

## Drijfzand metafoor (Deel 2) - Experiëntieel

1) Je zit nog steeds in het drijfzand...

Eerst laten stilstaan bij emoties en lichamelijke sensaties die opkomen bij in het **vastzitten** met een cliënt (situatie erbij voorstellen) –

*Is zoals in drijfzand terecht komen en **vastzitten**. (emotionele en lichamelijke sensaties bij vervoemen).*

2) 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**.*

3) Je beseft ook dat wanneer je de moeilijke stap zet om te **stoppen met spartelen**, je **niet meer** dieper wegzinkt of vastraakt in het drijfzand –

*Zoals **je de moed kunt opbrengen om te stoppen** te proberen van je gevoelens af te komen of de situatie proberen op te lossen. **En ook weet dat je het nu niet** nog erger maakt.*

4) Wanneer je nu **gestopt bent met spartelen** terwijl je vastzit in het drijfzand, kun je werkelijk gaan zien waar drijfzand uit bestaat. Je ziet dat het voornamelijk bestaat uit **zand en water**. –

*Wanneer je **gestopt bent met 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. Je ziet dat je pijn bestaat uit **zuivere en vuile pijn**. Zuivere pijn als je directe ervaring hier en nu; en vuile pijn als al je gedachten, conclusies, overtuigingen, weerstand en verzet.*

[Je kunt ook stil staan bij verschillende lagen: de oppervlakkige laag = Front Room Emotions (FRE) en de diepere lagen = Back Room Emotions (BRE) – zie RFT cursus]

- 5) Je begint te beseffen dat je in het drijfzand verder wegzinkt doordat je gewicht enkel verdeeld is op je twee voeten en je verder naar beneden drukt. Het **spartelen dit versterkt en nog erger maakt**. –
- Zoals je kunt beseffen dat je de manier waarop je contact maakt met, en **vecht tegen je onaangename en pijnlijke gevoelens, gedachten en lichamelijke sensaties, dit alleen maar erger maakt.***
- 6) Je beseft dat je wanneer je op een **zachte manier contact maakt** met het drijfzand, door er rustig op te gaan liggen je gewicht meer verdeelt over het drijfzand en dat **je niet verder wegzinkt**, doch blijft drijven op het drijfzand. –
- Zoals je beseft dat wanneer je op een **zachte manier contact maakt** met je onaangename en pijnlijke gevoelens, gedachten en lichamelijke sensaties, **je er niet in verdrinkt**, dat je er op een milde wijze toe kan **verhouden**.*
- 7) Zo kun je langzaam doch zeker, vanuit een **zacht contact**, uit het drijfzand kruipen en terwijl je uit het drijfzand aan het kruipen bent, beseft je dat **niet alleen het spartelen zorgt dat je dieper wegzinkt**, maar dat je eigenlijk het **drijfzand nodig hebt om eruit te komen**. –
- Zo kun je op **milde wijze contact maken** met je onaangename en pijnlijke gevoelens, gedachten en lichamelijke sensaties, en beseffen dat het **vechten er tegen het niet alleen maar erger maakt**, maar dat je in contact met je onaangename en pijnlijk gevoelens, gedachten en sensaties, kunt komen tot een meer waardevol leven. Dat wat **je pijn***

*doet laat je weten wat voor jou belangrijk en waardevol is in je leven, wat je mist of kwijt bent.*

- 8) In ons leven komen we vaker vast te zitten in drijfzand. We kunnen leren steeds **vaardiger** om te leren gaan met het vast te komen zitten in **drijfzand**, onze weg eruit te vinden en verder te stappen in het landschap. – *Zoals we in ons leven voortdurend vast komen te zitten in **situaties die we als onaangenaam of pijnlijk ervaren**. We kunnen leren om hier **vaardiger** mee om te gaan, om zodoende steeds weer te kunnen investeren in een leven dat voor ons waardevol en betekenisvol is.*