

DE KAUWGOMBAL-METAFOOR:

WAT WE VERSTOPPEN, KOMT OOK NAAR BUITEN

De eerste keer dat ik aan deze oefening begon, had ik zoiets van 'makke'.

Door regelmatig stil te staan bij wat je echt voelt, voorkom je dat je op een dag als een starre taart 'ontploft' van alle innerlijke stress.



OEFENING 1

Hou een grote kauwgombal een uur in je mond en doe alsof hij er niet is. Het liefste tijdens werk of school. Niemand mag hem zien. Voel maar eens wat er gebeurt in je lijf, hoofd, na een uur?

OEFENING 2

Probeer het nu met tien kauwgomballen.

Bij mij ging na een minuut mijn kaak op slot, ik kreeg het benauwd, mijn ademhaling werd moeilijk, mijn hartslag ging omhoog en mijn gezicht vervormde. Wat ik het meest moeilijke nog vond was het gevecht tussen mijn gedachten die ratelden 'kom op dit kan je nog wel een uur' en mijn mond die ontzettend veel pijn ervaarde. Na 5 min knalde ik alle kauwgomballen in één keer uit. De opluchting was enorm en ik voelde ineens alle emoties loskomen—zelfs tranen.

Dit is een metafoor die ik sindsdien gebruik: We proberen onze moeilijke ervaringen en pijnen weg te stoppen, zodat niemand het kan zien. Dingen waar we eigenlijk liever niet naar willen kijken, die we niet willen voelen of erkennen. Wanneer je jong bent, lukt het je waarschijnlijk nog aardig, omdat je nog genoeg energie en flexibiliteit hebt om veel weg te stoppen. Maar hoe ouder, hoe moeilijker het wordt om al die verborgen pijn en narigheid in een strakke plooi te krijgen, zonder dat je er dikke stress en stoornissen van krijgt: Het 'verbergen van ellende' kost simpelweg te veel energie. Uiteindelijk hoop ik dat je liever vroeg dan laat, je kauwgomballen eruit knalt.

1. Sta stil bij wat je wegstopt:

Schrijf eens op welke gevoelens, gedachten of problemen jij probeert te negeren. Denk aan momenten waarop je doet alsof er niets aan de hand is, maar waarbij je eigenlijk diep van binnen voelt dat het wel zo is.

2. Hoe voelt het om ze weg te slikken?

Denk terug aan de metafoor van de kauwgomballen. Hoe voelt het voor jou om die dingen weg te stoppen? Merk je dat het moeilijker wordt om ze binnen te houden? Krijg je stress, voel je je vaak gespannen of moe?

3. Laat het los:

Schrijf of praat met iemand over wat je voelt. Het kan bevrijdend zijn om eerlijk te zijn over wat je dwarszit



Deze informatie is bedoeld ter ondersteuning en psycho-educatie. Er kunnen geen rechten of aansprakelijkheid aan worden ontleend.