

De dag dat ik vluchten uit de sekte

De dag dat ik vluchten uit de sekte....was de dag dat ik dit NOOIT meer wilde
De dag dat ik vluchten uit de sekte.....was de dag dat ik koos voor mijzelf
De dag dat ik vluchten uit de sekte....dacht ik ik laat mij NOOIT meer misbruiken
De dag dat ik vluchter uit de sekte....dacht ik ik ga het de wereld vertellen
De dag dat ik vluchten uit de sekte besloot ik een boek te gaan schrijven.

Elke keer liep ik tegen een muur, voor mijn gevoel.

Ik dacht nu ben ik beter en genezen, nu gaat het goed en ik ben het zat dat mijn verleden , de herbelevingen, mij naar beneden haalden.

Ik zou NOOIT meer een terugval hebben... dus ik kan stoppen met mijn medicatie, heb geen hulp meer nodig, ik kan het zelf.

Ik ben toen zo in de put gekomen! Hoe kan dat nu, dacht ik, wat is er mis met mij??

Ik ben toen gaan beseffen dat ik het beter kan accepteren dat ik soms een terugval kan krijgen. Dat ik wat tijd voor mijzelf moet nemen, dan dat ik er tegen blijf vechten.

Mijn valkuilen zijn bijvoorbeeld: meer doen dan dat ik aan kan, doorgaan.

Niet stilstaan bij mijn gevoel en de gebeurtenissen om mij heen.

Maar dan raakte ik weer van mijzelf verwijderd, en ik kan mij snel splitsen in meerdere personen (stoornis van me).

Dit wilde ik niet meer en als ik het doe, als ik me splits kan ik mij beter even afschermen voor alle prikkels om mij heen. Echt even terugtrekken in mijzelf totdat ik me weer fijn voel.

Totdat ik weer op 1 lijn zit met mijzelf, mijn gedachten en gevoelens.

Ik zie nu in dat *herstellen* niet hetzelfde als *genezen* is.

Herstellen, is voor mij: met mijn tekortkomingen om leren gaan.

Die tekortkomingen zijn er wel maar zolang ik goed voor mijzelf zorg, heb ik er geen last van.

Herstel? Ik ben er nu achter dat destijds mijn herstel proces begonnen is in het Blijf van mijn lijf Huis, 10 jaar geleden. Toen zij mij de vraag stelden: Wat wil jij?

Ik ben gaan nadenken, Wat is een wil, wat wil ik, hoe wil ik het en wanneer wil ik het?

Hierdoor ben ik erachter gekomen dat sommige dingen die ik wil, niet altijd NU kunnen, maar dat het tijd nodig heeft.

Kleine stapjes ben ik gaan nemen.

De eerste stap was: Wat wil ik aan?

Wat wil ik eten?

Wat wil ik lezen? (in de sekte mocht ik alleen dingen lezen wat zij goed vonden)

Mag ik van mijzelf tv kijken en wat wil ik kijken? Welke boodschappen wil ik kopen? Welke sport wil ik beoefenen? Wat wil ik schilderen?

Het begon met kleine stapjes. Soms ging het wel eens fout, maar dat gaf niet, want ik werd niet zo boos dat het niet goed ging.

Ik dacht: oké ... de volgende keer kan ik het beter zo doen.

Vroeger, als ik iets voor anderen deed, kon ik het bijna nooit goed doen in hun ogen, wat ik ook deed. Nu heb ik alleen met mijzelf te maken, dus gaat het echt niet zoals ik wil dan zit ik zelf met de gebakken peren.

Lopen heb ik ook geleerd met vallen en opstaan.

Voor mij is Herstel ook accepteren dat het soms mis kan gaan, en dat je niet iedereen tevreden kan stellen.

Nu ben ik een stem.....door mijn schrijven en mijn verhaal te vertellen....deel ik het met jullie....de wereld.....NOOIT meer zal ik zwijgen!

Ik mag er zijn en doen wat ik wil.

Ik leef mijn leven hoe ik dat wil, ik leef nu een gelukkig mogelijk leven, met mijn beperkingen van het verleden: ik kan nu zeggen: Ik heb mij lief!

Lana B