

Een toekomst
zonder vroeger

Een toekomst
zonder vroeger

Sammie Wolf

Schrijver: Sammie Wolf
Redactie: Rivka Ruiters (Leesnack.nl)
Coverontwerp: Sammie Wolf
ISBN: 9789465013923
© Sammie Wolf / Leesnack

Een hart onder de riem voor mensen met hechtingsproblemen

'Ben ik gek?' 'Is het raar wat ik voel?' 'Zijn er andere mensen die dit ook voelen?'

Het zijn zomaar wat vragen die je jezelf misschien wel eens stelt. Maar we kunnen je uit ervaring vertellen; er zijn heel veel mensen die met dezelfde gevoelens worstelen als jij. Daarom richtten we in 2017 het platform dsmmeisjes op. De vier jaar daarna (tot mei 2021) deelden ruim 300 mensen hoe psychische klachten voor hen voelden. En een half miljoen bezoekers vonden er herkenning, troost of een hart onder de riem.

Eén van onze schrijvers heette Sammie. Zij had last van allerlei psychische klachten: trekken van borderline persoonlijkheidsstoornis, een sociale fobie, een angst- en paniekstoornis, depressie. Daarbij had ze vaak fysieke klachten, zoals pijn en vermoeidheid. De onderliggende oorzaak was echter heel helder: In haar jeugd konden de ouders van Sammie er niet voldoende voor haar zijn en was er sprake van onveilige hechting en emotionele verwaarlozing.

Het ontbreken van een emotioneel veilige basis bleek een bekend probleem voor veel lezers en ligt vaak ten grondslag aan een breed scala van psychische problematiek. De gevolgen van een onveilige jeugd sijpelden door in vele volwassen levens. Levens waarin 'het innerlijk kind' nog een hoop moet verwerken en

waarin het verleden soms nog een grote rol speelt. Niet zozeer wat er toen gebeurde, maar vooral wat er ontbrak: troost, steun, betrouwbaarheid, zorgzaamheid, veiligheid.

Sammie wist goed in woorden te vangen hoe het kan voelen om als volwassene met deze 'leegte' te leven. Daarom hebben we ervoor gekozen om Sammies populairste verhalen te bundelen. Zodat ze troost en herkenning kunnen blijven bieden, ook nu de website dsmmeisjes al een tijdje niet meer online staat.

We hopen dat Sammies verhalen ook voor jou een hart onder de riem zullen zijn.

Anne Koeleman en Rivka Ruiter, oprichters Leesnack & dsmmeisjes

Voorwoord van Sammie

De verhalen in dit boek schreef ik toen ik begin twintig was. Een roerige periode in mijn leven, waarin ik worstelde met de gevolgen van een onveilige jeugd. Niks leek vanzelf te gaan en ik ondervond problemen op alle gebieden in mijn leven. Bouwen op een instabiel fundament bleek niet makkelijk te zijn.

Toch heb ik me door die jaren heen weten te worstelen. Met behulp van een goede psychiater en uiteindelijk ook met een liefdespartner aan mijn zijde. In mijn verhalen deel ik hoe de gevolgen van emotionele verwaarlozing en een onveilige hechting voor mij voelen. Ik schrijf over mijn nare herinneringen en over opgeslokt worden door trauma, maar ook over mijn therapie sessies en hoe ik probeerde mijn sociale leven, studie en werk weer op te pakken.

Ik wilde een beter leven dat niet meer geregeerd werd door alle onveiligheid uit mijn jeugd. Een 'toekomst zonder vroeger', dus. Dat ging niet zonder slag of stoot en dat lees je ook in dit boek. Toch heb ik niet opgegeven en kan ik oprecht zeggen dat ik in het nu bevrijd ben van veel narigheid.

Ik krijg nooit meer ouders die er wél ten volle voor me kunnen zijn en dat is pijnlijk. Tegelijkertijd ben ik nu de volwassene en op mijzelf kan ik tenminste bouwen, dat durf ik inmiddels wel zo te stellen.

Ik hoop dat je wat aan mijn verhalen hebt en dat het misschien een 'aai over je bol' is in moeilijke tijden. Je bent niet alleen met deze gevoelens!

*Liefs, Sammie**

*Sammie is mijn pseudoniem. Ik voel me vrijer en veiliger als ik schrijf onder een andere naam.

Aandacht voor wat ik voel

We waren er allemaal bij. Mijn ouders, en ik. Ik keek om me heen en zag alles, voelde alles, hoorde alles. Ik speelde een duidelijke rol in het geheel. Toch leek het alsof ik er in de ogen van mijn ouders niet was. Ze zeiden mij te zien, maar hun eigen schaduw viel over mij heen. Ze hielden van me, onvoorwaardelijk. Maar eerst moesten ze zichzelf redden. Ook al was dat ten koste van mij.

Dus liep ik, rende ik, strompelde ik achter hen aan. Ze droegen oogkleppen, dachten dat ze leefden. Maar ik wist dat ons leven een vlucht was. Onder de oppervlakte borrelde het. Ik wenste dat het zou ontploffen, dat er niets over zou blijven. Alleen lege, vruchtbare grond om alles opnieuw vanaf het begin op te bouwen. Een degelijk bouwwerk zonder rot en toxische invloeden.

Ik moest mee in hun grillen. Ik raakte aan alle kanten beschadigd, maar was nog teveel afhankelijk. De dag dat ik kon gaan, ging ik vrijwel direct. Ik scheurde me los, stortte zelf in. Herpakte me. Het is niet makkelijk om weer op te staan nadat je bent gevallen. Maar jarenlang voelen dat het einde nabij is zonder dat het ooit komt, vond ik misschien nog wel zwaarder.

Nu kijk ik terug op het verhaal dat zij voor me geschreven hebben. Ik zie mijn verhaallijn er als een rode draad doorheen lopen, maar vraag me af wat zij zien als ze eraan terugdenken. Herinneren ze zich überhaupt nog dat ik bestond? Dat ik bij alle worstelingen betrokken was, alle angst meevoelde, alle woede, al het verdriet?

Dat de keuzes die zij maakten voor zichzelf ook directe impact hadden op mij?

Ik besef voor het eerst in mijn leven dat mijn rol in het geheel van waarde is. Dat ik aandacht mag vragen voor wat ik toen voelde. Dat het destijds niet gezien is, maar wel alsnóg gezien mag worden. Dat ze me niet hadden moeten vergeten. Omdat ik erbij was, al die tijd. En even belangrijk had moeten zijn als zichzelf.