

Metafoor: Touwtrekken

De situatie waarin je nu verkeert lijkt een beetje op de volgende.

Stel je voor: je bent aan het touwtrekken met een monster; je pijn (negatieve gedachten en/of gevoelens). Het is groot, lelijk en erg sterk. Tussen jou en het monster is er een groot gapend gat, een ravijn, waar je langzaam naar toe getrokken wordt. Als je het touwtrekken verliest, zul je over de rand vallen en blijft er niet veel meer van je over. Dus je trekt en trekt om dit te vermijden, maar hoe harder je trekt, hoe harder het monster trekt en hoe dichterbij de rand van het ravijn komt te staan.

Het is moeilijk om op dat moment te zien dat als je niet in het ravijn wilt vallen, je niet het touwtrekken hoeft te winnen: je hoeft alleen maar het touw los te laten...

