

Prikkels, normen en waarden

In deze wereld kan je, zeker als je hoog sensitief bent, zoveel last hebben van geluid en van geuren om je heen. Buren die barbecueën of 'lekker' een houtvuur buiten stoken waardoor rookwolken langs je hoofd trekken. Een winkel met doordringende geuren waardoor je niet meer weet waarvoor je eigenlijk kwam.

Mensen om je heen die een zeer luidruchtige verhandeling houden over wat voor onderwerp dan ook. Collega's die gillen van de lach. Een groep mensen in een restaurant die veel plezier maken.

Buren of mensen in je omgeving die 's avond laat een feestje met harde muziek hebben.

Ook kan je last hebben van mensen die een ander gedrag vertonen dan voor jou 'normaal' is. Je kan je storen aan gevloek, geschreeuw en onvriendelijk gedrag.

Het uiterlijk van anderen kunnen ook gevoelens van irritatie of gevoel van soort ongemak geven.

Tatoeages, piercings, kapotte kleding, kostuum, korte broek, haarkleur, alles wat anders is naar jouw normen en waarden kan je opmerken en niet goed vinden.

Als je zo bezig bent met alles te scannen in je omgeving en je te bedenken dat het allemaal zo niet 'hoort', dan ben je helemaal bij jezelf weg. Dan stel je de ander centraal in je leven en niet jezelf.

Het eerste wat er waarschijnlijk in je opkomt is dat je het zelf wel goed doet, dat je anderen niet tot last bent (wat waarschijnlijk ook zo is).

Maar ook dat jouw normen en waarden DE normen en waarden zijn die goed zijn en dat de anderen het niet goed doen.

De vraag is alleen: is dat ook zo?

En hoe weet je dat?

Is dat waar wat jij denkt?

Hoe weet je dat het waar is wat je denkt?

Als je deze vragen eerlijk naar jezelf beantwoord zal je zien dat het toch iets genuanceerder ligt dan je eerder dacht.

De ander heeft zijn eigen issues en opvoeding waardoor hij of zij is geworden wie hij of zij is geworden. Hier is niets mis mee, alleen is de ander anders dan jijzelf.

Is dit erg....of gek....of hinderlijk....of misschien helemaal niet zo vreemd als je eerst dacht.

Geef jezelf de kans om er anders naar te kijken. Iedereen heeft zijn eigen weg te gaan in zijn of haar leven en doet dit op eigen manier, wat jij er ook van vindt.

Uit eigen ervaring weet ik dat het vaak zo anders is dan op het eerste zicht lijkt.

In mijn omgeving kwam op een bepaald moment een groep jongeren (18-35 jaar) in mijn leven. Zij hadden allemaal tatoeages, piercings, kapotte broeken, lang haar of kaal, shirts met opdruk waarvan ik dacht....moet dat nou? Mijn normen en waarden lagen erg vast zeg maar en ik vond het maar enge gasten. Ik had, thuis, geleerd dat je zulke mensen niet kan vertrouwen en dat ze altijd maar gevaarlijk doen.

Maar wat bleek: het waren de liefste, aardigste en warmste mensen die ik ooit tegengekomen ben. Ik werd gewoon opgenomen in de groep en bij afscheid nemen werd ik door allemaal omhelst alsof ik hun eigen moeder was. Daarna is mijn kijk op mensen die er anders uitzien zo veranderd en ik kan nog steeds zo vertederd kijken naar knullen of mannen met tatoeages, piercings en weet nu dat uiterlijk iets anders is dan het innerlijk. Trouwens, dit geldt ook voor vrouwen en meisjes.

En ja, ik vind het nog steeds niet mooi. Al ben ik tatoeages wel gaan waarderen, omdat hier vaak een diepere betekenis achter zit.

Het gaat erom dat je anderen ziet maar dat je niet gelijk er een oordeel over hebt, al is het maar in je gedachten. Wat je denkt, daar komt ook een oordeel over. En voor je het weet heb je je oordeel klaar over iemand of een groep mensen die, misschien, totaal anders is dan je nu denkt.

Als je minder in je oordeel zit en meer objectief kan kijken. Helemaal objectief zal niet gaan omdat jouw beeld altijd gekleurd zal zijn door je opvoeding, jouw wereld en jouw beleving van dingen. Maar zoveel mogelijk objectief, dit zal je (wereld) beeld zo veranderen en daarmee jou in je eigen kracht zetten.

Zodat je een breder beeld krijgt zoals de wereld ook kan zijn, de koker visie wordt dan heel erg verbreed. Wat niet betekent dat je zeker goed voor jezelf mag zorgen zodat je niet teveel prikkels meekrijgt op een dag.

Maar wie weet wat jij allemaal gaat zien.....ben jij ook zo benieuwd?

Ga ervoor, je bent het waard.