

# Holistisch werken met hoogsensitieve personen

**D**e klassieke geneeskunde schuift hoogsensitiviteit opzij als een farce. Mensen die beweren hoogsensitief te zijn, worden niet zelden gezien als aanstellers. Sensitiviteit op zich is al een eigenschap die steeds meer uit onze samenleving verdwijnt. Gevoeligheid is iets waar steeds minder mensen mee uit de voeten kunnen. Als je een gesprek hebt met een gevoelige persoonlijkheid dan kan je daar zelfs ongemakkelijk van worden, zeker wanneer je zelf veel minder gevoelig of meer 'nuchter' in het leven staat. In die zin kan het hele begrip sensitiviteit en zeker hoogsensitiviteit gezien worden als een bedreiging. In een zeer gecontroleerde samenleving, zoals in België en Nederland, is weinig ruimte voor alles wat niet op een rationele manier in hokjes te plaatsen is. Hoogsensitieve mensen lopen puur om deze reden steeds tegen een muur op.

## Scherpe zintuigen maakt stressgevoelig

Belangrijke problemen waar hoog sensitieve personen, kortweg HSP's genoemd, tegen aanlopen zijn vermoeidheid, gebrek aan energie, hoge stressniveaus, allergieën, bijnieruitputting, verminderde weerstand en verder alle vage klachten die je maar kan bedenken. Klachten waar de allopathische benadering doorgaans geen antwoord op heeft, anders dan dat er na veel onderzoek geen aanwijsbare oorzaak voor is te vinden. Men houdt het dan meestal op overspanning en te veel stress. Dit klopt vaak wel, maar de achterliggende oorzaken zijn bij HSP's niet erg inzichtelijk.

Oppervlakkig gezien lijkt alles normaal, maar op een dieper niveau zit een HSP totaal anders in elkaar. Nog los van het feit dat het jaren kan duren voordat iemand zelf ontdekt dat hij of zij hoogsensitief is. Kort door de bocht kan je zeggen dat je als HSP net zo functioneert als alle anderen, maar dat je door zeer scherpe zintuigen veel stressgevoeliger bent en een andere waarneming hebt. Als HSP krijg je vanaf je jongste jaren steeds weer te horen dat je 'anders bent'. Je hebt een rijker gevoelsleven waardoor je andere dingen ziet dan anderen, veel sneller dan anderen en met veel meer diepte. Je 'praat' daardoor ook anders, staat anders in het leven en hecht waarde aan hele andere dingen.

## Volledig andere belevingswereld

De zeer uiteenlopende klachten die HSP's kunnen hebben zijn grotendeels terug te voeren, inderdaad, op een te gespannen levensstijl. Om de werkelijke achtergronden hiervan te kunnen begrijpen is het echter noodzakelijk om je diepgaand in te leven in de wereld van de hoogsensitiviteit. Een wereld die vooral bestaat uit niet alledaagse begrippen als energetische communicatie, creatieve stilte, de natuur als bron en de connectie met de zogenaamd onzichtbare wereld. Stel je nu een zaal met wetenschappers voor die dit aanhoort. Wat je daar dan ziet, is het grootste aantal mensen ooit bij elkaar

dat simultaan met de ogen knippert. De wereld van het hoogsensitieve zal je alleen maar kennen en begrijpen vanuit de bereidheid om je totaal open te stellen voor het onbekende, het 'niet-weten' en het ongrijpbare. Het is een compleet afwijkende wereld van die waar we ons allemaal 24 uur per dag in begeven. En alles wat teveel afwijkend is, wordt het makkelijkst gezien als een probleem dat binnen de gebruikelijke kaders moet passen. Besef dat het gewoon zo werkt. Dus, voel eens bij jezelf: ben je geïntrigeerd door het idee van een onzichtbare wereld, een gevoelsleven dat zo kwetsbaar is dat het pijn doet, zintuiglijke ervaringen die zelfs magisch kunnen zijn? Vind je het een uitdaging om mensen te ondersteunen die, als ze echt lekker in hun vel zitten, ware bronnen kunnen zijn van inspiratie, sprankelende vrolijkheid en creativiteit? Wel, treedt binnen, volg mij en ontdek de mogelijkheden die je hebt om maar liefst 20% van de bevolking het fundament te geven dat zij vaak ontberen.

## Diep inzicht vereist

Datgene wat hoogsensitieve mensen uiteindelijk op langere termijn moet helpen om uit hun gespannen stresstoestand te komen, is vooral een diep inzicht in hun innerlijke dynamiek, het onderkennen van hun eigen niet-acceptatie van zichzelf en hun anders-zijn en de chronische neiging om te proberen 'erbij te horen', te voldoen aan de verwachtingen van anderen in plaats van te luisteren naar zichzelf. Echter, zonder een aanzienlijke verbetering van hun energieniveau, versterking van het immuunsysteem en verlichting van diverse klachten, is het moeilijk de motivatie op te brengen om aan jezelf te werken.

"Belangrijke klachten van HSP's zijn vermoeidheid, stress, allergieën, bijnieruitputting en bijvoorbeeld verminderde weerstand"

Je bent hoogsensitief wanneer je geboren bent met een zenuwstelsel dat veel gevoeliger is dan dat van de meeste mensen, met name voor prikkels van buiten. Dan hebben we het vooral over 'energetische prikkels' zoals teveel lawaai of repeterende geluiden, te fel licht, te sterke (chemische) geuren zoals parfums, te bruuske aanraking, irritatie door materialen met een grof oppervlak, te veel mensen bij elkaar, drukke omgevingen, negatieve emoties of uitstraling van anderen, de sfeer in een ruimte of gewoon 'de energie' die ergens hangt, al of niet met de aanwezigheid van mensen en zelfs, bij extreme gevoeligheid, contact met onzichtbare energieën en entiteiten. Je kan makkelijk geraakt worden door schoonheid, (mooie) natuur, een bijzonder gesprek, een intieme sfeer, een liefdevol contact.

**Q** "Bij HSP's draait alles om energetische communicatie"

### Niet verwarren met autisme of ADHD

Verwar iemand die hoogsensitief is niet met bijvoorbeeld iemand die autistisch is. Iemand met autistische kenmerken heeft de grootste moeite met gevoelsindrukken. Iedere (te grote) emotionele lading moet eigenlijk uit de communicatie gehaald worden wil je met een autistisch iemand kunnen communiceren. Daar hebben hoogsensitieve mensen geen last van. HSP's kunnen wel enorm diep geraakt worden door emoties, maar ze hebben op zich geen moeite om deze emoties te verwerken, voorop gesteld dat hen de ruimte daarvoor wordt gegeven. Bij HSP's draait alles om 'energetische communicatie' zolang deze maar fijngevoelig is en afgestemd op wat zij 'aankunnen'. Echter, door de grote hoeveelheid prikkels die onze samenleving produceert kunnen HSP's super gestrest raken. Dit geeft verwarring omdat zij dan vaak het etiket ADHD opgeplakt krijgen. Het verschil zit er in dat als de omgeving tot rust komt een HSP meestal ook tot rust komt, maar iemand die echt ADHD heeft, blijft ook in een rustige omgeving gewoon 'door stuteren'. HSP's leven in een wereld die draait om gevoel en emotie, een diepe geraaktheid door de schoonheid van het leven, behoefte aan een rust die vrijwel nergens meer te vinden is, een extreem potentieel aan creativiteit vanwege het fijngevoelig kunnen afstemmen op alles, het exact aanvoelen van wat er gebeurt of zelfs gaat gebeuren en wat er in een bepaalde context nodig is. Verder een diepe connectie met de natuur en met alles wat zich meer achter de schermen afspeelt. Het verschilt wel enigszins van persoon tot persoon.

**Q** "De paradox is dat HSP's zoveel last hebben van prikkels dat ze zich afsluiten van hun gevoel"

De ondersteuning die je deze mensen direct kan geven, mag vooral gericht zijn op het herstellen van hun fysieke weerstand, het verbeteren van hun energie, het verhelpen van bijvoorbeeld allergieën en dergelijke en het aanleren van technieken om zich beter te kunnen ontspannen. De grote paradox is namelijk dat hoogsensitieve mensen zoveel last hebben van alle prikkels van buiten, dat ze zich al vroeg afsluiten voor hun gevoel, extreem rationeel worden en alles onder controle proberen te houden. Vaak bestaat er een zeer grote loyaliteit naar mensen in de directe omgeving. Zij hopen zich hiermee te kunnen voorzien van een bepaalde basisveiligheid die zij door hun anders zijn hebben moeten ontberen.

Het gebrek aan een eigen identiteit dat in stand wordt gehouden door een blokkade op het gevoel is een structureel terugkerend verschijnsel bij de meeste HSP's.

Ook worden zij eindeloos heen en weer geslingerd tussen de behoefte aan verbinding en de noodzaak om zich steeds weer terug te trekken om bij te komen van de te grote hoeveelheid prikkels die op hen afkomen. Het vraagt wat van je om als HSP volwaardig in het leven te kunnen staan, maar als het eenmaal echt gaat 'stromen' zijn HSP's bij uitstek mensen met een enorme creativiteit, een bijzonder invoelingsvermogen en een sterke wens om iets voor anderen te kunnen betekenen.

**I** Voor meer informatie zie [www.onesessioncoaching.nl](http://www.onesessioncoaching.nl) en het boek 'Follow your senses – alles wat jou nooit verteld is over hoogsensitiviteit'.

