Safe Spot

Safe Spot

Karolien Vos

2018

Beefcake Publishing

HOOFDSTUK 1

Ik neem de wachtkamer in me op. De mensen op de *zelfhulp-groep voor verslavingen*-poster staren me aan alsof ze me meteen zouden verwelkomen in hun hechte groep met 'ocharmes' en 'wij zijn er voor je's'. In de linkerhoek staat een kleine tafel met wat speelgoed en zo'n puzzel waarbij je moet uitvinden hoe het ringetje van de ene naar de andere kant gebracht kan worden. Ongetwijfeld gebruikt meneer de psycholoog dit om zijn diagnose te stellen bij kleine kinderen wanneer het hen toch net iets te traag lukt. In de rechterbovenhoek van het zaaltje hangt een camera, zo'n rond ding dat lijkt op een oog dat je volgt bij elke stap die je zet. Zou hij mij al bekijken? Is dit de eerste stap in de samenstelling van zijn dossier? Ik betrap me erop te bedenken hoe ik me zou moeten gedragen. Is er een bepaalde manier waarop ik mijn handen moet houden? Ik laat ze gevouwen op mijn schoot liggen maar voel het zweet in mijn palmen opkomen. Hoewel ik geen grote aanhanger ben van het hele 'leg-je-neer-op-mijn-zetel-en-vertel-me-je-levensverhaal'-gedoe, heb ik toch maar een afspraak gemaakt. Mijn beste en tegenwoordig enige vriendin Laura heeft me dan toch zo ver gekregen. Begrijp me niet verkeerd, ik geloof dat psychologen goed werk verrichten en dat ze nodig zijn. Maar niet voor mij. Ik geloof niet dat ik geholpen kan worden door het zoeken naar mijn 'diepere ik'. En toch ben ik nerveus. Het voelt alsof ik zo meteen een mondeling examen moet afleggen waarvoor ik niet genoeg gestudeerd heb. Wat als ik iets fout zeg? Kan dat? Voor ik hierover verder kan nadenken gaat er een zoemer af en zie ik een groen lichtje boven de praktijkdeur aangaan. Is dit mijn teken? Mag ik naar binnen? Een beetje onpersoonlijk vind ik wel. Ik sta toch maar op en duw de klink omlaag. Nu kan ik niet meer terug. Ik sluit de deur achter me en blijf bewust even naar de klink staren om mezelf net dat

beetje meer tijd te geven. Daar gaan we dan. Ik draai me om en Dr. Wilts steekt zijn hand naar me uit. Ik word me plots enorm bewust van mijn zweethanden.
“Goedemorgen Tess. Ik ben Evan. Ik ga even wat te drinken halen, ik neem aan dat een watertje goed voor je is?” Ik knik en laat een nerveuze glimlach zien. “Kies maar waar je wilt zitten en ik ben terug voor je het weet.” En weg was hij. Ik moet toegeven dat ik het wel aangenaam vind dat ik de tijd krijg om even te acclimatiseren. Ik kijk rond in de kamer en zie dat er vier zeteltjes staan. Ik kies voor de zetel tegen de muur, het verst van de deur en het raam. Hoe goed het ook geïsoleerd is, ik lijk altijd een tocht te voelen wanneer ik dicht bij het raam zit. Ik weet dat dit me zou afleiden en aangezien ik vijftig euro betaal voor een uurtje leuteren wil ik dit tenminste niet in de kou doen. De kamer is sober aangekleed en heeft vooral blauwe accenten. Blauw is een rustgevende kleur. Dat weet ik nog van dat uurtje Psychologie tijdens mijn eigen studies. Goed opgelet, Evan! Blijkbaar zijn we al op een voornaambasis en dat vind ik wel leuk. Dat maakt het allemaal net iets minder formeel. Mijn handjes worden al droger.
“Zo daar zijn we weer.” Evan zet twee glazen water op het kleine ronde tafeltje in het midden en gebruikt een onderzetter voor beide. Zelf een lichte vorm van OCD, Evan?
“Vertel eens Tess, hoe gaat het met je?” Daar begint het. Zelfzeker overkomen, meisje.
“Goed.” Oké, dat kan beter, maar het is een begin. “Vandaag gaat het goed, dus ik klaag niet.” Je gebruikt al volzinnen, Tess, we gaan vooruit.
“Vertel me eens waarom je mij met je aanwezigheid verblijdt.” Ik hou van zijn positiviteit. Ja, Evan is goedgekeurd.

“Wel, eigenlijk ben ik hier op aanraden van een vriendin. Zij denkt dat het me goed zal doen om even alles op een rijtje te zetten en dat jij me hierbij misschien kan helpen.”
“En waarmee denk je dat ik je kan helpen? Zijn er dingen die je specifiek wilt aankaarten?”
“Ja, het zit zo… Ik vind het moeilijk om het uit te leggen.”
“Begin maar vast, we zien wel waar we eindigen, Tess.”
Hij weet me wel gerust te stellen, die Evan.
“Mijn vriendin zegt dat ik de wereld niet aankan.” En dan toch nog een nerveus lachje dat aan me ontsnapt. “Nee, dat klopt niet helemaal. Ze zegt dat de wereld te druk is voor me en dat ik daar niet voor gemaakt ben, en dat klopt ook wel.”
“En hoe uit zich dat bij jou?”
“Dat zijn verschillende dingen. Ik heb altijd al problemen gehad met stresssituaties, in die zin dat ik goed presteer onder druk, bijvoorbeeld op mijn werk, maar dat ik nadien helemaal op ben. En in het begin dacht ik: komaan Tess, iedereen heeft stress en zij leren er ook mee omgaan. Dus mijn eerste reactie was er een van: stel je niet aan. En dat werkt, tot op een bepaalde hoogte. Mentaal is dat voor mij een hele oppepper die ik mezelf geef, zo een preek à la ‘doe-je-grote-meiden-broek-aan-en-leer-ermee-leven’. Dan kan ik er weer even tegen. Het is nu echter zo ver gekomen dat mijn lichaam niet meer mee wil. Ik lijd ’s nachts enorme maagpijnen, zo van het soort waarvan je moet overgeven, puur omdat je de pijn niet aankan. Dit duurt uren aan een stuk waardoor ik niet kan slapen, en dan begint het de volgende dag allemaal opnieuw.” Ik zie Evan hevig notities nemen op zijn tablet. Schrijft hij gewoon schematisch alles even op om later te bekijken, of weet hij nu al dat ik de grootste neuroot op aarde ben?
“Ga maar verder, Tess, Wat nog?”

“Oké, het volgende is iets dat ik niet meer kan verbergen en het neemt mijn leven over tot op het punt dat ik vaak dagen op het werk mis en dat kan ik me echt niet meer permitteren. Het zit zo dat ik door normale dingen te doen enorm uitgeput raak. En dan bedoel ik niet gewoon een ‘ik-gooi-me-even-op-de-zetel’-momentje, maar echt meer van het soort dat ik thuiskom na het winkelen en meteen in mijn bed kruip om er pas de volgende dag uit te komen, en dat ook maar alleen omdat de wekker afgaat. Anders zou ik me nog eens lekker omdraaien. En ik weet wat je denkt, ik weet wat iedereen denkt: dat ik me niet moet aanstellen. Ik heb dan ook enkel mezelf om voor te zorgen. Wat moeten al die alleenstaande moeders met vijf kinderen dan wel niet zeggen?” Een klein glimlachje vormt zich om Evans mond. Gescoord. “Maar dat is hoe ik mij dan voel, alsof ik net twee marathons heb gelopen met twee zakken aardappelen op mijn schouders. Fysiek en mentaal ben ik dan helemaal leeg, hoewel ik enkel naar de Delhaize ben geweest voor een lapje vlees.” Terwijl ik erover vertel voel ik hoe mijn ademhaling oppervlakkiger wordt en mijn handen zijn opnieuw in hun voorgaande, zwetende vorm. Blijf rustig, Tess, hier kan je niets gebeuren. Er is een toilet in de buurt en als iemand het begrijpt is het Evan wel, dat is namelijk zijn job, de stakker.

“Het ergste moet nog komen. Want al het vorige kan ik aan, zie je, dat zijn obstakels waar ik omheen kan leven. Oké, ik zie niet veel meer van mijn vrienden en mijn werkgever doet soms wat lastig, maar ik kan me net voldoende overeind houden om de dagdagelijkse taken uit te voeren zonder anderen hierbij te veel te storen. De laatste tijd is het echter zo dat ik het huis niet kan verlaten zonder misselijk te worden. Het gebeurt overal, dus niet op één specifieke plaats. Het begint met een ongelofelijk warm gevoel dat me overspoelt. Dat is het teken dat aangeeft: o-oh dit komt niet goed. Dan begint de hyperventilatie en soms komt het

zelfs zo ver dat ik in het midden van een winkelstraat op de grond moet gaan zitten met mijn hoofd tussen mijn benen om het overgeven tegen te houden, en zelfs dat is niet altijd een garantie. De enige echte oplossing is dat ik meteen naar huis kan. Zodra ik thuis ben, gaat het gevoel over. Je begrijpt dat ik het liefst gewoon thuis zit waar me dit niet kan gebeuren, maar het dagelijks leven roept nu eenmaal en het roept te luid naar mijn zin!" Ik merk nu pas dat ik een hele tirade heb afgestoken zonder Evan de kans te geven iets te zeggen. Ik ben zelfs een beetje buiten adem, hetgeen niet echt een verrassing is met mijn conditie, maar toch. Ik zwijg en wacht tot Evan begint. Hij kijkt zijn notities na en zwijgt. Ik doe hetzelfde. Na een tijdje op zijn tablet getokkeld te hebben, komt er toch reactie.

"Jouw vriendin heeft het eigenlijk zeer mooi verwoord. De wereld is te druk voor je. Naar mijn idee raak jij zeer vlug overprikkeld door alle indrukken die je dagdagelijks meekrijgt. Je doet je best om dit alles een plaats te geven maar het is gewoon te veel. Het is dan ook de spreekwoordelijke druppel die jou fysiek ziek maakt, en dit kan voor jou inderdaad gewoon een trip naar de Delhaize zijn voor een lapje vlees. Naar mijn mening ben jij hoogsensitief. Weet je wat dat is?"

"Euh nee, nog nooit van gehoord."

"Dit betekent dat de prikkels die jij binnenkrijgt via je zintuigen, die door anderen heel normaal en goed gedoseerd worden waargenomen, bij jou misschien wel tiendubbel zo fel binnen-komen. Het kan gaan om geluiden, geuren, beelden, aanrakingen, alles wat via je zenuwstelsel wordt geregistreerd. Zegt dit je iets? Kan je dingen bedenken die je vroeger ook al last bezorgden, misschien als kind al?" "Ja, nu je het zegt. Voor geuren ben ik altijd gevoelig geweest en geluiden, tja, altijd als ik samen met iemand eet, erger ik me dood aan de smakgeluiden van die persoon terwijl het anderen niet echt schijnt te deren."

“Voilà, daar hebben we bewijsstuk nummer één. Ik denk dat dit hetgene is waarmee jij kampt. Nu, dat is op zich goed nieuws hoor. Hier kunnen we mee werken.”
Voor het eerst in lange tijd voel ik mij gehoord. Er is iemand die me niet gewoon zegt: “het zit tussen je oren, zet je erover”. (Oh echt? Dat heb ik nog niet geprobeerd, dank je, je hebt me net genezen.) Er is iemand die naar me geluisterd heeft zonder dat rare gezicht te trekken en beter nog, hij kan me helpen. Oh, wat ben ik klaar voor het leven. Kom maar op!