

Drijfzand metafoor (Deel 1) - Experiëntieel

- 1) Eerst laten stilstaan bij emoties en lichamelijke sensaties die opkomen bij in het **vastzitten** met jezelf (situatie erbij voorstellen) –
*Is zoals in drijfzand terecht komen en **vastzitten**. (emotionele en lichamelijke sensaties bij vervoemen).*
- 2) Wat merk je op dat je doet om van het gevoel af te willen komen er **uit** weg willen **en te merken dat het niet lukt** –
*Is zoals al spartelend proberen **uit** drijfzand te komen. Hoe voelt het om te spartelen **en te merken dat je dat het niet lukt**.*
- 3) Hoe is het om, wat je ook probeert, merkt dat je eigenlijk steeds meer **vastraakt**; dat het erger wordt. –
*Zoals te spartelen in drijfzand en steeds verder wegzinken en **vastraken**.*
- 4) En als je beseft dat het spartelen in het drijfzand **niet werkt** om eruit te komen, en zelfs zorgt dat je steeds **meer vastraakt** en zelfs verder wegzinkt –
*Zoals je kunt beseffen dat het proberen van je gevoelens af te komen of de situatie op te lossen, dat **dat niet werkt** en dat het zelfs steeds erger wordt; dat je **meer vastraakt**.*
- 5) Dan beseft je dat er maar 1 iets is dat je nu kunt doen. Het moeilijkste wat je op dat moment kunt doen; Dat helemaal tegen je gevoel en natuur ingaat. Dat je dient **te stoppen** met spartelen **wetende** dat je in het drijfzand **vastzit**. –
*Dat je dient **te stoppen** van die gevoelens af te komen of **te stoppen** proberen de situatie op te lossen **wetende** dat je **vastzit** met je cliënt.*
- 6) **En er is niets zo moeilijk dan te stoppen** met spartelen, **wetende dat je** in het drijfzand **vastzit**. –

En er is niets zo moeilijk dan te stoppen met het proberen af te komen van je gevoelens; te stoppen met het proberen te zoeken naar oplossingen voor het onaangename en pijnlijke wat je denkt en voelt, wetende dat je vastzit met je jezelf.

- 7) **En als je de moed kunt opbrengen om te stoppen met spartelen, beseft je dat je vastzit in het drijfzand en dat je helemaal niet weet hoe je eruit kan komen. En ook weet dat je nu niet meer zo snel verder wegzinkt. – Zoals je de moed kunt opbrengen om te stoppen te proberen van je gevoelens af te komen of te stoppen met het proberen te zoeken naar oplossingen voor het onaangename en pijnlijke wat je denkt en voelt. En ook weet dat je het nu niet nog erger maakt.**
- 8) **Ben je bereid te stoppen met spartelen? Ben je bereid ten volle te beseffen dat je in het drijfzand vastzit en je niet weet hoe eruit komt? En tegelijk te beseffen dat er nu pas iets anders mogelijk is dan dat wat je tot nu toe gedaan hebt. – Ben je bereid om te stoppen van je gevoelens af te komen, te stoppen proberen de situatie op te lossen? Ben je bereid ten volle te beseffen dat je vastzit met je cliënt en dat je niet weet wat doen? En tegelijk te beseffen dat er nu pas iets anders mogelijk is dan dat wat je tot nu toe gedaan hebt.**

Roy Thewissen