



Metafoor: So you think you can dance!?

Stel dat je allerlei dingen hebt die je graag zou willen gaan doen. Je kijkt met een schuin oog naar die uitdagende baan die je eigenlijk zou willen hebben, die fiets die je eigenlijk zou willen kopen zodat je er lekker op uit kunt, enzovoort. Het liefste zou je willen gaan dansen met het leven, door onbevangen te gaan doen wat je diep in je hart zou willen doen.

Er is echter een probleem. Aan de rand van de dansvloer zit een hele kritische jury, die oordeelt over alles wat je doet. Elk lid van de jury heeft weer een andere mening: de een vindt dat je te vrij danst en wil meer structuur zien, de ander wil juist dat je je meer laat gaan. Deze stemmen kun je vergelijken met de stemmen in je hoofd, die oordelen over alles wat je doet. En dat terwijl jij alleen maar wilt dansen!

En dat is nog niet alles: Achter de jury zit een groot publiek, dat juicht, mort, klapt, oordeelt, lacht en schreeuwt. Dit publiek staat symbool voor de mensen om je heen, die ook allerlei meningen hebben en overal over oordelen.

Het is heel verleidelijk om je gedachten en de meningen van de mensen om je heen serieus te nemen. Om dat te kunnen doen, moet je echter wel stoppen met dansen, zodat je goed kunt luisteren. Vervolgens zegt iedere stem weer iets anders. Wat moet je doen? Als je de meningen van de jury en het publiek volgt, dan kun je maar beter helemaal stoppen met dansen. Het zal je namelijk nooit om alle stemmen tevreden te stellen.

De vraag is dus of je je eigen dans wilt dansen, in de wetenschap dat er altijd gedachten of mensen om je heen zullen zijn die zeggen dat je iets anders moet gaan doen. Je verstand zal zeggen: Dus jij denkt werkelijk dat jij kan dansen!?! Je kunt proberen om het verstand te overtuigen dat je dit inderdaad kunt, maar je kunt ook gewoon gaan dansen. Wat de oordelen zullen zijn, daar gaat het dan niet meer om. Jij danst!

(met dank aan Peggy van Stralen)