

Sensitiviteit en vermoeidheid

auteur: Luc de Boer

1. Sensitiviteit en vermoeidheid

Bij sensitiviteitsvragen speelt vermoeidheid vaak een rol. Het waarnemen van de vele dagelijkse prikkels is op zich al vermoeiend. Als dat ook nog eens prikkels zijn die niet bij jou passen, of als je bijvoorbeeld moeite hebt met het verwerken ervan, dan kost dat veel energie. Vermoeidheid is een uiting daarvan.

2. Vermoeidheid als interne prikkel

De zo ontstane vermoeidheid is weer een prikkel op zich. Het verschil met de andere prikkels is dat deze van binnenuit komt, net zoals bijvoorbeeld je gedachten. Het is een *interne* prikkel. We kunnen op interne prikkels hetzelfde reageren als op de externe prikkels. Sommige mensen reageren op vermoeidheid door te proberen het te negeren, het tegen te houden of weg te stoppen. Eigenlijk reageer je dan alsof het van buiten komt. Alsof het iets is, dat niet van jezelf is. Zolang het niet van jou is, ben je er niet verantwoordelijk voor en verwerk je het ook niet. Als je het niet verwerkt komt er geen rust. En het is precies die *rust* die je wilt bereiken en nodig hebt.

3. Vermoeidheid als beïnvloedende factor

Een complicerende factor is de rol die vermoeidheid in je prikkel-verwerkende systeem speelt. Aan de ene kant heeft het een soort verdovende werking: je bent niet meer goed in staat alles waar te nemen. Dit is als het ware een beschermend effect. Het kan je helpen om je te beperken tot de prikkels die er werkelijk toe doen.

Aan de andere kant ben je minder in staat de prikkels die je wél waarneemt goed te verwerken, zowel fysiek als mentaal. Je beoordelingsvermogen en reacties veranderen. Irritatie, onrust, en dus ook je vermoeidheid nemen toe.

Als je anders, beter wilt omgaan met sensitiviteit, is het van belang om een goed functionerend systeem (lees: lichaam en geest) te hebben. Daarmee kun je zo optimaal mogelijk prikkels waarnemen, onderzoeken, beoordelen en beantwoorden. Het oplossen van vermoeidheid heeft dan hoge prioriteit.

4. Accepteer je vermoeidheid

Heb je de neiging je vermoeidheid te ontkennen, ervan te schrikken, verzet te tonen, het weg te moffelen of ertegen te vechten? Dan is het goede nieuws dat dit de eerste stappen zijn van verwerking. Maar de vervelende bijwerking is dat de vermoeidheid juist toeneemt. Je lijf blijft net zolang signalen zoeken en afgeven totdat jij er ontvankelijk voor bent. In het uiterste geval trekt het lijf aan de noodrem en zet het je functioneren stop. Burnout.

De oplossing zit één stap verder in het verwerkingsproces: accepteren dat de vermoeidheid van jou is. Er in meegaan, in plaats van er tegen ingaan. Wat stelt het voor? Wat heeft het te vertellen? Wat heeft het te bieden?

Het is een signaal van jouw lichaam en geest, een signaal dat aangeeft dat er iets dient te veranderen. Respecteer dat signaal. Het komt immers uit jezelf.

Ontvang je vermoeidheid en kijk wat het je te geven heeft.

(NB HSP coaching gaat uit van gezonde mensen. Vermoeidheid kan fysieke oorzaken hebben, waarop dit artikel niet van toepassing is.)

Disclaimer:

Dit artikel is onderdeel van HSP coaching, het begeleidingsprogramma voor mensen die beter met hun (hoog)sensitiviteit willen omgaan in de werksituatie. De inhoud is gebaseerd op overwegingen, inzichten en ervaringen, verzameld via begeleidingsgesprekken en literatuurstudie. Het wordt aangeboden als suggestie: de lezer kan er geen persoonlijke conclusies of rechten aan verbinden.

© 2007 Luc de Boer consulting & coaching, www.lucdeboer.nl