

Positiviteit

Vandaag had ik het gevoel dat niemand mij aardig vond, ik van alles fout deed en iedereen tegen me loog.

Niet meer dan vijf minuten later moest ik lachen.

Gek, die emoties. Gek, hoe mijn brein me voor de gek houdt. Gek, hoe ik dat niet altijd doorheb.

Ik weet dat die gedachtes niet kloppen, toch voelen ze soms zo echt dat ik ze niet kan negeren.

Maar de enige die tegen me liegt, ben ik zelf.

Ik ben iemand waar mensen van kunnen houden, dat doen ze al.

Ik voel veel.

Vaker negatief dan positief. En al is hetgeen wat ik voel wel positief dan is het zo sterk dat ik alsnog op huilen sta en liever niets voel.

Is het voor iedereen zo? Zijn zij beter in omgaan of verbergen? Of ben ik eenzamer in mijn manier van voelen?

Ik hoop het laatste. De gedachte dat ik intenser liefheb en dat de mensen in mijn leven nooit meer liefde zullen ontvangen dan de hoeveelheid die ze ontvangen van mij, vind ik prachtig.

Ik zal het nooit anders willen. Ook al betekent dat, dat ik af en toe liever een pauze zou hebben in het bestaan.

Ik ben zo een mooi mens en mijn emoties nog mooier.

Voortaan, als mijn gevoel weer een negatief beeld van mij schetst, apprecieer ik dat ik dat überhaupt kan voelen en dat dat ook de mogelijkheid geeft tot intense positiviteit.

Intens ongelukkig of intens gelukkig, beide is intens mooi.

Wat betekent het om goed te doen?

Ik ben bang om dingen fout te doen. Nee, eigenlijk ben ik bang om dingen goed te doen.

Wat als mensen dan verwachtingen van me krijgen en ik die niet behaal en teleurstelling oproep?

Dus ik stel dingen uit. Begin niet. Bedenk excuusjes en verwaarloos alle hoop die ik in mezelf had, en daar mee ook die van anderen.

Dat is beter dan de kans dat iemand doorheeft dat ik niet perfect ben en wellicht iemand ben die teleurstelling op gang kan roepen.

Maar als ik nooit iets doe, ben ik ook een teleurstelling.

Dus waarom spring ik niet in het diepe en probeer ik het toch?

Ik ben bang dat het lukt. Mensen dingen aan me gaan vragen, ik die geen nee durf te zeggen, de emmer die overstroomt en ik die opnieuw moet beginnen met mezelf op te vegen en opnieuw op te bouwen.

Ik ben moe.

Ik wil presteren, ik moet presteren, maar ik doe het niet.

Niet uit onwilligheid maar uit onmacht.

Ik kan me er niet toe zetten.

Hoe verander ik dat?

Hoe schrijf ik mezelf op maar dan zonder angst om te proberen?

Rust

Rust vinden in de zon en de maan en het geluid dat mijn bovenburen maken.

Het weten dat je niet alleen bent.

Het zoeken naar soortgelijken en de hoop op geluk.

Wat is dat? Geluk? Moet ik dat willen? Of kan ik pracht vinden in hetgeen dat ik als vreselijk acht?

Wat verwacht men van me? Dat ik rust vind? Maar alleen als ik dat voor mezelf houd zeker. De buitenwereld is al druk genoeg.

Chaotisch zelfs.

Die chaos brengt me rust. Het idee dat niks loopt zoals men het had bedoeld. Uiteindelijk leven we nog. Als mensheid. We doen het redelijk oké.

Rust.

Het idee dat het met ons, wie ons dan ook mag zijn, wel goed komt.

Rust, vrede, onverschilligheid.

Ik zie weinig verschil.