



Vermijding, Controle, Acceptatie en Bereidheid, Waarden en Doelen: De metafoor van het bootje

Stel je voor dat je in een houten bootje zit dat vermijding heet. Binnen het bootje voorkom je dat je nat wordt. Het water om je heen staat voor alles wat je niet wilt ervaren, zoals je angsten, je depressieve gevoelens, vervelende gedachten, enzovoort. Het bootje is een soort veilige plek waarin je deze dingen niet hoeft te ervaren. Het nadeel is dat het bootje geen zeil of motor heeft, en dat je dus ronddobbert in een zee van dingen die je liever niet wilt ervaren. Maar je bent veilig, dus ach...

Naarmate de tijd vordert krijgt het bootje steeds meer gebreken. Er ontstaan kleine gaatjes in het hout, waar het water doorheen begint te komen. Je probeert van alles om het bootje waterdicht te houden: Je houdt je vingers in de gaatjes en probeert het water wat wel door de gaatjes komt zo snel mogelijk weer uit het bootje te scheppen.

Het is een hele klus, dat water vermijden en de boot controleren. En vooruitkomen doe je niet. Je zit zowat klem omdat je de hele tijd bezig bent om de boot vrij van water te houden. Conclusie: het bootje dat vermijding heet gaat je uiteindelijk niet redden. De vraag is of je bereid bent om de boot te laten gaan. Dit is een keuze. Je beslist dat je liever bang bent dan dat je je leven lang blijft vermijden. Het water (je angst) is onvermijdelijk als je ergens naartoe wilt in je leven. De vraag is dus vooral: ben je bereid om te leren zwemmen in je angst? Ben je bereid om nat te worden, het koud te hebben, omdat je uiteindelijk graag naar de haven van je waarden, doelen en dromen toe zou willen zwemmen? Tussen jou en die haven zit een zee van angst die je alleen met zwemmen kunt doorkruisen. Het bootje van vermijding zal je hier niet brengen. Ben je bereid om te gaan zwemmen?