

Ons eigen verlangen; nemen we het risico?

We hebben als hoogbegaafde vrouw al ons hele leven een hoog verantwoordelijkheidsgevoel, we observeren en analyseren als de beste; we zijn de hele dag aan het toetsen wat er daadwerkelijk gebeurt. Gebeurt er iets dat niet helemaal eerlijk verloopt, dan zorgt ons gevoel van rechtvaardigheid ervoor dat we ons probleemoplossend vermogen inzetten om het weer recht te trekken. Ons empathisch vermogen en loyaliteit zorgen ervoor dat we door het vuur gaan.

We zien, doorzien en voelen enorm goed aan wat de daadwerkelijke situatie is. Ons logisch denken ziet als iets gedoemd is te mislukken of totaal zinloos is. We stellen prioriteiten en beslissen razendsnel of iets onze tijd waard is.

We zijn als kind zijnde al enorm volwassen te noemen. En omdat wij als kind emotioneel veel volwassener waren dan de rest van onze groep/omgeving werden onze zorgen, kritische noten en probleemoplossend vermogen niet begrepen; de omgeving zag en begreep niet wat wij zagen. We werden vooral bestempeld als bemoeial, moeilijk of als een lastig kind.

Verbinding

Zoals ik in mijn vorige blog heb geschreven, zijn wij altijd op zoek naar verbinding. Omdat wij hooggevoelig zijn is verbinding en gevoel van veiligheid heel belangrijk en werken wij hard om deze te behouden. Bovengenoemde capaciteiten zetten we ook hiervoor in. We gebruiken onze sterke vaardigheden om als een vlieg op de muur onze omgeving te toetsen. We trekken ons daarbij en daardoor veel van anderen aan, gaan doen wat van ons verwacht wordt, we willen het goed doen.. Ons perfectionisme eist van ons dat dit foutloos gaat, zodat anderen geen kritiek hebben. Ons doel is dat anderen ons accepteren.

We gaan ons vreselijk aanpassen, we gaan meebewegen, worden volgzaam, onderdanig en raken te aangepast. We raken de verbinding met ons ware ik en de omgeving kwijt, we belanden van binnen in een geïsoleerd, vreselijk afgekaderde omgeving. Totdat we ook met onszelf de verbinding kwijtraken. We weten dan niet meer wie wij van binnen zijn.

De hoogbegaafde vrouw

Voor de hoogbegaafde vrouw

Ons eigen verlangen

Het is voor ons heel belangrijk om weer meer naar ons verlangen te luisteren, meer te luisteren naar onze behoeften. Naar wat wij zelf willen... We hoeven onze goede capaciteiten niet uit te zetten, we hoeven niet weg te stoppen wat voor ons heel natuurlijk is. We mogen alleen wat meer luisteren naar onze eigen behoeften. We mogen nee zeggen als we merken dat we moe zijn en rust nodig hebben.

We mogen nee zeggen als we merken dat we iets vooral doen voor de ander in plaats van voor onszelf. We mogen onszelf een keer verwennen met tijd voor onszelf. We hoeven ons niet schuldig te voelen als we een ochtend op de bank tv liggen te kijken of even niet bezig zijn met het to-do lijstje.

We hebben het recht om toe te geven aan onze eigen verlangens, zonder ons schuldig te voelen. We doen onze omgeving er geen kwaad mee als we even een keer niet aangepast zijn. We doen er niemand kwaad mee als we even niet kunnen voldoen aan de verwachtingen van de ander.

We doen er geen kwaad mee, maar het kan wel schuren. Mensen in jouw omgeving zijn het namelijk gewend dat je doet waar zij behoeften aan hebben. En het mag schuren, want als mensen in jouw omgeving doorhebben dat je niet mee gaat in wat zij willen, dan weet je dat je voor jezelf kiest... De eerste paar keer is dit spannend, maar je gaat merken dat kiezen voor jezelf uiteindelijk veel meer waard is dan meegaan met de behoeften van anderen...

We hebben zelf in de hand of we gaan leren luisteren naar onze grenzen en behoeften of dat we ons laten leiden door angst voor afwijzing van onze omgeving. We kunnen ervoor kiezen om verantwoordelijkheid te pakken en risico te nemen.