

Herstelverhaal Lisanne Wille

Tot mijn 19e ben ik alleen maar bezig geweest met eten en mijn gewicht. Zeker na een traumatische ervaring bleef ik in een negatieve cirkel hangen en hier wilde ik meer dan ooit uit.

Ik zag dat het niet zo verder kon en het eerste moment dat ik echt wilde herstellen kwam door de motivatie om te studeren. Ik wist meteen wat ik wilde; sociaal werk en met mijn ervaring andere mensen helpen met psychische problemen. Daarnaast wilde ik weer heel graag hardlopen, dit was altijd mijn grootste hobby en voor mij een grote motivatie om weer goed te eten, eerder kon ik dit lichamelijk niet aan.

Ik heb in deze periode heel veel steun gekregen van mijn moeder en mijn vrienden waren belangrijker dan ooit. Wat uiteindelijk de doorslag gaf aan mijn herstel was mijn eerste reis naar Nepal. Door naar een geheel andere omgeving te gaan, werd ik uit mijn patroon gehaald, wat ik precies nodig had op dat moment. Ik maakte kennis met geheel andere denkwijzen en door veel verschillende boeken van onder andere Eckhart Tolle en Ram Dass (hint!!), ben ik anders gaan kijken naar mijn gedachten, waardoor ik zag hoe ze gewoon nergens op sloegen. Dit was het begin van mijn echte herstel. Ik ging zien dat ik veel meer was dan mijn gedachten, mijn lichaam en gewicht. De reis naar Nepal heeft de focus op mijn lichaam doen verdwijnen en me laten focussen op andere dingen: mensen helpen, meehelpen aan een betere wereld en andere mensen laten ervaren hoe het is om hersteld te zijn.

“You are loved just for being who you are, just for existing. You don’t have to do anything to earn it. Your shortcomings, your lack of self-esteem, physical perfection, or social and economic success - none of that matters. No one can take this love away from you, and it will always be here. You’ve been somebody long enough. You spent the first half of your life becoming somebody. Now you can work on becoming nobody, which is really somebody. For when you become nobody there is no tension, no pretense, no one trying to be anyone or anything. The natural state of the mind shines through unobstructed - and the natural state of the mind is pure love.”

— Ram Dass