



Nieuwsbrief: no. 8, Oktober 2012

“Waarom zou je slachtoffer blijven, als je ook de regisseur van jouw leven kunt zijn?”

Heb jij jezelf deze vraag al eens gesteld? Wanneer dit niet zo is, betekent het waarschijnlijk, dat je goed in je vel zit, nergens hinder van ondervindt en vooral geen last hebt van dingen die in het verleden gebeurd zijn of dingen waar je nu in het dagelijks leven nog tegenaan loopt?

De laatste tijd merk ik steeds vaker, dat mensen kiezen voor veiligheid en zekerheid, daarbij zichzelf echter volledig vergeten. Maar wat is nu veilig en zeker wanneer je niet aan jezelf denkt, jezelf niet op de eerste plaats zet en alleen maar bezig bent met het voldoen aan het verwachtingspatroon van de ander? En of dit nu je werkgever is of de maatschappij betreft, dat maakt in feite geen verschil. Wanneer je de signalen die in het geval van jou als mens, je lichaam je geven, niet meer als belangrijk ervaart en ziet, wordt je onherroepelijk geconfronteerd met de gevolgen. Ik weet hier inmiddels alles van. Daarom fungeer ik voor het gemak zelf even als voorbeeld.

Ik ben gestart met werken op mijn 14e, terwijl dit officieel vanaf mijn 15e pas mocht. Werken! Sparen voor mijn uitzet, was daarbij mijn drijfveer. Ik wilde zelf mijn geld verdienen, werken, om zo een spaarpotje op te bouwen, voor wanneer ik de leeftijd zou bereiken, waarop ik op mezelf zou gaan en op eigen benen kon staan. Van huis uit, had ik overigens altijd meegekregen, dat de enige manier om geld te verdienen, werken was. Werken, om mezelf in eigen onderhoud te voorzien. Daarnaast werken, voor de dingen die ik wilde kopen, zodat ik daar dan ook echt blij mee kon zijn. Blij, omdat ik de werkelijke waarde van de dingen zag. Niet het bedrag, de waarde van het geld, maar het feit, dat ik er inzet voor heb getoond, er moeite voor heb gedaan. Ik, omdat ik het benodigde geld, door het zelf te verdienen, bij elkaar verzamelde.

Herken je dit een beetje? Heb jij van je ouders ook dezelfde instelling en opvoeding meegekregen? Heel goed, want op deze manier hebben zij jou mooi wel een stuk verantwoordelijkheidsbesef meegegeven. Maar is dit ook echt juist of is dit juist zoals de maatschappij dit van jou verlangt? Hebben jouw ouders dit zelf bedacht of was het omdat zij dit in het verleden ook weer van hun ouders hebben meegekregen? Dezelfde opvoeding als de opvoeding die zij zelf hebben ervaren, daarmee meteen een stuk normen en waardebesef.

Normen en waarden, datgene wat door “de maatschappij” tot nu toe, nog steeds als waarheid wordt gezien. Hoe vaak hebben je ouders jou gewezen op je talenten en je kwaliteiten? Hebben je ouders jou, ook werkelijk jij laten zijn? Jij, een persoon met een eigen leven, eigen inzichten, eigen ideeën, maar daarbij vooral ook eigen fouten, inclusief normen en waarden? Gewoon jij. Geen duplicaat van henzelf, en zeker geen rolmodel van iets of iemand die zij zelf waren of van iemand die zij zelf graag wilde zijn? Jij, jezelf een individu met eigen keuzes, een eigen leven? Heb jij altijd gehandeld naar eigen inzicht of heb je ervoor gekozen om maar gewoon te doen wat er van je verlangd werd? Omdat je geen zin had in strijd, ervoor koos om de vrede te bewaren? Wat betekent dit, de vrede bewaren, en wat gebeurt er met jou wanneer je dit overal en altijd doet, in iedere omstandigheid, mogelijk zelfs ten koste van jezelf?

Ik ben van kleins af aan mezelf geweest. Ik, een eigen persoon, een individu, die ervoor koos, om de dingen te doen, die ik graag wilde. “Redelijk eigenwijs” of soms dwars, in de ogen van de ander. Tot het moment, waarop ik sturing kreeg, waardoor ik emotioneel eerst in onbalans en vervolgens in balans raakte. Dit alles, doordat ik mijn zelf verworven aandacht, moest delen. Perfect? Ja, achteraf gezien zeker. Ik ben absoluut dankbaar, dat ik dit heb meegemaakt. Want, hoe had ik anders kunnen weten hoe het voelde om te delen? Delen ja, allereerst mijn emoties. Het goed onder woorden brengen van mijn gevoelens. Daarnaast ook het delen van aandacht, wat heeft geleid tot kennis, middelen en mogelijkheden. Ik kreeg inzicht en het besef dat het niet goed was, om alleen aan mezelf te denken. Dat gaat ongemerkt en zorgt er zonder dat je het weet voor, dat je het belang van het geheel niet meer ziet.

De pubertijd zorgde opnieuw voor verwarring. Ik ging mee in de verwachtingen van de ander, mijn ouders, de maatschappij. Te lang uiteindelijk. Ik ging volledig op in de dingen die het dagelijks leven van ieder mens verlangt en meer zelfs. Tot mijn lichaam door een val in opstand kwam. Een val die ontstond doordat ik geen vrede meer kon vinden met mezelf. Weerstand! Niet langer kunnen leven met de dingen die ik deed, omdat het niet bij mij paste. Ik liet me leiden door angst en zocht naar zekerheid. Herkenning en erkenning? Dat dit vaak wordt verward met liefde en aandacht van derden, zul je begrijpen. Natuurlijk wil je als mens geliefd worden, dat is natuurlijk en heeft “iedereen” in meer of mindere mate nodig. Een stil verlangen? Dat je daarbij zelf moet ontdekken dat dit niet automatisch zo is, zal iedereen gedurende het leven wat hij/zij leeft zelf ervaren. Wanneer je echter zover bent dat je niet meer van jezelf houdt en niet meer om jezelf geeft, dan gaat het echt mis. Het klinkt raar, maar jij kunt er alleen maar voor iemand zijn, wanneer je jezelf niet vergeet en jezelf op de eerste plaats zet. Een realistisch en noodzakelijk belang.

De val was voor mij de eerste stap, een stap naar heel zijn, mezelf zijn, bewust zijn. De dingen doen die goed voelen, voor mezelf en daarnaast voor ieder ander, kortom mijn pad. De 14 jaren waarin ik zo dacht, was ik volop bezig met mezelf opzij zetten, voldoen aan de norm en de waarde van de maatschappij. Gelukkig ben ik er middels een extra val, hard op teruggesmeten. Waardoor ik er nu ook echt klaar voor ben om ieder ander te leren, dat het mogelijk is om de regisseur van jouw leven te zijn. Kies jij ervoor? Durf (jij jezelf) te helpen? Wil jij ook gezond zijn, welzijn en kies jij ervoor om (er) bewust te zijn? Meld je dan aan op info@dehofvanhetheden.nl ☺Sonja