

Publicerad 2022-11-12 09:19 av LenaJohansson

En varm novemberdag

Jag har minnen
som fungerar
som bromsklossar

Blockeringar
som hindrar mig från
att se

Plötsligt
från ingenstans
växer en rädsla
upp inom mig

Förlamar mig

Det kallas trauman
som skapas av
en upplevd situation

Det är alltså inte
situationen i sig
Utan hur jag väljer att
uppfatta det som händer

Som sätter spår
gräver djupa sår

När jag på nytt
möter en liknande situation
triggas minnet igång

Frånkopplat verkligheten
styr jag av traumat

Men det jag möts av nu
där ingen fara finns att skåda
gör att såret läker

Trollen kommer upp i ljuset
Ljuset slås på
Det okända mörka
lyses upp

Och jag kan åter gå
I nytt förtroende

Texten är utskriven från Poeter.se

Författaren LenaJohansson med Poeter.se id #9122 innehar upphovsrätten