



column
Myrthe
Meester

Myrthe Meester is afgestudeerd filosofe en publiceert artikelen over kunst, filosofie en klassieke muziek in diverse tijdschriften.

Alles wat je die dag hebt meegemaakt raast op volle snelheid door je bewustzijn heen

Innerlijk gekrakeel

Hooggevoelig ben je met je hele lichaam, dat klankbord voor geuren, kleuren, klanken, stoffen, lucht, licht, bodem, stekels, druppels, adem. Maar uiteindelijk is het je hoofd dat in die brij van indrukken een samenhang moet zien te vinden; het is je hoofd dat na een drukke dag verwoed aan het verwerken slaat.

Verwerken, ja, dat kan écht werken zijn, keihard werken met opeengeklemd kaken, aangespannen spieren, het gevoel dat je geest aan het persen is en dat er een soort druk op je oogbollen en slapen staat. Een kakofonie van stemmen, beelden en associaties in je hoofd – alles wat je die dag hebt meegemaakt raast op volle snelheid door je bewustzijn heen en kaatst als een stui-terende screensaver tegen de wanden van je schedel: merk mij op! Schenk mij aandacht! Overdenk mij! Herbeleef mij! Zo schreeuwen alle dingen om het hardst. Alsof de prikkels die je binnenkrijgt een elektrische lading hebben, die je tijdens het verwerken moet zien te neutraliseren. En de enige manier om dat te doen, is door ze aandacht te schenken, ze te bekijken, bevoelen en te herbeleven. Alleen dan verliezen ze langzaam hun roodgloeiende straling en kunnen ze als bezinsel neerdalen in de archieven van je geheugen.

Soms, tijdens een prikkelrijke dag, voel ik zóveel gebeuren in mijn hoofd, zóveel innerlijk gebonk, geknetter en gekrakeel, dat ik bang ben dat anderen het aan me kunnen zien. Alsof ik geleidelijk in zo'n hoekig portret van Picasso verander, waarbij de neusgaten en ogen op de vreemdste plekken zitten en er overal wanstaltige bulten uit de schedel groeien. Een druk van binnenuit duwt mijn oogbollen naar buiten, vrees ik, en mijn voorhoofd is vast monsterachtig opgezwollen. Meestal haast ik me dan naar de wc, het liefst een invalidentoilet – die zijn vaak iets groter en schoner, en doen me een beetje denken aan een kloostercel: zen, vierkant en wit. In de spiegel staar ik mezelf een tijdje ingespannen aan, en verbaas me erover hoe ontzettend normaal ik er nog uitzie. Hoe is het mogelijk dat al die innerlijke radertjes en rook, al dat gebonk en geknars voor de buitenwereld niet zichtbaar zijn?

Natuurlijk ben ik enerzijds blij met die onzichtbaarheid: het lijkt me verschrikkelijk om op een feestje geleidelijk in een Picasso-achtig gedrocht te veranderen. Maar aan de andere kant is het daardoor lastiger om aan medemensen uit te leggen wat er met me aan de hand is: zij merken immers niets aan mij, en zouden kunnen denken dat ik ongezellig ben of me aanstel als ik vroeg naar huis wil, een afspraak afzeg, verward reageer of langdurig zwijg. Met hoeken en bulten op ons hoofd zouden wij hooggevoeligen waarschijnlijk meer erkenning krijgen en meer ondersteuning bij die allerlastigste kant van hooggevoeligheid: overprikkeling.