



Voelen als oudste vorm van weten

Wanneer we het woord *weten* gebruiken, denken veel mensen aan kennis.

Aan feiten.

Aan informatie.

Aan iets wat we hebben geleerd.

Aan iets wat we begrijpen.

Maar misschien bestaat er ook een andere vorm van weten.

Een weten dat ouder is dan taal.

Ouder dan denken.

Ouder zelfs dan bewustzijn zoals wij dat kennen.

Een weten dat diep verankerd ligt in het leven zelf.

Het leven moest al voelen voordat het kon denken

Vanuit evolutionair perspectief is dat eigenlijk niet zo vreemd.

Lang voordat mensen leerden redeneren, analyseren of plannen, moest het leven al onderscheid kunnen maken tussen wat gunstig was en wat schadelijk.

Tussen voedsel en gevaar.

Tussen veiligheid en bedreiging.

Tussen wat het leven diende en wat het leven bedreigde.

Dat vermogen om onderscheid te maken is misschien wel de oudste vorm van weten die bestaat.

Niet als gedachte.

Maar als gewaarwording.

Als een voortdurend vermogen om te reageren op wat zich aandient.

Een vorm van pluis en niet-pluis.

Geraakt worden

Wanneer we spreken over voelen, denken mensen vaak aan gevoelens.

Blijheid.

Verdriet.

Boosheid.

Angst.

Maar voelen begint waarschijnlijk veel eerder.

Voelen begint bij geraakt worden.

Door een blik.

Door muziek.

Door een geur.

Door een landschap.

Door een ontmoeting.

Door een stilte.

Er gebeurt iets.

Nog voordat we begrijpen wat er gebeurt.

Nog voordat we woorden hebben.

Nog voordat we een verklaring hebben.

Iets in ons reageert.

Niet omdat we dat bedenken.

Maar omdat we geraakt worden.

Misschien begint voelen daar.

Bij de openheid om geraakt te worden door wat zich aandient.

De wijsheid van het lichaam

Vaak spreken we over het lichaam alsof het een voertuig is dat wordt aangestuurd door ons verstand.

Alsof denken de bestuurder is en het lichaam slechts uitvoert.

Maar misschien is dat beeld te beperkt.

Want ons lichaam beschikt over een enorme hoeveelheid kennis die nooit bewust is geleerd.

Ons hart weet hoe het moet kloppen.

Onze longen weten hoe zij moeten ademen.

Een wond weet hoe zij moet genezen.

Ons zenuwstelsel reageert voortdurend op signalen uit de omgeving.

Zonder dat wij daar bewust over nadenken.

Veel van wat ons in leven houdt, gebeurt buiten ons bewustzijn om.

Dat betekent niet dat het onbelangrijk is.

Integendeel.

Juist daar ligt een enorme vorm van wijsheid opgeslagen.

Tasters op afstand

Voelen is waarschijnlijk de meest oorspronkelijke vorm van waarnemen.

Pas later in de evolutie ontstonden mogelijkheden om op grotere afstand onderscheid te maken.

Zien.

Horen.

Ruiken.

In zekere zin zijn het vormen van tasten op afstand.

Zij vergroten ons vermogen om waar te nemen voordat iets ons letterlijk raakt.

Een geluid waarschuwt ons voordat het gevaar dichtbij is.

Een geur vertelt iets over voedsel voordat we het proeven.

Onze ogen nemen waar wat zich verderop afspeelt.

Al deze zintuigen helpen ons onderscheid maken tussen wat gunstig en ongunstig kan zijn.

Tussen pluis en niet-pluis.

Niet als bewuste analyse.

Maar als een voortdurend proces van afstemming op de omgeving.

Emoties en gevoelens

De neurowetenschapper Antonio Damasio maakt een interessant onderscheid tussen emoties en gevoelens.

Emoties zijn volgens hem de primaire lichamelijke reacties van een organisme op kansen en bedreigingen die het leven met zich meebrengt.

Een brok in de keel.

Een knoop in de maag.

Vlinders in de buik.

Een versnelde hartslag.

Spanning in spieren.

Transpiratie.

Deze reacties ontstaan vaak voordat wij precies weten wat er aan de hand is.

Een gevoel ontstaat wanneer wij ons bewust worden van die lichamelijke veranderingen en er betekenis aan geven.

De brok in de keel wordt verdriet.

Het zweet op de rug wordt angst.

De vlinders in de buik worden verliefdheid.

In die zin zou je kunnen zeggen dat emoties zich eerst in het lichaam aandienen en gevoelens ontstaan wanneer wij er betekenis aan kunnen geven.

Het lichaam weet soms eerder dan het verstand begrijpt

Veel mensen herkennen het.

Dat gevoel dat er iets niet klopt.

Of juist dat iets goed voelt.

Terwijl je nog niet precies kunt uitleggen waarom.

Soms begrijpen we pas achteraf wat ons lichaam allang had waargenomen.

Niet omdat het lichaam magisch is.

Maar omdat het voortdurend signalen verwerkt waar ons bewuste denken nauwelijks toegang toe heeft.

Het lichaam neemt vaak waar voordat het verstand begrijpt.

Dat betekent niet dat denken onbelangrijk is.

Integendeel.

Maar misschien is denken op zijn best niet de vervanger van voelen.

Misschien is denken een manier om beter te begrijpen wat zich eerst al heeft aangediend.

Voelen, denken en handelen

In onze samenleving krijgt denken vaak de hoogste status.

We analyseren.

Verklaren.

Plannen.

Controleren.

Dat heeft ons veel gebracht.

Maar wanneer denken losraakt van voelen, ontstaat er ook een risico.

Dan verliezen we het contact met een belangrijke bron van informatie.

Met wat zich aandient.

Met wat ons raakt.

Met wat ons lichaam al heeft opgemerkt.

Werkelijk menselijk functioneren vraagt daarom niet om kiezen tussen voelen of denken.

Het vraagt om hun samenwerking.

Voelen zonder denken kan richting missen.

Denken zonder voelen kan contact verliezen met het leven.

Misschien ontstaat wijsheid juist wanneer beide elkaar ontmoeten.

Een ouder weten

Misschien is voelen uiteindelijk niet de tegenhanger van weten.

Misschien is voelen een oudere vorm van weten.

Een weten dat niet begint met woorden.

Niet met theorieën.

Niet met verklaringen.

Maar met gewaarworden.

Met geraakt worden.

Met het vermogen om onderscheid te maken tussen wat het leven dient en wat het bedreigt.

Dat vermogen dragen we allemaal in ons.

Niet als iets wat we moeten leren.

Maar als iets waar we opnieuw naar kunnen leren luisteren.

Misschien begint daar niet alleen ontwikkeling.

Maar ook een dieper contact met onszelf, met anderen en met het leven zelf