

Johet

43 jaar, deelnemster bij REAKT-atelier Anders Bekeken

‘Ik voel een intense angst voor mensen.’

Waarschijnlijk door een verleden gevuld met verlies en psychische en fysieke mishandeling door de mensen van wie ik afhankelijk was en bij wie ik vertrouwen in de mensheid had moeten ontwikkelen.

Van buiten zie je niet zo veel aan mij en daar doe ik erg mijn best voor. Van binnen ben ik behoorlijk disfunctionerend. Ik ervaar een sterke sociale angst, ben variërend somber of depressief met hier en daar een sprankelend lichtpuntje dat ook weer snel dooft. Voor het functioneren in sociale verbanden heb ik een constant gevoel van zelfbeschikking nodig. Zodra daar aan getornd wordt (en dat is inherent aan sociale contacten) dissocieer ik, raak ik de controle kwijt over hoe ik op anderen reageer. Na elk contact heb ik eindeloze perioden waarin ik elk detail opnieuw herhaal en herkauw en opnieuw voel en doorleef. Dat maakt het voor mij ingewikkeld en belastend om tussen andere mensen te zijn.

Ik heb al eens de conclusie getrokken dat mensen nu eenmaal niets voor mij zijn, waarna een semikluizenaarschap ontstond. Dat was geen oplossing. Ondanks alle bijwerkingen heb ik het nodig om mensen te ontmoeten, maar wel zo dat het behapbaar is voor mij, op een **plek waar het relatief rustig en veilig is** en waar geen eisen aan me worden gesteld waar ik niet aan kan voldoen.



Herinneringen



Vogelaars Prachtwijk

Veiligheid

Het leven kan na een ingrijpende gebeurtenis zijn vanzelfsprekendheid verliezen. Om de zin van het leven weer te kunnen ontdekken, hebben mensen behoefte aan een veilige ruimte waar afstemming plaatsvindt, zodat de cursist op eigen voorwaarden aansluiting bij de omgeving

kan vinden en ontwikkelen. Het gaat om het steeds opnieuw, in samenspraak met cursisten en betrokken partijen creëren van de voorwaarden die nodig zijn voor de volgende stap. Hierbij kan het gaan om een stap vooruit, een pas op de plaats of een stapje terug.

Als ik in een reguliere instelling een cursus wil volgen, zijn er meerdere drempels waar ik mijzelf overheen moet zetten. Bijvoorbeeld een onbekende locatie met onvoorspelbaarheid en onbeheersbaarheid van de situatie. Waar kan ik heen als ik even alleen wil zijn en tot rust wil komen?

Wat veel anticiperende angsten oproept, is de onbestuurbaarheid van mijn gedrag. Ik doe en zeg waarvan ik denk dat het van mij verwacht wordt en vind dat er niets vreemds met mij is. Het rinkelende belletje over dat er toch iets vreemds aan die gedachte is, kan ik pas begrijpen als ik uit de voor mij bedreigende situatie weg ben. Hierdoor zeg ik soms dingen toe die ik niet aankan en soms ook niet meer durf te corrigeren. Dat roept angst op. Door mijn hoofd spelen zich voortdurend zich herhalende scenario's af, doordat er gedwongen contact moet worden gelegd met mensen die ik niet ken. Dat contact maken wordt nou eenmaal verwacht als je moet 'samenwerken', in de pauzes of als er stiltes vallen. **Koffie halen is voor mij een escape.** De hoeveelheid keuzes en mogelijke gevolgen overweldigen mij. Ook een onbekende lesinhoud en wat er van mij gevraagd wordt, veroorzaken twijfels, faalangstoestanden en dissociaties, die mijn creativiteit blokkeren. **Om creatief te kunnen zijn, moet ik me enigszins veilig voelen** en dat kan per definitie niet in een onbekende, sociale situatie.

Met het motto dat rondwaart, dat iedereen mee moet doen, kan ik niet zo veel. Het is een behoorlijk leeg motto. Naar mijn mening doet iedereen die leeft en bestaat en zijn of haar eigen rol in de maatschappij heeft mee, maar dat is niet genoeg.