

Het vliegwiel uitvinden

Sipke is uitvinder. Hij bezit de gave om ideeën uit zijn hoofd om te zetten in daadwerkelijke producten. Die je kunt zien, aanraken en oppakken. Zijn borst zwelt van trots wanneer hij erover vertelt. Zijn ogen lichten op en hij gaat sneller praten. Wanneer een idee tot leven is gekomen, heeft hij even rust. Dan wandelt hij iets lichtvoetiger door de wereld, tot een volgend idee zich aandient. En dan moet hij weer aan de slag.

Je leest het misschien al een beetje: zoals het geval is met alle gaven, heeft ook deze een keerzijde. Het is vol in zijn hoofd. Het ontbreekt hem aan de tijd om alles wat hij verzint, om te zetten in dingen die je vast kunt pakken. En ondertussen buitelen de gedachten in zijn hoofd over elkaar heen.

Kopzwaar. Zo noem ik deze toestand. Ik vind het een passende term voor de veelheid aan gedachten die mensen in het leven belemmeren. Wanneer ik het uitspreek, kan ik het ook voelen. Kopzwaar. Een zwaar hoofd van het gewicht van gedachten. Alsof men gereduceerd wordt tot hoofd. Wandelend hoofd. Los van het lijf.

Sipke herkende zich ook in deze term. Maar voor slechts herkenning doen we het niet in een behandeling. Er moet ook iets gebeuren. Sipke wilde wel af van de zwaarte, en liever niet van zijn vele ideeën. Kon ik me in vinden. We startten de zoektocht om het goede te splitsen van het overtuigende.

Tekenen. Dat was het eerste punt. Waar verhalen van mensen in mijn hoofd transformeren tot foto's of filmpjes, werden het bij Sipke bijna handleidingen van een Ikea-

kast. Hij zag gelijk voor zich hoe hij iets kon bouwen. Toen ik uitlegde dat de vele gedachten elkaar als het ware aanjoegen tot een vliegwiel, pakte hij zijn schetsboek en tekende in een mum van tijd uit hoe een daadwerkelijk vliegwiel tot stand komt. Het hielp hem wat zwaarte overboord gooien.

Hardlopen. Dat was het tweede punt. Wanneer hij begon te rennen, bleven de gedachten minder plakken. Ze woeien als het ware met het tempo van zijn stappen zijn hoofd weer uit. Heerlijk. Een kort moment van leegte.

Yoga. De derde test. Met verrassend effect. Na enige initiële terughoudendheid over het matje en de handdoek onder zijn arm, gaf hij zich al snel over aan de muziek, de bewegingen en de sfeer.

Het uitvindingslampje gaat weer branden bij een afsluitende meditatie. Sipke: „En toen zei mijn yogadocent: 'We worden allemaal gedragen door de aarde'. Ik vond dat zo'n bevrijdend inzicht! Alsof alle gedachten uit mijn hoofd zo de aarde in konden zakken.”

Froukje Jackson en Irma van Steijn zijn beiden GZ-psycholoog bij Maarsingh & van Steijn. Froukje in Groningen en Irma in Leeuwarden. Zij schrijven om en om een wekelijkse geanonimiseerde column over wat zij meemaken in o.a. de spreekkamer. f.jackson@maarsinghenvansteijn.nl of i.vansteijn@maarsinghenvansteijn.nl.

