

Overpeinzingen op een bankje

Hieronder staan een heleboel overpeinzingen, vragen (aan mezelf), gedachten, oordelen en vooral mezelf afvragend wie ben ik, waarom doe ik dingen en vooral....door het op te schrijven hoop ik antwoorden te vinden in de waarom/hoe/hoe anders.....

Dit is geschreven in het begin van het verblijf in het klooster.

Dingen accepteren/aanvaarden

Herrie, dichtslaande deuren tot 23.30 uur en vanaf 7.00 uur vind ik lastig om mee om te gaan. Ook omdat ik na 21.30 uur gewoon moe ben en op bed lig.

Dan wil ik een geleide meditatie doen, bijvoorbeeld yoga nidra, en daarna slapen.

Of is het zo dat ik 'alles' op mijn manier wil hebben? Dit ervaar ik op meerdere kanten in mijn leven dus dit is zeker een mogelijkheid.

Of pas ik me altijd aan en wringt/wroet het daar en merk ik dat nu pas?

Ik kan/wil niet begrijpen waarom mensen overal herrie moeten maken (deuren slaan, stampen, hard praten, lachen).

Ben ik daar jaloers op....NEE, dat zeker niet.

Ik zit nu aan het water op 'mijn' bankje aan de rand van het bos, en hoor de vogels fluiten maar dat is juist ontspannend en geeft mij rust.

Ik wilde zo graag stilte om me heen en daardoor ook stilte in mij.

Blijkbaar is mijn pad anders dan mijn verwachting en dat vind ik moeilijk.

Ik mag flexibeler worden in mijn gedachten en zeker mijn verwachtingen los laten. Dit vastzitten in mijn denken vertaald zich in pijn in mijn rechter knie. Dit is zo opvallend, hoe minder ik in mijn denken zit hoe minder pijn ik heb.

Deze inzichten doen pijn, geeft tranen en mijn keel zit dicht.

Voelen of denken

Ik kan/wil/durf niet te voelen dus vlieg ik in mijn gedachten want als ik voel dan:

- Val ik om
- Moet ik huilen (en dat kan toch niet meer, al zo veel gedaan)
- Merk ik dat ik boos ben
- Merk ik dat ik verdrietig ben
- Wil ik naar Huis (niet mijn woonplek)
- Wil niet in het Hier en Nu zijn
- Word ik afgewezen door mensen
- Heb ik geen vertrouwen in mezelf
- Merk ik dat ik bang ben
- Merk ik dat ik me onveilig voel

Dit is wat ik denk dat er gebeurt als ik ga voelen, of dat ook gebeurt is maar zeer de vraag.

Normen en waarden

Wat ik ook merkte is dat ik de normen en waarden van anderen als de mijne heb gemaakt.

Bijvoorbeeld:

- Je past je altijd aan, zeker aan je omgeving (in een klooster hoor je stil te zijn)
- Doe rustig
- Gedraag je netjes ('als een net meisje')
- Pas je aan
- Val niet op
- Je eet op waarvoor je betaald hebt
- Doe keurig wat een ander zegt (regels volgen)

- Zo hoort het....
Opvallend is dat ik zo geïndoctrineerd ben met 'zo hoort het' dat ik er star en rigide van geworden ben.
- Mensen horen rekening met elkaar te houden

Grenzen aangeven

Het punt van mijn grenzen aangeven is weten waar mijn grenzen liggen en waar gaat het, voor mij(!) te ver?

En wat is een grens en wat is een aangeleerde grens en eigenlijk voor mij helemaal geen grens?

Vragen aan mezelf

Uit al deze overpeinzingen komen heel veel vragen zoals:

- Waarom ergeren mensen (geluid) mij zo, waarom wil dit niet?
- Waarom ik wil altijd alleen zijn en eigenlijk ook weer niet (onverwachte gesprekjes zo her en der vind ik heel erg leuk)
- Wil ik gewoon alles naar mijn hand zetten en IK BEPAAL?
- En wat als ik dit kan loslaten?
- Wat is dan het ergste wat kan gebeuren:
 - Dat ik me ongemakkelijk voel?
 - Dat ik me juist steeds meer moet aanpassen?
 - Dat ik geen enkele controle meer heb?
 - Dat alles gebeurd zoals het gebeurd
 - Ik niets meer naar mijn hand kan zetten
 - Dat iedereen zichzelf kan zijn
 - Dat IK mezelf kan zijn
 - Ik niet meer hoeft te vluchten (voor geluid, mensen)
 - Mensen kan laten genieten op hun manier
 - Me veilig voelen op welke manier en plek dan ook
 - In liefde mezelf openstellen en ook naar anderen toe

Rekening houden

Ik houd rekening met anderen maar wie houdt er rekening met mij?

Dan is de vraag:

- Moet dat dan?
- Hoe weet een ander wat ik wil?
- Wie zegt dat de ander geen rekening met mij houdt, alleen is dat voor iedereen anders
- Is een ander dat verplicht dan?

Als een ander iets doet of zegt wat ik niet leuk/fijn vind, wat zegt dit over de ander en over mij?

De ander kan wel veel plezier beleven aan wat hij/zij doet.

Wie ben ik dan om dat te veroordelen?

Wie bepaalt de normen en waarden en is anders zijn niet goed? Of gewoon anders?

En ook is het zo dat de ander spiegelt wat er in mij speelt, dus het is ook nog moeilijk om te zien voor mij. Een voorbeeld: iemand heeft heel veel plezier en lacht keihard op een terras. Ik erger me hieraan maar eigenlijk ben ik soort jaloers op het plezier en het onbezorgde dat de ander heeft en dat degene lekker hard durft te lachen en daardoor zichzelf is (en ik me aanpas, want je hoort niet luidruchtig te zijn).

Oordelen

Waarom oordeel ik over mensen, dieren, dingen, gebeurtenissen?

Is dit controle?

Moet alles gaan zoals ik wil?

Of zit het iets genuanceerder en zoek ik houvast en duidelijkheid?

Of zit alles in mijn 'denkhoofd' en zijn het oude patronen, die hardnekkig doorgaan?

Ik wil het liefst voor alles een stappenplan en weten wat er gaat gebeuren.

Ik zit/verdwaal steeds in gedachten over.....hoe het morgen zal gaan of in de toekomst wordt of hoe het ging in het verleden.

Controle/aanpassen

Als ik niet zeg zoals ik het wil dan pas ik me aan en als ik zeg hoe ik het wil hebben dan ben ik dominant/controle freak en wil ik de leiding hebben.

Als ik alles naar mijn hand zet dan hou ik controle en laat ik de controle los dan pas ik me aan/laat ik me leiden.

Dus als ik me niet (meer) wil aanpassen dan hou ik (nog) meer controle?

En controle werkt niet want mens/dier doen niet wat ik wil of belangrijk vindt.

Verbinding met anderen

Ik ben niet mensenschuw maar wil ook graag alleen zijn. Terwijl ik het ook heel leuk vindt om, spontane gesprekjes met mensen te houden (bij de bushalte, op een terras).

Ik vind mezelf niet zo interessant en niet zo goed ontwikkeld zodat ik inhoudelijk kan meepraten over bijvoorbeeld politiek of de wereld.

Ook kan ik niet zo goed bedenken wat te zeggen als ik bij anderen ben. Ik weet best veel maar kan het niet goed verwoorden en ga dan maar rebbelen over alles en nog wat. Dan merk ik aan anderen dat ze vinden dat ik erg aanwezig en dominant aan het praten ben. Terwijl dit dus eigenlijk onzekerheid is.

Dus hou ik afstand maar eigenlijk wil ik niets liever dan verbinding contact met anderen.

Maar ook wil ik zoveel vertellen over wat mij bezig houdt (alledaagse dingen) dat ik vaak de ander vergeet en soms vind ik het ook niet heel interessant wat de ander zegt.

Ik ben zo gericht op mijn eigen leven en wat ik mee maak en dat blijft alsmaar in mijn hoofd en mijn lichaam doet daardoor amper nog mee.

Conclusie

Op mijn verbinding met anderen ben ik zeker niet trots maar het is, voor nu, wel een gegeven.

Waarvan het goed is dat ik hem 'boven water' heb.

Verder heb ik zoveel vragen waar ik, voor nu, het antwoord niet op heb.

Het is een openhartig stuk geworden, waar ik veel naar boven haal. En vooral het gedeelte over controle houden en aanpassen vind ik heel moeilijk om daar een balans in te vinden.