

'Niet weten' van grote waarde?

- m. *Wat ben jij aan het doen?*
- v. Zo maar wat aan het maken.
- m. *Wat dan, wat gaat het worden, waar dient het voor?*
- v. Dat weet ik nog niet.
- m. *Als je niet weet wat je aan het doen bent en wat het wordt is het zinloos, dan slaat het nergens op. Je hebt niet eens een doel, hoe weet je dan waar je naar toe moet? Ik vind het nutteloos wat je doet. Het levert ook niets op, je krijgt er geen brood mee op de plank. Het betekent helemaal niets. Trouwens ook zonde van al dat materiaal wat je gebruikt, gewoon verkwisting is het. Ik vind het ook dom om iets te doen zonder plan of zonder te weten. Dat getuigt van onnozelheid en leid nergens toe. Ik begrijp jou ook niet, ik zie geen enkele logica in wat jij doet. Waardeloos. Je kunt je tijd veel beter en nuttiger besteden.*
- v. Auw, dat doet pijn als je dit zo zegt. Jij kunt niet voelen dat dit pijnlijk is. Jij kunt niet voelen, daar ben jij nu net hoofd voor.

Ik ga je wat vertellen hoofd en ik wil dat je dit hoort.

Ik volg mijn hart, mijn hartstocht, mijn passie, mijn voelen, ik geef me over en laat los. Ik vertrouw op mijn voelen, mijn intuïtie, mijn hart. Ik geef ruimte aan mijn innerlijk weten. Zij weet de weg en is mijn weg.

Jij bent bang hoofd, zo bang om niet te weten en om je controle te verliezen. Je wilt steeds weten en overzicht en zekerheid en controle hebben. Ik zie je angst. Maar hier beneden voel ik geen angst, hier is een dieper voelen/weten wat vertrouwen heet. Zonder voelen kun je hier geen verbinding mee maken. Jij probeert met je hoofd te snappen, te controleren en te besturen. Maar mijn stuur zit hier in mijn hart en in mijn buik, in mijn voelen. Hier zit mijn liefde, mijn levend, mijn natuur. Als je stromen en beweging gaat controleren gaat het leven eruit en gaat het leven dood.

Als ik zo aan het maken ben voel ik mijn stroom, voel ik mij, maak ik verbinding met mijn diepte, met wie ik werkelijk ben. Er is geen goed of fout, ik mag er zijn met dat wat er is en dat wat er is, is van grote waarde. Ik volg mij en ontsta als vanzelf. Ik volg mijn natuur. Ik voel m'n liefde, m'n betekenis, m'n eigenheid, m'n geluk. Ik voel mij verbonden met hemel en aarde.

Hoofd, waar denk je dat ik werkelijk thuis kom/ben?

- m. *Ja, als je het zo zegt dan denk ik bij hart, maar voelen doe ik het niet. Ik heb geleerd om te bepalen en de regie te nemen en te krijgen. Ze zetten mij ook vaak op een voetstuk en kennen mij alle wijsheid en waarde toe.*

Irene van der Wolf beeldend kunstenaar Gestalt-Art therapeut/opleider, auteur



Ik hoef mij niet te snappen om mij te volgen. Ik heb dan mijn controlerend hoofd te laten rusten en de moed te hebben om me in mijn niet-(hoofd)weten te begeven. Meestal zit dat in mijn hart en/of buik. Ik mag mij angstig, onthand en ongemakkelijk voelen. Ik volg mijn handen, voelen, intuïtie, impuls. Ik gun me hiermee vertrouwd te maken. Ik kan niet mis, er is geen goed of fout, geen oordeel. Ik gun me mijn levend, vrij, scheppend en authentiek deel te leren kennen en ruimte te geven. Wat een genot.