

Het klooster, een maand later

Het is bijna een maand later dat ik dit schrijf, wat is er veel gebeurd in deze maand. Er zijn veel 'kwartjes' gevallen, dingen helder geworden en nog meer vragen bijgekomen....

De eerste dagen

Ik zou, in eerste instantie, op zondag 2 juli terugkomen. Maar ik voelde al, voordat ik wegging, dat ik langer zou blijven. Mijn hoofd vond daar van alles van (kan toch niet, afspraken gemaakt, kamer is toch bezet, is niet netjes om man langer alleen te laten, hij heeft het toch al zo druk, etc. etc.). De eerste dinsdag dat ik er was, wist ik het zeker, ik bleef langer. Wel even overlegt met manlief en verlengd, wat heel simpel ging. Afspraken verzet, iedereen begreep het en niemand deed moeilijk....hoe bedoel je, je denken beperkt echt wat je wil!

De maandag 3 juli was een zeer rumoerige dag in het gastenhuis van het klooster, ik was er beroerd van. Ik wilde stilte en kon er even niet mee omgaan. Via app gemopperd en geklaagd en bedacht om maandagavond gewoon weg te gaan. Tegelijkertijd bedacht en voelde ik dat ik dan, weer, alles zou vermijden. Wat steeds meer blijkt is dat in plaats dat ik iets aanga, vermijd ik het en ga weg...of zorg dat ik het niet voel.

Helaas gaf de zomerstorm van woensdag 5 juli me toch een dagje korter in het klooster maar ook achteraf was dit wel een goed plan. Dinsdagmiddag 4 juli was ik weer thuis. Gelijk aan de gang, gewassen, opgeruimd, boodschappen gedaan etc. etc. net of ik niets geleerd had of dat er is veranderd was.

De avond en de dagen erna waren heel moeilijk en alles voelde heel zwaar. Ik wilde hier (thuis) niet zijn, ik wilde rust, stilte en alleen zijn. Mijn man vond het, terecht, heel moeilijk hoe ik reageerde (of beter gezegd niet reageerde). Dit heeft hij niet gezegd maar het voelde zo en dat maakte het dat ik me schuldig en naar voelde.

Pas woensdag 12 juli ging de knop echt om en kon ik naar waarheid, vanuit mijn hart zeggen, dat ik zou blijven in de relatie en in de woonplaats.

Het inzicht kwam ineens, onder de douche, en ik weet dat ik ervoor 'moet' gaan. Niet voor mijn man, niet voor mijn werk, maar puur voor mezelf. Om uit te zoeken wie ik ben, waarvoor ik sta en hoe ik nu verder mag gaan.

Hoe de knop omging

De eerste dagen thuis, had ik het te 'druk' met alles en iedereen en natuurlijk mediteerde ik niet meer en deed mijn ademhaling oefeningen en zakken in mijn onderrug ook niet meer. Ik was weer thuis en alles was nog steeds zoals het was.

Had ik dan echt niets geleerd?

Dat kwartje viel nog niet zo snel, ik werd door mijn coach erop geattendeerd en....oh ja, dat is waar ook. Het consult wat ik met haar had, daar was ik vooral in de weerstand en 'ze snapte het toch niet'.....

Nu ben ik wel (stront)eigenwijs en wil alles op eigen wijze doen maar ergens zat er wel een piepje van heey hallo...wat ben je nu aan het doen?

Geleide meditatie's, nee geen tijd voor, mijn man heeft er last van (hij weet niet eens dat ik het wil doen), komt morgen wel en ook fitness deed ik niet. Ik vroeg niet aan mijn man waarom hij niet ging en vond het allemaal wel best zo.

Kortom terug naar af....of toch niet. Het voelde nu niet goed zo verder te leven. Daarvoor had ik toch geen mooi ritme gekregen daar in het klooster?

Het enige wat wel goed ging was het eten, geen eetbuien gehad. Op één keer na, na het gesprek met de psycholoog van het werk. Maar die had ik 'vrouwhaftig' weerstaan met 1 stukje merci chocolade en lekkere zwarte koffie.

Dat piepje werd steeds sterker en ik voelde me niet goed, moe en energieloos. Onder de douche (stromend water helpt met inzichten bij mij) merkte ik ineens dat het klaar was.

Ik MOET mijn eigen ritme weer pakken, ongeacht wat anderen er van vinden.

Na het aankleden, eerst mijn ademhaling meditatie gedaan en weer in onderrug gezakt, dit koste best wel even want mijn hoofd vond het allemaal maar onzin: "het ging toch goed en ik moet niet zo moeilijk doen."

Na een minuut of vijftien werd het rustiger en kwam er een vredig gevoel omhoog.

Dit is waar het om gaat.

In de dagen die volgden steeds weer bewust geworden van mijn ademhaling en elke keer weer terugzakken in mijn onderrug (werkt echt heel goed). Daardoor weer besef van alle emoties die ik opsla en niet wil voelen. Ook helder dat ik niet wil voelen omdat ik dan pijn in mijn lichaam voel en dat is niet de bedoeling en wil ik niet. Ik wil me alleen maar goed voelen.....en dat lukt niet dus....dan stop ik alles maar weg. Zo hoop ik dan rust te vinden.

Ik begon weer met voelen wat er nu eigenlijk aan de hand was, daarbij voelde ik heel veel spanning in mijn lichaam en vooral boosheid en verdriet.

Het overlijden van mijn ouders, vooral van mijn moeder, komt steeds omhoog en ook deze emoties mag ik voelen en door me heen laten gaan. Dit geeft rust en daardoor kan ik ook weer schrijven. Ik had veel geschreven tijdens mijn verblijf in het klooster. Dit heb ik, na thuiskomst, allemaal uitgetypt maar verder niets kunnen schrijven. Nu was mijn 'lijntje' weer geopend naar mijn inspiratie en naar mezelf.

Eten en drinken

Gezond eten, weinig koolhydraten, goede eiwitten en vetten. En wat mij meer verwonderde geen behoefte aan suiker en alcohol. We waren voor dit 'avontuur' gewend om bijna elke dag een wijntje/likeurtje te drinken voor het eten. De eerste dagen vond ik dit lastig en heel af en toe had ik er echt behoefte aan, dus nam ik iets. Maar lekker, nee niet echt....heel vreemd.

De zaterdagavonden zijn voor ons met Rummikub en tapas hapjes en daarvoor vaak met bezorg pizza maar ook zeker met één wijntje of hooguit twee.

Nou het rummikub gaat natuurlijk gewoon, de tapas ook (wel beter uitgezocht en plakjes komkommer als toastje). De bezorg pizza niet meer, de app thuisbezorgd vindt daar wel iets van, gezien alle reclame en aanbiedingen die hij steeds stuurt. En de wijn.....nog één keer gedaan maar de rest van de fles maar leeggegoten. In 'ons' restaurant in de vakantie wel nog een heerlijke pinot grigio gedronken maar ook die was minder interessant dan daarvoor.

Inmiddels drink ik helemaal niet meer, alleen dronk ik bij mijn schoonvader ouzo. Ook daar kan ik inmiddels niet meer tegen. Ik vind het alleen moeilijk om dat aan te geven daar, hij geniet er zo van om dit samen of met nog een andere vriend van ons te drinken. Voor mij is/was dit ook een fijn moment, een ouzo (of twee/drie) en leuke en interessante gesprekken. Helaas vallen de ouzo's zo hard en voel ik me daar niet goed meer bij. De laatste keer dat ik deze gedronken heb, voelde ik me soort afgescheiden van mezelf en voelde niets meer. Dat klopt wel, daarvoor dronk ik ook vaak, niet veel (zeker niet meer na mijn maagverkleining) maar toch nog net genoeg om te verdoven. Nu begrijp ik de mensen ook beter die dit doen om maar niet te voelen.

Wat bijzonder is, vind ik, dat ik geen behoefte meer heb aan bewerkte voeding of koek of snoep. Ik eet meer vooral groente en fruit etc., eet wel elke dag 1 stukje merci chocolade omdat we dit lekker vinden en dat gaat prima. Het lokt geen andere toestanden uit. Ik bak nu zelf koolhydraat arme taart of koek voor het weekend en dat is heerlijk en leuk om te doen.

Ook proberen we recepten uit, voor mij is afwisseling heel belangrijk anders verval ik weer in oude patronen omdat dit gewoon makkelijk is....broodje smeren met kaas is makkelijker dan een salade maken zeg maar.

Artikel “overpeinzingen op een bankje”

Dit artikel heeft mijn wereld echt op z'n kop gezet, het artikel zelf maar vooral de reacties hierop van alle lieve (Facebook) vrienden. Ik dacht echt dat ik ongeveer de enige was die dit zo beleefde en dat blijkt dus totaal niet zo te zijn. Tijdens de tijd dat de taart in de oven stond, las ik de reacties en ik barste in tranen uit. Niet van verdriet maar van herkenning, verbinding en gevoel dat ik niet alleen was op deze wereld. Dit was voor het eerst en het heeft zoveel teweeg gebracht in mijn leven. Het leverde tegelijkertijd weer meer vragen op die ik zeker ga beantwoorden, dit wordt een nieuw artikel.

Mindfulness sessie

In de weken die volgden stond er ook een sessie met de mindfulness therapeut gepland. Ik had tijdens mijn verblijf in het klooster een opdracht van hem gedaan, een debriefing. Dit was een uitgebreide opdracht naar aanleiding van de gevoelens die ik vooral naar mijn vader en vroegere functie op mijn werk had. Dit was heftig, bevrijdend en heel goed om te doen. Tijdens deze sessie zouden we dit bespreken maar al gauw kwam het heel anders uit. Dit gebeurt bij hem bijna altijd en het voelt zo goed dat hij zich aanpast in wat zich aandient en mij op deze manier zoveel beter kan helpen. Het gesprek kwam op mijn innerlijk kind.

Ook nu weer, werden de stoelen van de schema therapie gepakt en voordat hij een heel verhaal ging afsteken wist ik waar het om ging. Zo helder en zeker was ik nog niet geweest.

Ik besepte ineens dat ik mijn innerlijk kind niet gezien of gehoord had en dat dit kwam omdat ik als baby/klein kindje niet gehoord en gezien werd. Dit kwam door de opvoeding van toen, mijn ouders deden keurig wat hun geleerd was en wat hun onder andere door de huisarts werd geadviseerd.

Alles ging toen keurig op tijd en op schema, als een baby tussendoor hilde was het nog geen tijd en werd het niet extra gevoed of opgepakt. Begrijp me goed, ik veroordeel niemand, het was toen zo en mijn ouders deden het ter goeder trouw.

Doordat ik me niet gezien en gehoord voelde heb ik coping gedrag aangeleerd. Zo liet ik me zien door, onbewust, dik te worden. Dit heb ik niet uit nijd of boosheid gedaan maar ik voelde me leeg dus vulde ik me met eten en niet het gezondste eten. Dit al vanaf lagere school leeftijd.

Ik was als kind verlegen maar later, vooral op het werk, heb ik me aangeleerd om me te laten horen (dominant/aanwezig gedrag). Ook in gesprekken wilde ik me laten horen, maar ik vind het lastig om echt gesprekken te voeren dus ga ik rebellen en snel over van alles en nog wat praten. Vooral dingen die nergens over gaan.

In de dagen die volgden bleek dat mijn eerste inzicht iets genuanceerder lag en dit heb ik kunnen uitschrijven zodat dit ook weer een stuk duidelijker geworden is.

Werken

De dag na het klooster mocht ik voor het eerst echt gaan re-integreren op mijn werk. Op een heel andere afdeling met allemaal onbekende collega's en onbekend werk.

Ik ging redelijk relaxt er naar toe, de eerdere gesprekken voelden goed. Nu na een paar weken kan ik zeggen dat het best goed gaat en ook het wat langer werken om te kijken wat ik aan kan gaat goed.

Ik sta er anders in, ben wel wat afstandelijk omdat ik best wel een klap gehad heb van de vorige functie maar ik ben er weer. Het geeft zelfs energie en hopelijk kan ik daar nu daar uitbouwen tot mijn oorspronkelijke uren.

Doordat ik ook tijdens mijn werk mijn ademhaling meditatie doen, gewoon achter mijn bureau. Kort maar wel bewust van mijn lichaam, hoe ik erbij zit en of het nog lukt en dat gaat het steeds beter.

Inmiddels met bedrijfsarts de opbouw van de uren besproken en dat voelt goed.

Opvallend

Wat heel opvallend was in het klooster, ook omdat de afstanden gewoon groter waren is dat ik met gemak tussen de 4000 en 10.000 stappen per dag deed. Nu ik weer thuis ben, haal ik met moeite 2000-3000 stappen en dat is nog met pijn ook.

Het was zelfs zo sterk dat we de eerste zaterdag terug boodschappen gingen doen in Hoogvliet. Daar uit de auto en lopend naar de winkels viel het mijn man op dat ik amper vooruit kwam. Dat klopte, alles deed pijn en het voelde alsof ik door een dikke laag modder ploegde.

In de omgeving van het klooster en in het klooster/gastenverblijf had ik (bijna) nergens last van. Mijn man is de laatste zondag nog geweest en het viel hem op hoe gemakkelijk ik liep (wel met rollator) maar toch meer dan 10.000 stappen, wel in etappes maar toch...jaren niet gekund. Nu weer terug lukt het me niet meer, teveel pijn en ongemak, ook met de rollator.

We denken/vermoeden dat dit het meeste ligt aan ontspanning en gevoel van rust en vrede in mezelf. Dat is helaas in mijn thuisomgeving niet echt aanwezig.

Conclusie

Het verblijf in het klooster heeft een meer en dieper effect gehad dan ik in eerste instantie doorhad. Vooral de bijzondere ontmoeting met non Anna (zie artikel

<https://natuurlijkinzichtin jezelf.com/zelfgeschreven-artikelen/>) heeft grote impact gehad. Dit heeft me doen beseffen dat ik meer 'zie' en 'weet' dan ik zelf besef. De laatste weken heb ik ook steeds beelden als ik in bed lig, ik kan er geen 'soep' van koken maar ook dat zal de tijd nodig hebben. Ik voel mezelf steeds meer en als ik mijn ademhaling meditatie blijf doen en in mijn onderrug blijf zakken dan blijf ik ook bewust van mezelf en mijn lichaam. Daardoor zal ik ook bewust blijven wat voeding doet voor mij.

Ik zal de emoties en spanning in mijn lichaam voelen en daarmee aan de slag kunnen gaan.

Misschien zelfs wel boos worden, ruzie maken (voor het eerst in mijn leven) en zijn wie ik ben!

Ik mag met mijn innerlijk kind op weg, samen spelen en elkaar leren kennen.

Tevens mag ik me, ook in thuisomgeving, meer en beter gaan ontspannen zodat ik me ook hier beter kan bewegen.

“Een rijk leven is een verzameling van kostbare momenten.”

~~bron onbekend~~