

Wat voor mij moeilijk was...

was het accepteren van mijn D.I.S.-stoornissen. Ik had mij door de trauma's gesplitst in meerdere personen. Bij elk trauma ging ik buiten mijzelf en stond een nieuwe alter op. In totaal waren dat er zes. In de psychiatrische kliniek heb ik geleerd om vriendschap te sluiten met mijn alter ego's.

Het verwerken van de trauma's was zo heftig omdat dan die persoon naar voren kwam en dan die. De ene persoon (alter) kende de andere niet. Dit was erg verwarrend. Dus als ik één iemand was, dan kwam ik moeilijk terug in het hier en nu. Als ik misbruikt werd, werd ik een persoon, die ik niet was in mijn dagelijks leven. Ik vond haar niet leuk, ik mocht haar zelfs niet, want ze was ziek, het was haar schuld! Ik wilde absoluut geen vriendinnen met haar zijn. Wie ik helemaal niet uit kon staan, was de persoon die met die crimineel getrouwd was geweest en dan die andere van die sekte ... hoe kon je zo stom zijn om in een sekte te belanden? Hoe kon je nu zo stom gelovig zijn? Het was een soort ver-van-mijn-bed-show.

Gedurende de therapieën leerde ik de personen, de alter ego's, vergeven en accepteren en elk trauma dat ik verwerkte, werkte helend. Ik splitste me steeds minder en ik werd steeds meer de Lana die ik echt ben. In de tijd dat ik in de kliniek was, noemden ze mij ook Roos, omdat dat een lange tijd mijn schuilnaam was (wat wel bijzonder is, is dat mijn broer later met een Roos is getrouwd; een schat van een mens!). Er zijn meer mensen die mij onder een andere naam kennen, omdat mijn alter zo heette. Ik heb daar nu geen problemen meer mee, want ik weet: ik ben Lana! Mijn man noemde me ook meteen Lana, terwijl hij mij als Roos leerde kennen. Het is bijzonder hoe de dingen in het leven soms gaan.

Bij mijn alter ego 'kleine Lana' had ik een knuffelbeer nodig om haar te leren knuffelen, maar ook om haar te beschermen. Toen ik dat eenmaal leerde, verdwenen mijn klachten snel. 'Kleine Lana' had eindelijk de 'moeder' gevonden die ze altijd zocht en nodig had.

'Grote Lana' ging voor haar zorgen, hand in hand gingen ze verder door het leven. Ik had een paar keer per dag epileptische dissociatie-aanvallen. Dan viel ik weg, maakte rare geluiden en net als bij epilepsie kreeg ik schokken. Soms hoorde ik de mensen om mij heen, soms niet. Het kon uren duren voor ik daar weer uitkwam.

Wat een lange weg ben ik gegaan. Ik ben tweeënhalve jaar opgenomen geweest, heb jaren therapie gehad, waarvan één jaar intensieve dagbehandeling, maar nu ben ik zo goed als therapievrij.

Ik moet zeggen dat het bevrijdend heeft gewerkt om dit allemaal op te schrijven, dus voor wie dit leest: misschien is dit ook voor jou een weg naar genezing. Mijn raad is wel: doe het veilig, met de juiste hulpverlening om je heen die je vertrouwt, want alles begint bij vertrouwen. Als er vertrouwen is, kom je verder, als het er niet is, begin er dan gewoon niet aan. Dit zorgt ervoor dat je alleen nog verder verwijderd raakt van jezelf.

Als je goed gelezen hebt, dan heb je gezien dat bij mij de therapie echt vruchten af heeft geworpen. Ik ben een gevoelsmens, sta open voor triggers en ik kan nu zelfs anderen helpen met hun problemen. Ik kom dagelijks mensen tegen die het soms nog zwaarder hebben of een trigger voor mij zijn, maar met de juiste dosis zelfkennis en het op tijd nemen van mijn rust, heb ik geleerd om één persoon te zijn en te blijven. Zodra ik voel dat ik wegzak, schakel ik hulp in van vrienden of ik ga weer even naar de GGZ. Dat is nodig voor mij omdat ik een gezin heb waar ik veel van hou. Ik heb geleerd mijn eigen beste vriendin te zijn. Dat is niet altijd makkelijk, maar ik moet echt op tijd mijn grenzen aangeven. Als ik dat niet doe, dan kan ik weer in de problemen komen en dat betekent voor mij

dat ik me weer kan gaan splitsen. Dat blijft een handicap, die niemand aan de buitenkant kan zien. Een psychiater vertelde me een keer: 'Als je geboren bent met een half been en je haalt ineens het hulpstuk (krukken) weg, dan valt die persoon om. Zo is het ook met mensen die een psychische handicap hebben. Als je stopt met de medicatie of teveel over je grenzen laat gaan, dan val je om.' En zo is het. Vaak voel ik het wel, ik ken mijn kwaliteiten, maar ook mijn valkuilen. Soms is een kwaliteit echter ook een valkuil. Zo ben ik iemand die graag een ander blij wil maken en veel empathie heeft, maar als ik me teveel inleef in een ander, sta ik te weinig stil bij mezelf en dan gaat het mis met me. Ik heb nu zoveel om voor te leven, zoveel dat mijn leven zinvol maakt. Ten eerste natuurlijk mezelf, maar daarna komt toch echt mijn gezin. Heel vervelend voor iemand die dan juist hulp nodig heeft en het kan soms misschien best egoïstisch overkomen, maar mensen die me echt kennen, weten dat het niet is dat ik ze niet wil helpen. Ik ben er simpelweg niet toe in staat.

Ik heb er heel lang over nagedacht of ik dit wel met iedereen wilde delen en of ik wel zo open moest zijn in dit boek, maar toen dacht ik: ik wilde dat ik dit geweten had, voordat ik dit allemaal meegemaakt en verwerkt had. Dan had ik geweten dat ik niet de enige was. Ik heb erkenning en herkenning. Vaak krijgen kinderen dat mee van hun ouders, maar mijn ouders waren hier helaas niet toe in staat. Ik neem het mijn moeder al helemaal niet meer kwalijk, ze had zoveel kinderen. Ik ben eigenlijk wel trots op haar, omdat ze ons altijd - koste wat het kost - bij elkaar heeft gehouden. Iemand die op zo'n jonge leeftijd alles alleen moet doen en die nooit geleerd heeft om hulp te vragen ... ik doe het haar niet na.

Mijn vader is een ander verhaal. Natuurlijk geef ik om hem, maar het wordt me niet gemakkelijk gemaakt. Bij moeilijkheden loopt hij nog steeds weg. Ik begrijp het wel, weglopen is de makkelijkste weg, maar of het iets oplost ... Jammer, want eigenlijk heeft hij stuk voor stuk prachtige kinderen. Ik vergeef het hen wel, want wat schiet je nou op met verbittering?

En ja, ik heb ook zo mijn fouten gemaakt in het leven, als je het zo wilt noemen. Ik denk dat het leven een leerles is, net als op de lagere school. Elke keer leer je weer wat meer en kom je een klasje verder.

Dus pa en ma: ik geef echt wel om jullie. Ik heb wel geleerd om meer van mijzelf te houden en van mijn lieve man, zoon-tje, dieren en de mensen om mij heen waar ik vriendschappen mee heb opgebouwd. Vriendschappen die voelen als een sterk fundament. Ik heb genoeg aan mezelf en mijn leven; ik maak me niet meer druk om een ander, hoe hard dat ook klinkt.

Ik heb geleerd om het glas als halfvol te zien, om te kijken naar wat ik wel heb en als ik goed kijk, dan voel ik me heel rijk. Ik heb mezelf als beste vriendin, een fantastisch gezin, goede vrienden, leuke hobby's en fijn werk. Ik heb een huis en leef in gezelligheid. Ooit was dit een droom, maar door alle stappen die ik heb gezet, ben ik hier gekomen. Mijn eigen Beloofde Land, mijn eigen huis, waarin ik mij gelukkig voel. Er is vrede en liefde en we leven volgens onze normen en waarden. Ik mag zijn wie ik ben. Ik hoef het niet altijd eens te zijn met de ander, dat mag.

Ik ben zo blij dat ik van al die angsten af ben die ik in mijn tijd in de sekte had. Ik heb laatst twee Reiki cursussen gedaan en het voelt niet alleen alsof ik hierdoor dichterbij mezelf ben gekomen, maar ook dichterbij God. Ik voel de liefde door me heen stromen. Ik voel Gods liefde zo dichtbij, dat het soms lijkt alsof ik zweef terwijl ik gewoon op mijn stoel zit. Dit maakt me trots op mezelf. Doordat ik Boeddha's kan schilderen en Reiki durf te doen, maakt dat ik geloof in mezelf. Iedereen mag zelf bepalen hoe hij God leert kennen en wil ervaren en voelen in zijn leven. Natuurlijk nooit ten koste van een ander. Je gelukkig voelen zit in jezelf en liefde ook. Ik hoef niet meer naar God te zoeken buiten mijzelf. Soms benoem ik het nog wel eens, maar het is meer een bewustwording van dat God er altijd is, was en zal zijn.

Dat de God die ik zocht liefde is, was en altijd zal zijn. Of je hem nu God, Allah of Boeddha noemt, wat mij betreft mag je gewoon heerlijk jezelf zijn en bedenk dat de God die je eert, blij is met wat je in liefde voor hem doet, zonder een ander verdriet of bewust pijn te doen.

Mijn naam Lana betekent rock, rots (van oorsprong een Ierse meisjesnaam en in het Hawaïaans betekent het ontwakening). Hier zeggen ze Lana, ergens anders weer Alanah of Lani en zo is het met meerdere namen. Als er maar van mij gehouden wordt, omdat men dat zelf ook wil, vind ik het best. Maar dat is hoe ik het zie, hoe jij het wil zien, mag je zelf weten. Dat is zo fijn: dat God ons een eigen wil heeft gegeven. Je mag kiezen, je mag houden van, je hoeft niet. Je mag zelf weten en bepalen en dat laat mij weer beseffen hoe belangrijk die ene vraag was in mijn leven: wat wil jij?

Mijn vraag aan jullie, beste lezers is dan ook: wat wil jij in je leven? Doe jij in je leven wat je wilt? Ben jij de persoon die je altijd had willen zijn? Wie wil je zijn en wat wil jij? Wat heb je nodig? Verderop in mijn boek beschrijf ik wat dingen die je hierbij misschien kunnen helpen. Voor nu lieve mensen, wens ik jullie alle liefs en geluk toe. Dat je heerlijk jezelf mag zijn en dat ook nog eens erkend, herkend en geaccepteerd wordt, gewoon in liefde, hoe jij bent.

Soms voel ik me zo alleen, zelfs nu ik getrouwd ben. Ik wil altijd graag weten waar ik aan toe ben en met mijn man weet je dat nooit (onze zoon is ook zo, maar hij is nog maar een kind). Ik heb gemerkt dat het dan best moeilijk is om de triggers niet de overhand te laten krijgen. Met zoveel angsten en zo weinig vertrouwen kost het me veel energie om dingen los te laten en niet elke dag in spanning wakker te worden. Ik ben bang om te leven; soms lijkt het zoveel gemakkelijker om dood te gaan, maar dat kan niet nu ik een kind heb. Hij houdt mij op de been.

Mijn man heeft er soms moeite mee om afspraken te maken en/of ze na te komen. Bij mij ligt dat echter heel gevoelig, gevoeliger dan bij menig ander mens. Ik heb al zo'n moeite met vertrouwen, waarom begrijpt hij dat niet! We hebben ooit vaste afspraken gemaakt: als mijn man met onze zoon naar het park ging, dan zou hij binnen een half uur terug zijn. Dat is een keer of vier goed gegaan, misschien vijf, maar zeker niet vaker. Laatst gingen ze ook met zijn tweeën weg, ze zouden 's avonds om negen uur terug zijn. Het werd tien uur, elf uur ... rond twaalf kwamen ze aanzetten! Ik was compleet over mijn toeren en toen werd mijn man ook nog boos op me, omdat hij vindt dat ik hem moet vertrouwen. En ja, daar heb ik problemen mee. Ik heb mijn man dit van het begin af aan verteld: 'Ik probeer je te vertrouwen, maar weet dat als je dit vertrouwen één keer beschaamt, het lang duurt om het weer terug te winnen!' Destijds zei hij dat hij het begreep en ermee zou leren omgaan.

Vaak gaat het echter mis. Laatst hadden we bijvoorbeeld een afspraak bij mijn zus, maar mijn man en zoon waren op het afgesproken tijdstip nergens te bekennen. Ik maakte me gelijk heel druk: 'Wat als één van de twee onder een auto is gelopen?' Ik belde mijn man, maar hij was zijn telefoon vergeten. Hij zou op het schoolplein moeten zijn, maar ik zag hem nergens en mijn zoon ook niet. Ik ben vervolgens alleen naar mijn zus gegaan. Toen ik terugkwam, waren ze allebei thuis. 'Waar was je?' vroeg hij verbaasd. 'Waar ik was? Waar was jij?! Je zou een briefje klaarleggen, je zou altijd je telefoon meenemen, je zou om twee uur terug zijn! We zouden naar mijn zus gaan!' riep ik buiten zinnen. 'Oh, vergeten ... maak je niet druk,' kreeg ik als antwoord. Wat moet ik daar nou mee? Ik probeer dit soort prikkels zoveel mogelijk uit de weg te gaan, maar hij zorgt er juist voor dat ze ontstaan.

Ik voel me alleen, in de steek gelaten en niet begrepen, ik sta er alleen voor. Mijn man wordt er boos om, maar ik ben zo verdrietig dat ik alleen nog maar kan huilen. Ik baal ervan dat hij geen rekening met me houdt. Wat is het nut van het maken

van afspraken als je er niet aan houdt? Ik kan hem niet vertrouwen, ik kan niet op hem bouwen. Hoe moet ik nu verder als die angst er is? Hoe kan ik dan liefde voor hem voelen? Angsten nemen de overhand, ik kan niet meer genieten van ons gezin. Het was zo'n mooie dag, we zouden met zijn drieën iets leuks gaan doen. Waarom moest hij nou met hem weg en zolang wegblijven? Als hij nu had gezegd 'ik ga niet mee naar je zus, ik ga met onze zoon weg', prima, maar dat deed hij niet. Waarom is het zo moeilijk om rekening met mij te houden? Hij hoeft mij alleen te laten weten waar hij is, maar het belangrijkste is dat ik weet waar hij is. Is dat nu zo gek?

Ik denk eraan mijn polsen door te snijden. Die gedachten komen alleen als ik mij niet veilig voel en ik haat ze, want ik wil me fijn voelen. Iedereen vind mijn man lief, omdat hij altijd aan iedereen denkt. Waarom denkt hij dan niet aan mij? Hij is de vader van mijn kind, ik mag dit toch wel van hem vragen? Ik kan zo niet leven. Altijd bang dat mijn man weggaat zonder een briefje achter te laten. Ik vind dit heel moeilijk. Ik huil van binnen.

Een paar weken later besef ik dat mijn man wel degelijk probeert zoveel mogelijk rekening met me te houden, maar hij is een warhoofd en vergeet soms dingen. Bovendien gunt hij mij mijn rust en wil hij me niet storen door te bellen. Dat begrijp ik ook wel weer, want soms als hij belt, voel ik dat inderdaad als storen en kom ik warrig over. Het is geven en nemen in een relatie, daar heeft hij gelijk in. Ik mag hem best wat meer vertrouwen geven, hij houdt - als vader - tenslotte net zoveel van hem als ik.

Door het weer te bespreken en doordat mijn man mij en mijn probleem begrijpt - dat mijn hoofd soms op hol slaat zonder dat ik er iets aan kan doen - nemen mijn angsten af. Ze mogen er zijn zonder dat ik veroordeeld word en zonder dat hij zich aangesproken voelt. Ik vind hem geen slechte vader, mijn gebrek aan vertrouwen heeft puur met mijn verleden te maken, niet met hem. Mijn man weet nu dat hij mij kan helpen door

duidelijk te zijn en te laten weten waar hij is en/of hoe laat hij thuiskomt.

Dit is ook weer een overwinning, we begrijpen dat we elkaar soms niet begrijpen en dat helpt mij enorm. We leren elkaar steeds beter kennen en hierdoor kunnen we ook beter met elkaar omgaan. We mogen onze eigen beperkingen hebben en als we dat beseffen, kunnen we ze ook beter uitleggen aan elkaar. Niemand is perfect, ik niet, niemand niet. Gelukkig hoeft dat ook niet; onze liefde is onvoorwaardelijk en groot genoeg om elkaar te vergeven. Liefde overwint alles.