

Metafoor: Boemerang

Je zou je worsteling met je eigen interne obstakels wellicht wel kunnen vergelijken met het weggooien van een boemerang. De boemerang staat hier symbool voor deze interne obstakels, datgene waar je last van hebt. Natuurlijk wil je deze gedachten, gevoelens en ervaringen zo snel mogelijk kwijt dus gooi je de boemerang zo hard mogelijk weg. En even lijkt het probleem opgelost. Dit is vaak ook het korte termijn effect van onze eigen emotionele controle strategieën. Maarrr... de boemerang komt terug en als je even niet oplet krijg je er nog een tik van ook! Dit is vaak het lange termijn effect van onze eigen strategieën, het interne obstakel is nog steeds daar en je hebt er nog extra problemen bij.

