

Hoogsensitiviteit als innerlijk kompas

Ik hoor veel mensen zuchten. 'Ja, ja, hooggevoeligheid is de nieuwe hype, na dyslexie en ADHD'. Voor mij bestaat het begrip hooggevoeligheid zo'n negen jaar, maar eigenlijk is het al zo oud als de mensheid. Ik houd niet van het plakken van etiketjes, maar wat was ik blij toen ik ontdekte dat 'het' geen aanstellerij was. Alles wat ik voelde, rook, hoorde, zag en wat bij mij zo hard binnenkwam dat het me uitputte, lichamenlijk en emotioneel; het heeft gewoon een naam en ik ben niet de enige.

Ik heb ontdekt dat ik hooggevoelig ben (dus niet óvergevoelig!) toen ik op zoek ging naar antwoorden op het gedrag van mijn zoon. Mijn zoon huilde veel, was allergisch en snel overprikkeld, had veel behoefte aan écht contact met mij, lichamenlijk en geestelijk. Hij kon niet tegen drukte en chaos, niet tegen verrassingen of onverwachte dingen. Mijn zoon 'deed' het daarentegen fantastisch op rust, regelmaat, voorspelbaarheid, oprechte aandacht. Ik wist dit, voelde hem feilloos aan. Ik keek naar wat mijn zoon nodig had en gaf het hem. En oh, wat was dit af en toe een strijd met de buitenwereld. Van hieruit ben ik op zoek gegaan. Ik ging naar lezingen, volgde cursussen, las boeken en ik wist: dit gaat over mijn zoon, maar dit gaat ook over mij.

Inmiddels is er een aantal jaar voorbij. Het zijn jaren geweest waarin ik veel heb moeten slikken aan opmerkingen en reacties van de 'grote, boze wereld'; jaren waarin ik veel heb moeten uitleggen en heb moeten strijden; jaren waarin ik heb mógen en kúnnen uitleggen; jaren waarin ik van hoogsensitiviteit mijn specialisatie heb gemaakt en al veel hooggevoelige volwassenen en kinderen heb mogen behandelen en begeleiden in hun zoektocht naar hun kracht.

Bij mijn afstuderen als VoetreflexPlustherapeut, was het voor mij al snel duidelijk dat het onderwerp hooggevoeligheid zou zijn. De onderzoeksvraag die ik mezelf stelde was: Wat is het effect van VoetreflexPlus therapie bij hoogsensitiviteit? – Door verschillende massages te geven wil ik kijken of de spanning afneemt en of mensen meer 'bij zichzelf kunnen blijven'. Ook mijn thesis Psychosociale Basiskennis had als thema hoogsensitiviteit: 'Hooggevoeligheid als innerlijk kompas'. Want dat is wat het is: je kompas.

Ik schreef het al eerder: hooggevoeligheid is zo oud als de mensheid. Zelfs in de dieren- en insectenwereld is er sprake van een groep die gevoeliger is dan anderen. Hooggevoeligheid heeft een functie en is jarenlang onderdeel geweest van ons systeem. In de tijd van de jagers en de verzamelaars, toen de mensen nog in stammen leefden, had instinct (wat hooggevoeligheid eigenlijk is) een functie. Sterker nog: het was van levensbelang. Onze verre voorouders moesten aanvoelen of iets rijp was of niet, of iets eetbaar was of niet, welk weer er op komst was, of er vijanden in de buurt waren. Het waren de helers en de sjamanen van de groep die over deze kwaliteiten beschikten. Het verklaart ook de verhouding van 20% 'gevoeligen' versus 80% 'niet-gevoeligen'. Je hebt nu eenmaal meer strijders nodig dan wijze gezeters.

'Dit instinct, deze intuïtie, heeft zijn functie verloren toen de leefwereld veranderde.'

Dit instinct, deze intuïtie, heeft zijn functie verloren toen de leefwereld veranderde. De wereld werd sneller en meer gericht op het hoofd, op de ratio. Wat overbleef is het 'onbestendige buikgevoel'. Tegenwoordig noemen we dit het zesde zintuig – het energetisch voelen – naast de vijf andere zintuigen.

Hooggevoelige mensen hebben een gevoeliger centraal zenuwstelsel. Hun hersenen verwerken informatie sneller en grondiger én ze hebben snellere reflexen. Hooggevoeligen hebben meer tijd nodig om deze informatie te verwerken. Ze >



ondervinden meer invloed van pijn, medicijnen en opwekkende middelen. Ze hebben vaker last van een overactief immuunsysteem en allergieën. Ze komen eerder in een staat van opwindning en hebben dus eerder een heftigere vorm van stress, zowel lichamelijk als geestelijk. Alles is energie en alles heeft een eigen trilling. Dit is kwantumfysica, maar ook het principe van de Chinese geneeskunde: alles gebeurt in wisselwerking met iets anders. Hooggevoelige mensen resoneren mee op de trilling van anderen. Hun onderscheidend vermogen wordt zwaar overbelast; ze voelen zich verbonden met alles en iedereen om zich heen en voelen sferen feilloos aan. Hooggevoelige mensen kunnen vaak niet filteren of grenzen aangeven. Omdat zij zo invoelend zijn, 'loopt hun energie vaak weg'. Dit veroorzaakt moeheid.

De mensen, zowel volwassenen als kinderen, die ik tijdens en na mijn afstuderen mocht behandelen, gaven allemaal aan moe te zijn en een vol hoofd te hebben. Ze leken allemaal zichzelf kwijt te zijn. Wat ik heel typisch vond, is dat in ieder geval al mijn afstudeercliënten letterlijk en figuurlijk op hun tenen liepen. Ze zaten heel erg in hun hoofd en waren allemaal het contact met de aarde kwijt. Hun voeten en benen bleven boven de massagetafel zweven. Het belangrijkste vond ik dan ook om deze mensen weer letterlijk te laten aarden, om hen stevigheid te geven.

Ik begon met een massage van het hoofd met als doel de energie naar beneden te laten stromen. Een van mijn cliëntjes, een kereltje van zes, riep verbaasd: 'Hé, dat is gek. Je staat aan mijn hoofd en het lijkt wel of je aan mijn voeten staat!' Daarna ging ik verder met aardingsgrepen; met name Nier 1 en het bewerken van de hak. Ik behandelde de zone van de wervelkolom en verbond daarna het eerste en het zevende chakra. Ge-

weldig om te zien dat de benen van mijn cliënten in de loop van de massage naar beneden zakten en zwaar op de tafel lagen.

In de behandelingen die volgden, werkte ik verder op het aarden, maar ook op het in balans brengen van het hormoon- en zenuwstelsel. Na elke behandeling deed ik een oefening of visualisatie om mensen bewust bezig te laten zijn met goed staan. Mijn favoriete oefening is en blijft 'de boom': stel je voor dat je een boom bent en dat je voeten de wortels zijn. Laat je voeten in de grond zakken, zodat je echt stevig staat. Je bovenlijf moet flexibel kunnen meebewegen. Je kunt moeheid en stress via je wortels laten wegvloeien, maar je kunt ook nieuwe energie uit de grond halen. Geweldig om te zien hoe volwassenen én kinderen echt sterker en veerkrachtiger werden.

'Hooggevoelige mensen resoneren mee op de trilling van anderen.'

Daarna gaf ik ze een energetische armmassage; vanwege de Po van de Longmeridiaan, maar ook loslaten (Dikke Darm) bleek een item te zijn. De driewarmer maakte veel los en ook de Hartmeridiaan (vanwege de Shen) gaf mooie resultaten. Mijn cliënten begonnen meer voor zichzelf op te komen, omdat ze het waard waren, vonden ze zelf. Wat een verschil met voor de behandeling! Tot slot kon een chakramassage niet ontbreken om alles in de juiste trilling brengen.

Nam de spanning af? – jazeker. Blijven mensen beter bij zichzelf? – Absoluut! En die hooggevoeligheid was en is zeker mijn kompas!

Bianca Colbers is 42 jaar, moeder van twee kinderen, VoetreflexPluustherapeut, docent op een middelbare school en hooggevoeligheidsdeskundige

Meer informatie: www.piedsnus.nl