

Steeds meer klanten geven aan hooggevoelig of HSP'er te zijn. Deze termen worden vaak door elkaar gebruikt en de meningen over de verschillen daarin zijn uiteenlopend. In dit artikel worden de begrippen hooggevoeligheid en HSP nader toegelicht, zodat je de massage daar goed op kunt afstemmen.

Hooggevoeligheid en HSP: een kwaliteit (I)

Veel mensen geven aan snel overprikkeld en stressgevoelig te zijn. Maar ook gevoelig te zijn voor geluid, voeding, geuren of licht. Volgens Elaine Aron, een Amerikaanse psychotherapeut, is hooggevoeligheid een aangeboren persoonlijkheidstrekk en zeker geen psychische aandoening. Zij introduceerde in 1986 de termen hooggevoeligheid en HSP. Ongeveer twintig procent van de bevolking blijkt hooggevoelig te zijn. De meningen over HSP en hooggevoeligheid zijn zeer uiteenlopend binnen de wetenschap en psychologie.

KENMERKEN HSP

De afkorting HSP staat voor Highly Sensitive Person, wat ook wel een hoog sensitieve persoonlijkheid wordt genoemd. Deze personen zijn van nature gevoeliger dan anderen en hebben een wijdvertakt sensorisch systeem. Ze kunnen een beter gehoor of gezichtsvermogen hebben, beter ruiken, beter hun eigen lichaam voelen, stemmingen en sferen beter aanvoelen. Ze leven doorgaans in een grote brij van gevoelens. Signalen waarvan ze

niet altijd begrijpen hoe er mee om te gaan. Ze zijn vaak creatief en hebben een sterke waarneming van subtiele zaken in de omgeving met een rijke innerlijke wereld. Ze hebben behoefte aan rust en kunnen goed alleen zijn. Het zijn over het algemeen attente mensen die oog hebben voor details. Ze kunnen goed luisteren en voelen de behoeften van hun medemensen goed aan. Kenmerkend voor HSP en hooggevoeligheid is het overheersen van de bovenpool, het hoofd. Zintuigindrukken komen te sterk binnen, alsof er geen begrenzing tegenover de buitenwereld is. Al die indrukken geven een overprikkeling van de hersenen.

SITUATIES EN HOOGGEVOELIGHEID

Naast de aangeboren HSP is er de groep mensen die door een aantal situaties in hun leven overgevoelig zijn geworden voor omgevingsprikkels. Denk hierbij aan langdurige stress wat kan zorgen voor overprikkeling en nervositeit. Maar ook crisissituaties, verkeerde voeding zoals veel suikers, koffie, energiedranken, drugs en al-

KENMERKEN EN GEVOELENS BIJ HOOGGEVOELIGHEID

- Lichaamssignalen: beter voelen en duidelijker aanwezig zijn van de lichaamssignalen.
- Emoties en gevoelens: eigen emoties en emoties van anderen worden intenser ervaren.
- Gedetailleerdere, intensere en subtielere waarneming.
- Erg gevoelig voor prikkels van buitenaf.
- Moeite met het verwerken van indrukken en meer tijd nodig hebben om deze te verwerken.
- Er is vaak sprake van allergieën voor voeding of stoffen in de lucht.
- Reacties op straling.
- Gevoelig voor sferen in een ruimte en in groepen.
- Aanvoelen en invoelen van anderen van dichtbij of veraf.
- Relatief meer last van stress, spanning en fysieke klachten.





coholmisbruik, trauma en posttraumatische stress. Wanneer je bijvoorbeeld bent opgegroeid in een onveilig gezin en als kind schade hebt opgelopen, dan word je op den duur heel alert. Je bent waakzaam en op je hoede en je pakt de signalen van onveiligheid snel op. Dit geeft een beeld van hooggevoeligheid. De situaties hebben er in dit geval voor gezorgd dat de personen lijden aan een teveel aan zintuigindrukken.

NIEUWETIJDSKINDEREN EN HOOGGEVOELIGHEID

Tegenwoordig zijn er steeds meer hooggevoelige kinderen. Is het dat het eerder wordt herkend door de omgeving of is er sprake van een toename van hooggevoelige kinderen (ook wel indigokinderen of sterrenkinderen genoemd)? Heeft het te maken met een wereldwijde transformatie naar een hoger bewustzijnsniveau waarin deze kinderen in nauwer contact staan met de onzichtbare wereld en ons boodschappen doorgeven? Of heeft het te maken met deze tijd van straling, te veel prikkels, de stressmaatschappij en te veel belastende voeding? Er zijn tal van aanwijsbare redenen mogelijk, maar ook vele die niet direct aanwijsbaar zijn en ons blijven verbazen.

EIGENSCHAPPEN VAN HOOGGEVOELIGHEID

Hooggevoeligheid ziet de buitenwereld (collega's, familie, vrienden) veelal als een sterke eigenschap of kwaliteit van de betreffende persoon, want ze zijn vaak een steunpunt voor anderen. Toch heeft dit zijn positieve en negatieve kanten. Bij hooggevoeligheid is het zenuwstelsel snel overprikkeld wat zich uit in stressgevoeligheid, onrust en gejaagdheid. Normaliter sluit een persoon zich van nature af bij een teveel aan prikkels. Dat is de kwetsbare kant bij hooggevoeligheid. Dan gaat dit niet van nature en komen er ongemerkt veel prikkels binnen. Wanneer er te veel prikkels binnenkomen (zoals geluid, lawaai uit de omgeving, veel en fel licht, drukte, sterke geuren, stress in de omgeving, emoties van anderen, spanningen in de werksfeer of van de omgeving), dan is dat heel vermoeiend voor iemand die hooggevoelig is. Het kan tot uitputting, vermoeidheid, hoofdpijn en slape-

loosheid leiden. Door de constante overprikkeling kan de persoon zelfs ziek worden of zich moe en ziek voelen. Deze personen zijn vaak zeer gevoelig voor allergieën of hebben voedselintoleranties. Dit zijn allemaal reacties op prikkels die van buiten naar binnen gaan en die niet goed verwerkt kunnen worden.

BESCHERMING

Hooggevoelige personen doen er goed aan om grenzen af te bakenen, zichzelf te beschermen tegen overprikkeling, de prikkels te doseren en goed te verwerken. Dit zijn wel dagelijkse uitdagingen. Vandaar dat rust en ontspanning zo belangrijk voor hen is. Op zich is hooggevoeligheid een zeer mooie kwaliteit wanneer de persoon zijn kwaliteiten goed kan hanteren. Positieve kanten van hooggevoeligheid zijn het empathisch vermogen, goed aan kunnen voelen wat anderen nodig hebben en oog hebben voor het welzijn van anderen. Deze personen hebben veelal een sterke intuïtie en houden rekening met hun medemens, dier en het milieu. Ze zijn creatief in ideeën en in oplossingen. Ze kunnen voor de omgeving heel verlegen overkomen, maar hoeven dit niet te zijn. Hun zwakte kan zijn dat ze continu empathisch, involend en perfectionistisch willen zijn, wat tot uitputting kan leiden. Door de hooggevoeligheid kunnen ze de neiging hebben om zich van anderen af te zonderen. Door de overbelasting van de bovenpool kunnen ze blijven piekeren en malen. Wanneer ze hun hooggevoeligheid kunnen accepteren en goed kunnen hanteren en er positief gebruik van kunnen maken, dan is dit een zeer sterke kwaliteit en gave. Zeer belangrijk daarbij is aarden, grenzen bewaken, innerlijke kracht versterken en de juiste balans vinden tussen activiteit en rust. Daarover meer in deel II.

Bronnen:

www.lichtberg.nl (artikel *Hooggevoeligheid, centrum De Lichtberg Deventer*)

www.antroposana.nl (artikel *Hooggevoeligheid*)

www.hooggevoelig.nl