



Geraakt worden

Het leven raakt ons voortdurend.

Een ontmoeting.

Een blik.

Een geur.

Een muziekstuk.

Een verlies.

Een herinnering.

Een woord.

Een stilte.

Soms merken we het direct.

Soms pas veel later.

Maar zolang we leven, worden we geraakt.

Misschien is dat wel een van de meest fundamentele kenmerken van het mens-zijn.

Geen keuze

Vaak spreken we alsof geraakt worden een keuze is.

Alsof we ons ervoor kunnen openstellen of afsluiten.

Maar misschien ligt dat anders.

Misschien kunnen we niet voorkomen dat het leven ons raakt.

Ons lichaam reageert voortdurend op wat zich aandient.

Ons zenuwstelsel verwerkt voortdurend signalen uit onze omgeving.

Nog voordat wij begrijpen wat er gebeurt, gebeurt er al iets in ons.

We worden geraakt voordat we begrijpen waardoor we geraakt worden.

In die zin is geraakt worden geen keuze.

Het is een vanzelfsprekend onderdeel van leven.

Het lichaam reageert eerst

Vanuit evolutionair perspectief is dat niet zo vreemd.

Lang voordat mensen konden nadenken over hun ervaringen, moesten zij er al op reageren.

Kansen en bedreigingen vroegen om een antwoord.

Niet na een uitgebreide analyse.

Maar onmiddellijk.

Ons lichaam draagt die geschiedenis nog altijd met zich mee.

Voordat wij woorden hebben, reageert ons organisme al.

Een versnelde hartslag.

Een brok in de keel.

Spanning in spieren.

Ontspanning.

Nieuwsgierigheid.

Onrust.

Er gebeurt iets.

Niet omdat wij dat bedenken.

Maar omdat wij geraakt worden.

Verlies van contact

Misschien ligt de werkelijke uitdaging daarom niet in het voorkomen van geraakt worden.

Maar in het behouden van contact met hoe wij geraakt worden.

Dat contact kan namelijk verloren gaan.

Niet omdat het voelen verdwijnt.

Maar omdat wij het niet meer waarnemen.

Omdat wij ons terugtrekken in verklaringen.

In analyses.

In drukte.

In controle.

In denken.

Het lichaam blijft reageren.

Maar wij verliezen de verbinding met wat zich in ons afspeelt.

Dan lijkt het soms alsof we niets voelen.

Terwijl er in werkelijkheid nog steeds van alles gebeurt.

Geraakt worden en verwondering

Kinderen laten vaak zien hoe vanzelfsprekend geraakt worden eigenlijk is.

Zij kijken niet alleen.

Zij verwonderen zich.

Een vlinder.

Een geluid.

Een hond.

Een plas water.

Alles kan binnenkomen.

Alles kan iets in beweging zetten.

Naarmate we ouder worden, leren we de wereld steeds beter begrijpen.

Dat is waardevol.

Maar soms verliezen we onderweg iets van ons vermogen om geraakt te blijven worden door wat zich aandient.

Verwondering vraagt niet dat we minder weten.

Verwondering vraagt dat we het contact behouden met wat ons raakt.

Liefde

Misschien wordt dit nergens zo zichtbaar als in de liefde.

Wie liefheeft, wordt geraakt.

Door nabijheid.

Door verlangen.

Door vreugde.

Door onzekerheid.

Door verlies.

Dat is geen fout in het systeem.

Dat is precies wat liefde doet.

Liefde raakt.

Net zoals het leven raakt.

En misschien ligt de kunst niet in het voorkomen van die kwetsbaarheid.

Maar in het verdragen ervan.

Leiderschap

Ook leiderschap heeft hiermee te maken.

Mensen volgen niet alleen plannen, structuren of functies.

Zij reageren op mensen.

Op aanwezigheid.

Op congruentie.

Op vertrouwen.

Op iemand bij wie woorden, gevoelens en handelen met elkaar in overeenstemming lijken.

Veel van die afstemming vindt plaats voordat mensen haar onder woorden kunnen brengen.

We voelen vaak eerder dan we begrijpen of iets klopt.

Misschien heeft werkelijk leiderschap daarom niet alleen te maken met richting geven.

Maar ook met het vermogen in contact te blijven met wat zich in jezelf, tussen mensen en in de omgeving afspeelt.

Een teken van leven

Soms proberen mensen pijn te vermijden door afstand te nemen van wat hen raakt.

Dat is begrijpelijk.

Maar wie het contact met pijn verliest, verliest vaak ook iets van het contact met vreugde.

Met ontroering.

Met liefde.

Met verwondering.

Met verbondenheid.

Hetzelfde vermogen dat ons verdriet laat voelen, maakt ook vreugde mogelijk.

Hetzelfde vermogen dat ons kwetsbaar maakt, maakt ook werkelijk contact mogelijk.

In contact blijven

Misschien gaat geraakt worden uiteindelijk niet over gevoeligheid.

Niet over zwakte.

En zelfs niet over emotie alleen.

Misschien gaat het over onze relatie met het leven.

Over het vermogen om waar te nemen wat zich aandient.

Om te voelen wat dat met ons doet.

Om niet direct weg te gaan in verklaringen of controle.

Maar aanwezig te blijven bij wat er gebeurt.

Want misschien begint niet alleen liefde daar.

Niet alleen ontwikkeling.

Niet alleen leiderschap.

Maar het mens-zijn zelf.

Bij het vermogen om in contact te blijven met hoe het leven ons raakt.