

# Column: Op afstand

Ellen Kleingeld

*Ellen Kleingeld is afgestudeerd haptotherapeut aan het ITH in Nijmegen. Haar achtergrond ligt in de sociaal pedagogische hulpverlening en ze is ook energetisch therapeut. Haar hart ligt bij het begeleiden van mensen naar hun gevoel en ware zelf en ze beleeft veel plezier aan het schrijven over deze ervaringen. Ze zoekt daarbij de grenzen op van bewustzijn, filosofie en non-dualiteit. In haar columns schrijft Ellen graag over haar ervaringen als therapeut, maar ook over haptonomie buiten de vier praktijkmuren.*



Het is een prachtige lentedag en ik zit op een bankje aan een bospad. Het is een komen en gaan van natuurgenieters. Ik voel de wind op mijn huid, ruik de ontwakende natuur en ik hoor de vogels. Hier is er niks aan de hand. Het is hier druk met fietsers die een verzetje kunnen gebruiken. Als ik nu in de stad loop zal het rustig en ongezellig zijn: lege terrassen en winkels en mensen die angstvallig afstand houden van elkaar.

Wat een kans voor ons om collectief tot verandering te komen. Dit keer niet in mijn eentje of met gelijkgestemden. Nee, met een heel volk, een heel land, de hele wereld. Dat er op wereldschaal zo'n beweging gaande is, heb ik nog niet eerder gezien. Dat er veel mensen bang zijn en zich onbestemd voelen, begrijp ik heel goed. Corine, een cliënt, mailde me: 'Vanmorgen zag ik het even niet meer zitten. Het kwam zo binnen dat ik niemand kan aanraken en niemand mij aanraakt. Ik voelde me heel alleen. Steeds mezelf weer oppeppen en de dag beginnen. Ik probeerde me tot werken te zetten, maar ik blokkeer'.

Deze crisis rammelt aan onze basiszekerheid, wereldwijd. Veranderen in een situatie die muurvast zit, vanwege angst, is vrijwel onmogelijk. Geef ons een pandemie en er komt beweging. Daarbij komt ook veel emotie vrij.

Inmiddels wil een ouder stel, dat aan het fietsen was, bij me komen zitten op het bankje. Onmiddellijk hebben we een 'wij'-gevoel. We maken een praatje over 'de situatie' en hoe vreemd we toch allemaal hetzelfde meemaken. Zoals we collectief met elkaar hebben afgesproken, houden we netjes anderhalve meter afstand van elkaar. We maken er totaal geen punt van dat we afstand willen en dat geeft meteen ruimte. We houden afstand, maar deze vreemdelingen voelen niet ver weg. Integendeel, het verplichte distantiëren brengt ons dichter bij elkaar.

Nu we van bovenaf begrensd zijn, gaat elk mens anders met deze opgelegde beperking om. Als haptotherapeut geef ik mijn ogen de kost. De één wordt panisch alleen al van nabijheid en geeft te

veel ruimte weg, omdat we vooral niet elkaars druppeltjes moeten oppikken. De ander is blij dat er eindelijk wat rust en ruimte is. Er zijn er ook die kritisch worden en zich meer en meer beroepen op vrije meningsuiting en zelfbeschikking. Deze geluiden zijn inspirerend en raken me enorm. Opvallend is dat we ineens notie hebben van elkaaren op wat voor manier dan ook met elkaar rekening houden.

Zo lijkt er, naast de economische en medische ramp, een wereldwijd haptocrisis-proces gaande te zijn. We mogen elkaar niet aanraken en iedereen krijgt zijn eigen hokje toegewezen. Is het niet aan ons haptowerkers om deze verschuiving, de angst voor de grote controle of het verlies van eigen basiszekerheid en gemis aan contact te begeleiden? Gelukkig nu weer met onze handjes naar voren en als je het mij vraagt is het nieuwe normaal de eigen verantwoordelijkheid, vanuit verbondenheid, zonder huiver of schuld.

[info@eindhovenhaptotherapie.nl](mailto:info@eindhovenhaptotherapie.nl)

“ Vanmorgen zag ik het even niet meer zitten. Het kwam zo binnen dat ik niemand kan aanraken en niemand mij aanraakt. Ik voelde me heel alleen. ”