



Metafoor: Duw de kar met hete kolen naar het vuur van je waarden

Iedereen kent de uitdrukking: 'Op hete kolen zitten'. Vrij vertaald betekent dit dat je ongeduldig bent en graag in beweging zou willen komen. Stel je eens voor dat die hete kolen symbool staan voor alle gedachten, gevoelens en omstandigheden die je liever niet zou willen hebben in je leven. Het liefste sta je op en ren je zo hard mogelijk weg van die hete kolen. Het nadeel is alleen dat het overal waar je komt stikt van die rottingen. Hete kolen (zoals de gedachte aan of het gevoel van een paniekaanval) kun je dus niet vermijden of bestrijden.

De manier waarop we omgaan met hete kolen is meestal vermijding: zorgen dat je zo snel mogelijk opstaat en wegrent, zodat je je kont niet brandt. Een andere mooie manier is controle: we bedekken de kolen met kranten, of proberen de vlammen uit te blazen. De fles waarvan je dacht dat hij water zou bevatten, blijkt spiritus te zijn. Met als gevolg dat er juist meer rook ontstaat en de kolen juist meer vlam vatten.

In plaats van dat we proberen om de hete kolen af te laten koelen, kunnen we ze ook gaan verzamelen. Je negatieve gedachten en gevoelens zijn overal, je kunt ze met geen mogelijkheid bestrijden. Als je ze verzamelt, kun je met een kar vol met kolen onderweg gaan naar wat je werkelijk belangrijk vindt. Je bent dus bereid om af en toe die hete kolen vast te pakken, in de wetenschap dat wegrengen, blazen of bedekken geen nut heeft. Daarnaast kost het duwen van de kar natuurlijk ook energie. De vraag is of je bereid bent om deze energie te leveren.

Eenmaal aangekomen bij het vuur van je waarden, zul je merken dat je de kolen als extra brandstof kunt gebruiken. Angst transformeert als je ervaart dat die angst er mag zijn, binnen een situatie waarin je iets waardevols doet. De angst voor het geven van een presentatie kan tijdens het geven ervan veranderen in een gevoel van euforie. Misschien zijn de kolen (wat je eigenlijk niet wilt ervaren) dus juist een handig hulpmiddel als het gaat om je waarden!