prikkels. Openstaan betekent het vrij toelaten en ervaren. Je gebruikt deze ervaring om jezelf en de ander te leren kennen. Sensitiviteit hoort bij het mens zijn. Ontvankelijkheid voor prikkels maakt dat we kunnen overleven. Het helpt ons met anderen te verbinden en onszelf te beschermen tegen gevaar. Ook geeft het ons informatie die we kunnen gebruiken om ons leven de gewenste richting te geven. We kunnen ervaren wat voedend voor ons is. Welke plekken, mensen of activiteiten goed voor ons zijn. Het maakt je ervan bewust hoe het echt met je gaat. Wat je werkelijk bezielt en waar je naar verlangt. Daardoor helpt het je keuzes te maken die in lijn liggen met wie je werkelijk bent.

Hoewel elk mens sensitiviteit tot zijn beschikking heeft, verschillen mensen in de mate van gevoeligheid. In het contact met mensen zijn de met name hoogsensitieve mensen intuïtief sterk in het waarnemen van gevoelens, behoeften en intenties. Men hoort en voelt daarbij de subtiele boodschappen die niet worden uitgesproken. Vaak zijn de meest sensitieve personen in een groep diegenen

die veranderingen als eerste waarnemen. Ook hebben zij in gesprek met anderen door hun fijngevoelige waarneming vaak behoefte aan verbondenheid en authenticiteit.

Sensitiviteit helpt ons om door eigen en andermans maskers heen te kunnen kijken. De non-verbale informatie verklapt bijvoorbeeld dat hetgeen gezegd wordt niet in overeenstemming is met de ware persoon. Je kunt dan tegenstrijdige informatie waarnemen en daarvoor begrijpen waar het eigenlijk om gaat. Met deze eigenschap kun je anderen ongelofelijk goed helpen. Het “tussen de regels door kunnen lezen” kan zeer waardevol en bruikbaar zijn, maar kan ook belastend zijn. Een sensitief persoon kan last hebben van disharmonie, onuitgesproken meningen of prikkelrijke omgevingen. Dit kan veel energie kosten, omdat je deze waarneming niet altijd openbaar kunt maken. Het intensief, gedetailleerd kunnen waarnemen maakt dat iemand sneller vermoeid of overbelast kan raken. Dit gebeurt met name wanneer iemand eigen signalen van overprikkeling negeert.

Mensen verschillen in de manier waarop zij met hun sensitiviteit omgaan. Er zijn mensen die hun binnenwereld goed kennen, hier hun inspiratie uit halen en deze informatie met anderen delen. Anderen houden deze gevoelswereld het liefst verborgen, soms zelfs voor zichzelf. Op deze manier leren zij zichzelf niet kennen. Iemand weet misschien wel dat hij deze gevoeligheid heeft, maar weet niet hoe hij deze kan gebruiken. Soms wordt het denken gebruikt om sensitiviteit te willen onderdrukken of te sturen. Er kan dan een poging worden gedaan om de binnen- en buitenwereld voorspelbaar te maken. Gevoelens worden weggedrukt of kleiner gemaakt.

Het mooie van sensitiviteit is dat zij zich niet laat sturen. Het is er en je weet van tevoren niet hoe zij eruit zal zien. Een situatie kan je zomaar raken, licht, maar ook diep. Dit is niet beheersbaar en soms

niet te bevatten door ons denken. Uit ervaring weet ik wat het betekent om sensitiviteit niet te willen laten merken. Hoewel ik altijd een sensitief mens ben geweest, heb ik hier niet altijd gebruik van gemaakt. Als ik mijzelf van nu vergelijk met vroeger, dan ben ik wel veranderd.



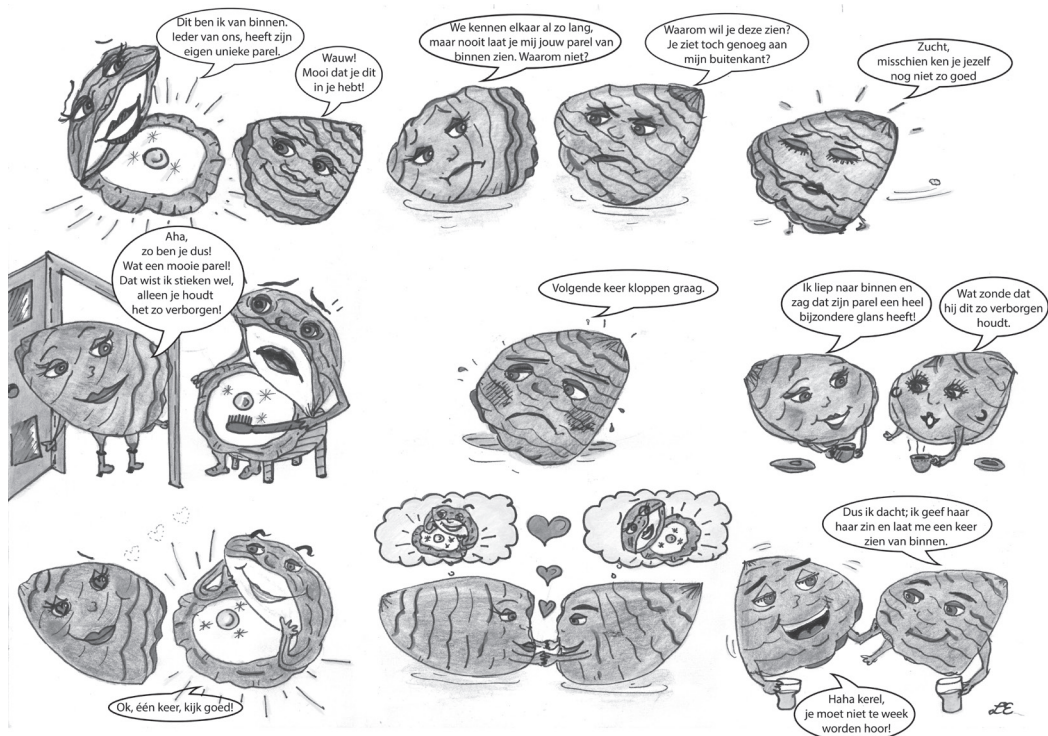
Vroeger was ik afgesloten. Hoewel er zich natuurlijk wel signalen en ervaringen aandienden, besteedde ik hier weinig aandacht aan. Ik kon mij niet volledig verbinden met mezelf. Kwetsbare emoties als pijn kon ik wel ervaren, maar ik deed hier niets mee. Ik stopte het weg, waardoor ik van binnen een soort reservoir van emoties met mij mee droeg. Door het wegstoppen, kon ik deze emoties niet transformeren of loslaten. De andere kant was dat ik daardoor niet volledig gebruik kon maken van mijn krachten. Door de afgeslotenheid kon ik positieve emoties als blijheid niet meer volledig ervaren. Ik had daardoor minder toegang tot mijn talenten. Want ook talenten kunnen niet volledig tot hun recht komen wanneer je de toegang tot jezelf blokkeert.

Wat mij geholpen heeft is mijn verlangen naar authenticiteit. Het verlangen mezelf te kunnen zijn. Indien ik mezelf wilde zijn, betekende dit ook dat ik mijn binnenwereld niet meer zou negeren. Dit is het punt geweest waarop ik meer oog heb gekregen voor mijn ervaringen. Het mooie is dat ik vanaf dat moment anderen beter

ben gaan begrijpen. Ik beseftte dat het proces van zelfonderzoek samenhangt met het leren kennen en begrijpen van de ander. Voor het werken met mensen is dit heel belangrijk. Empathie kan groeien, wanneer je van binnenuit begrijpt wat het betekent om blij te zijn, verdriet of pijn te hebben. Methoden krijgen meer diepgang, wanneer je niet meer bang bent om de confrontatie met binnenwerelden aan te gaan.

Zelf merk ik tot op heden dat ik mij het meeste gezien voel door sensitieve mensen. Mensen die zich goed kunnen afstemmen. Mensen die zich hiervoor openstellen, kunnen ongelofelijk vaardig zijn in het oppikken van informatie, die verder en dieper gaat, dan alleen het zintuiglijk waarnemen. De tendens van jezelf afsluiten, zie ik veel om mij heen. Het staat authenticiteit zeker in de weg. De maatschappij wordt, naar mijn idee, gevormd door vele sociale verwachtingen en structuren. Hoe hoor je je te gedragen. Wat laat je zien en wat zeker niet. Dit beïnvloedt mensen. Het kan maken dat je het gevoel hebt dat je je eigenheid (voor een deel) moet onderdrukken om erin te passen. Het zorgt ervoor dat er een ideaalbeeld wordt geschapen waar je aan “moet voldoen”. Daarbij laten zien dat het goed gaat, je alles onder controle hebt, je alles weet, niets je teveel is en je kwetsbaarheden liever voor je houdt. Niets is minder waar. Onder deze sociale wenselijkheden verschuilt ook kwetsbaarheid en “i want to break free” neigingen. Het soms moe of alleen voelen. Knagende onzekerheid. Vragen over je levensbestemming of onderdrukte angst en woede. Ook onze opvoeding, levenservaringen, seksestereotypering (wat hoort bij de man en vrouw?) of sociaal-culturele groep kan ons hierin beïnvloed hebben. Gevoeligheid wordt soms als “week” of “zwak” gezien. Overtuigingen dat gevoeligheid een teken van zwakte zou zijn en je onbewogen moet blijven in elke situatie, belemmert mensen om ten volle gebruik te kunnen maken van hun sensitiviteit.

Met dit boek wil ik de boodschap geven dat ruimte geven aan sensitiviteit en ontvankelijk zijn, een enorme verrijking geeft. Je kunt hierdoor het contact met jezelf en anderen versterken. Het betekent het erkennen van alles wat in jou leeft. Ook je kwetsbaarheden, die samenhangen met je krachten. Het toelaten van sensitiviteit heeft mij veel gebracht. Ik ben gaan beseffen dat het moed vraagt om open en sensitief te durven zijn. Moed om de confrontatie aan te gaan met dat wat in je leeft. Moed om authentiek te zijn. Te staan voor wat je belangrijk vindt. Mensen zijn gevoelig voor authenticiteit. Diep in ons hart willen we allemaal onszelf kunnen zijn. Daarom hoop ik ook jou mee te kunnen nemen in een proces waarin je de krachten gaat zien van sensitiviteit.



1.1 WAT BETEKENT HET OM SENSITIEF TE ZIJN?

Als hoogsensitief mens begrijp ik heel goed wat het betekent om sensitief te zijn. Wanneer ik het woord hoogsensitief gebruik, ben ik mij bewust dat ik mijzelf in een kader plaats. Doorgaans doe ik dit liever niet, omdat sterke kaders kunnen uitsluiten. Hoogsensitiviteit zie ik als een gradatie van sensitiviteit. Een hoge mate hiervan. Mensen die zich niet in hoogsensitiviteit herkennen kunnen zeggen: “ach dat ben ik niet. Dit is niets voor mij”. Toch is ons uitgangspunt hetzelfde. We zijn allen ontvankelijk, in meer of mindere mate. Sensitiviteit is daarom niet alleen voorbehouden aan hoogsensitieve mensen. Ik ga in de tekst daarom uit van de “sensitieve mens”. De mens die zijn sensitiviteit beter wil leren kennen en gebruiken. De mens die zich hierin herkent en het belang inziet van het luisteren naar eigen en andermans signalen.

Voor mij betekent het de ervaringen van binnen te gebruiken als een waardevolle inspiratiebron. Ik heb gemerkt dat ik een breed scala aan gevoelens kan ervaren bij mezelf en de ander. Dit kan ik als intens beleven en is niet altijd gemakkelijk. Het kan mij soms veel energie kosten, waarna de behoefte bestaat om alleen te zijn, regelmatig te eten of mij in de natuur te begeven om tot mezelf te komen. Ik let op aan welke prikkels ik mij voor lange tijd blootstel, zodat ik voldoende tijd overhoud om mijzelf weer op te laden. Heb ik overdag een intense dag gehad, dan wil ik de avond rustig aan doen. Zo houd ik mijn energie in balans. Wanneer dit niet mogelijk is, ik te lang doorga en mijn innerlijke signalen van overprikkeling negeer, probeert mijn lichaam dit “op te lossen” door op de automatische piloot te gaan. Vanaf dat moment gaan dingen langs mij heen om energie te besparen. Ik weet dat ik dan tot rust moet komen en een prikkelarme omgeving op moet zoeken voor herstel.

Ook ben ik mij bewust welke prikkels, welke mensen, activiteiten of omgevingen mij positief versterken. Het enige wat ik hoeft te doen,

is te voelen welk effect iets op mij heeft. Dan ben ik sensitief naar mijn eigen lichaamssignalen. Ik voel bijvoorbeeld hoe blij ik kan worden van een ontmoeting of activiteit. Sterk sensitieve mensen nemen veel waar in hun omgeving. Ik weet uit eigen ervaring hoe belangrijk het is om hierin selectief te zijn en mijn grenzen te bewaken. Wat betekent veel waarnemen? en ervaart iedereen dit zo?, denk je misschien.

Ik zal een voorbeeld geven:

Wanneer ik bijvoorbeeld met een groep mensen spreek over een bepaald onderwerp, focus ik mij in eerste instantie op wat ik wil zeggen. Ondertussen (soms haalt dit mij uit mijn flow) krijg ik veel andere informatie binnen. Ik zie welke personen onderliggend onrustig of vermoeid zijn, wie woede, angst, blijdschap of liefde met zich meedragen, wie op oordelende of op open, aandachtige wijze luisteren. Vele, vele details, waar ik soms wel, maar niet altijd iets mee kan doen. Op dat moment helpt het mij om een bewuste keuze te maken waar ik mijn aandacht op wil richten. Om goed mijn verhaal te kunnen doen, sluit ik mij soms af voor andere invloeden en prikkels. Andere momenten kies ik ervoor om dat wat ik waarneem juist wel mee te nemen in mijn verhaal, waardoor ik beter aan kan sluiten bij de ander.

Mensen verschillen in de mate van sensitiviteit. Deze verschillen hebben te maken met onze genetische aanleg, stimulans en ervaringen die wij vanaf onze vroege ontwikkeling hebben gehad. Denk hierbij aan de omgeving en stijl waarin je bent opgegroeid. De belangrijke mensen die jou hebben grootgebracht en beïnvloed, zoals gezin, familie en vrienden. De sensitieve vaardigheden waarin jouw omgeving jou (vanaf je geboorte) heeft aangemoedigd, heb je sterk kunnen ontwikkelen. Datgene dat werd ontmoedigd, heeft waarschijnlijk gemaakt dat je dit minder sterk hebt kunnen ontwikkelen.

Misschien heb je deze vaardigheden verstopt binnen jezelf. Het kan ook zijn dat je deze zaken, vroeg of laat, op eigen kracht hebt ontwikkeld en daarbij op zoek bent gegaan naar informatie of gelijkgestemden. Hoe het ook zij, elk mens heeft zijn eigen unieke pakket aan sensitieve vaardigheden ontwikkeld en kan deze als kracht gebruiken. Ben je je hier bewust van? Dan kun je hier je voordeel mee doen.



In het contact met mensen (en dieren) kan sensitiviteit je helpen om de non-verbale communicatie snel te kunnen door- en voorzien. “Iets kunnen doorzien” betekent: meer horen, zien en voelen dan zich aan de oppervlakte laat zien. Je ziet niet alleen het wateroppervlak, maar ook de diepte en soms de bodem. “Iets kunnen voorzien” betekent: door gevoeligheid in staat zijn om dingen voor te zijn. Je hebt situaties bijvoorbeeld al zien aankomen of aangevoeld, waardoor je effectief kunt reageren. Het kan zijn dat je een aankomende ruzie, een onderliggend verdriet of een diep verlangen hebt waargenomen bij mensen uit je omgeving. Vaak voel ik zaken van tevoren aan die ik op het moment zelf nog niet kan verklaren. Dit klopt in zekere zin, gezien onze intuïtie sneller gaat dan het denken. Vaak kan ik mijn gevoel achteraf verklaren, wanneer een bepaalde situatie heeft plaatsgevonden.

1.2 DE KRACHTEN VAN SENSITIVITEIT

Sensitief zijn heeft als voordeel dat je intens kunt genieten. Muziek, beelden, taal (poëzie), natuur en bijzondere gesprekken met mensen kunnen veel indruk op je maken. Sensitiviteit wordt zeker gewaardeerd in het leven. De beste fotografen, schrijvers, dichters, dansers, zangers, kunstenaars en acteurs kunnen niet anders dan hun sensitiviteit gebruiken in hun werk. Het zijn gevoelens die ervoor zorgen dat we in vervoering raken en in beweging komen.

- Sterk sensitieve mensen zijn van nature fijngevoeliger afgestemd op hun omgeving. Dit is een groot voordeel in de omgang met mensen en de opvoeding van kinderen.
- Sensitieve personen hebben een ijzersterke kwaliteit. Zij hebben een scherpe antenne voor het herkennen en spiegelen van de stemming van anderen.

Zo kunnen zij onderliggende behoeften van anderen goed aanvoelen en hierop inspelen. Hierdoor kunnen zij mensen geweldig op hun gemak laten voelen en op het juiste moment steun en hulp bieden. Zij horen wat niet gezegd wordt en zien wat de ander niet laat zien. Het inlevingsvermogen is vaak sterk ontwikkeld, evenals een fijn oog voor details.

- Sensitieve mensen zijn goede afstemmers.

“Hoe wist je dat?” of “Dit was precies wat ik nodig had!” zijn reacties die je van anderen kunt krijgen. Binnen relaties zijn zij zeer goed in het verbinden van mensen of in het terugbrengen van harmonie en rust. Zij kunnen scherp observeren welke veranderingen er nodig zijn binnen een contact of groepssfeer. Al in een vroeg stadium nemen zij veranderingen waar, waardoor zij op sommige zaken vooruitlopen. Het maakt hen vaak tot prettig, gemoedelijk gezelschap omdat zij oog hebben voor de innerlijke beleving van anderen.

Door deze zorgzaamheid wekken sensitieve mensen vaak vertrouwen op bij anderen.

- Ook voelen sensitieve personen scherp aan wat hun omgeving van hen verwacht.

Hier hoeven geen woorden aan te pas te komen. Een enkele non-verbale blik van de ander is al voldoende.

Valkuilen nuttig gebruiken

De valkuil is eveneens ijzersterk. Met name sterk sensitieve mensen kunnen diep aangedaan zijn door datgene wat zij hebben ervaren.

- Zij zijn geneigd tot piekeren en kunnen moeite hebben gebeurtenissen los te laten. Ook kan het hen op de duur gaan opbreken als ze in hun zorgzaamheid naar anderen hun eigen behoeften negeren.

Het kan ervoor zorgen dat hun energie opraakt en de “hé, je gaat mij voorbij!”-signalen van het lichaam toenemen. Dit kunnen signalen zijn van overprikkeling, waarbij sprake kan zijn van fysieke of emotionele vermoeidheid of klachten. Ook kunnen zintuigen overgevoelig worden. Wanneer je dit bij jezelf herkent, is het goed te weten dat deze klachten duidelijke signalen zijn om je te helpen inzien dat je een andere weg moet inslaan. Hoe bewuster je hiervan wordt, hoe sneller je kunt herkennen wat wel of niet goed voor je is. Het helpt je op tijd in te grijpen om bijvoorbeeld rust te nemen en grenzen te stellen. Dit zorgt ervoor dat je een goede conditie kunt houden.

- Een andere grote valkuil is het niet verkennen of ontkennen van eigen gevoeligheden en kwetsbaarheden.

Dit kan betekenen dat je keuzes maakt die niet (geheel) bij jou passen en je daardoor op lange termijn energie zullen kosten. Hierdoor

kun je niet optimaal gebruik maken van jouw sensitieve kwaliteiten. Jezelf toestaan voor een gedeelte te zijn, kan van binnen strijd, weerstand of spanning geven. Het niet verkennen van eigen sensitiviteit en kwetsbaarheid maakt dat je jezelf voorbij kunt lopen, eigen behoeften niet kent of verwaarloost. Dit heeft een remmend effect op de manier waarop je anderen kunt helpen. Jezelf zijn is een natuurlijke, ontspannen staat van zijn. Daarom kost het geen energie en maakt het je blij. Het mooie is dat je kunt voelen wanneer dit het geval is. Dit helpt je om de keuzes te maken die bij jou passen.

Zoals eerder beschreven kunnen de sensitieve vaardigheden die een mens heeft, versterkt zijn door ervaringen waaraan je vaak bent blootgesteld. Bepaalde vaardigheden kunnen extra getraind zijn, omdat je deze nodig had in situaties. Zo weet ik dat de keuze voor mijn beroep binnen de hulpverlening o.a. voortkomt uit een zorgende rol die ik vanaf jonge leeftijd heb aangenomen in het ouderlijk gezin. Mede hierdoor heb ik een scherp gevoel ontwikkeld voor waar iemands behoeften liggen. Dit vormt mijn kracht, maar tegelijkertijd mijn kwetsbaarheid op de momenten waarop ik mijn eigen behoeften uit het oog verlies. Kwetsbaarheden kunnen goed gebruikt worden om talenten of krachten te ontwikkelen. Juist doordat je bepaalde ervaringen hebt gehad, kun je gegroeid zijn in kennis, voorstellings- en inlevingsvermogen. Indien je bewust bent van je kwetsbaarheden en hiermee om kunt gaan, komt dit ten goede aan de hulp die je anderen kunt bieden.

EEN MOMENT VAN REFLECTIE

*Probeer eens stil te staan bij
wat jouw ontwikkelde krachten en
kwetsbaarheden zijn.*

*Welke ervaringen hebben
hiertoe bijgedragen?*



*Naast positieve ervaringen, kunnen ook
negatieve gebeurtenissen uit het verleden
je gestimuleerd hebben om krachten te
ontwikkelen.*

1.3 VERTROUWEN OP JEZELF

Met sensitiviteit kun je bijzondere dingen teweegbrengen in het contact met anderen. Sensitieve personen kunnen namelijk heel goed timen. Zij voelen op een bepaald moment sterk aan waar de behoeften liggen in een situatie en hoe zij moeten handelen. Onderschat niet wat je met deze timing kunt doen voor jezelf en voor anderen. Het maken van een klein gebaar, zoals een glimlach of knipoog, kan heel betekenisvol zijn. Je kunt een onderliggende vraag of behoefte horen die iemand niet direct uitspreekt.