

Het gevecht tussen ratio en gevoel

Onder deze titel geef ik de laatste jaren regelmatig een workshop ten behoeve van cliënten bij van Ede. Alleen al op grond van de titel komen er veel mensen naar de workshop, kennelijk is het een onderwerp dat veel mensen aanspreekt.

Ikzelf heb een groot deel van mijn leven met het gevecht tussen ratio en gevoel geworsteld. Pas rond mijn 45^e jaar begon ik mijn gevoel meer toe te laten. Het toelaten en later meer vertrouwen op mijn gevoelskant heeft mij een enorme verrijking in mijn leven gebracht. Daarvoor regeerde mijn ratio mijn hele bestaan. Alle beslissingen die ik nam werden in wezen genomen door mijn verstand. Carrière maken, opleidingen volgen, wel of niet verhuizen etc.

Toen ik mijn gevoelskant toe ging laten, nadat ik een fikse burn-out had gehad en mijn functie werd opgeheven, heb ik ook mijn intuïtie verder kunnen ont-wikkelen. In mijn begeleiding met cliënten ondervind ik daar zeer veel steun van.

In de workshops die ik geef houd ik ook altijd een (mini) onderzoek. Ik ben het volgende tegengekomen; Ongeveer 80% van de aanwezigen beslist meestal met de ratio, het gevoel is ondergeschikt. Ongeveer 15% beslist altijd op basis van het gevoel, daar is de ratio ondergeschikt en ruwweg 5 % experimenteert en laat de ene keer de ratio beslissen en de andere keer het gevoel. Naast de workshop bezoekers zie ik dezelfde verhoudingen, met betrekking tot dit thema, bij de cliënten die ik de afgelopen 16 jaar heb begeleid.

Ik wil de lezer graag deelgenoot maken van de **inzichten** die ik omtrent dit thema heb gekregen. De volgende stelling hanteer ik als uitgangspunt: “ In zijn diepste wezen is de mens op zoek naar harmonie. Als wij de harmonie in onszelf kunnen vinden, dan zijn wij automatisch in harmonie met de wereld”.

Om zelf in harmonie te zijn is **evenwicht** tussen ratio en gevoel een noodzaak. Zowel ratio als gevoel zijn **gelijkwaardig**. Soms kunnen wij lichamelijk de onbalans voelen. Als er geen energiestroom is tussen hoofd (ratio) en buik (gevoel) ervaren wij soms letterlijk pijn ter hoogte van het borstbeen.

Om de onbalans tussen die twee op te heffen, is het wellicht makkelijk als wij de ratio en het gevoel als persoonlijkheden gaan beschouwen. De ratio is je oudere broer of zus, die weet hoe het leven eruit ziet en er voor zorgt dat je kan overleven. Het gevoel is het kleine kind, dat wil spelen en wil doen wat leuk is, zonder zich zorgen te maken.

Het is nu de kunst om daar waar een onbalans tussen deze twee is, deze op te heffen vanuit het uitgangspunt dat beide **volstrekt gelijkwaardig** zijn. De volgende visualisatie zou kunnen helpen: Stel je een tafel voor waar aan de ene kant je ratio (de oudere) plaatsneemt en aan de andere kant je gevoel (het kind). Het probleem ligt in het midden. Je spreekt met jezelf af dat de tafel niet eerder verlaten wordt dan, dat een van de volgende situaties is ontstaan: 1) **Beiden** zeggen nee. 2) **Beiden** zeggen ja of 3) **Beiden** zeggen nog geen beslissing te kunnen nemen. Deze laatste situatie is alleen acceptabel als nog niet alle informatie aanwezig is, dus nader onderzoek noodzakelijk is. Als je deze laatste optie gebruikt om maar geen beslissing te hoeven nemen sla je de plank mis en ben je jezelf voor de gek aan het houden.

Ik wens de lezer een **harmonisch** bestaan toe op deze interessante planeet.

Bob Bendien

