

Onzekerheid over contact.

Ik vind het erg ingewikkeld om vriendschap te herkennen en toe te laten. Wanneer heb ik voldoende contact? Wat wil ik daarmee en is dat dan voor de ander net zo belangrijk? Deze onduidelijkheid is ontstaan door het pesten. Klasgenoten deden afwisselend aardig en later ineens onaardig. Waren ze thuis vriendinnen en in de klas deden ze mee met afwijzen en buitensluiten. Later werd me verteld dat dit met hun eigen angst te maken had.



Misschien werden zij ook wel gepest als ze met mij omgingen. Maar de verwarring in mijn gevoel werd daar niet minder van. Ook in de pauzes werd wisselend wel of geen contact gemaakt waarbij dingen die ik vertelde werden doorverteld en gebruikt om mee te pesten. Dat maakte contact en vriendschap heel onduidelijk.

Onzekerheid over contact.

Ik vind het erg ingewikkeld om vriendschap te herkennen en toe te laten. Wanneer heb ik voldoende contact? Wat wil ik daarmee en is dat dan voor de ander net zo belangrijk? Deze onduidelijkheid is ontstaan door het pesten. Klasgenoten deden afwisselend aardig en later ineens onaardig. Waren ze thuis vriendinnen en in de klas deden ze mee met afwijzen en buitensluiten. Later werd me verteld dat dit met hun eigen angst te maken had. Misschien werden zij ook wel gepest als ze met mij omgingen. Maar de verwarring in mijn gevoel werd daar niet minder van. Ook in de pauzes werd wisselend wel of geen contact gemaakt waarbij dingen die ik vertelde werden doorverteld en gebruikt om mee te pesten. Dat maakte contact en vriendschap heel onduidelijk.

Goede vriendschappen

Toch had ik, zeker buiten schooltijd, goede vriendschappen. Op de camping had ik altijd aansluiting. Ook op volksdansen en paardrijden was het altijd gezellig. De gezamenlijke interesses waren de basis voor contact. Later werden een aantal ook buiten de activiteiten vrienden. Zodoende kon ik, bijvoorbeeld, al snel een kamer vinden in Nijmegen toen ik daar ging studeren. Ik had al contact gemaakt met mijn huisgenoot.

Andere opvoeding

Ik weet dat ik vriendschappen ben verloren door de alternatieve opvoeding die ik kreeg. Vriendinnen zeiden dat ook wel. Dat zij moesten afhaken omdat ik dingen niet mocht meedoen. Of omdat het bij mij thuis anders was. Maar net zo goed vonden andere vriendschappen hun weg naar mijn huis door de bijzondere activiteiten die we daar deden.

Ziekte en beperking

Toen ik ziek werd, heb ik van veel mensen afscheid moeten nemen. In het begin was dat omdat ik veel dingen niet meer mee kon doen, maar ook omdat leeftijdsgenoten relaties kregen en een gezin. Ik werd ook gedwongen om beter op mijn grenzen te letten en te kiezen voor mijn eigen voorkeuren en levenswensen. Trouwen en kinderen krijgen werd te veel toneelspelen om erbij te horen. Zo'n grote leugen kon ik een partner en kinderen niet aandoen. Hoe pijnlijk ook. Ik moest een andere weg kiezen.

Onzekerheid

Mijn gevoel voor eigenwaarde werd door de paarden en andere dieren weer opgekrikt. Ik merk nu ook dat er een self-fulfilling prophecy is ontstaan. Omdat ik ervan uitging dat ik niet de moeite waard was, gedroeg ik me afwerend of beschermend. Inmiddels haal ik vaak herinneringen terug aan situaties waarin mijn eigen gedachten het contact saboteerden. Daar wordt aan gewerkt.

Afscheid als richtlijn

Nu ik een aantal keer afscheid moest nemen van mensen, heb ik geleerd dat ik contact niet heb opgebouwd waar misschien wel ruimte voor was. Waar dieren genoeg hebben aan "er gewoon zijn," is er in menselijk contact misschien toch iets meer nodig van mijn kant om een ander te laten blijken dat ik het contact waardeer. Maar ik weet nog niet precies hoe ik dat doe, zoals ik nu ben, zonder mezelf weg te cijferen. Verzorgpony Hannes leert dat mijn fouten reacties uitlokken waar ik dan weer van schrik. Goed om te onthouden welke

vergissing dat was en dat je in de communicatie ook weer fouten kan oplossen. Een wijze, oude pony, die Hannes.

Verzoek

Mocht jij het prettig vinden om contact te hebben met mij terwijl ik daar weinig mee doe, dan zou ik het fijn vinden als je me daar concrete aanwijzingen voor geeft. Want hoewel contact maken steeds makkelijker gaat. Vind ik het moeilijk inschatten hoe dat voor jou is. Veel sociale regels vind ik namelijk nog steeds erg ingewikkeld. Daardoor kan het zijn dat ik iets doe wat afstandelijk lijkt maar eigenlijk gewoon onwetendheid is. Ben jij iemand die ik mag knuffelen? Wanneer wel, wanneer niet? Hoe vaak wil je een gesprek met mij? Wil je eens afspreken of niet?

Nieuwe leerdoelen

Zelf zit ik ook nog met vragen. Wanneer wil ik wel of geen vriendschap met iemand? En hoe dichtbij mag iemand dan komen? Hoeveel energie heb ik daarvoor? (Gelukkig meer dan een paar jaar terug) Daarnaast heb ik ook ontzettend veel plezier als ik alleen dingen onderneem. Sociale verplichtingen zijn dan juist storend. Je bent als vriend dus niet altijd zomaar welkom. Niet persoonlijk bedoeld dan hoor!
Zo eindigde ik het jaar 2025 met mooie lessen en met nieuwe doelen voor 2026.

Hoe doe jij dat met nieuwe vrienden? Misschien gaat het bij jouw vanzelf, maar kun je dan toch concrete stappen benoemen in de opbouw van het contact?