



### Metafoor & Oefening: De Buschauffeur

Stel je voor dat je de bestuurder bent van een bus. De plekken waar je met de bus naartoe wilt rijden, staan symbool voor je waarden, doelen en dromen. Naast je in de bus zit je grootste angst, bijvoorbeeld de angst om te falen, om afgewezen te worden, of de angst voor een paniekaanval. Wat is jouw grootste angst? Wie zit er naast jou in de bus? Hoe ziet die angst er precies uit?

En het blijft niet bij die ene angst. Achter je zitten nog een paar andere passagiers, die zich bemoeien met de keuzes die je probeert te maken. Al deze passagiers staan symbool voor de gedachten in je hoofd. De één roept dat je toch vooral niet te hard moet rijden, dat je voorzichtig moet zijn, enzovoort. Weer een ander roept dat je linksaf moet, terwijl je eigenlijk liever rechtsaf zou slaan (bijvoorbeeld: hij zegt dat je beter veilig in je huidige baan kunt blijven, in plaats van dat je doet wat je eigenlijk wilt: een andere baan zoeken). Al die mensen in de bus bemoeien zich overal mee en wat je ook doet, nooit is iedereen tevreden. Is dit herkenbaar als je kijkt naar de stemmen in je hoofd? Is er een angst die altijd naast je zit op je weg, en zijn er allerlei stemmen die van alles roepen?



Wat als je naar iedereen zou luisteren? Wat als je linksaf en rechtsaf zou gaan, rechtdoor en achteruit, hard en zacht? Je zou waarschijnlijk verward stil blijven staan met je bus. Is dit vergelijkbaar met de verlamming die je soms in je hoofd ervaart?

De moraal van dit verhaal is: jij bent de bestuurder. Er is maar één stuur in de bus en dat heb jij in handen. Wat de passagiers vooral doen, is heel hard roepen. Zelfs je grootste angst bepaalt niet welke richting jij op gaat. Dit gebeurt alleen als je denkt dat die angst de bestuurder is. Toch is dit niet zo. Als je bereid bent om je grootste angst naast je en de andere passagiers achter je te laten schreeuwen en mopperen, dan kun je vervolgens zelf je eigen richting bepalen.



<p><b>Wie zit er naast jou in de bus?</b></p>	<p><b>Welke gedachten zitten er op de eerste rij?</b></p>	<p><b>Welke gedachten zijn minder sterk en zitten op de tweede rij?</b></p>	<p><b>Welke overige gedachten roepen achter in de bus ook nog mee?</b></p>
<p>Grootste angst (naast je):</p>	<p>Rechts achter je:</p>	<p>Rechts achter je:</p>	<p>Rechts achter je:</p>
<p>Jij (aan het stuur):</p>	<p>Achter je:</p>	<p>Achter je:</p>	<p>Achter je:</p>