



Metafoor: Annie, hou jij je eigen tassie effe vast?

Stel je verstand eens voor als Annie; een drukke regelmiep die nogal snel in de stress kan schieten. Alles moet tot in de puntjes gepland en geregeld worden, en moeilijke, angstige situaties dienen zoveel mogelijk vermeden te worden.

Zodra een moeilijke situatie zich voordoet, geeft je verstand je een tas met vervelende dingen om mee te dragen. Hierin zitten gedachten die gaan over rampscenario's, en gevoelens van paniek en angst. Vervolgens probeer je op basis van controle om de inhoud van de tas op orde te krijgen. Dit lukt niet. Zodra je gaat lopen, verschuiven alle spullen in de tas weer. En Annie maar schreeuwen dat je het op deze manier nooit gaat redden!

De vraag is of je op dat soort momenten de tas met vervelende dingen terug wilt geven aan Annie. Dit doe je niet door te ontkennen dat de tas bestaat, maar door te *herkennen* dat het Annie haar tas is. De tas is dus niet jouw probleem. Annie mag mekkeren wat ze wil, ze mag praten over wat voor engs er allemaal in de tas zit, enzovoort. Luister hier geduldig naar, en vraag vervolgens rustig of Annie meegaat naar die moeilijke vergadering, of naast je in de auto wil gaan zitten tijdens die (volgens Annie) zo enge rit. Annie mag haar eigen tas vasthouden, dat hoef jij niet te doen. Jij bent immers veel te druk met het doen van belangrijke dingen!

(met dank aan Esther Keijsers)