

Samenvatting

Leven aan de zijlijn 1e druk is een boek van Erik de Soir uitgegeven bij Lannoo. ISBN 9789401433242

_'Het idee dat het leven controleerbaar en voorspelbaar is, is een illusie. Een trauma of zwaar verlies overkomt je, maar de getuigenissen en meditaties in dit boek kunnen je helpen om zelf de koers te bepalen die je na een dergelijke ingrijpende gebeurtenis wil varen, aan de hand van je eigen innerlijk kompas.'

Als je het slachtoffer bent van een groot verlies of een trauma, krijg je een gedwongen time-out. Deelnemen aan de gewone 'dingen des levens' lukt niet meer en je hebt de indruk dat je nergens meer toebehoort.

Traumapsycholoog Erik De Soir begeleidt al vele jaren mensen die aan de zijlijn van het leven staan. Zijn ervaring leert dat zingeving en meditatie een verrijkende aanvulling kunnen zijn op traditionele vormen van therapie. Aan de hand van achttien meditaties, gebaseerd op kernbegrippen als sereniteit, regelmaat, eenvoud, vasthoudendheid en eerlijkheid, toont hij hoe je na verlies en trauma opnieuw hoopvol in het leven kan staan.

Recensie

De auteur is traumapsycholoog en beoogt om naast de reguliere behandeling van trauma's, nóg een ingang te hebben op het pad naar herstel, namelijk d.m.v. meditatie. Achttien kwaliteiten zijn onderwerp, o.a. : eerlijkheid, eenvoud, doelgerichtheid, zuiverheid, flexibiliteit. Onderliggende principes die door de meditaties heen geweven zijn, zijn o.a. : aanwezig zijn in het moment, aanvaarden wat er is en zonder oordeel kijken. Op de bijgeleverde twee cd's zijn de teksten te beluisteren. De meditaties worden door een prettige mannen- en vrouwenstem geleid en de tekst staat letterlijk in het boek. Duidelijk gesproken en heel fijn van tempo, intonatie en tijdsduur. Na elke meditatie is in het boek een persoonlijk verhaal opgenomen dat getuigt van hoop en kracht, alsook een korte opdracht die in een dagboek uitgewerkt kan worden. Compassievolle meditaties die op verschillende manieren handvatten bieden om weer grip te krijgen op het leven. Bedoeld om samen met een therapeut te doen, maar ook mooi om gewoon te gebruiken omdat ze de toehoorder leiden naar de kern van zichzelf. Waardevolle benadering. Prettig leesbare, gebonden uitgave. Bevat inhoudsopgave.

Ellen ten Cate