

# Heelt tijd alle wonden?



Lees  
verder!



Annemarie Mars

# for a change

Er zijn weinig mensen die nooit een periode meemaken dat het leven pijn doet.

Deze mensen krijgen nogal eens het advies 'dat ze het tijd moeten geven'.

Maar is dat eigenlijk wel een goed advies?



# for a change

Om daarachter te komen hebben we ons twee dingen af te vragen:

1. Heelt tijd alle wonden?
2. Heelt tijd alle wonden?



for a change

## **Heelt tijd alle wonden?**

Er zijn mensen die in een zwarte periode van hun leven een enorme veerkracht laten zien.

En die na verloop van (lange) tijd kunnen zeggen: ik heb het achter me gelaten. Ik ga verder.



# for a change

Maar er bestaat ook verdriet dat je nooit te boven komt.

Bij de mensen die dat treft helpt het advies 'om het tijd te geven' niet.

Het enige dat je kunt doen is ze met je liefde omringen.



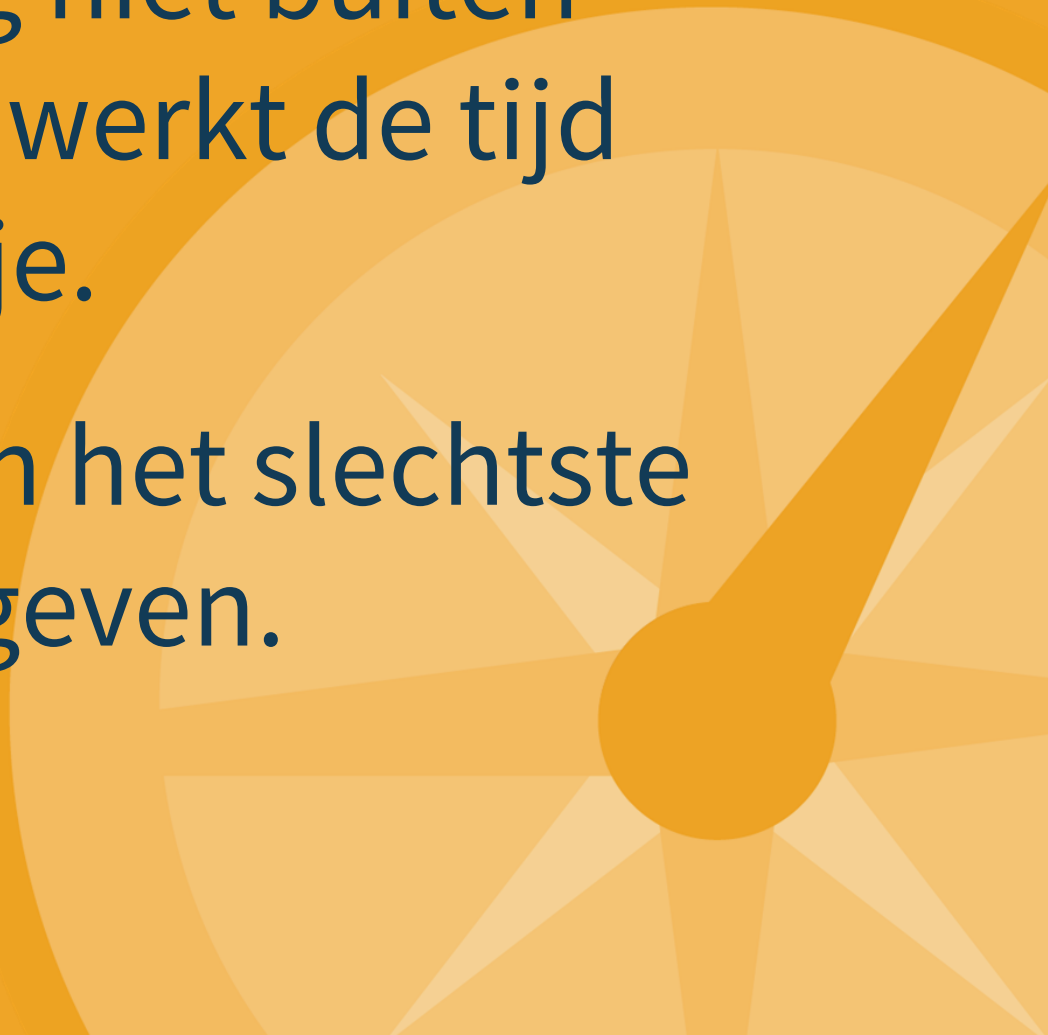
for a change

## 2. Heelt tijd alle wonden?

Of een wond kan genezen hangt vooral af van de vraag of de oorzaak van de wond nog aan het werk is.

Als die oorzaak nog niet buiten werking is gesteld, werkt de tijd alleen maar tegen je.

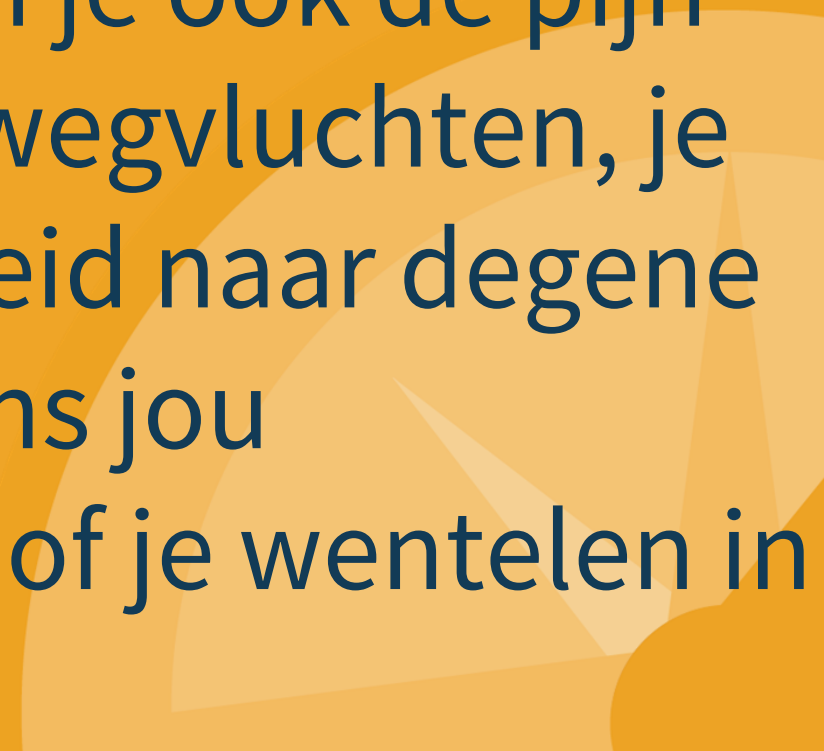
‘Geef het tijd’ is dan het slechtste advies dat je kunt geven.



## for a change

Maar ook als de oorzaak van de wond weg is en de uitdaging is om te gaan herstellen, is het niet zozeer de tijd die het werk doet.

Want in die tijd kun je ook de pijn negeren en ervan wegvluchten, je verliezen in boosheid naar degene die de wond volgens jou veroorzaakt heeft, of je wentelen in slachtofferschap.



# for a change

Of een wond geneest hangt ervan af wat je met de tijd doet.

Alleen als je tijd neemt om de pijn te erkennen, te voelen, voor jezelf te zorgen en te reflecteren over wat deze periode je leert over jezelf, is genezing mogelijk.

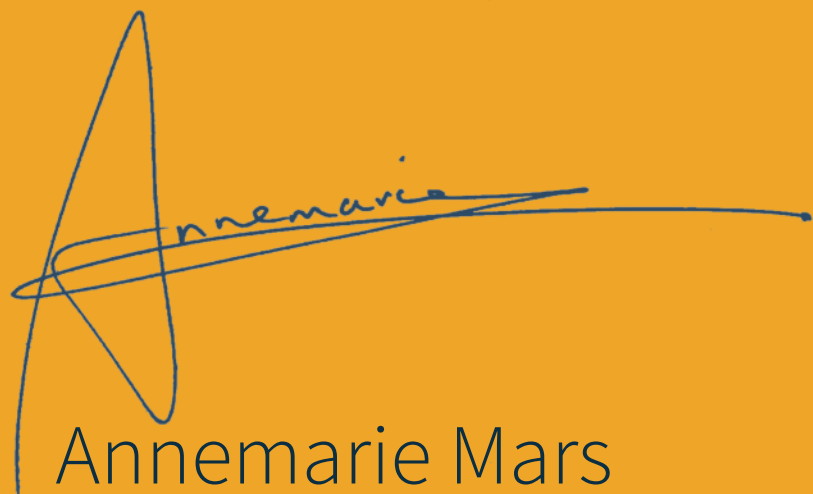




for a change

Het is niet de tijd die wonden  
geneest, het is aandacht.

En aandacht vraagt tijd.



Annemarie Mars