

## GAAN GEVOEL EN VERSTAND HAND IN HAND?

Opeens zie ik dat er een ladder door mijn lichaam loopt. Van kruin tot aan mijn voeten. Ik heb de neiging om vanuit mijn kruin op de ladder te stappen maar ineens zie ik mezelf in mijn linkervoet aan het begin van de ladder staan. Ik zet de eerste stappen op weg naar boven. Het gaat langzaam en moeizaam. Het is alsof ik door een dikke, stevige brei moet lopen. Maar vanaf mijn knie gaat het ineens makkelijker en sneller en al snel sta ik in het midden van mijn bekken. Opeens hoor ik van rechts een stem. Ik durf niet, ik kan het niet, is die ladder wel stevig genoeg... Verbaasd loop ik via mijn rechterbeen naar beneden. Daar staat 'mijn verstand' (hoofd). Wat zeur je nu? Je kunt toch gewoon die ladder omhooglopen? Nee, echt dat durf ik niet. Weet je wel wat er allemaal kan gebeuren? Nee, ik doe het niet.

Zal ik je eens helpen? Samen komen we een heel eind. Dat gaat zeker lukken. Nog een beetje mopperend en sribbelend zet Verstand de eerste stappen op de ladder. Gevoel (ik - intuïtie) loopt voorop en moedigt Verstand aan. Kom op, dat lukt je wel. Voel je hoe stevig de ladder staat? O ja, niet naar beneden kijken. Bij de knie aangekomen, werpt Verstand toch een blik naar beneden en voelt zich wiebelig worden. Vooruit, naar mij kijken, zegt Gevoel, en doorlopen. Dan komen ze in het midden van het bekken aan waar de ladder recht omhoogloopt. Samen lopen ze gestaag verder: Gevoel voorop en Verstand daarachter. In de buurt van het hart klaagt Verstand dat het er zo warm en benauwd is. Verbaasd kijkt Gevoel om. Waar heb je het over? Je hart geeft je warmte, geborgenheid, is trots op jou, geeft heel veel liefde...

Beschaamd kijkt Verstand Gevoel aan. Sorry, ik vind de warmte niet zo fijn en dacht verder niet na. Maar je hebt gelijk. Het hart is mijn alles. Samen lopen ze verder. Bij de keel valt het op dat er een vernauwde doorgang is. Gevoel piept er zo doorheen maar jawel, je raadt het al: Verstand klaagt dat hij er niet door kan. Veel te nauw. Wat zou je eraan kunnen doen? vraagt Gevoel. Groter maken? vraagt Verstand. O ja? Hoe denk je dat te doen? vraagt Gevoel. Weet ik niet, zegt Verstand. En hij begint met zijn armen te zwaaien om de doorgang groter te maken. Maar dit mislukt geheel. Daar waar hij denkt het gat groter te maken, stroomt meteen weer van alles terug en lijkt de doorgang nauwer dan voorheen. Stop! roept Gevoel. Dat helpt echt niet. Wees stil, voel wat je kunt doen. Verstand kijkt hem niet begrijpend aan maar sluit zijn ogen. Opeens verschijnt er een glimlach. Loslaten en vertrouwen, roept hij uit. Me overgeven aan dat wat er is! Verstand zucht eens diep en zet de eerste stappen verder naar boven. Het lijkt wel alsof de doorgang vanzelf wijder wordt. Vol blijdschap loopt hij door. Dan komen ze aan bij de ogen en kijken ieder door een oog naar buiten. Wat een mooi uitzicht. Zo liefelijk en zacht. Wacht, zegt Gevoel. Ik weet een nog betere plek. Kom! Hij trekt Verstand aan zijn hand mee naar een iets hoger plateau. Kijk nu nog eens naar buiten. Zie je die prachtige vormen en kleuren? Verstand kijkt maar ziet een grauwe sluier waar hij niet echt doorheen kan kijken. Nee, ik zie niks. Helemaal niks. Waar heb je het in godsnaam over? Verstand vervalt in geklaag en gemopper. Wacht, zegt Gevoel. Pak mijn hand nog eens vast. Sluit je ogen. Visualiseer eens de meest prachtige kleuren, bomen, landschappen... Het gezicht van Verstand verandert, wordt zachter en hij glimlacht. Houd dit vast, zegt Gevoel. Open nu je ogen. Heel langzaam opent Verstand zijn ogen en wat hij dan ziet, overtreft al zijn verwachtingen. Ontroerd bedankt hij Gevoel. Samen lopen ze het laatste stukje naar de kruin en daar zitten ze gemoedelijk op een bank. Hé, zegt Verstand, het voelt alsof ik jij ben en jij ik. Gevoel knikt begripvol. Zo is het!

ZIEFENSCHEPES