

DE METAFOOR ♦ VAN DE PIER ♦

Ken je die pier in Oostende? Of in Brighton, Engeland? Of in Scheveningen? Zo van die stevige houten constructies die wel wat gewicht kunnen dragen waardoor we niet in de zee vallen.

Met die pieren vergelijk ik ons wel eens graag als mens: we kunnen wel wat gewicht dragen, maar dat kan enkel als we een stevig onderstel hebben.

Dat stevige onderstel zie ik als de dingen die ons ondersteunen: mensen, dieren, dingen, hobby's, eigenschappen, ... noem maar op.

Hoe meer palen, hoe beter, want hoe meer palen we hebben, hoe makkelijker het is als er eens een paal wegvalt. Toch is het ook belangrijk dat je palen stevig staan, want veel wankelende palen zijn ook niet zo goed.

WAAROM IS HET ZO BELANGRIJK OM VERSCHILLENDE PALEN TE HEBBEN?

Let er op dat je niet gaat doemdenken, maar palen kunnen altijd wegvallen. Een voorbeeldje dat ik altijd bovenhaal is dat veel mensen sport nemen als paal, maar als hardlopen je enige paal is, en je dan een keer zou vallen, dan heb je niets meer over. Het is dus goed om verschillende ondersteunende factoren te hebben.

Ook kan je op die manier minder snel je ondersteuning beu worden.

WAAROM MOET IK DAN STEVIGE PALEN HEBBEN ALS IK ER VEEL HEB?

Met wankelende palen ben je al iets, maar nog niet veel. Je kan bijvoorbeeld bij kennissen wel eens een stukje van je verhaal doen, maar meestal is er dan niet genoeg vertrouwen om heel je verhaal eens te vertellen. Ook andere palen als hobby's kunnen best stevig staan. Hoe meer tijd je hieraan besteed, hoe meer het een gewoonte wordt om deze activiteit te doen.

WAT ZIJN NU BESTE PALEN OM TE HEBBEN?

Wat exact de beste palen zijn, dat is voor iedereen anders. Sommige mensen hebben veel aan sport, anderen worden liever omringd door vrienden, nog andere mensen hebben graag handwerk. Neem af en toe even de tijd om iets nieuw te doen en te ontdekken wat dit voor jou betekent.

