

METAFOREN MOET JE HOREN

Jullie kregen net een streepje theorie rond copingstijlen te horen.

Als hulpmiddel vinden jullie in het ZAAI magazine rond de oranje bol een samenvatting terug.

Een copingstijl die niet (helemaal) in het lijstje staat is deze van het probleem te accepteren. Dat klinkt misschien heel erg passief en misschien wel defaitistisch ('ik leg me neer bij het probleem en laat het helemaal over me komen'), maar dat is het eigenlijk net niet.

Aan de hand van enkele metaforen nemen we jullie mee in de wereld van acceptatie en tonen we je aan wat het dan wel is.

Lees de metaforen en bespreek de bijbehorende vragen in groep.

METAFOOR #1

DRIJFZAND

Stel dat je een wandeling aan het maken bent in het Arches National Park in Utah in de VS. Je bent zo aan het genieten van het landschap dat je het gevarenbordje niet opmerkt en je en zonder het te beseffen in een poel drijfzand terechtkomt. Da's super akelig! Voor dat je het weet zit je er tot aan je knieën in. Je doet er dus alles aan om er zo snel mogelijk uit te geraken.

Je wrikt met je benen, trekt en duwt, stamp, probeert terug naar de kant te ploeteren...
Tevergeefs: je zakt steeds dieper weg!

Maar plots hoor je stemmen van andere wandelaars!

Je roept om hulp én waarschuwt hen tegelijkertijd voor het drijfzand, want ze kunnen je natuurlijk niet helpen wanneer ook zij wegzakken in de modder.

Je ziet echter onmiddellijk dat de andere wandelaars geen gereedschap of touw meehebben waarmee ze je kunnen helpen. Wat ze wél hebben is goede raad: naast het evidente (maar oh zo moeilijk toe te passen) "blijf kalm en adem" weten ze je te vertellen dat je -tegen je intuïtie in- niet moet vechten tegen het drijfzand, maar je er net aan moet overgeven door plat op je rug te gaan liggen. Op die manier 'drijf' je effectief, kan je makkelijker ademen en kan je met hulp van de anderen weer op het droge komen.

1. Wisten jullie dit over drijfzand?
2. Zien jullie een link met de copingstijlen?
3. Kennen jullie nog voorbeelden of situaties waarin 'vechten' eigenlijk niet zo goed werkt?
4. Wat maakt het zo moeilijk om net het tegenovergestelde te doen en te accepteren?

METAFOOR #2

TOUWTREKKEN MET EEN MONSTER

Klaar voor een nieuwe metafoor? Hier komt ie...

Beeld je een diepe (maar niet zo heel erg brede) ravijn in. Jij staat aan de ene kant en aan de andere kant staat een monster. Dit monster staat symbool voor die zaken in je leven die moeilijk zijn, die pijn doen. Het grote doel van dat monster is om jou in het ravijn te trekken met een touw. Maar dat wil jij natuurlijk helemaal niet!

Dus... om jezelf te beschermen trek je terug aan het touw én hoop je dat het monster in het ravijn valt, zodat je er eindelijk van verlost bent en je gelukkig kan zijn.

Probleem: het monster is vele malen sterker dan jij en geniet wel van het spelletje: het trekt je weer gevaarlijk dicht bij de rand, zodat jij als enige redding hebt om ook weer terug te trekken...

1. Klinkt dit op enige manier herkenbaar?
2. Waar zou het monster symbool voor kunnen staan?
3. Zien jullie een link met de copingstijlen?
4. Wat is het gevaar van de touwtrek-strategie?
5. Zien jullie alternatieve opties?

Maar wat kan je anders doen? Als jij stopt met trekken, dan belandt je in het ravijn...

En wat als je het touw nu eens losliet? Wat kan er dan gebeuren?

Je hebt je twee handen vrij en kan dus een hekje bouwen aan de rand, zodat je niet per ongeluk in de afgrond kan vallen. Én hebt plots tijd (en energie) over om dingen te doen die je de moeite waard vindt. Al dat touwtrekken vroeg namelijk wel wat van je. Je kan met andere woorden een leven uitbouwen aan jouw kant van het ravijn en je ding doen. Heerlijk!

6. Maar wat is de catch?

Dat monster is natuurlijk niet weg... Die heeft ook een eigen leventje aan de andere kant van het ravijn. Bovendien mist die het getouwtrek en zal het er alles aan doen om je aandacht te krijgen: het touw naar je toe gooien, woorden naar je hoofd slingeren...

In een onbewaakt moment pak je het touw op en ga je de strijd weer aan.

7. Wat maakt het zo moeilijk om het touw los te laten?
8. Hoe kan je omgaan met het monster op de achtergrond en tegelijkertijd toch je ding doen?

METAFOOR #3

ZWEMBAD VOL ZORGEN

Beeld je een zwembad in waar het water staat voor de zorgen die je hebt. In het water zitten betekent dus helemaal overspoeld worden door deze zorgen (letterlijk!). Het goede nieuws is: het zwembad heeft een trapje, waardoor je dus uit het water kan stappen en weg kan lopen van je zorgen!

1. Wat zijn dingen die kunnen helpen om het trapje te vinden (en dus uit het overspoelde gevoel te geraken)?
2. Wat is het nadeel van weglopen van je zorgen?
3. Wat zijn alternatieven voor weglopen?

In het water zitten is dus niet zo prettig, maar er van weglopen blijkt toch ook niet altijd te werken. Uiteindelijk wordt je toch ooit nat... Bovendien is lopen in een zwembad nooit een goed idee, want dan glij je uit! 😊

Een alternatieve optie is om wel naar het zwembad te kunnen kijken en eventueel zelfs je voeten in het water te laten bengelen, maar zonder helemaal in het water te springen. Je loopt dus niet weg van je zorgen, noch laat je ze toe je helemaal te overspoelen. De zorgen die je kan aanpakken, die pak je aan en naar de rest kijk je en laat je er zijn.

En moest je toch in het water belanden, dan is er nog altijd een laddertje...

METAFOOR #4

DE BUS

Beeld je een bus in, gevuld met een hoop personages uit je innerlijke leven (gedachten en gevoelens): er zitten dus een hop toffe gasten op de bus, maar ook enkele vervelende monsters.

1. Denk voor jezelf even na wat de monsters voor jou zijn.

De weg die de bus volgt staat voor de richting die je uit wilt met je leven (dit gaat dus over je waarden, die dingen die je belangrijk vindt. Lees er meer over in het ZAAI magazine rond 'jezelf kunnen zijn').

Nu zijn er enkele opties: oftewel...

- ... zit er een monster aan het stuur (die zijn heel erg opdringerig) en zit jij achteraan in de bus en volg je gedwee. De kans dat de monster-chauffeur een kant uitrijdt waar je achter staat is erg klein...
- ... zit datzelfde monster achter het stuur en vraag je -eerst beleefd, dan wat luider- om niet naar rechts, maar wel naar links af te slaan. De kans dat het monster luistert is heel erg klein. Die doet gewoon z'n ding en jij moet maar mee.
- ... claim je je plekje op de bestuurdersstoel en rij je zelf met de bus. Op het moment dat je je richtingaanwijzer aanzet om af te slaan naar die richting die jij wilt, beginnen de monsters op de bus te protesteren en je uit te dagen: 'die kant, dat kan jij niet!'. Je geeft hen gelijk en neemt de route die zij aangeven.
- ... zit je zelf aan het stuur, maar weiger je verder te rijden totdat alle monsters van de bus zijn gestapt. Maar de monsters blijven zitten... En jij staat dus stil.

2. Oftewel rij je dus een richting uit die je niet wilt oftewel sta je gewoonweg stil... Kan je een extra scenario bedenken?

Stel je nu eens voor dat het je lukt om effectief plaats te nemen achter het stuur en je, terwijl je die vervelende passagiers gewoon toe laat op je bus, die richting uitrijdt die jij wilt, ongeacht wat de passagiers zeggen of roepen?

Na verloop van tijd zullen de monsters het roepen wat beu geraken en stiller en stiller worden. Wie weet stapt er wel eens eentje af?! En aan de volgende halte kan er dan weer iemand nieuw opstappen; met alweer een andere mening. Iedereen is welkom! Je begroet alle passagiers, maar geeft wel duidelijk aan dat jij de richting bepaalt.

3. **Wat is het verschil met de passagiers gewoon negeren en je ding doen?**
4. **Zijn er momenten waarop je merkt dat je niet zelf aan het stuur zit en/of je de richting van het monster volgt in plaats van je eigen richting?**

METAFOOR #5

DE RUGZAK

Je vertrekt op trektocht en gespt je trekkersrugzak om. Deze rugzak staat symbool voor de bagage die je meedraagt: alle schone, maar ook alle minder schone momenten en herinneringen, angsten en frustraties...

1. **Bedenk voor jezelf wat er in jouw rugzak zit.**

Misschien is die rugzak best zwaar en wil je pas vertrekken wanneer die wat lichter is.

2. **Hoe zou je dit kunnen doen?**
(‘t is een metafoor, he, dus er gewoon wat dingetjes uithalen kan even niet)

Sommige dingen kon je misschien wel oplossen (en dus uit je rugzak halen), maar waarschijnlijk zeker niet alles. De rugzak is met andere woorden nog steeds best zwaar.

Wachten dan maar? ‘De tijd brengt namelijk raad’, aldus één of andere tegelspreuk... maar je wilt zo graag naar daar beginnen stappen?!

3. **Ondertussen zijn we aan de vijfde metafoor gekomen, dus misschien heb je wel al een idee wat er nog mogelijk is?**

In plaats van de rugzak leger te willen maken (of zelfs volledig van je rug proberen te krijgen), kan je naar manieren zoeken om de rugzak draaglijk te maken: je trekt de touwtjes wat beter aan, klikt de gesp vast rond je heupen en begint te wandelen. Na verloop van tijd kweek je meer spieren en wordt je de rugzak al wat beter gewoon. Aan het gewicht is niets veranderd, maar de rugzak voelt wel minder zwaar aan.

4. **Belangrijk: we negeren de rugzak niet per se. Zie je het verschil met de copingstijl ‘vermijden’?**
5. **Welke manieren ken jij om je rugzak wat draaglijker te maken?**

ALGEMEEN

1. **In welke metafoor kan je jezelf (het meest) vinden?**
2. **In welke niet?**
3. **In welke gevallen denk je dat acceptatie een goede strategie is?**
4. **Wat heb jij (onlangs) leren accepteren?**
5. **Wat helpt er om dit te doen?**