

Demonen op de boot.

Dit is een metafoor waar alle elementen van de Acceptatie en Commitment Therapie in te herkennen zijn.

Stel je vaart op een boot, jij staat aan het roer van die boot, jij bent de stuurman/-vrouw. De reis die de boot maakt is jouw leven, van je geboorte tot aan je dood.

Er zijn een aantal elementen die de koers van de boot bepalen.

- Het soort boot; een stevige boot komt verder dan een wrakkige boot. Je zou de boot kunnen zien als het lichaam dat je hebt gekregen. Voor een deel is dat zoals het is en voor een deel heb je er invloed op door er wel of niet goed voor te zorgen.
- Wat kom je tegen in je leven; stroming, het weer, obstakels. Die kunnen mee of tegen werken.
- Andere boten hebben invloed op je koers. Sommige boten wijzen je de weg, nemen je een stukje op sleeptouw, geven je een zetje in de goede richting. Andere boten botsen tegen je aan, sturen je de verkeerde kant uit, gaan dwarsliggen.
- De koers wordt ook bepaald door waarden die aan de horizon liggen en waar de stuurman/-vrouw naar toe kan sturen. Waarden zijn dingen die belangrijk voor je zijn, die je prioriteit wilt geven in je leven. Waarden staan voor wie jij wilt zijn, wat je wilt neerzetten in je leven, wat je anderen te bieden hebt. Die geven richting als je je boot stuurt, maar ze zijn nooit klaar, je kunt ze niet bereiken, ze blijven aan de horizon liggen (b.v. goed voor mijn lichaam zorgen). Om een goede koers te kunnen uitzetten is het handig om je waarden concreet te maken en doelen te stellen voor de middellange/ lange termijn (b.v. elke week sporten) en acties voor vandaag en deze week (een proefles regelen). Doelen en acties kan je wel bereiken, zo kom je in beweging in de richting van je waarden. Uiteindelijk vormt de koers die je vaart het verhaal van jouw leven.

Als alles prettig verloopt kom je niet in stormen terecht, je hoeft geen omwegen te maken door obstakels in het leven, het is rustig op het dek van de boot, je hebt goed zicht vooruit en een duidelijk plan. Dan gaat het goed en is het makkelijk om aan het roer te blijven staan en het leven te leven. Maar dat zal niet altijd zo gaan.

In het ruim van de boot zitten al je innerlijke ervaringen: gedachten, gevoelens, lichamelijke sensaties, herinneringen, beelden. Een deel is positief en prettig, een deel is negatief en pijnlijk, een deel is neutraal. Afhankelijk van waar je vaart met je boot en wat je tegenkomt in het leven komen er positieve, negatieve of neutrale ervaringen op het dek. Als ze op je dek zijn dan zijn ze in je bewustzijn, je merkt ze op, je voelt ze, ziet ze.

Als ze positief of neutraal zijn dan is er niets aan de hand en blijf je varen. Maar bij alle mensen zijn er ook momenten dat er negatieve dingen uit het ruim op je dek komen. Dat noemen we demonen. Het zijn je angsten, je pijnlijke herinneringen, schaamte, somberheid, lusteloosheid, kwetsbaarheid, onmacht, vermoeidheid, onzekerheid, lichamelijke pijn, etc.. Ze kunnen je op het verkeerde been zetten omdat ze allerlei verhalen kunnen hebben over waarom de koers die je wilt varen gevaarlijk zou zijn of niet haalbaar voor jou. Je kan ook demonen ervaren als je die op andere boten ziet. Bijvoorbeeld schuldgevoel als je een ander teleur stelt, verdriet als een ander verdriet heeft.

Een heel logische en menselijke reactie is om dan tegen demonen te gaan vechten of er van weg te vluchten. Als ze weg zouden zijn, zou het veel prettiger zijn daar op het dek en aan het roer, en is het op koers blijven makkelijker.

Een manier om dat te doen is je roer los te laten en ze te gaan bestrijden. Mensen hebben daar allerlei manieren voor: afleiding zoeken, piekeren over hoe je er van af kan komen, er over praten, er over lezen, te veel eten, spullen kopen, computer, alcohol, drugs, heel hard werken, jezelf een positieve peptalk geven, het huis poetsen, alles onder controle houden, boos worden, je afreageren op anderen, je afsluiten van anderen, etc..

Een andere manier is je koers te veranderen naar een koers die zo veilig mogelijk is waardoor er zo min mogelijk demonen op je dek komen. Dan ga je keuzes maken in het leven die voorspelbaar en veilig zijn, je gaat uitstellen, vermijden, terugtrekken, aanpassen, opgeven, etc.. Zo blijf je in je comfortzone, het leven kabbelt voort.

Dit helpt vaak tijdelijk, maar je zal merken dat demonen zich niet voor eeuwig laten bestrijden. Ze komen steeds opnieuw op het dek. Bovendien: als je je roer loslaat om tegen de demonen te gaan vechten of als je je koers laat bepalen door de demonen dan creëer je nieuwe demonen. Want het doelloos ronddobberen of een koers varen die je diep van binnen eigenlijk niet wilt geeft ook innerlijke pijn. Als je die dan op dezelfde manier gaat bestrijden raak je in een vicieuze cirkel terecht. *Demonen zijn niet het grootste probleem maar het patroon van vechten tegen en vluchten van je demonen is het probleem.*

In de Acceptatie en Commitment Therapie wordt naar de situatie toegewerkt waarin iemand koers blijft houden, aan het roer blijft staan met de demonen om zich heen. Jij bent de baas over je leven en niet je demonen. Dan zal je merken dat die demonen wel pijnlijk en onaangenaam zijn, maar ze kunnen je niet beschadigen of vernietigen. Als je er contact mee maakt en ze observeert, dan zal je merken dat ze vanzelf weggaan. Want alles wat we van binnen ervaren is voortdurend in beweging, komt en gaat vanzelf. Je zult ook ervaren dat je allerlei nare gedachten kunt hebben, maar dat je die gedachten niet altijd hoeft te volgen. Je kunt gaan onderscheiden welke gedachten je helpen en welke niet. Je zult merken dat je meer bent dan wat je voelt en denkt, je valt niet samen met je ervaringen. Jij bent degene die aan het roer staat en die blijft hetzelfde, wat er ook op je pad komt en wat er ook op je dek komt. Als we daar naar toe werken wordt je steeds vrijer en wordt het steeds makkelijker om je leven vorm te geven zoals jij dat wilt. Het is goed om aandacht te hebben voor de vraag wat je eigenlijk wilt met je leven. Door het gevecht met de demonen komen sommige mensen in een mist terecht, er is dan lang geen tijd en energie geweest om na te denken over waarden en doelen. Als die weer helder worden trekt de mist op en kan je koers zetten.