



KLAASSEN & CO

Voelen als oudste vorm van weten

Wanneer we over voelen spreken, denken we meestal aan mensen. Aan emoties zoals verdriet, angst, boosheid of vreugde. Alsof voelen pas ontstaat wanneer er een bewustzijn is dat deze gevoelens kan ervaren. Misschien is dat beeld te beperkt. Misschien begint voelen veel eerder. Niet bij de mens en misschien zelfs niet bij dieren, maar bij het leven zelf.

Vanaf het eerste begin lijkt leven voortdurend onderscheid te maken tussen wat het leven mogelijk maakt en wat het bedreigt. Een plant richt zich naar het licht. Wortels groeien naar water. Cellen nemen voedingsstoffen op en weren stoffen die schadelijk zijn. Ons immuunsysteem onderscheidt voortdurend lichaamseigen van lichaamsvreemd. Overal zien we hetzelfde principe terugkeren. Leven staat nooit stil. Het stemt zich voortdurend af op zijn omgeving én op zichzelf.

Natuurlijk doet een plant dat niet op dezelfde manier als een mens. Een plant kent geen bewust beleefde emoties. Toch laat zij zien dat het leven al heel vroeg beschikt over het vermogen om informatie uit de omgeving waar te nemen en daarop te reageren. Misschien ligt juist daar de oorsprong van wat wij, veel later in de evolutie, voelen zijn gaan noemen.

Het bijzondere is dat die voortdurende afstemming zich niet alleen tussen een organisme en zijn omgeving afspeelt. Zij vindt ook binnen ieder levend organisme plaats. Iedere cel is voortdurend bezig onderscheid te maken tussen wat het leven ondersteunt en wat het bedreigt. Het leven is, tot op cellulair niveau, voortdurend bezig zichzelf in stand te houden door zich steeds opnieuw af te stemmen op wat het leven vraagt. Misschien is juist dat de meest fundamentele eigenschap van leven. Nog voordat leven kon groeien of zich kon voortplanten, moest het voortdurend onderscheid kunnen maken tussen wat het leven diende en wat het bedreigde. Zonder dat vermogen zou leven zich eenvoudigweg niet hebben kunnen handhaven.

Misschien begint weten daarom niet met denken. Misschien begint weten met het vermogen van het leven om zich af te stemmen op de werkelijkheid waarin het bestaat.

In de loop van de evolutie ontstaan steeds verfijndere manieren van waarnemen. Zien, horen, ruiken en proeven vergroten het vermogen van organismen om onderscheid te maken voordat iets hen letterlijk raakt. Een geluid waarschuwt voor gevaar dat zich nog buiten het gezichtsveld bevindt. Een geur vertelt iets over voedsel voordat het geproefd wordt. Onze ogen nemen waar wat zich op afstand afspeelt. Steeds opnieuw gaat het om hetzelfde fundamentele principe: het leven verzamelt voortdurend informatie om zich zo goed mogelijk te kunnen verhouden tot de werkelijkheid waarin het bestaat.

Bij de mens krijgt dit vermogen uiteindelijk een nieuwe dimensie. Wij reageren niet alleen op onze omgeving, maar kunnen ons ook bewust worden van die reacties. De neurowetenschapper Antonio Damasio maakt daarbij een belangrijk onderscheid tussen emoties en gevoelens. Emoties zijn de primaire, geautomatiseerde en onbewuste lichamelijke reacties van ons organisme op wat zich aandient. Een gevoel ontstaat wanneer wij ons van die lichamelijke veranderingen bewust worden en er betekenis aan geven.

Ook bij de mens begint voelen daarom niet met denken. Eerst reageert het organisme. Pas daarna probeert het denken te begrijpen wat zich al heeft aangedient. Vrijwel iedereen herkent dat. Soms weten we onmiddellijk dat iets niet klopt, terwijl we nog niet kunnen uitleggen waarom. Of juist andersom: we voelen direct vertrouwen, rust of verbondenheid zonder dat we daar al woorden voor hebben. Vaak begrijpt ons verstand pas later wat ons lichaam al veel eerder heeft waargenomen.

Dat betekent niet dat denken minder belangrijk is. Integendeel. Dankzij ons vermogen om te denken kunnen wij plannen maken, wetenschap bedrijven, verantwoordelijkheid nemen en betekenis geven aan onze ervaringen. Denken heeft de mens ongelooflijk veel gebracht. Maar misschien is denken op zijn sterkst wanneer het verbonden blijft met voelen. Niet omdat voelen en denken elkaars tegenpolen zijn, maar omdat zij elkaar aanvullen. Voelen helpt ons onderscheid te maken tussen wat voor ons betekenis heeft. Denken helpt ons die ervaring te begrijpen, te verwoorden en met anderen te delen.

Wanneer ik mensen ontmoet die zijn vastgelopen, valt mij vaak op dat zij hun vermogen om te voelen niet zijn kwijtgeraakt. Hun lichaam reageert nog steeds. Hun ademhaling verandert. Hun hartslag verandert. Hun spieren spannen zich aan. Zij worden nog steeds geraakt door het leven. Wat vaak verloren is gegaan, is het contact met die reacties. Alsof het denken langzaam de plaats heeft ingenomen van het waarnemen. Juist daarom begint ontwikkeling zo vaak met opnieuw leren luisteren naar wat zich al die tijd in ons heeft afgespeeld.

Voelen is daarom niet de tegenhanger van weten. Het is de oudste vorm van weten. Niet alleen bij de mens, maar als een fundamentele eigenschap van het leven zelf. Denken heeft dat oorspronkelijke vermogen niet vervangen, maar verdiept. Misschien begint menselijke ontwikkeling daarom niet met méér leren denken, maar met opnieuw leren verstaan wat het leven ons al die tijd heeft laten voelen.

Roel Klaassen, Juli 2026