

Beperkingen in het herstelproces

Tijdens het herstelproces is het belangrijk om uit te vinden hoe je nu met je beperking omgaat, qua omgeving en leefwereld. Ervoor verstopte ik mezelf, ik was grenzeloos en teruggetrokken. Ik kwam in angst-/paniekaanvallen terecht (psychose). Mijn omgeving kon hier niet mee omgaan en ik voelde me niet begrepen. Ik hield alles af, wilde geen hulp vragen. Liever zette ik mijn masker op en speelde de clown, maar mensen weten daardoor niet wat ze aan je hebben; ze kunnen niet van je op aan. Omdat ik altijd de 'redder' wilde zijn en alle confrontaties aanging, splitste ik me uiteindelijk in meerdere personen. Nu, jaren later, maar ook gedurende alle therapieën leerde ik mijzelf accepteren. Mijn omgeving volgde. Je moet er zelf mee leren omgaan, maar je moet wel de juiste mensen om hulp vragen (hulpverleners). Die helpen je je grenzen aan te geven en je eigen kwaliteiten te ontdekken door middel van trainingen en cursussen.

Mensen kunnen nu wel van mij op aan, nu ik van mijn eilandje af ben gekomen en beter opkom voor mezelf. Ik ben meer één met mezelf geworden; ik splits me niet meer in meerdere personen. Ik wil niet langer de redder zijn; ik gun ieder zijn eigen proces. Vaak is de intentie goed, maar dat wil niet zeggen dat het altijd goed is. Dat zijn twee verschillende dingen. Eerst denken en dan doen houdt in dat als er discussie ontstaat, je zegt: 'Ik denk erover na en kom er zelf wel op terug.' Het is een beetje als het verhaal van de vlinder in de cocon: als je de cocon open wil maken, wordt de vlinder gestoord in zijn eigen proces en zal hij niet kunnen vliegen. Juist de worsteling in de cocon naar buiten toe is nodig om een sterke vlinder te worden die zelf kan vliegen. Dus gun ieder zijn eigen proces: laat de vlinder zelf uit de cocon komen en leren vliegen!