

Blog nr. 14  
9 april 2014

Onderwerp: Hoogsensitief en de natuur

Heerlijk, we gaan lekker naar het bos. Ik hou van de natuur, de geuren, de kleuren, de energie die er hangt én de kans om dieren te zien die zich vrij kunnen bewegen.

Lekker met de auto om wat verder van huis een mooie wandeling te maken. De parkeerplaats doet vermoeden dat het lekker rustig is in de omgeving. Ik stap uit en ga enthousiast op pad. Maar wat gebeurt er nu? Hè bah, ik voel mij toch niet zo lekker als ik dacht. Het gevoel van een band om mijn maag overvalt mij. Eigenlijk een vreemde gewaarwording omdat ik nog nooit echt een band strak om mij heen heb gehad, en toch voelt het zo. Een bijzonder naar gevoel in mijn buik kwam er dan bij. Flink doorlopen en dan gaat het vast wel over, dacht ik. Maar ik kreeg het ook nog eens benauwd, een drukkend gevoel hoog in mijn borst. Ik bleef maar denken dat dit raar was want alle voorwaarden om mij goed te voelen waren er. Mijn zintuigen leken minder te werken dan mijn ratio.

Na enige tijd begon het rotgevoel wat af te zwakken, ondertussen had ik alles om mij heen wel waargenomen maar niet beleefd. Dat is jammer want een deel van de tijd die ik voor de wandeling had was verloren gegaan, wat een ergernis. Ik had beter wat anders had kunnen gaan doen omdat ik er zo niets aan heb. Nú was er tijd voor, later moest ik weer terug de realiteit in.

Eigenlijk wist ik mij er geen raad mee. Voor een pauze tijdens mijn werk of ontspanning met het gezin kan ik dus maar beter geen wandeling in het bos of over de hei maken. Waarom mij dit overkomt weet ik niet. Misschien is er zoveel energie of trilling in de natuur waar ik mezelf niet voor af kan scherm, dat het mij intens raakt en uit balans brengt.

Later leerde ik de nare lichamelijke reacties te omarmen want ook die zijn een deel van mij. Door er van weg te lopen, te ontwijken of er boos om te worden keur ik mezelf als persoon af. Het mocht er van mij niet zijn omdat ik het niet kon verklaren. Nu weet ik dat er heel veel leven, dood, emoties, angst, liefde, boosheid en schoonheid in de natuur aanwezig is dat mijn zenuwstelsel en overlevingsmechanisme overvalt. Ik mag ze best binnen laten, voelen, ervaren en absorberen. Hoe moeilijk het soms ook is, ik zal mij iedere keer moeten openstellen voor het mooie om mij heen als ik er van wil genieten.

De wereld komt soms zo hard binnen dat totale lichamelijke en mentale verwarring het gevolg kan zijn. Door het te herkennen, er te laten zijn, te accepteren, te omarmen en te erkennen als een deel van mij ebben de ongemakken weg. Dan kan ik ook zo intens genieten van een mooi bloempje, een kwakende kikker of een zingend vogeltje in de boom. Door het wegvallen van de barrière wordt de wereld groter, lichter, leuker en meer ontspannen.

Nu kan ik met een open blik en een rustig gevoel de paden op en de lanen in. Natuurlijk heb ik de overweldiging nog steeds te verwerken maar het duurt steeds korter en het is minder heftig. Opvallend is dat de snelheid waarmee ik mij voortbeweeg van belang is. Te paard dacht ik altijd dat ik alleen met de energie van ons edele dier te maken had en focuste daarop

maar ook met fietsen heb ik veel minder last van alle trillingen dan wanneer ik wandel. Vooral het echt laten binnen komen en durven voelen van alles om mij heen zorgen ervoor dat ik die prikkels niet meer vasthoud en af kan voeren. Gelukkig is er veel rust te vinden in het bos, op de hei of in het open land.

**Sleutelwoorden: omarmen, erkennen, overladen met prikkels, teveel binnen laten komen, overlevingsmechanisme, trilling, overvallen, snelheid van voortbewegen, afvoeren, rust vinden .**