

## **Voelen, denken en handelen**

Regelmatig hoor ik mensen zeggen dat je vooral op je gevoel moet vertrouwen. Anderen zeggen juist het tegenovergestelde. Volgens hen kun je beter je verstand gebruiken, omdat gevoelens je gemakkelijk op het verkeerde been zetten. In mijn werk herken ik beide bewegingen. Toch denk ik niet dat we tussen die twee hoeven te kiezen. Wij zijn niet gebouwd om uitsluitend op ons gevoel te leven, maar ook niet om uitsluitend op ons verstand te vertrouwen. Beide horen bij het mens-zijn. Ze hebben alleen een verschillende rol.

Ons gevoel is evolutionair ouder dan ons verstand. Nog voordat wij kunnen nadenken, reageert ons lichaam al op wat zich aandient. We voelen spanning, nieuwsgierigheid, vreugde of terughoudendheid vaak al voordat we precies begrijpen waarom. Dat maakt gevoelens niet beter dan ons verstand. Wel maakt het ze sneller. Daarom zie ik emoties als een belangrijk kompas. Een kompas vertelt je niet welke weg je moet nemen. Het laat alleen zien waar je bent en welke richting zich aandient. Hoe we vervolgens handelen vraagt om meer dan alleen gevoel. Daar hebben we ook ons verstand voor nodig.

Dat merk ik iedere ochtend opnieuw wanneer de wekker gaat. Mijn eerste impuls is soms om me nog een keer om te draaien. Dat gevoel is echt. Tegelijk weet ik uit ervaring dat ik me prettiger voel wanneer ik rustig aan mijn dag begin, mijn dossiers nog even kan lezen en zonder haast mijn eerste cliënt kan ontvangen. Mijn verstand helpt me dan niet om mijn gevoel te onderdrukken, maar om verschillende gevoelens met elkaar af te wegen. Uiteindelijk sta ik op. Niet omdat mijn gevoel ongelijk had, maar omdat mijn handelen beter past bij wie ik ben.