

Angst en onzekerheid

Soms komt alles in één keer omhoog en wordt het een soort berg in mezelf.

De meeste tijd kan ik alles wel relativiseren en wegdrukken en weg redeneren maar dan ineens lukt het niet meer en moet ik iets doen voor mezelf, vooral voor mezelf.

Praten doe ik veel en vaak maar niet over wat er echt in me omgaat. Huilen vaker in mijn eentje en zonder 'publiek' zeg maar, bij een serie ("Oogappels") of een kerstfilm over een familie die elkaar weer vindt.

Met een rustig weekend weg, even een andere omgeving en een relaxt huisje met geweldige douche (veel te lang en veel te heet maar zoooo heerlijk) komt het dan wel naar boven en naar buiten.

Gedoseerd geprobeerd zonder te veel willen beschuldigen. Meer bij mezelf blijven en wat dingen met me doen, zonder dat iemand het merkt.

(On)eerlijkheid, naïviteit, onbezonnenheid komen naar voren en dat mag, voor deze keer van mezelf.

Zaken die ik al tijden wilde bespreken waar ik me, vaak, alleen in voel maar niet bespreekbaar maak omdat ik dat niet durf. Teveel angst voor wat er dan kan gebeuren en ik wil niemand 'beschuldigen' van dingen die ik niet durf te uiten. Want het 'zal wel aan mij liggen', 'wat maak ik me druk', 'het geeft toch niet', 'het komt wel goed' (en dat is meestal ook zo).

Maar het vreet en wringt in me, al tijden en de wereld om me heen maakt het ook niet gemakkelijker met alle chaos, oorlogen, alles wat duurer wordt en alles waar je geen controle over hebt.

De onzekerheid wat gaat er gebeuren, wanneer en wat zijn de gevolgen? Heb ik dan nog een baan en een huis? Geen idee en het vreemdste is ook nog....diep in mezelf is het ook niet belangrijk. Alles moet in elkaar klappen en dat gebeurt ook, daar is geen houden meer aan.

De grootste onzekerheid is en blijft.....wat en wanneer gaat er iets gebeuren en hoe en dan?

Hoeveel mensen (ook in mijn omgeving) gaan er nog overlijden door de ziekte van plots en turbo kanker en andere nare ziekten. De oorzaak is niet moeilijk te bedenken maar als je dan bedenkt hoeveel mensen dit nog kan treffen....onvoorstelbaar toch?

Angst niet meer te kunnen doen wat ik zelf wil, omdat het niet meer kan (financieel), geen stroom dus geen warmte en warm eten (alleen via petroleum kachel, die regelmatig niet aan wil gaan), geen internet, geen connectie met buitenwereld. Niet te weten hoe het met een ander is, en ook niet wat er gebeurt (mits je überhaupt zou horen wat er echt gebeurt).

Alle plannen van de overheid vanwege het 'klimaat' zoals van het gas af en een waterpomp, elektrische auto, zonnepanelen op je dak, controle over je klimaatuitgaven (benzine/diesel, vliegtickets, controle over je bankrekening) geven nog meer onzekerheid. Waar doe je goed aan en wat is iets wat er nooit door zal komen.

Onzekerheid over vervoer, benzine is dan zo op en als er geen stroom is dan ook geen kans om te tanken. Contant geld moet er dan wel zijn....wie doet dat en voor hoe lang dan....

Boodschappen, water, batterijen, zaklamp, kaarsen, lucifers.....een hele rij lang wat je echt nodig hebt maar wie heeft dat in huis....sommigen wel maar het gros?

Angst en onzekerheid over van alles en hoe nuttig is dat?

NIET, maar hoe stop je dat en niemand kan je echt geruststellen omdat niemand weet hoe het verder zal gaan.

Bovenstaande wordt niemand vrolijk of blij van en niemand krijgt hier überhaupt energie van. Het enige wat er gebeurt is dat je energietrilling heel hard naar beneden zakt en je alle dingen zwart, somber en donker inziet. Tel daarbij nog alle regendagen en de dagen die steeds korter worden op.....dan weet je waarom je zo somber en triest bent of kan zijn.

Maar wat dan.....dat is de vraag.

Ga je, 'gemaakt', vrolijk door het leven net of er niets aan de hand is?

Of laat je je meeslepen door alle media en de verhalen om je heen?

Of keer je naar binnen en voel je wat alles met je doet en praat/schrijf/schilder/teken/borduur erover zodat de lading er grotendeels af gaat.

Zoek de verbinding met mensen (via social media of via mensen om je heen) die er ook over willen praten en niet alles afdoen met: 'doe het nu maar gewoon', 'je zorgt zo voor anderen', 'het hoort zo', 'lig toch niet zo dwars' en vooral 'je bent toch geen wappie of complotdenker?'

Lees over de dingen die jou interesseren en kijk eens verder dan je neus lang is. Kijk eens op andere internetsites of Telegram, mocht het niet goed voelen dan ga je weer weg.

En praat!

Praat over wat jou bezig houdt en wat jouw idealen zijn en welke (kleine) stapjes jij kan zetten om dichterbij jezelf te komen.

En nee, je kan niet alles realiseren maar een voorbeeld.

Je wilt schilderen en/of tekenen maar je hebt geen materiaal en ook geen idee of je het überhaupt wel leuk zal vinden. Kijk dan eens, en vraag!, om je heen of iemand je de kans wil geven om dit te ervaren.

Wil je meer van jezelf laten zien....dan ga je kijken en vragen of iemand jou die kans wil geven (via Facebook of?).

Als je meer gaat praten en doen wat jouw gevoel je ingeeft, dan volg je je hart, je intuïtie en wordt er meer duidelijk wat jij echt wil met je leven, behalve je familie, gezin, werk, sociale 'verplichtingen'.

Tevens creëer je zo verbinding met anderen doordat je naar buiten treedt met jouw behoeften.

Al deze zaken vermindert de angst en onzekerheid op het eerste blik niet echt maar wat blijkt dat als je bezig bent en blijft met zaken waar je hart ligt dat je dan minder gefocust bent op het grote geheel en meer bezig bent wat jou bezig houdt en waar jij blij van wordt.