



## HSP gebaat bij cranio-sacraaltherapie

In de jaren negentig introduceerde de inmiddels bekende Amerikaanse psychotherapeute Elaine Aron het begrip HSP, oftewel Highly Sensitive Person. Ze schreef verschillende boeken over dit onderwerp, die vervolgens als warme broodjes over de toonbank gingen. Al spoedig kreeg ze navolging van verschillende andere schrijvers zoals Susan Marletta-Hart en de Nederlandse Marian van den Beuken. Allemaal boeken die grote betekenis kregen voor de mensen die het aanging. Want nu bleken er nog massa's meer mensen zoals zij op deze aardbol rond te lopen! Eigenschappen die ze vaak als ongemakkelijk en uitzonderlijk beschouwden, bleken ineens heel normaal te zijn en duiden alleen maar op een extra gevoelig zenuwstelsel. Net zo gewoon bij iemand behorend als de kleur van zijn of haar ogen. Wat een inzicht! In één van haar boeken beveelt Elaine Aron cranio-sacraaltherapie aan als een bij uitstek geschikte behandelingsvorm voor HSP's.

### Wat maakt cranio-sacraaltherapie zo geschikt?

Ten eerste is dat de zachte, vriendelijke en respectvolle manier van aanraken. Dat bevordert het gevoel van veiligheid en 'er helemaal mogen zijn' voor degene die op de tafel ligt. De therapeut volgt het ritme binnenin het lichaam zoals het zich voordoet, zonder ook maar iets te forceren. Ten tweede gebeurt het in een zo rustig mogelijke sfeer. Dat voorkomt overprikkeling. Want sneller dan anderen raken HSP's overprikkeld door de hoeveelheid signalen van de omgeving. Een gevaar dat regelmatig op de loer ligt in onze jachtige en lawaaiïge maatschappij. Zich regelmatig terugtrekken is een goede preventie en min of meer zelfs een basisbehoefte van de hooggevoelige.

Cranio Sacraalwerk bevordert innerlijke rust, meditatie, algemene gezondheid en geeft een gevoel van welzijn. Bij een behandeling lig je met je kleding aan op de behandeltafel en kan indien nodig geïntegreerd worden tijdens de sessie's van het HSP begeleidingstraject.

### Snelheid en competitie

Helaas staat hoogsensitiviteit in onze cultuur niet bepaald hoog aangeschreven. Want alles draait vooral om snelheid en competitie. Zoveel mogelijk productie in zo min mogelijk tijd. Het vermogen om een hoog stimulatie-niveau te hanteren wordt hoger aangeslagen dan het vermogen om subtiele signalen op te vangen. Geen wonder dat HSP's soms aan zichzelf zijn gaan twijfelen. Maar daarbij gaan ze helemaal voorbij aan de mooie kanten van hun persoonlijkheid: empathie, creativiteit, diepgang, luistervaardigheid, oprechtheid, hulpvaardigheid en nog veel meer. En dan te bedenken dat elke samenleving HSP's net zo hard nodig heeft als niet-HSP's.

### Erfelijk

Volgens Aron is vijftien tot twintig procent van de wereldbevolking hoogsensitief. Deskundigen noemen de persoonlijkheid erfelijk. Hoogsensitiviteit komt tot uiting in verschillende eigenschappen, met onder andere als kenmerken: moeite hebben met harde geluiden of scherpe geuren. Niet te veel dingen tegelijkertijd kunnen doen en snel opgejaagd zijn. Een complexe en rijke binnenwereld hebben. Meer dan gemiddeld geïnteresseerd zijn in spiritualiteit.

## **Als een soort natuurlijke bescherming is de meerderheid van de HSP's introvert.**

Toch bestaan er ook extraverte HSP's, ongeveer dertig procent. Hooggevoelige mensen hebben doorgaans meer last van omgevingsfactoren als gsm-straling en luchtvervuiling. Veel hebben een allergische constitutie en kunnen soms heftig reageren op kunstmatige stoffen die tegenwoordig aan veel voedingsmiddelen zijn toegevoegd. Overigens is hooggevoeligheid niet alleen voorbehouden aan de menselijke soort. Vijftien tot twintig procent van de dieren blijkt dezelfde eigenschap te hebben.

## **Logisch**

Als je er goed over nadenkt steekt het allemaal heel logisch in elkaar. Bij de meerderheid ontvangt het zenuwstelsel bij een ingrijpende gebeurtenis of drukke omgeving een bepaalde hoeveelheid signalen. In precies dezelfde situatie krijgt de HSP wel tien keer zoveel subtiele informatie binnen. Hoewel het meestal geen bewust proces is, moet het allemaal wel verwerkt worden. Dat is dus een grotere klus dan voor de niet-HSP. Daarbij valt de informatie ook nog eens veel en veel dieper. HSP's krijgen nogal eens te horen dat ze niet zo snel zijn. Maar als er meer te verwerken is dan kost dat natuurlijk ook meer tijd.

## **Etiketje**

Vaak worden hoogsensitieve mensen aangetrokken door het cranio sacraalwerk. Vaak zijn ze zich daar zelf niet van bewust. Het is op te maken uit wat ze vertellen over hun problematiek. Let wel, het is niet de bedoeling mensen in vakjes in te delen of met de term HSP weer een etiketje te kunnen plakken. Het is waardevolle kennis die van invloed kan zijn op de manier waarop je klanten benadert. Want zo nodig kun je ze op hun gevoelige aard attent maken waardoor ze een beter of ander beeld van zichzelf krijgen.

## **Handig gereedschap**

de kans is groot dat de cranio sacraalbehandelaar zelf ook bij de groep hoogsensitieven behoort. Want volgens Aron zijn HSP's ruim vertegenwoordigd in de beroepsgroep van alternatieve geneeswijzen. Waarschijnlijk geldt dat dan zeker voor cranio-sacraaltherapeuten, omdat het daarbij vooral gaat om 'voelen', 'aanvoelen' en 'invoelen'. En dat is hèt talent van de hooggevoelige. Signalen die de meeste mensen zouden ontgaan komen bij de HSP binnen. De aangeboren antennes zijn dan wel zeer handig gereedschap!

Meer info kun je vinden op de website: [www.plexus-solaris.nl](http://www.plexus-solaris.nl) massages en werkvormen/cranio sacraal relaxatie