Riooldagen

Er zijn van die dagen in het leven dat je het liefste onder een grote steen zou willen kruipen om er nooit meer onder uit te komen. Zo van laat mij maar voor altijd hier liggen ik wil even geen mens meer zien. Opzouten allemaal ik heb het helemaal gehad laat mij hier maar even wegrotten in mijn eigen rommel laat mij maar lekker zitten in deze riool.

Dat is soms met een reden maar vaak kan ik er niet eens de vinger opleggen wat het is.

Is het oud zeer is het gewoon aanstellerij van mij neemt de drama Queen weer eens in mij de overhand?

Ik weet het dan echt niet meer en dat doet er ook niet toe. Ik voel me ellendig, niet begrepen en verdomme ze hoeven me ook niet te begrijpen.

Ik ben gewoon een echt zielig hoopje mens echt intens zielig, zieliger bestaat niet eens. Toen ze zielig hebben uitgedeeld heb ik vast en zeker helemaal voor aan gestaan. Zo van he jij daar ik wil het zieligste stuk dat heb ik verdiend.

(Vroeger accepteerde ik dat niet want ja zo zijn we toch niet opgevoed. Kop op meid dacht ik dan stel je niet aan, hup droog je tranen en ga wat doen, dan gaat het vanzelf wel over. Laat het niemand zien want dan moet je ook nog gaan uitleggen wat er is en ik weet verdomme niet eens wat er is. Ze sluiten me nog eens een keer op als ze in mijn binnenste konden kijken. Droog je tranen en stel je niet aan er zijn wel ergere dingen in het leven).

Alles zie je dan vanuit een donkere kant een kant die je niet wil zien en een kant die je absoluut niet wil voelen of accepteren. Maar die is er wel. Je kunt er niet voor weglopen hij is er altijd weer.

Door de jaren heen bedenk je allerlei trucs om die donkere rotzak te lijf te gaan. Geen truc kan te gek zijn. Kom maar op denk je dan ik ga dat gevecht wel aan ik laat me niet kisten hup wegwezen.

Maar natuurlijk win je dat nooit hoe harder het gevecht hoe meer klappen je te verwerken krijgt.

Tot op een dag er de overgave volgt de overgave van acceptatie dat ook dat er mag zijn.

We zijn niet iedere dag vrolijke Jantjes. Onze monden zijn er niet op gemaakt om de hele dag te lachen….. als je niet oppast volgt er een grimas van een clown die nooit meer verdwijnt alsof je drie weken botox hebt ondergaan. Het is niet meer echt het is gemaakt pure namaak, pure kitsch.

Wat voor mij de overgave was om te accepteren dat die dagen er gewoon zijn. Te accepteren dat ik als mens dat mocht voelen.

Te accepteren dat ik een dag mag huilen zonder reden zonder daar aan iemand een antwoord over schuldig te zijn. Te accepteren dat ik gerust eens de hele wereld mag vervloeken zonder me daar schuldig over te voelen. Te accepteren dat ik een mens was met beide kanten. De ene dag mag ik Jantje lacht en de andere dag Jantje huilt zijn.

En als je dan zo’n dag of moment hebt dan is mijn geheime recept het volgende.

Zonder je af in een vertrouwde omgeving. Ga met je gevoel helemaal tot op de bodem en als het kan zak nog wat dieper weg. Vervloek alles en iedereen zeg het het liefste hardop alles wat je wil zeggen zonder censuur, zonder je schuldig te voelen. Huil de ogen uit je kop gebruik de tijd die je nodig denkt te hebben zonder op de klok te kijken. Schreeuw, lach, huil wat je maar voelt alles mag er zijn.

(Lukt dat niet in huis dan ga ergens met je auto staan of ga het bos in en doe je ding).

En als je na enige tijd hebt gemerkt “ik kan niet meer ik heb mijn dieptepunt bereikt, zo wil ik niet leven, het wordt me teveel ik verzuip, ik wordt helemaal gek”. Dan accepteer wat er is en geef je eraan over zonder bang te zijn. Laat alles gebeuren zonder boos op jezelf te zijn.

Je voelt dat je op bent, je trilt over je hele lijf de emoties gieren door je lijf heen. Geef je dan over en laat je nog dieper zakken alsof je wordt verzwolgen door de riool.

Als je op dat punt nog dieper durft te gaan dan hebt je bereikt wat je wou dan pas door de volledige overgave sluit je je ogen en laat je de slaap, de vergetelheid, gewoon het zakken in het niets de overhand nemen.

Als je wakker wordt voel je je als een lege huls helemaal uitgeput verzwolgen tot op het bot. Dit kan dan nog een paar uur aanhouden. Daarna ga je de douche in en spoelt alle misère die je ervaren hebt van je af.

Kijk niet om het is zoals het is je lichaam heeft door de overgave kunnen loslaten. Je bent nu leeg van binnen, helemaal leeg, helemaal terug om een start te maken met nieuwe dingen te kunnen ontdekken om de wereld weer te kunnen omarmen. Een start te maken om alles te accepteren zoals het is wat op je pad komt.

En yeahhhhhhhhhhhhhhhhh uiteindelijk kun je weer lachen, blij zijn.

Ik denk zelf dat het leven ons niet voor niks ons emoties heeft gegeven ze zijn er niet om te begraven te worden of te laten ondersneeuwen. Maak er gebruik van lach, schreeuw, huil, gier, vloek, en omarm je beiden kanten.

Kortom durf te zakken in de riool………….tijdens riooldagen…….heel eenvoudig… geef je gewoon over!