

Column Ellen

Ellen Kleingeld

‘Stilte.....’

staat er vermeld op het bordje in de sauna. ‘.....hier heerst absolute stilte’, staat er vervolgens. Er is dus blijkbaar een verschil tussen stilte en absolute stilte. Ik ben blij met dit bordje want er zijn mensen die al pratend hun saunabezoek beleven.

Dan komen er twee dames bij in de cabine. Ze doen hun gebruikelijke saunarituelen. Ze praten niet met elkaar, ze zijn dus stil. Gelukkig, ze begrijpen het bordje ook. Toch merk ik onrust en voel ik de drukke gesprekken in de hoofden van de dames terwijl ze toch niks zeggen. Er is dus geen absolute stilte. Ze hebben het bordje dus niet helemaal begrepen. Zou de saunabaas hier bedoelen: je mag echt niet praten, zoals er vroeger op school een verschil bestond tussen niet met elkaar praten en dat het echt niet mag, anders krijg je straf?

Laatst werkte ik met Brechje. Ze gaat denkend door het leven. Je kunt aan haar ogen zien dat ze kijkt naar wat er zich in haar hoofd afspeelt. Ze is niet echt hier, haar ogen kijken niet de wereld in. Eerst moet ze iets begrijpen voordat ze het leven mag gaan voelen. En ik moet zeggen, ze zit behoorlijk wat te puzzelen. Na elke behandeling merk ik dat haar hoofd tot rust komt en er stilte ontstaat. We maken ruimte voor wat is en niet wat er zou moeten zijn. De laatste keer dat ze er was, hebben we een hele poos gewoon in stilte gezeten. Er was niks, geen denken, geen moeten, geen emotie, niks. Alleen wij, in verbinding, samen. Absolute stilte.

Brechje en ik voelen ons bij elkaar op ons gemak. Dan is stilte welkom om even niks te hoeven. We ontdekken kanten die we even waren vergeten. Toch komt het ook voor dat iemand zich in mijn nabijheid erg ongemakkelijk voelt. Stilte kan dan oorverdovend zijn. Geen bad van warmte, liefde en acceptatie maar spanning en angst voor het volgende moment. Wat komt er nu? Wat moet ik nu doen? Wat moet ik nu zeggen? Wat gaat die ander nou doen? Wat wil die ander nu van mij? Als het dan even stil is en ik geen vraag stel, is de stilte om te snijden. Tegelijk heeft iemand zo’n druk hoofd dat het lijkt of hij of zij een koptelefoon op heeft met hardrockmuziek. Wat een herrie!

Het kan zo zijn dat, als alle apparaten even uit staan, je je ineens bewust wordt van alle activiteit in je hoofd. Misschien hoor je plotseling een koor van kleine stemmetjes die je allerlei ongemakkelijke vragen gaan stellen?

Waarom is stilte soms zo nodig in een wereld vol tumult?

Wat is stilte?

Deze vind ik mooi en wil ik graag met je delen:

*Stilte is essentieel.
We hebben stilte nodig,
net zoals we lucht nodig hebben
en een plant licht nodig heeft.
Met een geest propvol woorden
en gedachten,
is er geen ruimte voor onszelf.*

Thich Nhat Hanh



info@eindhovenhaptotherapie.nl