



Geraakt worden

Het is onmogelijk om niet geraakt te worden.

Vanaf het eerste moment dat wij geboren worden, ontmoeten wij een wereld die voortdurend iets met ons doet. Warmte en kou. Licht en donker. Een stem. Een blik. Een aanraking. Een geur. Honger. Verzadiging. Een vriendelijk gezicht. Een harde stem. Zolang wij leven, worden wij voortdurend geraakt door wat zich om ons heen en in ons afspeelt.

De vraag is daarom niet óf het leven iets met ons doet. De vraag is wat het met ons doet.

In het vorige artikel zagen we dat leven zich voortdurend afstemt op wat het leven dient en wat het bedreigt. Dat afstemmen gebeurt niet alleen bij de mens, maar is een fundamentele eigenschap van het leven zelf. Geraakt worden is daar onlosmakelijk mee verbonden. Alles wat geraakt kan worden, kan zich ook afstemmen. Leven reageert voortdurend op wat het ontmoet.

Bij de mens gebeurt dat meestal zonder dat wij ons daarvan bewust zijn. Ons organisme reageert voortdurend op de kansen en bedreigingen die het leven biedt. Volgens de neurowetenschapper Antonio Damasio zijn emoties de primaire, geautomatiseerde en onbewuste reacties van ons organisme op wat zich aandient. Nog voordat wij begrijpen wat er gebeurt, heeft ons lichaam al gereageerd. De ademhaling verandert. De hartslag verandert. Spieren spannen zich aan of ontspannen juist. Ons hele organisme is voortdurend bezig zich te verhouden tot de werkelijkheid waarin wij leven.

Pas daarna kunnen wij ons van die veranderingen bewust worden. Dan ontstaat wat Damasio gevoelens noemt. We geven woorden aan wat ons lichaam al veel eerder heeft waargenomen. We zeggen dat we bang zijn, verdrietig, opgelucht, ontroerd of blij. Maar het lichaam was al veel eerder begonnen met reageren.

Vrijwel iedereen herkent dat. Soms ontmoeten we iemand voor het eerst en voelen we ons onmiddellijk op ons gemak. Of juist niet. Soms horen we muziek die ons diep raakt, zonder dat we direct kunnen uitleggen waarom. Een geur kan ons in één moment terugbrengen naar onze jeugd. Een enkele opmerking kan ons nog uren bezighouden. Niet omdat we daarvoor kiezen, maar omdat we geraakt worden.

Juist daarom vergissen veel mensen zich wanneer zij zeggen dat zij niets meer voelen. Hun organisme reageert nog steeds. Hun lichaam stemt zich nog steeds voortdurend af op wat zich aandient. Wat vaak verloren is gegaan, is het contact met die reacties. Niet het voelen zelf, maar het bewust ervaren ervan.

Dat onderscheid is belangrijk. Wanneer we denken dat we niets meer voelen, gaan we gemakkelijk op zoek naar manieren om weer iets te gaan voelen. De uitdaging ligt waarschijnlijk ergens anders. Niet opnieuw leren voelen, maar opnieuw leren waarnemen wat zich al die tijd in ons heeft afgespeeld.

Dat vraagt geen bijzondere techniek. Het vraagt aandacht voor wat ons lichaam ons voortdurend laat ervaren. Voor de subtiele veranderingen in ademhaling, spierspanning, hartslag en houding. Voor datgene wat zich al heeft aangediend, nog voordat wij er woorden aan konden geven.

Geraakt worden is daarom geen uitzonderlijke gebeurtenis. Het is de manier waarop wij leven. Iedere ontmoeting laat iets in ons bewegen. Soms nauwelijks merkbaar. Soms verandert zij de richting van een mensenleven. Een liefde. Een verlies. Een geboorte. Een afscheid. Een blik van iemand die werkelijk naar je kijkt. Een hand op je schouder op het juiste moment. Een kind dat naar je lacht. Een zin die je nooit meer vergeet.

Juist doordat wij geraakt worden, kunnen wij ons verbinden. Met onszelf. Met anderen. En met het leven. Voelen, liefde, verwondering en ontwikkeling beginnen niet op het moment dat wij daarvoor kiezen, maar op

het moment dat het leven ons raakt. Misschien is juist daarin onze grootste gevoeligheid gelegen, maar ook onze grootste rijkdom.

Roel Klaassen, Juli 2026