

Er is een beetje moed vereist

ER IS EEN BEETJE MOED VEREIST, zo las ik het op Facebook met hoofdletters.
Ik vind kleine, gewone letters al moed genoeg.

Waar is moed voor nodig, moed zonder 't'.
Moed om voor jezelf te gaan staan, zeker in deze wereld. Met alles wat er wel en juist niet gebeurt.
Waarvoor ga je dan staan, in je onzekerheid, met je angst, met je onrustig lichaam....
En dan sta je daar en dan?

Ik kan, met bravoure, heel veel zeggen....ik sta voor de boeren, ik sta voor gezondheid, ik sta voor de natuur etc. etc.

Mooi gezegd, maar wat zegt het nu echt?

En hoe blijkt dan dat ik dat doe?

Doe ik daadwerkelijk iets of zeg ik het alleen?

Ga ik mee met demonstraties of roep ik maar wat op Facebook en staaf ik dat met, gevonden, filmpjes?

Of roep ik waar ik allemaal tegen ben? En hoe laat ik dat dan blijken? Doe ik dat op dezelfde manier waar ik allemaal voor ben?

Deel ik op social media heel veel en waarom doe ik dat en bereik ik dat er ook mee?

Kortom als ik een beetje moed heb dan laat ik veel zien naar buiten toe maar hoe voelt dat van binnen?

Wat betekent het echt voor mij en dan komt het antwoord "daar sta ik voor".

Sommigen vinden het al moedig dat je alleen op vakantie gaat, of überhaupt alleen autorijdt. Of is het moedig om alleen boodschappen te gaan doen als je een paniekstoornis hebt?

Moed heeft voor iedereen een andere betekenis. Voor sommigen zal het heel klein zijn en anderen zoeken grote projecten op om te laten zien hoe moedig ze zijn.

Of valt dat weer onder groot EGO hebben?

Wat betekent moed: "eigenschap waardoor je iets nuttigs doet dat veel anderen niet durven."

Aldus het Nederlands woordenboek.

Dus het moet ook nog nuttig zijn en wat anderen niet durven.

Oké, het wordt steeds vager (voor mij dan).... Het is een eigenschap waardoor je iets nuttigs doet....dus alleen op vakantie is niet moedig, want het is niet nuttig en anderen durven het ook.

Niet iedereen maar anderen wel.

Grappig als je een woord nader gaat bekijken dan wordt alles anders lijkt wel.

Als iemand dus zijn gevoel/emoties (boos, blij, angst) laat zien dan is het voor mij heel moedig maar voor anderen totaal niet.

Ik vind het nuttig om te zien, om te weten dat een ander het kan uiten en ik durf het niet.

Er is (een beetje) moed vereist om je gevoelens te uiten, te laten zien aan anderen. Om te zeggen dat je onzeker bent of bang of boos. De volgende vraag is dan, waarschijnlijk, hoe komt dat of misschien zelfs kan ik helpen?

Dan is mijn eerste reactie...."ik kan het zelf wel, doe het wel alleen". Is dat goed of handig, misschien niet maar ik weet niet beter.

Vertrouwen, dat komt dan om de hoek kijken, kan ik de ander vertrouwen en wil ik de ander vertrouwen? Echt vertrouwen bedoel ik dan!

Moed is: daar sta ik voor

Als ik deze zin schrijf en daarna voel in mijn lichaam, dan voel ik spanning en pijn opkomen. Mijn oren suizen en mijn blik dwaalt weg. Focus is verdwenen en ik doe moeite om terug te komen op mijn artikel.

Waar sta ik voor, werkelijk voor.....mijn lichaam wil weg, mijn gedachten vinden er van alles van. En dan ook nog als ik er werkelijk voor sta, wat ga ik er dan mee doen?

Ineens voel ik mezelf gronden, mijn voeten en benen worden heel zwaar.

Moeder Aarde draagt me, ik ben niet alleen. Vreemd gevoel, zo uit het niets.

Mijn oren slaan dicht, mijn ogen zien wazig in de verte. Het is tijd om naar binnen te gaan, de buitenwereld doet er niet toe, op dit moment.

In werkelijkheid sta ik voor mezelf, voor mijn 'normen en waarden'. Er is alleen (een beetje) moed voor nodig om dit hardop te zeggen/schrijven naar de buitenwereld.

Ik doe nog teveel sociaal wenselijk en mezelf keurig aanpassen aan hoe het hoort in de wereld.

Oké, als ik geen aangepast/sociaal wenselijk gedrag meer vertoon, wat doe ik dan en wie ben ik dan? Ik ben dan mezelf en authentiek en wat doe ik dan.....

Dan ga ik meer schrijven, vooral op locatie. Meer reizen (maar ook innerlijk) en alleen op vakantie. Ik merk dat als ik alleen ben en niet hoeft te werken, dat ik dan een ander ritme heb (hoeft niet te letten op werktijden). Als vanzelf ga ik vroeg naar bed en vroeg op.

In de juiste omgeving ben ik veel buiten en geniet van de natuur en de vogels.

Als ik uitgeraasd ben met van alles eten (wat niet goed valt maar nu mag en kan het) dan ga ik gezond eten: weinig vlees, veel groenten en fruit, granen. Zelf brood bakken en slow cooker gebruiken.

Verder lekker meezingen met radio, dansen en muziek luisteren en mediteren om de broodnodige rust te krijgen.

Vooral niet meer in het keurslijf van alles moeten, netjes aanpassen en vooral eerlijk zijn naar mezelf en anderen.

Ik vermoed dat ik dan nog meer mensen kwijtraak dan ik nu al kwijtgeraakt ben, al is dat niet letterlijk zo maar zo voelt het wel.

Dat is ook een reden om het maar niet te doen en keurig maar te blijven zoals het is.

Er is een beetje moed vereist.....dat klopt.