

Prikkels komen dubbel zo hard binnen, zowel in positieve als in negatieve zin. En dat we als HSP anderen goed kunnen aanvoelen staat in ieder zich een beetje respecterend boek over hoogsensitiviteit te lezen. Maar wat het precies betekent is moeilijk aan derden uit te leggen. Verklaar maar eens waarom je er niet tegen kunt als een klein kind krijgend door de supermarkt rent en je het gevoel krijgt zo snel mogelijk naar buiten te moeten. Je kunt toch gewoon je oren dichthouden of je op iets anders focussen. Gaat wel weer voorbij... Verklaar maar eens waarom je altijd je mening wilt geven over wat je op de televisie ziet in een serie die van alle kanten rammelt. Ik krijg in ieder geval te horen dat het maar fictie is en dat ik het me niet moet aanrekenen wat er in die serie gebeurt. Maar... ik kan er niets aan doen, wil mijn mond wel houden, maar het lukt me niet. Echter: ik heb een oplossing gevonden.

Ik ben er achter gekomen dat heel veel van die successeries me bitter weinig zeggen. Soms wil ik wel meekijken, maar steeds vaker sluit ik me af. Ik laat mijn partner lekker haar ding doen en neem mijn mobiel ter hand, zoek Youtube op en overlaad me met heerlijke muziek om bij weg te sluimeren. Ik rol van het ene nummer in het andere. Soms kijk ik naar de clips of bijbehorende filmpjes; regelmatig sluit ik mijn ogen om intens te genieten van de klanken, de stemmen, de melodie, de teksten. Ik kan dan zelfs tot tranen geroerd zijn. Het gaat dan meestal om liederen met een zachtfluwelen onderton zoals bijvoorbeeld: *"Immortality"* van Celine Dion en de BeeGees (<https://www.youtube.com/watch?v=nw830SLOhJ8>), *"Here today"* van Paul McCartney (<https://www.youtube.com/watch?v=YkzgAJbfme8>) of de soundtrack van *"Jonathan Livingstone Seagull"* van Neil Diamond (https://www.youtube.com/watch?v=Bb5KOXuDbEo&list=PLAbSwpu-gbTILXQC8jffzur_ymhNJ2Tng).

Toegegeven, heel vaak gaat het om het verhaal erachter. Bij Celine gaat het om het feit dat ik dit nummer hoog heb staan in mijn crematie top 10 en het zal dus zeker gespeeld worden al dan. Dat ik er een boodschap bij heb, moge duidelijk zijn. Dat zelfde geldt voor Paul McCartney. Mijn leven lang ben ik al een Beatles-fan en is het dan niet zo dat je zou willen dat mensen denken van: was hij maar hier vandaag. De oplettende lezer zal meteen in deze sfeergevoeligheid herkennen dat de HSP ook iets wezenlijks wil achterlaten na dit leven. Neil Diamond kan ik opzetten als ik me down voel of juist behoefte heb aan even helemaal niets. Maar ook daarin, in het verhaal, zie ik voor mezelf punten van herkenning: een statement maken, doelen stellen wat anderen er ook van mogen denken en vinden, verder gaan dan de rest, je niets aantrekken van commentaren uit de omgeving, boven het maaiveld uit durven steken en tenslotte het hoogst bereikbare ervaren.

Ik kan me volledig aan muziek overgeven. Of het nu een sentimenteel liedje is, een liedje voor in de auto (bv. *"Autobahn"* Kraftwerk: <https://www.youtube.com/watch?v=x-G28iyPtz0>) of de soundtrack van *"Kunt u me de weg naar Hamelen vertellen, meneer?"* tijdens de afwas (<https://www.youtube.com/watch?v=PqZ18ZCnrh4&list=PLnLqE-nYJS3niWbxTaOziOeAC0XuwLWMv>). Heerlijk!

Music was my first love, and it will be my last...
(<https://www.youtube.com/watch?v=egwARrX1ik8>)

<https://www.facebook.com/HSP-Blog-Roland-102080828550622>

Website: <http://www.groeienenbloeien.nl/HSP-Blogs-Roland/>
reacties: info@groeienenbloeien.nl