

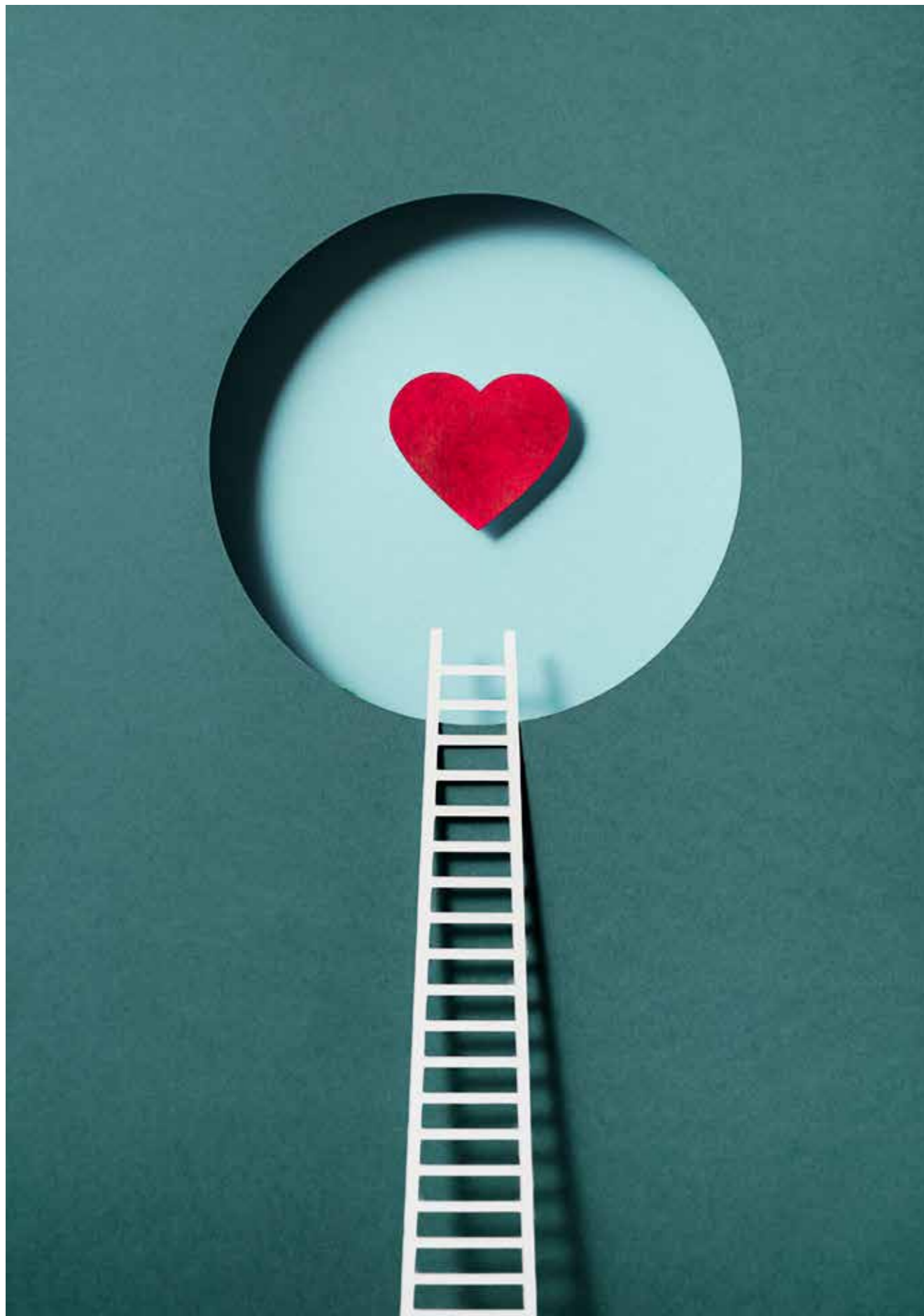
# ‘JA, dát bedoel ik’

## DE KRACHT VAN METAFOREN

Een beeld maakt vaak in één klap duidelijk wat je voelt of bedoelt. Daarom gebruiken coaches en therapeuten graag metaforen om hun cliënten verder te helpen. En dat kun je ook goed zelf.

tekst: Otje van der Lelij // illustraties: Marta Lebek, Cactus Studios





Vijftien jaar geleden liep ik bij een coach omdat ik mijn emoties niet goed kon reguleren. Het ene moment had ik een pokerface, en het volgende moment brak ik. Dan stond ik opeens keihard te janken op een begrafenis van iemand die ik amper kende. Of ontplofte ik om de kleinste dingen. Volgens mijn coach had ik een stuwmeer dat steeds voller liep als ik mijn gevoelens inslikte en mijn grenzen niet goed aangaf. Tot het punt waarop de stuwdam brak en alles eruit kwam. Telkens werd het meertje keurig opgebouwd en na een paar maanden begaf de dam het opnieuw.

Net als mensen blij kunnen zijn met een diagnose, was ik blij met deze metafoor. Eindelijk wist ik wat er met me aan de hand was: ik had gewoon een stuwmeer. En nu ik dat wist, wist ik ook wat me te doen stond. Ik moest mijn meertje regelmatig leegscheppen door mezelf wat meer te uiten. Bovendien moest ik me afvragen of ik wel

wilde omgaan met mensen die mijn stuwmeer maar bleven volgooien. Heel verhelderend.

## BEELDENSTROOM

Met metaforen druk je het één uit in termen van iets anders: je brein als een 'computer'; een smerig huis als een 'zwijnenstal'. Ze zitten zo ingebakken in onze taal dat we vaak niet eens doorhebben dat we die stijlfiguur gebruiken. Volgens psycholoog Vicky Lai, verbonden aan de Universiteit van Arizona, spreken en denken we voortdurend in metaforen. 'Elke twintig woorden schilderen we gemiddeld één beeld, blijkt uit onderzoek.' Uit een studie van het Metaphor Lab Amsterdam blijkt zelfs dat we één op de acht woorden figuurlijk gebruiken. We hebben het over 'het engeltje op onze schouder' en 'de criticus in ons hoofd'. Als de dingen goed gaan, dan 'loopt het als een trein' of 'stijgen we boven onszelf uit'. En gaat het minder goed, dan zitten we 'vast', voelen we ons 'gevangen', 'onzichtbaar', 'opgebrand'. Iets wat we weer kunnen verhelpen door 'op te laden', 'bij te tanken', 'stoom af te blazen', 'het ventiel open te draaien'.

## KIJKJE IN HET HART

Metaforen helpen ons om abstracte concepten begrijpelijker te maken, zegt Lai. Door het bewustzijn bijvoorbeeld te vergelijken met het topje van de ijsberg, en het onbewuste met het grootste deel van de ijsberg dat onder het wateroppervlak ligt, begrijpen we beter hoe een abstract begrip als het bewustzijn werkt.

Daarnaast drukt een goede metafoor vaak makkelijker en preciezer uit hoe we ons voelen, schrijft psychoanalyticus Erich Fromm in zijn boek *Dromen, sprookjes, mythen*. 'Wanneer iemand zich al een tijd depressief voelt, kan het lastig voor deze persoon zijn om dit gevoel te duiden. Diezelfde persoon zou 's nachts kunnen dromen dat hij diep in de nacht in een achterbuurt van een stad is, de straten verlaten zijn en de omgeving onbekend, en dat geen enkel vervoermiddel zich aandient om hem naar een plek te brengen waar hij zich thuis voelt. Deze droom geeft in metaforische taal kernachtig weer hoe hij zich voelt. Hij laat als het ware de existentiële inhoud van een depressie zien.' Vertelt deze

**Volgens mijn coach  
had ik een  
STUWMEER dat  
steeds voller liep**

persoon zijn droom na, dan wordt een allesoverweldigend gevoel van depressie teruggebracht tot een helder beeld waar iedereen zich iets bij kan voorstellen.

We hebben dan ook veel metaforen die ons gevoel uitdrukken. Wanneer iemand een naaste is verloren kan hij een ‘bloedend hart’ hebben. Zo’n beeld doet meer recht aan zijn pijn en verdriet dan een woord als rouw.

## GOLDEN WORDS

Sommige metaforen horen zo bij onze taal – ‘zand erover’, ‘liefde maakt blind’, ‘grenzen bewaken’ – dat we ze onbewust gebruiken. Andere metaforen zetten we juist bewust in: we bedenken een beeld waarmee we in één klap duidelijk kunnen maken hoe we ons voelen of wat we bedoelen.

Therapeuten gebruiken bewust veel

# Je ‘VECHT’ tegen een ziekte óf je ‘OMARMT’ hem – een wereld van verschil

beeldspraak; ze noemen het wel de *golden words*. Niet alleen omdat beelden zo verhelderend kunnen zijn, maar ook omdat cliënten ze goed kunnen onthouden vanwege de eenvoud en helderheid ervan. Een goede metafoor kan zo gedurende de therapie werken als richtingaanwijzer of reminder voor iemand die werkt aan gedragsverandering, zegt psycholoog en therapeut Gijs Jansen. ‘Zeker als het beeld aansluit op iemands dagelijkse leven. Ik had bijvoorbeeld een man in behandeling, hij is een briljant pianist. De man wilde van zijn negatieve en sombere gevoelens af. Ik vroeg aan hem: “Speel eens een levenslied voor mij. Geen André Hazes, maar een lied over het leven in al zijn facetten. Er is maar één voorwaarde: je mag alleen de witte toetsen gebruiken.” “Dat kan niet,” zei de man meteen, en toen viel bij hem het kwartje. De zwarte toetsen, de donkere kant van het leven, hoort er gewoon bij. Telkens als deze man achter zijn piano kruipt, wordt hij hieraan herinnerd. Zo kan een metafoor verankerd raken in iemands leven en herinnert hem eraan: daar moet ik naartoe. Ook als er geen therapeut in de buurt is.’

## IN DE PUT

Maar metaforen kunnen ook disfunctioneel zijn, waarschuwt Jansen. ‘Als je een metafoor verkeerd gebruikt, dan zal die je eerder belemmeren dan verder helpen.’ Regelmatig wijst Jansen cliënten daarop. ‘Vertelt iemand bijvoorbeeld dat ze een muurtje om zich heen heeft gebouwd, dan zeg ik: “Nou, dan praat je verdomd hard over die muur heen.” En als iemand klaagt dat hij gevangen zit in zijn hoofd, dan maak ik een opmerking als: “En wie is de cipier dan? Jijzelf? Oké, dan heb je dus ook de sleutel.” Zo probeer ik cliënten met humor uit hun belemmerende metafoor te halen, om te voorkomen dat ze zich ermee gaan identificeren en passief worden. En als het kan, buigen we die metafoor om tot een beeld dat hem of haar wél verder helpt.’ Metaforen werken volgens Jansen als een *selffulfilling prophecy*: noem je jezelf ‘brokkenpiloot’, dan zul je geen risico’s durven nemen en dus ook nooit ondervinden dat het wel meevalt met je onhandigheid. En wie maar blijft tobben over ‘de zwarte hel’ die depressie heet of ‘de zware deken’ die over hem heen ligt, kruipt daar vervolgens niet zo makkelijk onder vandaan. Jansen: ‘Blue Monday is ook zo’n

## BEDENK EEN HELPENDE METAFOOR

**Waar worstel je mee?** Wat vind je moeilijk in je leven? Waar zou je aan willen werken? (Bijvoorbeeld: ik wil minder tijd verdoen met thuis op de bank hangen.)

**Waar wil je naartoe?** Bedenk hoe je het graag anders zou willen. Waar wil je naartoe werken? Wat wil je bereiken? (Bijvoorbeeld: ik zou graag een wereldreis maken, een boek schrijven, een andere baan willen.)

**Welk beeld past daarbij?** Wat komt er naar boven als je nadenkt over waar je naartoe wilt? Het werkt extra krachtig als je inspiratie put uit je passies of hobby’s. Of als het beeld je om een andere reden aanspreekt. (Bijvoorbeeld: het schrijven van een boek voelt als een enorme berg die je moet beklimmen - een goed beeld als je houdt van bergen of wandelen in de natuur.)

**Kneed het beeld zodat het voor je gaat werken.** Probeer het beeld van verschillende kanten te bekijken. Hoe brengt het beeld jou in beweging of zorgt het voor acceptatie? (Bijvoorbeeld: stel dat je die berg *niet* zou gaan beklimmen. En op het einde van je leven, kijk je terug naar het pad dat je hebt bewandeld. Dan zie je allemaal hobbels. Is dat oké voor jou? Of was het toch wel leuk als in dat panorama ook een mooie berg had gestaan?)

**Gebruik het beeld als richtingaanwijzer.** Alleen mijmeren over een beeld brengt je niet verder. Het gaat uiteindelijk niet om de metafoor, maar om gedrag: een andere houding, een eerste stap in de goede richting. Om de helpende metafoor extra goed te verankeren in je leven, moet je er vaak aan herinnerd worden. Zoek een aansprekend plaatje uit van jouw metafoor en zet het als achtergrond op je computer of telefoon. Telkens als je het plaatje (van bijvoorbeeld het berglandschap) ziet, weet je weer: daar wil ik naartoe.

disfunctionele metafoor. Er zijn mensen die zichzelf helemaal in de put praten omdat het Blue Monday is. Als je dit soort metaforen centraal gaat stellen in een therapie of in je leven, kom je geen stap verder. Je doet jezelf dan vreselijk tekort, want het leven is zo veel meer dan alleen zo’n beeld.’

## VOLTOOIDE REIS

Wil je een maximaal effect bereiken met een metafoor, dan is het belangrijk dat die zorgvuldig is geformuleerd, blijkt uit onderzoek aan de Stanford Graduate School of Business. Mensen die terugkeken op een doel dat ze hadden behaald — zoals tien kilo afgevalen — als ‘een reis die ze hebben voltooid’, bleken hun nieuwe gedrag veel beter te kunnen volhouden dan mensen die het behalen van hun doel vergeleken met het aankomen op een bestemming. De onderzoekers denken dat mensen die een reismetafoor hanteren ook reflecteren op hoe ze in het begin waren en op alle ups en down die ze onderweg zijn tegengekomen. Daardoor hebben ze sterker het gevoel dat ze veranderd zijn als persoon, wat maakt dat ze hun nieuwe gedrag beter kunnen volhouden.

Uit onderzoek van de Amerikaanse psycholoog Carol Dweck blijkt dat mensen die intelligentie vergelijken met een spier die je kunt trainen, bij cognitieve taken minder snel opgeven als het tegenzit, dan mensen die denken dat intelligentie ‘in beton gegoten’ is. Kortom: het maakt uit welke woorden je gebruikt.

## ZWAA-AAR LEVEN

Ook als je geen coach of therapeut bij de hand hebt, kun je je voordeel doen met metaforen. ‘Het begint allemaal met bewustwording,’ zegt Gijs Jansen. ‘Probeer alert te zijn op de metaforen en beelden die je gebruikt. Maar let ook eens op wat welke de mensen om je heen gebruiken. Welk gevoel roepen ze op? Prikkel een metafoor je om de persoon te worden die je graag wilt zijn? Moet je erom grinniken? Is het beeld inspirerend of juist zwaar en deprimerend?’

## HET VIESTE JONGETJE VAN DE KLAS

Met metaforen kun je de mening van anderen heel subtiel beïnvloeden, blijkt uit een studie van Stanford Universiteit. Onderzoekers lieten twee groepen mensen de criminaliteitscijfers van de fictieve stad Addison bestuderen. De ene groep kreeg te lezen dat misdaad ‘een roofdier is dat in steeds meer wijken op de loer ligt’. De andere groep las een tekst waarin misdaad werd beschreven als een ‘zich steeds verder verspreidend virus’. Vervolgens moesten de deelnemers aangeven wat er moest gebeuren om Addison veiliger te maken. De roofdiergroep gaf de voorkeur aan strengere politieoptreden en hardere straffen, terwijl de virusgroep meer heil zag in het aanpakken van de oorzaak, het bestrijden van armoede en slecht onderwijs.

De proefpersonen waren ervan overtuigd dat ze zich enkel hadden laten leiden door de misdaad-cijfers. Ze hadden geen flauw idee dat ze beïnvloed waren door een metafoor.

Politici maken niet voor niks graag gebruik van deze retorische truc. Zo wil Rob Jetten ongelijkheid tegengaan met ‘een sloophamer’, waarschuwt Geert Wilders voor ‘een tsunami van islamisering’ en zet Jesse Klaver ons land weg als ‘het vieste jongetje van de klas’ omdat we het verst verwijderd zijn van de klimaatdoelen van 2020.

## 4 INSPIRERENDE METAFOREN UIT DE SPREEKKAMER

**Therapeuten gebruiken vaak metaforen om hun cliënten verder helpen. Een paar sprekende voorbeelden:**

### » Wees als een eendje in het hoge gras

**Wanneer nuttig?** Als je je te veel laat leiden door 'hoe het hoort' of als je het eng vindt om voor jezelf te kiezen.

**Waarom dit beeld?** Eendjes waggelen automatisch achter hun moeder aan. Dat is vertrouwd en makkelijk, ze hoeven alleen die grote dikke kont te volgen. Maar: ze zijn alleen met hun moeder bezig. Als een eendje zijn eigen pad gaat volgen, komt hij in het hoge gras terecht. Hij moet zelf op onderzoek uit om verder te komen, hoe eng dat ook is.

**Dus?** Als je je opstelt als een eendje in het hoge gras, voelt dat in eerste instantie onveilig, maar uiteindelijk vorm je wel je eigen weg.

### » Tegen de stroom in roeien

**Wanneer nuttig?** Als je een hardnekkig patroon of een verslaving wilt doorbreken.

**Waarom dit beeld?** Het doorbreken van een ingesleten patroon is als het roeien tegen de harde stroom in. Als je even pauzeert, drijft de boot terug en zit je al gauw weer in je oude stramien. Maar langs de kant staan je supporters die je een touw kunnen toewerpen of een hand kunnen aanreiken om je door de lastige stukken heen te sleuren.

**Dus?** Je moet doorzetten, maar ook weten dat andere mensen je kunnen helpen.

### » De stoplicht-metafoer

**Wanneer nuttig?** Als je kind irrealistische angsten heeft of bang is om te falen.

**Waarom dit beeld?** Aan de hand van een stoplicht kun je kinderen uitleggen dat er verschillende soorten gedachten zijn: niet-helpende (rode) gedachten, zoals: ik kan dit niet, en: ze vinden me vast stom. En helpende (groene) gedachten, zoals: ik maak er het beste van, en: iedereen maakt fouten.

**Dus?** Betitel je gedachten als rood, oranje en groen. Als het licht op rood springt, heb je negatieve gedachten en kom je niet vooruit. Springt het licht op oranje, dan ga je nadenken over hoe je er ook anders tegenaan kunt kijken. En als het licht op groen springt, dan ga je ervoor.

### » Ontsla de slechte coach

**Wanneer nuttig?** Als je jezelf naar beneden praat als je een fout maakt.

**Waarom dit beeld?** Stel, een kind mag drie keer een penalty schieten tijdens een voetbaltraining. Drie keer gaat het mis. Coach A vloekt en schreeuwt: 'Je kunt er niks van, het is niet om aan te zien.' En coach B zegt: 'Pech gehad. Je hebt je best gedaan. Misschien schoot je vanuit de verkeerde hoek. Laten we hier samen oefenen.' Welke coach zal de beste prestatie uit het kind krijgen? De meeste mensen zeggen: 'Coach B.' En welke coach lijkt het meest op de criticus in je hoofd? De meesten zeggen: 'Coach A.'

**Dus?** Ontsla coach A wegens slecht gedrag en luister voortaan alleen nog naar coach B.

Merk je op dat een metafoer je belemmert, dan kun je die best meteen met een grap of raar stemmetje onderuit halen. Zoals Brigitte Kaandorp dat doet in het liedje "Zwaar leven". Zelfs mensen met een zware depressie kunnen het niet laten om hierom te lachen.'

## METAFORENBOEKJE

Volgens Jansen is het slim om op zoek te gaan naar metaforen die aansluiten op je waarden, passies of beroep. 'Toen ik in Rotterdam werkte met havenarbeiders, gebruikte ik "tussen wal en schip"-achtige metaforen voor uiteenlopende problemen. En als iemand van voetbal houdt, kan "buitenspel staan" of "inkoppertje" goed werken.'

De metafoer die je gebruikt als het gaat om een probleem of een ziekte, drukt

uit hoe je je ertoe verhoudt. Ga je ertegen 'vechten' of kun je het 'omarmen'? In dat laatste geval voel je al aan de woorden dat je een meer accepterende houding gaat aannemen en wordt het een onvermijdelijke 'hobbel op de weg'. Schrijf metaforen die je tegenkomt en je inspireren in een speciaal boekje of in je agenda. Zoek een plaatje bij de metafoer die je inspireert, en zet hem als achtergrond op je telefoon. Zo word je er telkens aan herinnerd en kan het beeld gaan werken – om maar eens een metafoer te gebruiken – als 'springplank' naar een 'zonniger' leven. //

**Bronnen o.a.:** G. Jansen, *Uit liefde voor jezelf*, Thema, 2019 / How2act.nl / S. Huang, J. Aaker, *It's the journey, not the destination. How metaphor drives growth after goal attainment*, Journal of Personality and Social Psychology, 2019 / A. Bowes, A.N. Katz, *Metaphor creates intimacy and temporarily enhances theory of mind*, Memory & Cognition, 2015 / A. Boeynaems, *Figurative framing in political discourse*, Vrije Universiteit Amsterdam, 2019 / S. Killick, e.a., *The mighty metaphor. A collection of therapists' favourite metaphors and analogies*, The Cognitive Behaviour Therapist, 2016

