

6.06 Autobiografie van een leven in vijf hoofdstukken

Hoofdstuk 1

Ik loop door de straat
Er zit een diep gat in het trottoir
Ik val er in
Ik ben verdwaald... ik heb alle hoop verloren
Het is niet mijn schuld
Het duurt een eeuwigheid om de weg naar buiten te vinden

Hoofdstuk 2

Ik loop door dezelfde straat
Er zit een diep gat in het trottoir
Ik doe alsof ik het niet zie
Ik val er weer in
Ik kan er met mijn pet niet bij dat ik weer op dezelfde plaats ben
Maar het is niet mijn fout
Het duurt lang om de weg naar buiten te vinden

Hoofdstuk 3

Ik loop door dezelfde straat
Er zit een diep gat in het trottoir
Ik zie dat het daar zit
Ondanks dat val ik er toch in... het is een gewoonte
Mijn ogen zijn open
Ik weet waar ik ben
Ik zie dat het mijn fout is
Ik klim ogenblikkelijk naar buiten

Hoofdstuk 4

Ik loop door dezelfde straat
Er zit een diep gat in het trottoir
Ik loop er om heen

Hoofdstuk 5

Ik loop door een andere straat

[Uit: Segal, Williams en Teasdale (2004): Aandachtgerichte cognitieve therapie bij depressie, Uitgeverij Nieuwezijds]