

Ashayana Deane:

Als we ernaar verlangen “de waarheid te weten” en die waarheid vervolgens wordt onthuld, wat doen we dan als het niet de waarheid is, die we graag wilden horen?

Je kan dan in ontkenning gaan, maar dan voorkom je dat er geheeld kan worden.

Je kan je ook identificeren met het probleem, zodat het helemaal gevoeld, losgelaten en geheeld kan worden.