



Metafoor: sterke stroming op zee

Stel je voor dat je zwemt in je gedachten, gevoelens, emoties en moeilijke omstandigheden zoals pijn of verlies van je partner. Dat is de zee van alles wat je liever niet zou willen ervaren. Het liefste zou je naar de kust zwemmen, naar de veilige haven. Plotseling kom je in een stroomversnelling terecht en wordt je meegesleurd door je gedachten, je gevoelens, emoties een/of omstandigheden. Deze stroming sleurt je niet alleen mee: je drijft ook nog eens verder af van de veilige haven! En dus begin je druk controle uit te oefenen, door heel hard tegen de stroming in te zwemmen. Gevolg: het werkt niet en je wordt er alleen maar moe van.

De vraag is of je je bereid bent om je te laten meesleuren door de stroom van alles wat je niet wilt ervaren, in de wetenschap dat je hier geen controle over hebt. Het moeilijkste is misschien wel dat, als je je overgeeft aan deze stroming, je dus nóg verder van de veilige haven afdwaalt. De vraag is of je die veilige haven ooit zult bereiken, en of je bereid bent om je onder te dompelen in alles wat je denkt, voelt, ervaart en bent.

(Met dank aan Elly Jonker)