

# Het lichaam is dé ingang naar een gelukkig leven, vooral bij hoogsensitieve personen

door Felix Brabander, coach voor mensen met hoogsensitiviteit

Hoogsensitieve mensen zijn vaak erg verkrampd. Door de aangeboren gevoeligheid voor prikkels van buiten raken ze sneller vermoeid en komt alles veel heftiger binnen.

Een hoogsensitief persoon (HSP) wordt al vanaf de geboorte makkelijk afgeleid van zichzelf. Al heel jong is zo iemand meer bezig met wat anderen willen dan met wat hij of zij zelf wil. De gevoeligheid voor prikkels wordt als dermate ontregelend ervaren dat dit leidt tot een grotere behoefte aan controle. Gevoelens en emoties worden daardoor al snel onderdrukt. Het resultaat is dat een hooggevoelig persoon het contact met zijn of haar gevoel makkelijk kwijt raakt en erg leeft vanuit zijn/haar hoofd.

Jarenlange ontkenning van de eigen gevoeligheid is eerder regel dan uitzondering. Een HSP ziet de dingen vaak anders dan anderen en wordt ook altijd gezien als anders. Dat leidt tot frustratie en het gevoel er niet bij te horen en vervolgens tot een neiging om zich aan te passen aan anderen en te willen zijn zoals anderen.

Daardoor kan het jaren duren voordat een HSP ontdekt dat hij/zij hoogsensitief is en welke consequenties dat heeft. Allemaal factoren die leiden tot veel spanning en verkramping.

'Ik heb Rebalancers wel eens de professionals in de liefde genoemd'



**Het lichaam als bron van inspiratie**

Loopt een HSP daarin vast, dan is hij/zij enorm gebaat bij het herstellen van het contact met het gevoel. Het lichaam is juist voor een HSP één grote bron van inspiratie, omdat er zo veel te voelen valt. Dit is echter slechts mogelijk wanneer een HSP geholpen wordt te ontdekken waar de pijn zit die wordt weggeduwd om te overleven. Hoe lastig een HSP het contact met zijn eigen lichaam ook vindt, dit lichaam is vooral bij een HSP de ingang naar een gelukkig leven.

Een goed contact met het gevoel is de basis om te ontdekken wat de werkelijke verlangens zijn, zodat er weer gevoel voor richting kan ontstaan. Maar bovenal vormt dit gevoelscontact de basis voor de enorme creativiteit die iedere HSP met zich meedraagt.

Speciaal in het werken met een hoogsensitief persoon is het essentieel om te beseffen welke belangrijke randvoorwaarden deze mensen in hun jeugd enorm hebben gemist. Het niet begrepen, niet gezien zijn in hun eigenheid staat vaak voorop. Gebrek aan veiligheid, een gevoel van niet-ok zijn en een grote kwetsbaarheid zijn steeds terugkerende aspecten. HSP's hebben een radar voor alles wat niet klopt, niet helemaal zuiver is. Ze zijn allergisch voor iedere vorm van moeten, autoriteit en ongelijkwaardigheid.

De belangrijkste kwaliteiten die je nodig hebt om met een HSP te werken zijn de bereidheid om echt zelf kwetsbaar te zijn, je te laten raken door de kwetsbaarheid van een hoogsensitief persoon en open te staan om te ontdekken wat je niet weet. Iedere poging om je eigen onmacht bij de cliënt neer te leggen wordt direct opgepikt. Het geeft niet zelden een gevoel van op eieren te moeten lopen. Een mooie uitdaging om je hart nog verder te openen en verder te gaan dan de beperktheid van je persoonlijke talenten als begeleider van persoonlijke ontwikkeling.

**'Persoonlijk denk ik dat Rebalancing geen vak is, maar een way of life'**

### **Rebalancers: professionals in de liefde**

Rebalancing heb ik leren kennen als een aanpak die gebaseerd is op liefdevolle aanraking. Ik heb rebalancers wel eens de professionals in de liefde genoemd. In de ontwikkeling van en het bezig zijn met het vak van rebalancing hoor ik vaak dat eenieder zo zijn eigen talenten en invalshoeken heeft. Mijns inzien is er maar een talent dat maakt dat je je als lichaamswerker onderscheidt en dat is het talent van de liefde.

Ik ken geen andere stroming die dit zo verkondigt als die van de Rebalancing.  
Tegelijkertijd krijgt ieder vak pas zijn waarde in de handen van degene die dit vak beoefent. Persoonlijk denk ik dat Rebalancing geen vak is, maar een way of life, waarin liefde in iedere handeling doorsijpelt en er steeds weer ruimte is voor ontroering.

Felix Brabander

[www.onesessioncoaching.nl](http://www.onesessioncoaching.nl)