

# Hooggevoeligheid (HSP)

Hoe werkt dat energetisch gezien? *Energy flows where attention goes.*

Wie ben ik en hoe ga ik om met mijn gevoeligheid? Het is een vraag die een HSP'er zichzelf regelmatig stelt. Inzicht verwerven in wat er in je energieveld gebeurt tijdens alle-daagse situaties, kan je helpen jezelf en je ervaringen beter te begrijpen.

In dit artikel vertel ik over de dynamische uitwisseling tussen ons lichaam, onze gevoelens, onze gedachten en ons energieveld en hoe dit van invloed is op ons welbevinden.

Ons lichaam is grofstoffelijk, dat wil zeggen dat we het kunnen zien, voelen en vasthouden. Daarmee is het net zo aards als de aarde zelf. En zoals de aarde wordt omringd en doordrongen door een elektromagnetisch veld, zo wordt ons lichaam omringd en doordrongen door een energieveld. Een energieveld is fijnstoffelijk; je kunt het niet vastpakken en de meesten kunnen het niet met hun ogen waarnemen. Velen kunnen het echter (met een beetje oefening) wel voelen. Het energieveld is voortdurend in beweging onder invloed van onze ervaringen, gedachten en gevoelens.



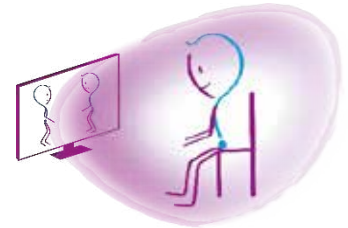
## Een energieveld in beweging

In een ideale situatie is ons energieveld mooi verdeeld om ons lichaam (zie afb. 1). Echter in onze dagelijkse ervaringen gebeurt er van alles met ons energieveld. Bijvoorbeeld wanneer we piekeren, ons zorgen maken of ons angstig voelen, dan trekt ons energieveld een beetje op, richting ons hoofd. (zie afb. 2)

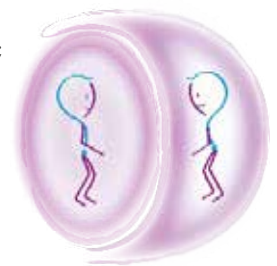


Wanneer we intensief achter de laptop aan het werk zijn of een spannende serie volgen, dan verplaatst een deel van ons energieveld zich richting ons hoofd en van daaruit richting

het beeldscherm. (zie afb. 3). Ongemerkt verliezen we het contact met ons lichaam. Als dan de deurbel gaat en we staan op, realiseren we ons opeens dat we ontzettend nodig naar het toilet moeten, of dat we spierspanning in onze schouders hebben opgebouwd. Velen zijn gewend geraakt op deze manier hun werk te verrichten; nog even dit, nog even dat, ons lichaam voortdurend in de wacht zettend. Zo branden mensen zich op en komen op een punt dat het lichaam moet gaan schreeuwen om aandacht, ze ontwikkelen fysieke klachten, ze kunnen niet meer.



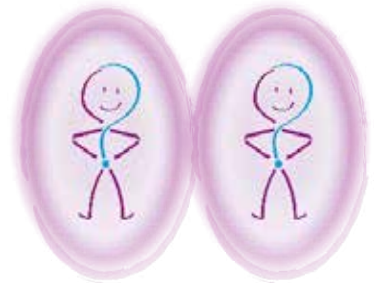
Nog een voorbeeld waarin hooggevoeligen zich kunnen herkennen; wanneer we ons onzeker voelen in contact met anderen, dan neigen we de ander met ons energieveld af te tasten (zie afb. 4). We omringen de ander dan met onze energie en verzamelen subtiele informatie waaruit we kunnen opmaken of de ander ons begrijpt, of de ander ons aardig vindt. In deze beweging staan we niet goed in contact met onszelf en onze behoeften, we ageren op de ander en stellen steeds bij om toch die goedkeuring of dat begrip van de ander te kunnen ervaren. Na een dergelijk contact voelen we ons vaak moe en misschien zelfs wat neerslachtig.





## Grenzen tussen mensen; hoe maken we goed contact?

Er bestaan verschillende manieren van contact maken, ik zal hier drie voorbeelden geven. Allereerst kunnen we contact maken zonder ons echt open te stellen voor de ander.

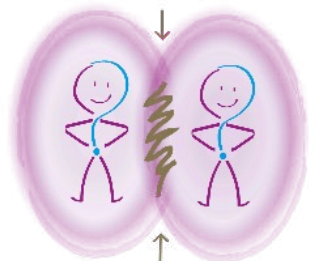


Veel beschermings-visualisaties sturen hier op aan, zoals; 'stel je voor dat je in een glazen huisje staat'. Wanneer je op deze manier contact maakt, plaats je als het ware een schutting tussen jou en de ander (zie afb. 5). Je voelt de ander niet echt en kunt je niet inleven in de ander. Het contact is dan kil en afstandelijk. Jezelf op deze manier afschermen kan in moeilijke situaties heel prettig zijn, echter wanneer we ons voortdurend op deze manier afschermen hebben we nooit echt contact met een ander. En juist in contact met anderen kunnen we leren bij onszelf te blijven.

Een andere manier van contact maken is er eentje die voor een HSP'er vaak onbewust plaatsvindt. Contact maken zonder dat we ons bewust blijven van onszelf (zie afb. 6). In dit contact ontstaat er verwarring; wat is van mij en wat is van de ander? Kampt de ander met moeilijke emoties, dan kan het zomaar zijn dat we deze daarna ook ervaren zonder te begrijpen waar het vandaan komt.



Tot slot kunnen we contact maken door ons open te stellen voor een ander, waarbij we primair in contact blijven met onszelf (zie afb. 7). Dat brengt een fijne uitwisseling, waarbij duidelijk blijft wat van onszelf is en wat van de ander.



Na deze uitwisseling kun je je eigen weg gaan, zonder energieverlies en zonder iets van de ander opgepikt te hebben.

## Bliksemafleider

Wanneer we zware emoties ervaren, gebeurt er ook iets in ons energieveld. Wanneer we ons bijvoorbeeld boos voelen, kunnen we er vanaf een afstandje naar kijken en handelen. Echter wanneer we boos zijn, dan vereenzelvigen we onszelf met de emotie en zijn we niet meer in staat om rustig en in het hier-en-nu te zijn. We ervaren dan geen contact met de stille getuige, de waarnemer in onszelf, degene die kan observeren en zich kan afvragen 'wat gebeurt hier nu eigenlijk?'

Hoe maak je een overweldigende emotie weer beheersbaar?

Hoe houd je je energieveld in balans als je op je werk concentreert?

Hoe blijf je bij jezelf in contact met de ander?

Eenvoudigweg door te gronden. Ik stel me gronden voor als de werking van een bliksemafleider (zie afb. 8). Wanneer het onweert, ontstaat er een bliksem en dat is een krachtige energie. Bliksem ontlad zijn energie in de aarde. Via bliksemafleiders, bomen of gebouwen, of direct in de aarde. Sterke emoties vormen ook een krachtige energie. Zoals een bliksemafleider de energie van de bliksem aardt, zo kan ons lichaam de energie van onze emoties aarden.



## Praktische toepassing

De meeste HSP'ers weten hoe je je energetisch, fysiek of middels een visualisatie grondt. Gronden is meer dan met je blote voeten door het vochtige gras lopen of je visualiseren hoe er wortels uit je voeten groeien. Gronden kunnen we ook wanneer we in een vliegtuig zitten. Gronden is je energie verbinden met je lichaam.

Met oefening kun je leren om je bewustzijn bij je lichaam te houden terwijl je op je taak of op de ander richt. Zet gedurende de dag elke 30 minuten je timer en check bij jezelf in. Ik vraag je niet om elke 30 minuten een lange pauze te nemen. Ik nodig je alleen uit om elke 30 minuten je lichaam weer bewust te worden:

- voel ik mijn zitbeentjes op de stoel;
- voel ik mijn voeten op de grond;
- kan ik een magnetisch veld waarnemen tussen mijn voeten en de ondergrond;
- waar maakt mijn lichaam contact met mijn omgeving;
- wat heeft mijn lichaam nodig?

Het kost je nog geen halve minuut om bij jezelf in te checken. Hoe vaker je bij jezelf incheckt, hoe beter je leert om vanuit een gegronde basis te werken en te handelen.

Wil jij leren hoe hooggevoeligheid vanuit energetisch oogpunt werkt en hoe je beter bij jezelf kunt blijven? Hoewel geschreven voor kinderen, blijkt dit boek ook voor volwassenen een aanrader. Het leert je met behulp van voorbeelden, afbeeldingen en oefeningen om te gaan met je gevoeligheid en het nodigt je uit te onderzoeken wie je werkelijk bent. Je bestelt het boek voor € 18,99 bij [www.wiebenikboek.nl](http://www.wiebenikboek.nl)



tekst: Esther van der Poel  
beeld: De Beeldgevers

Esther van der Poel werkt als energetisch therapeut met (hoog)gevoelige kinderen en met volwassenen die hun altijd al aanwezige (hoog)gevoeligheid na jaren (her)ontdekken.