

# Hooggevoeligheid en overgevoeligheid. Wat zijn de oorzaken. Wat kun je er aan doen.

Door Sylvia de Court Onderwater  
Februari 2014

In dit verhaal geef ik uitleg over *te grote gevoeligheid* waar mensen last van kunnen hebben in hun dagelijks leven. Aan bod komt het volgende:

- Welke vormen zijn er
- Wat houdt het in
- Hoe uit het zich
- Wat zijn de oorzaken ervan
- Wat kun je er aan doen.

Ik heb de gevoeligheden in twee groepen ingedeeld. Hooggevoeligheid is namelijk iets anders als overgevoeligheid. En voor de duidelijkheid, gewone *gevoeligheid* heeft alles te maken met inlevingsvermogen. Juist als je zelf het één en ander hebt meegemaakt in het leven kun je je door die ervaringen beter inleven in anderen. Dat heeft dus alles te maken met het kunnen aanvoelen en begrijpen wat anderen ervaren. Niets mis mee dus, het is een verworven kwaliteit.

Mijn verhaal gaat over het *te* aspect aan gevoeligheid. Datgene waar we last van kunnen hebben.

## Hooggevoeligen

Maar liefst ruim 15% van de mensen, waarvan veel jongeren, heeft last van hooggevoeligheid.. Wat houdt dat eigenlijk in? Het betekent dat je veel gevoeliger bent voor alle zintuigenlijken prikkels als licht, geluid, geur, lichaamsgevoel en emoties en de energie van anderen.

Binnen de hooggevoeligen zit ook nog een verschil, de één heeft een veel grotere gevoeligheid dan de ander. Ik zal zo uitleggen hoe dat komt.

Omdat hooggevoeligen ook emotioneel gevoeliger zijn, zijn ze labieler en kwetsbaarder. Ook kun je sneller moe zijn of last hebben van lichamelijke klachten door de overmaat aan prikkels die het gewone leven biedt.

Als je goed wilt kunnen functioneren in het dagelijks leven zul je de nodige aanpassingen moeten maken om overbelasting te voorkomen. De mate waarin en de wijze waarop is individueel afhankelijk.

## Wat is de oorzaak van hooggevoeligheid?

Hooggevoeligheid heeft alles te maken met minder bescherming. Het normale filter wat mensen hebben m.b.t. de prikkels, heeft een hooggevoelige niet of in veel mindere mate. Die bescherming zit hem in de aura ( ons energielichaam ).

Hooggevoeligen hebben hun aura niet als een lekker veilig jas om zich heen zitten.

Normaal gesproken zit je aura als een ei om je heen. Dat gaat dan ook onder je voeten door de aarde in. Goed gegrond zijn wil dan ook zeggen dat je energetisch een goede verbinding hebt met de aarde en dat je aura zich uitstrekt tot onder je voeten, in de aarde.

Bij de meeste mensen bevindt hun aura zich ongeveer op armlengte afstand rondom het lichaam. Ons aura is beweeglijk, we kunnen het met onze gedachten en

gevoelens beïnvloeden. Als we angstig zijn zullen we ons spannen en krimpen we ineen. Het aura wordt daardoor ook kleiner. Het trekt zich meer om ons heen terug. Zo is het ook mogelijk om het energielichaam omhoog te trekken.

Hooggevoeligen hebben een, in meer of mindere mate, terug en omhooggetrokken aura. Sommige van hen hebben alleen hun aura rond het hoofd zitten. De rest van het lichaam is dus energetisch onbeschermd. Het aura is immers niet alleen onze energetische uitstraling, maar ook onze bescherming.

De mate waarin een hooggevoelige het aura opgetrokken heeft, bepaalt de mate van hooggevoeligheid. Minder aura bescherming geeft een grotere gevoeligheid.

Een gezond aura houdt de energie van anderen gewoon buiten.

Tenzij we redenen hebben om een energetische verbinding met een ander toe te laten..

Het aura functioneert als een buffertje.

Ga maar na, je loopt door de stad en het is druk, dan kun je wel iets van de energie die daardoor ontstaat voelen, maar je pikt niet van iedereen die je passeert de gevoelens op. Dat komt omdat je aura je daartegen beschermt.

Bij een hooggevoelige, die zijn aura heeft opgetrokken, is dus geen of weinig bescherming aanwezig. Daar kan van alles binnenkomen er is praktisch geen buffer.

Als iemand in hun buurt hoofdpijn heeft, dan kunnen zij ook hoofdpijn voelen. Het geldt dus voor pijn, maar ook vaak voor de gevoelens van anderen. Bijvoorbeeld een angstig persoon, die dit sterk uitstraalt, beïnvloedt daar ook de hooggevoelige mee.

Dat geldt ook voor geluid, licht of geur. Bekend is ook de last die een hooggevoelige kan hebben van TL licht. Daar zit ook nog een bepaalde trilling in die storend werkt. Geluiden dringen bij een hooggevoelige ook direct sterker door en de trilling ervan kan zelfs doordringen tot de botten en daardoor sterk verstorend werken.

Ook zijn hooggevoeligen extra gevoelig voor elektrosmog. Alle elektrische apparatuur, mobieltjes e.d. hebben een uitstraling. Deze komt heel gemakkelijk binnen bij onbeschermden mensen. Het kan een zware belasting voor hun systeem zijn. Ze kunnen er moe van worden en last krijgen van allerlei klachten. Het vermindert sterk hun weerstand en immuunsysteem.

Een gezonde aura die onder je voeten doorloopt zorgt niet alleen voor een bescherming, maar ook voor een normale afvoer van de eigen onprettige gevoelens in je lichaam. Door het contact met de grond, kunnen deze naar de aarde worden afgevoerd. Hooggevoeligen hebben dus niet alleen ophoping van andermans onprettige energie, maar ook die van hen zelf blijft als belasting in hun lichaam aanwezig.

### **Hoe ontstaat hooggevoeligheid?**

Ik heb net al aangegeven dat hooggevoeligheid ontstaat doordat er onvoldoende bescherming aanwezig is van het energielichaam omdat het opgetrokken is.

Het blijft een individuele kwestie wat precies de oorzaak is voor het optrekken van het aura, maar het heeft altijd te maken met angst.

Het is bovendien meestal al in de hele vroege kinderjaren ontstaan of zelfs al in de baarmoeder. Soms is de reden dat iemand eigenlijk dit leven op aarde niet wilde aangaan. Waardoor hij niet goed geïncarneerd is. Een soort van, ik ben er wel, maar eigenlijk ook weer niet. Alsof er een stukje is achtergebleven.

Ook kan een hele onprettige ervaring in de baarmoeder of als baby de reden zijn om hier eigenlijk niet te willen zijn. Je niet welkom voelen bij je ouders of pijn ervaren in de omgang.

Aangezien een baby niet veel mogelijkheden tot z'n beschikking heeft, is het terugtrekken van het energielichaam één van de weinige manieren om verzet of terugtrekgedrag te vertonen.

De keuze om de aura op te trekken kan ook al in een vorig leven gemaakt zijn. Met het aangaan van het nieuwe leven hoeft er maar een klein triggertje plaats te vinden of diezelfde oplossing wordt wederom gekozen aangezien die nog op de plank lag in het onderbewuste.

Er ligt dus altijd wel één of ander traumatische ervaring aan ten grondslag. En dan ontstaat er als vanzelf een gewoonte. De persoon weet niet beter meer. De aura is dan continu opgetrokken gedurende het opgroeien. Met daarmee alle gevolgen van dien.

Hoe komt het dat de één ervoor kiest om zijn aura op te trekken en de ander een andere oplossing kiest bij een traumatische ervaring?

Dat heeft te maken met het soort situatie waarin iemand zich bevindt en met de persoonlijkheid.

Er zijn verschillende manieren waarop wij op stress reageren. Vechten, vluchten of bevriezen. We beheersen alle drie de manieren en zullen ze, al naar gelang de situatie die op ons afkomt, inzetten. Als het dak instort, zal ik vluchten want vechten heeft geen nut. In veel andere gevallen is vechten echter de betere oplossing en soms is het verstandiger om te bevriezen.

Maar als je een kind bent en je kunt het gevecht niet winnen, ontstaat al snel de vluchtreactie als strategie. Het optrekken van je aura is een vluchtreactie.

In onze jeugd hebben we allemaal een voorkeur voor een bepaalde stijl aangeleerd. En die stijl kan ons op latere leeftijd wel eens parten gaan spelen als we daardoor hooggevoelig zijn geworden.

We mogen dan weer leren van ons af te bijten, boos te worden en in onze kracht te gaan staan. Bovendien hebben we, als we ouder zijn, daar ook de mogelijkheden in onszelf voor ontwikkeld. We kunnen het dus wel, maar zijn vergeten dit in ons onderbewuste aan te passen.

### **Sjamanistische achtergrond**

Het zijn vaak juist de gevoelige types die na een traumatische ervaring voor de oplossing van het optrekken van hun aura kiezen.

Mensen die zich goed in anderen kunnen inleven omdat ze in vorige levens die ervaring hebben opgedaan.

Wat ik ook nogal eens zie, is dat hooggevoeligen in vorige levens sjamanen of helers zijn geweest. Ze zijn vanuit die rol gewend om pijn bij anderen weg te nemen door die in hun eigen lichaam op te nemen en van daaruit naar de aarde af te voeren. Dat was toen de manier waarop ze anderen heelden.

Het automatisme van het opnemen van de pijn van anderen is vaak nog steeds aanwezig in het onderbewuste. In hun huidige leven waarin deze mensen helemaal geen sjamaan zijn, hebben ze onbewust nog steeds diezelfde neiging.

Dat komt omdat die dienstbaarheid van toen nog steeds aanwezig is in hun persoonlijkheid van nu.

Dat zou helemaal geen probleem hoeven zijn, ware het niet dat ze nu hun aura opgetrokken hebben waardoor ze de belastende energie ( pijn) van de ander, niet meer kunnen afvoeren naar de aarde. Deze hoopt zich vervolgens op in hun lichaam waardoor ze zichzelf stelselmatig vergiften met negatieve energie van anderen. Aangezien er geen gezonde doorstroming meer plaatsvindt door de opgetrokken aura, treden er energetische blokkeringen op in het lichaam.

Al die opgehoopte belastende energie van anderen is eerst op een fijnstoffelijk/energetisch niveau aanwezig, maar belast uiteindelijk het fysieke systeem zodanig, dat als gevolg daarvan, ziektes kunnen optreden. Deze oorzaak wordt veelal niet herkend door de persoon zelf of de buitenwereld. Overigens; door deze sjamanen achtergrond zijn deze mensen in hun huidige leven ook vaak paranormaal begaafd. Ze krijgen niet alleen de energie van anderen binnen, maar krijgen ook informatie van anderen binnen.

### **Wat is de oplossing voor hooggevoeligen?**

Er zijn een aantal tussenoplossingen voor hooggevoeligen om zich te beschermen en te schonen van belastende energie. Maar, dit zijn geen definitieve oplossingen, waardoor ze telkens opnieuw toegepast moeten worden.

De meest wezenlijke oplossing voor een hooggevoelige is het onderzoeken van de oorzaak van het optrekken van de aura. Pas als het trauma, of de trauma's, want het zijn er vaak meer dan één, geheeld is, kan er herprogrammering van het onderbewuste plaatsvinden. Dit klinkt simpel, maar dat is over het algemeen niet het geval. De oorzaak zit veelal complex in elkaar en daar moet soms echt wat langer aan gewerkt worden voordat het weer in orde is.

### **Tussenoplossingen ter bescherming en opschoning.**

Zoals ik al eerder aangaf is de oorzaak voor hooggevoeligheid het niet of in mindere mate aanwezig zijn van de beschermende aura.

Het visualiseren van het aura rond het lichaam kan helpen. Adem stralend zonlicht in en blaas het door je lichaam heen je aura in. Geef een beschermend buitenkantje als een tefallaagje waarbij de negatieve energie ervan afglijdt, aan je aura. Geef die buitenkant een mooie kleur.

Het regelmatig bewust gronden is ook van belang. Het is een soort handmatige manier om het aura naar beneden te trekken.

Het dagelijks werken met een spray met lavendelolie rond het lichaam, kan ook van nut zijn om negatieve energieën buiten je te houden.

De aura moet dagelijks in een visualisatie geschoond worden om ophopingen van negatieve energie te voorkomen. Al die dingen die bij anderen automatisch gebeuren moet een hooggevoelige als het ware handmatig toepassen.

### **Andere overgevoeligheidsklachten.**

Er is nog een andere groep die ook last heeft van de overgevoelige klachten. Dit zijn mensen die niet zozeer hun aura opgetrokken hebben, maar er gaten in hebben zitten. Je kunt je voorstellen, dat als je gaten hebt in je beschermende energielichaam, dat de energie van anderen gemakkelijk binnen kan komen en je daardoor belast.

Die gaten worden veroorzaakt door trauma's uit het verleden ( vaak vorige levens) die nog niet verwerkt en losgelaten zijn. Een trauma veroorzaakt in eerste instantie een scheurtje in de aura.

Omdat de ziel het trauma wil verwerken komt er heel vaak op diezelfde plaats een ander trauma bovenop. De verwerking van een pijnplek kan namelijk alleen plaatsvinden als de plek opnieuw geraakt wordt zodat er aandacht voor is. Als een lichte trigger van de pijnplek ons aanzet om de oude pijn los te laten dan zijn er geen zwaardere trauma's nodig. Maar helaas werkt het meestal niet zo. Wij mensen zijn hardleers, duwen pijn liever weg dan dat we het op een goede wijze gaan verwerken. Daardoor is zwaarder geschut nodig en komt er een nieuw pittig trauma op iemands

bordje, als trigger. Zodat daar de oude pijn bij kan aanhaken om losgelaten te worden.

Helaas pakt dat veelal niet goed uit, en wordt het tweede trauma ook niet goed verwerkt, waardoor er een groter gat in de aura ontstaat. Soms zitten er wel tientallen gestapelde trauma's op één bepaalde plaats in de aura waardoor daar een groot gat is ontstaan.

Dit kunnen lichamelijke soort trauma's zijn. Bijvoorbeeld verwondingen, maar er zit ook altijd een geestelijk aspect aan. Fysieke pijn gaat namelijk bijna altijd gepaard met angst en andere emoties. Veelal ontstaan er op die momenten ook overtuigingen waar men nog last van kan krijgen.

Deze emoties en overtuigingen die samenhangen met de onverwerkte trauma's werken op hun beurt weer als triggers in het dagelijkse leven van de persoon in kwestie.

Het is een nogal abstract verhaal, daarom een voorbeeld.

Petra is erg onzeker over zichzelf, vooral in een groep. Dan wordt die angst en onzekerheid vergroot. Ze bedenkt al van te voren dat die mensen haar toch niet aardig vinden en zich tegen haar zullen keren. Bovendien krijgt ze dan ook vaak hoofdpijn.

Door dit te onderzoeken komen we uit bij een vorig leven waarin ze zich bevond in een groep mensen. Ze heeft in haar argeloosheid blijkbaar iets gedaan wat niet paste binnen het gewenste groepsgedrag en daardoor keren ze zich tegen haar. De groep was niet voor rede vatbaar en heeft haar uiteindelijk aangevallen en op haar hoofd geslagen. Ze heeft het moeten bekopen met de dood.

Het gevolg is dat er een lichaamstrauma zit op haar hoofd, en ze zich erg onveilig, angstig en onzeker voelt in een groep.

Petra heeft aan dit trauma de overtuiging overgehouden, dat groepen mensen je zomaar iets kunnen aandoen.

Hier is dus sprake van een specifieke overgevoeligheid op een thema.

Als iemand in een groep ook maar een beetje onvriendelijk naar haar kijkt, dan trekt ze de energie hiervan direct naar zich toe en vult al in dat die persoon het op haar gemunt heeft. Ik noem dat een haakje oogje situatie. De ander zendt iets uit, het haakje, en de persoon met het trauma heeft een oogje waar dat haakje precies in past. Doordat er een gat in haar aura zit op hoofdhoogte van het lichamelijke trauma uit het vorige leven, is ze op die plaats kwetsbaar en kan zich niet goed weren tegen de negatieve energie van de ander. De oude fysieke pijn die daar nog energetisch zit speelt weer op en wil geheeld worden, daardoor krijgt ze hoofdpijn.

De oplossing voor dit soort specifieke overgevoeligheden ligt in het opsporen en vervolgens loslaten van de belastende trauma's en overtuigingen. Dan heelt het aura zich weer.

### **Tijdelijke overgevoeligheid.**

Er kan ook sprake zijn van tijdelijke overgevoeligheid. Deze kan ontstaan door heftige emotionele verwerkingen. Bijvoorbeeld het sterven van een geliefde of als verschillende emotionele voorvallen elkaar in korte tijd opvolgen.

In bepaalde gevallen kan de impact daarvan zo heftig zijn dat het heel veel van iemand vergt. Emoties ervaren kost een enorme hoeveelheid energie die je kan uitputten. Overspannenheid is daar dan vaak het gevolg van.

Er kan in zulke gevallen overgevoeligheid optreden.

Het is alsof er hard met een staalborstel over het gevoelsstelsel heen is gegaan.

Elke energetische aanraking wordt vervolgens gevoeld en is teveel.

Het opvangen van de emoties heeft zoveel energie gekost dat alles op is, en ook de normale buffer die in de aura zit is daardoor weg. Het in stand houden van een goede lichte en beschermende aura kost namelijk energie.

Ik herinner mij een vrouw die zo gevoelig geworden was, dat als ze al dacht, ik ga even naar de Hema, ze al kon voelen dat daar op dat moment iemand met negatieve energie rondliep. Afstand speelt namelijk geen rol als het om energie gaat.

Je kunt je voorstellen dat als er zo weinig energie over is om een buffer naar buiten te vormen, dat er ook heel weinig energie is om de onprettige gevoelens *in* het lichaam te onderdrukken. Gevolg is dat allerlei angsten e.d. in hevige vorm naar bovenkomen om verwerkt te kunnen worden.

Dit geeft de persoon een nog zwaardere emotionele last te dragen.

Iemand tuimelt als het ware steeds dieper de put in.

De tijdelijkheid van deze overgevoeligheid heeft alles te maken met het weer herstellen van het energieniveau in je lichaam. Toegeven aan wat er is, veel rust nemen, gezond en goed eten en drinken zodat de energie weer langzaam opgebouwd kan worden. Ook mogen de opgekomen angsten en oude trauma's aangegaan, verwerkt en losgelaten worden. Als dat laatste niet gebeurt en iemand blijft in verzet en onderdrukt alles alleen maar met medicijnen, dan blijft de overgevoeligheid in meer of mindere mate bestaan.

En zo zijn er dus drie vormen van te gevoelig zijn, die ieder een eigen oorzaak hebben en ook weer eigen oplossingen. Bovendien blijft ieders situatie uniek. Er zal altijd op individuele wijze naar gekeken moeten worden.

Maar er zijn echt perspectieven voor diegene die bereid is zijn persoonlijke pad hierin te bewandelen.

-----