

# Column: Geduld

## Ellen Kleingeld

*Ellen Kleingeld is haptotherapeut, opgeleid aan het ITH in Nijmegen. Haar haptotherapiepraktijk heeft zij aan huis in Eindhoven. Haar hart ligt bij het schrijven over haar werk. Daarbij zoekt zij de grenzen op van bewustzijn, spiritualiteit en hooggevoeligheid. In haar columns schrijft Ellen over haar ervaringen als haptotherapeut in de praktijk, maar ze schrijft ook graag over haptonomie buiten deze vier muren.*



Geduld ... is een schone zaak.

Het kan zo op een tegeltje.

Ik ben bang dat het tegeltje bij mij niet altijd in de praktijk hangt. Het hebben van geduld is niet mijn sterkste kant, moet ik toegeven. Ik realiseer me dat ik graag geduld wil, maar dat moet dan meteen. Ik heb geen geduld om erop te wachten. Geen schone zaak dus.

Misschien moet ik maar iets anders op dat tegeltje zetten.

‘Geduld, wachten tot de ander er klaar voor is.’

Dát biedt mij een iets ander perspectief.

Laatst had ik Bernice weer tegenover mij zitten in mijn praktijk. Een jonge vrouw die worstelt met zelfexpressie. Ze durft geen risico's te nemen, uit haar emoties niet en houdt zichzelf onzichtbaar en stil. Alle behandelingen waren qua geduld om door een ringetje te halen. We hielden haar tempo aan, vol liefde en echte aandacht. Ze voelde zich gezien en begrepen.

Maar tijdens de laatste sessie gebeurde er wat anders. Ze zakt in de stoel, slaakt een zucht en klaagt dat het weer niet was gelukt. Zwijgzaam blijft ze zitten. Ze kijkt me vragend aan. Ik merk dat ik anders reageer dan volgens het tegeltje:

“ Geduld is aandacht hebben voor wat er NU gebeurt. ”

vol ongedurigheid, irritatie, ergernis en boosheid. Het botst. Mijn voorwaartse beweging en haar vertraging gaan even niet samen.

Ik voel geen andere mogelijkheid voor mij dan me kenbaar te maken in mijn beleving. Alsof de situatie en het moment het bepalen, spreek ik uit wat ik werkelijk voel. Mijn confronterende woorden breken dwars door een muur van beperkende overtuigingen. Als ik het achterste van mijn tong heb laten horen, wordt Bernice boos en springt ze op. Ze wil acuut weg want ze vindt dat ik zo niet met haar om mag gaan. Met zachte kracht vraag ik haar terug in de stoel te gaan zitten en te zeggen wat ze op dat moment werkelijk denkt en voelt. ‘Dit is je kans’, zeg ik. Een stortvloed van boosheid komt los. Dat gaat over van alles, jarenlang opgekropt en vastgezet. ‘Eindelijk’, denk ik. De spanning lijkt zich wat te ontladen en het voelt alsof ze leegloopt. Gelukkig, ik hoef

niet meer met haar drama mee te gaan. Ik kan haar alleen maar prijzen om de moed zich werkelijk te uiten. Als ik transparant blijf, is het de transparantie die een reactie geeft.

Geduld is dus, zeker als het niet vanuit mijn ware beleving is, niet altijd effectief. De ene keer vraagt om lomp en confrontatie, de andere keer om liefde en geduld.

Wat denk jij? Voel jij je vrij en stevig genoeg om je boosheid effectief in te zetten? Mag je überhaupt je werkelijke boosheid tonen? Wat doe je ermee als je het op voelt komen?

Na deze ervaring heb ik een nieuwe tekst bedacht voor mijn tegeltje: ‘Geduld is aandacht hebben voor wat er NU gebeurt.’

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

“ Ze zakt in de stoel, slaakt een zucht en klaagt dat het weer niet was gelukt. ”