

Metafoor: Rugzak & Kompas

Je zou jezelf kunnen zien als een reiziger, een reiziger met een rugzak en een kompas. In deze rugzak zit jouw persoonlijke bagage, de dingen die jij moeilijk vindt. Denk aan lastige gedachten, gevoelens, lichamelijke ervaringen en opvattingen die je hebt over jezelf. Het liefste zou je deze rugzak natuurlijk afdoen. En dat is ook logisch, wie wil nu niet af van die vervelende ervaringen? Helaas blijkt dat niet mogelijk, deze ervaringen zitten namelijk in jou – die kun je niet zomaar kwijtraken. Je zou kunnen proberen de rugzak zover mogelijk van je af te houden, in de hoop dat deze lastige gedachten, gevoelens en lichamelijke gevoelens je dan minder raken. Maar wat blijkt, de rugzak wordt hierdoor alleen maar zwaarder – je krijgt alleen maar meer last van jouw persoonlijke bagage.

Wellicht is het goed om even om je heen te kijken, naar de mensen in jouw omgeving (medereizigers). Als je goed kijkt, zie je dat iedereen zo zijn eigen bagage heeft. Misschien is het probleem niet zozeer de bagage, maar meer hoe je ermee om gaat. In plaats van proberen deze rugzak te legen (of geheel kwijt te rijken), kun je misschien gaan onderzoeken hoe je deze op een gezonde manier kunt meedragen op je reis. Want zodra je niet meer zo aan het worstelen bent met jouw rugzak, heb je weer meer aandacht voor de reis zelf en kun je weer alles in je opnemen wat er om je heen te zien en beleven is. Ook ontstaat er ruimte om stil te staan bij jouw eigen innerlijke kompas – waar wil jij naartoe met jouw reis/leven?

Op deze manier kun jij je levensreis voorzetten, waarbij je kiest voor het pad dat het beste aansluit bij wat jij belangrijk vindt, dat je leven betekenis geeft. En ja, daarbij neem je die persoonlijke bagage gewoon mee op de reis – in die rugzak.

