

## Luister alsjeblieft naar wat ik NIET zeg

*Smeekbede van een kind in de kerker van zijn hechtingsstoornis*

laat mij je niet voor de gek houden  
laat je niet door mijn gezicht in de luren leggen  
want ik draag een masker  
een masker, dat ik niet durf af te zetten  
“doen alsof” is een kunst en mijn tweede natuur  
maar laat je alsjeblieft niet voor de gek houden

ik geef je de indruk dat ik zelfverzekerd ben  
dat alles zonnig is, zowel binnen in mij als buiten  
dat Vertrouwen mijn naam is en ik echt “cool” ben  
dat ik niemand nodig heb  
maar alsjeblieft geloof me niet . . . . . !

mijn uiterlijk lijkt onberispelijk  
maar daaronder borrelt de verwarring, de angst  
de eenzaamheid, de pijn  
maar dat verberg ik, want ik wil dat niemand dat weet  
mijn zwakte veroorzaakt paniek in mij  
bang dat ze mijn angst en pijn kunnen zien  
daarom heb ik een masker  
help me . . . . . !

ik heb hulp en zorg van mensen nodig  
die genoeg van mij houden om te blijven helpen  
dat is het enige wat me kan redden uit mijzelf  
hulp en zorg is het enige wat mij bewijst, dat ik er werkelijk toe doe . . . . .  
maar dat vertel ik je niet, want dat durf ik niet, mijn angst blokkeert

ik ben bang dat jij me minder waard zult vinden en om me zult lachen  
en je lachen doet me zo zeer  
ik ben heel bang dat ik niets ben  
dat ik slecht ben  
en dat jij dat zult zien en me zult afwijzen  
net als toen . . . . .  
dus speel ik mijn spel, mijn wanhopige spel

ik houd niet van verstoppen, echt niet . . .  
ik houd niet van die oppervlakkigheid, dat stomme spel  
ik wil liever gewoon zijn en blij . . . . . en mezelf  
maar jij moet me daarbij helpen, ik kan het niet alleen

jij moet je hand naar me uitsteken, ook al lijkt dat het laatste wat ik wil  
jij alleen kunt mijn leegte en mijn pijn wegnemen, de pijn die ik niet wil voelen  
jij helpt me elke keer als je lief en bemoedigend naar mij bent  
elke keer als je probeert me te begrijpen, omdat je echt om me geeft  
dan begint mijn hart vleugels te krijgen  
hele kleine vleugels, maar toch, vleugels . . . . .



**SensiCure**®

Therapie o.a. voor  
ondersteuning bij  
hechtingsstoornis

met je aandacht en je begrip, kun jij leven in mij blazen  
ik wil dat je dat weet, dat is heel belangrijk voor mij  
hoe jij een mens in mij kunt scheppen, als je daarvoor kiest  
en, alsjeblieft, kies voor mij . . . .

jij bent de enige die de muren om mij heen kunt afbreken  
de muren waarachter ik angstig trillend woon  
jij bent de enige die mijn masker kan afnemen  
en me kan redden uit de schaduwwereld van onzekerheid en paniek

ga alsjeblieft niet aan mij voorbij, alsjeblieft, loop niet door  
ik zal niet gemakkelijk voor je zijn  
een lang gevoel van waardeloosheid bouwt nou eenmaal sterke muren  
hoe dichterbij je komt, hoe meer ik blindelings naar je zal slaan  
dat is irrationeel . . . soms ben ik gewoon irrationeel

ik vecht precies tegen datgene waar ik naar uitschreeuw  
liefde en vriendelijkheid zijn sterker dan de sterkste muren  
daarin ligt mijn hoop, mijn enige hoop . . . .  
alsjeblieft, breek die muren af met je sterke handen  
met je zachte handen . . . .  
want het kind in mij is beschadigd en heel gevoelig  
heb mij lief . . . . .

blijf je liefde geven, tegen de stroom in, al is het vaak heel zwaar  
laat mij niet vallen . . . .  
ook niet als anderen jou laten vallen, gewoon om wie jij bent voor mij

laat het kind in mij niet verdrinken in verdriet en eenzaamheid en angst  
help die muren af te breken, zodat wij elkaar mogen ontmoeten  
in rust en vertrouwen, eenheid en liefde, gewoon zoals we zijn  
zonder angst voor verlies en wéér die pijn

eens heb ik geleerd dat liefde alleen maar pijn kan zijn  
leer jij mij alsjeblieft dat liefde fijn mag zijn  
Mama . . . . . help . . . !

En voor alle anderen: **Help Mama . . . . !**

Uit het engels, naar Charles C. Finn, vertaald en uitgebreid door Kees de Vries, 2006. Verspreiden is toegestaan. © Kees de Vries

**Voor meer informatie:**

[www.nieuwetijdskinderen.org](http://www.nieuwetijdskinderen.org)  
[www.posttrauma.org](http://www.posttrauma.org)  
[www.sensicure.nl](http://www.sensicure.nl)  
[www.opvoeden.org](http://www.opvoeden.org)

**E-mail:** [octaliet@home.nl](mailto:octaliet@home.nl)

Algemene informatie over gevoeligheid  
Posttraumatisch stress syndroom  
1-jarige opleiding tot therapeut voor sensitieve mensen  
Algemene informatie over gevoeligheid

