

Traumatische indrukken vervagen....

Je weet dat het beter met je gaat, als.....  
je met een glimlach kunt terugdenken,  
aan het pijnlijkste ogenblik van je leven,  
je inziet dat de domme dingen, de pijnlijke opmerkingen  
die anderen soms zeggen, of maken  
uit onwetendheid voortkomen.

Je in staat bent om op jouw beurt anderen te helpen  
als ze het even niet meer zien zitten.  
Als je kerstdagen en verjaardagen, niet meer  
met een verpletterende angst tegemoet gaat.  
Je je opnieuw op andere dingen dan "het verhaal" kunt concentreren  
en je vindt dat er in je leven heel wat dingen zijn  
waarvan je kunt genieten,  
of waarvoor je dankbaar kunt zijn.

Je alleen met jezelf kunt zijn zonder dat raar te vinden,  
of je te verliezen in gepieker en storende herinnering,  
je je niet langer gedreven voelt,  
om telkens weer te vertellen hoezeer je je toen gewond voelde.

Er weer dingen zijn waarom je hartelijk kunt lachen,  
en je je niet langer alleen maar moe, bitter en uitgeblust voelt.  
Je weer kunt genieten van een mooie zonsondergang,  
Of van de geur van vers gemaaid gras, of de aanblik van een kat,  
die zich koestert in de zon.

Eens zul je dit weer kunnen!

Erik de Soir