



SPIEGELTJE SPIEGELTJE AAN DE WAND, WAT IS ER AAN DE HAND?

Niet hooggevoeligheid, maar laaggevoeligheid is het probleem!

Hooggevoeligheid? Een probleem of een zegen? Iedereen lijkt het wel te zijn of te hebben tegenwoordig. Het is een diagnose geworden, zoals een griep. Sommigen nemen er zelfs medicatie voor. Volwassenen en kinderen introduceren zichzelf met 'En bovendien ben ik hooggevoelig...' alsof het over een ernstige handicap of iets verwerpelijks gaat. Kan het ook anders? Ik geloof van wel. Ik heb er in ieder geval mijn beroep van gemaakt.

Onlangs gaf ik een training aan een groep waarin alleen maar mannelijke deelnemers zaten. Ik vertelde hen dat ze als hooggevoelige jongentjes waren geboren, net zoals meisjes. Er is geen verschil. Grote

opengesperde ogen keken me verbaasd aan. Het was stil in de zaal. Je kon hun gedachten horen zoemen. Zo hadden ze het nog nooit bekeken.

Als je baby'tjes observeert, merk je dat ze op alle prikkels reageren. Hun gezichtje en hun lijfje drukken op vele manieren hun reacties uit op licht, geluid, geur, smaak en beweging. Hun voelantennes nemen de geringste verandering waar. De overrompeling aan prikkels maakt hen onrustig. Ze schrikken als de sensaties hun gevoeligheidsdrempel overschrijden. Het is bijna alsof ze geen bescherming hebben, zo ongelooflijk teer zijn ze.

Het gaat zelfs nog verder. Het is algemeen geweten dat ongeboren kinderen de gevolgen dragen als de moeder drugs of medicatie neemt of rookt tijdens de zwangerschap. Ze reageren eveneens op externe geluiden.

Toen ik zwanger was, keek ik dagelijks naar een populaire soap. De intromuziek zette mijn ongeboren zoon in beweging. Hij schopte in alle richtingen alsof hij een vreugdedans uitvoerde in mijn buik. Na zijn geboorte keek ik verder naar de soap en elke keer als de muziek begon, spitste hij zijn oren, richtte zijn hoofd naar het geluid en begon vreugdevol met zijn vier ledematen door de lucht te klieven alsof hij het deuntje herkende.

"De aard van de mens, van elke geborene is voelend, onafhankelijk van rijkdom, religie, maatschappij, cultuur of plaats."

Toen ik vroeger via cranio-sacraal behandelingen met zwangere vrouwen werkte, heb ik veel bijzondere ervaringen opgedaan. Een zachte aanraking van mijn hand op de buik van mama maakte het kindje rustig, vreugdevol of het gaf zich over in puur genot. Deze kleine wezentjes leken gevoelig te zijn voor communicatie en konden ons vertellen welke naam ze wilden of op welke dag ze wensten geboren te worden. Hoe kan dat als ze niet gevoelig zouden zijn voor heel subtiele signalen? Kinderen die een tweelingbroertje of -zusje in de baarmoeder hebben verloren, dragen het verdriet en het gemis in hun leven met zich mee. Hoe zou dat kunnen als ze de nabijheid niet hadden waargenomen?

Bij een regressie herinneren volwassenen zich precies hoe hun moeder zich voelde tijdens de zwangerschap. Ontroering en ontlading van lang gevoelde maar niet

erkende emoties vinden dan plaats. Ze hebben het altijd geweten. Toen al waren ze alert voor de innerlijke emotionele toestand waarin mama zich bevond, of voor de spanningen die er tussen de ouders waren.

Dieren en planten zijn ook hooggevoelig. Als je huisdieren hebt, weet je dat. Ze kunnen je niet exact vertellen wat er in hen omgaat, maar ze reageren onmiddellijk op de prikkels in hun omgeving. Er bestaan zelfs studies over voelende planten. Je mag me gek verklaren, maar ik heb een plant in huis die al zijn emoties toont. Prachtig om te zien. Zelfs personen die het niet geloven, merken het op.

Kinderen spelen graag in de natuur, omdat ze in de nabijheid van planten rustig worden. In het bos en in het veld komen ze dicht bij hun eigen natuur, net zoals planten in overeenstemming zijn met hun natuurlijke staat van zijn. Tenzij ze door de mens mishandeld zijn, hebben dieren en planten vrede met hun staat van hooggevoelig zijn. Paarden, dolfinnen en katten worden daarom ingezet om kinderen en volwassenen te ondersteunen bij emotionele blokkades.

De mens zou echter de mens niet zijn als hij niet zou vechten tegen zijn natuurlijke staat van zijn. We zijn hooggevoelig. Allemaal. Punt. Dat is geen uitzondering of een afwijking, maar gewoon wie we zijn. De aard van de mens, van elke geborene is voelend, onafhankelijk van rijkdom, religie, maatschappij, cultuur of plaats. Pasgeborenen zijn nog sterk verbonden met het universele veld van licht van waaruit ze komen. Ze stromen over van liefde.

Geen astronaut die er aan denkt om de ruimte in te gaan zonder ruimtepak om zich te beschermen tegen stralingen en temperaturen die niet gunstig zijn. Een baby'tje heeft ook zo'n pak, het lichaampak. Dat voelt in het begin nogal nauw en onwennig aan. Sommige baby'tjes vergeten om zich goed in het pak te wurmen

en zich met hun lijfje te verbinden, waardoor hun hooggevoeligheid een gebrek aan bescherming ervaart en ze de emoties en spanningen uit hun leefwereld als keitjes op zich voelen inbeuken. Daardoor verhogen ze hun waakzaamheid en blijven ze soms letterlijk wakker.

Heel dit verhaal zegt ook iets over de verantwoordelijkheid die volwassenen dragen. Beseffen dat je kind een super gevoelig wezentje is, nodigt je uit om dat wat je doet met zachtheid te doen. Het spoort je aan om je eigen spanningsvelden te ontspannen. Opvoeding vraagt een afstemming op de noden van je kindje, de werkelijke behoeften, niet wat volgens specialisten, tabellen of je eigen overtuigingen nodig is. Je afstemmen wordt gemakkelijker als je persoonlijke rugzak zo leeg mogelijk is.

Door allerlei kleine en grote gebeurtenissen in het begin van hun leven, krijgen baby's, peuters en kleuters de ervaring dat hun reacties door hun verzorgers niet gezien of gehoord worden. Volwassenen durven wat het kind aangeeft wel eens negeren, verkeerd begrijpen, minimaliseren of ronduit afblokken. Dit gebeurt niet noodzakelijk bewust en dikwijls met de beste bedoelingen. Kinderen hebben het gevoel dat ze niet ernstig genomen worden en beginnen te twijfelen aan hun waarnemingsvermogen. Ze worden ofwel

"Kinderen hebben het gevoel dat ze niet ernstig genomen worden en beginnen te twijfelen aan hun waarnemingsvermogen. Ze worden ofwel overgevoelig of verliezen het contact met hun diepe en waardevolle gevoeligheid en geraken afgescheiden van zichzelf."

overgevoelig of verliezen het contact met hun diepe en waardevolle gevoeligheid en geraken afgescheiden van zichzelf. Het contact met hun eigen wezen wordt verstoord. Dat is een recept voor persoonlijke en professionele rampenscenario's. Laaggevoeligheid doet zijn intrede en draagt bij tot een maatschappij waarin we met gemak pesticides in onze voeding kieperen, onze lucht en ons water bezoedelen, de aarde en onze medemens uitbuiten, over onze eigen grenzen gaan en ziek worden. Oorlogen worden uitgevochten vanuit laaggevoeligheid. Dat alles is pure waanzin waarbij elke voeling met de implicaties van een bepaald gedrag uitgeschakeld wordt. Dergelijke beslissingen zijn enkel mogelijk als men niet meer 'voelt' welke schade men aanricht aan de natuur, aan de medemens en tenslotte aan zichzelf. Hooggevoeligheid is dus niet het probleem, maar wel laaggevoeligheid.

Het aanbod aan cursussen die de verbinding met je kern activeren, groeit zienderogen en



sprekt boekdelen. Kinderen en volwassenen zoeken een weg om opnieuw in contact te komen met hun gevoeligheid. De resultaten verbazen ons, maar zijn eigenlijk vanzelfsprekend. Je wordt blij, komt tot rust en voelt je verbonden met de anderen en met het leven. Je kunt het heft opnieuw in handen nemen.

Hooggevoelige personen kunnen schijnbaar heel wat problemen etaleren waar een oplossing moet voor gezocht worden en waar hun omgeving geen raad mee weet. Dat komt omdat hun begeleiders naar de problemen kijken vanuit een laaggevoelig perspectief. Het enige wat eigenlijk nodig is, is je hooggevoelige aard in liefde aanvaarden, er de mogelijkheden van zien en het inzetten om een bijdrage aan de wereld te leveren. Aanvaard jezelf zoals je bent. Stop je niet weg. Laat je horen, laat je zien. Stop met lijden, maar spreek. Verwerf kennis over hoe je de nadelen kunt transformeren. Zoek hooggevoeligen op die de transformatie in de praktijk omzetten. Je bent op aarde gekomen om de bewust-zijns-trilling van de aarde en je medemens op te tillen. Het is een taak om u tegen te zeggen. Tegelijkertijd ben je een spiegel voor je familie, je vrienden, je school en je werk. En allemaal samen vormen jullie een prachtig spiegelpaleis. Laat de wereld in je spiegel kijken. Je weerspiegelt wat er niet meer klopt. Je voelt het, je weet het en als je je hooggevoeligheid aanvaardt, weet je ook de antwoorden. De wereld heeft dringend nood aan jouw gevoeligheid. ■



Hilde van Bulck
Expert in The New Teaching,
auteur, spreker en systemisch
opsteller voor
schoolproblematieken
<http://www.the-new-teaching.com>



Met deze tips kun je zeker aan de slag

- ✓ Omarm je hooggevoeligheid als waardevol en als je natuurlijke staat van zijn.
- ✓ Je bent een feilloze radar voor de emoties van anderen. Je hoeft ze niet als een last op je schouders te nemen. Je kunt oefenen in het onderscheid maken tussen de andere en jezelf.
- ✓ Je herinnering aan het universeel liefdesveld en het verlangen om het op aarde te leven is heel groot. Schreeuw het van de daken en inspireer anderen.
- ✓ Gevoeligheid en kwetsbaarheid lijken onafscheidelijk, maar door je grenzen te plaatsen, wordt je gevoeligheid beschermd. Wat van jou is en wat van de andere is, wordt dan duidelijk.
- ✓ Je lichaam is een veilige haven. Je mag er helemaal contact mee maken.
- ✓ Het is ok om op de aarde te landen. Twee voeten op de aarde geeft veiligheid en maakt je richting duidelijk. De aarde zal je laten voelen dat ze je draagt in wie je bent.
- ✓ Bekwaam je in energetische kennis en leer ermee werken om o.a. jezelf te revitaliseren, emoties te neutraliseren of te transformeren.
- ✓ Je bent in staat om informatie op te halen die voor anderen onbereikbaar is.
- ✓ Je kunt gemakkelijk verbinding maken met je bron.
- ✓ Blijf spiegelen, maar kijk ook in de spiegels die anderen je voorhouden.
- ✓ En vooral, leef je oneindige onvoorwaardelijke liefde. Jouw bijdrage verhoogt de liefdestrilling op de aarde. De wereld heeft mensen zoals jij nodig.