**Maximaal naderen, met behoud van de anderhalve meter grens**Brigitte Pouwels, GZ-Haptotherapeut Amersfoort

In deze corona tijd werken we als haptotherapeut noodgedwongen anders. Grootschalige verspreiding van dit virus moet worden ingedamd, dus worden er kunstmatige dammen tussen mensen opgeworpen. Daarmee worden gevaren, die anders als samenleving niet te overzien zijn, afgewend. Maar wat betekenen deze dammen voor de haptotherapie?

*Werken op anderhalve meter afstand*
De voorschriften van overheid en RIVM dwingen ons op afstand te werken. De uitdrukking ‘op gepaste afstand’ wordt nu letterlijk afgepast tot anderhalve meter. Daardoor is de directe aanraking en het werken aan de behandelbank, bij uitstek het unieke van ons vak, niet meer mogelijk.
We merken hoe onnatuurlijk het is om als mens en zeker ook als haptotherapeut de anderhalve meter barrière te moeten voelen en handhaven. Alsof het een harde grens is, die we niet over mogen. Sterker nog: het is een grens die bij het passeren onszelf en de ander in gevaar kan brengen. Het gevaar de ander te besmetten, of zelf besmet te raken.

*De ander als ‘een goed’*
Het is in de basis niet des mensen om de ander als potentieel gevaar te zien. We zijn intuïtief geneigd om de ander als ‘een goed’ te ervaren en te benaderen. Daar voelen we ons over het algemeen als mensen prettig bij.

*De ander als bedreiging*
Het is meer uitzondering dan regel dat we de ander als ‘een kwaad´ ervaren, als iemand die slecht voor ons is of ons iets aan zou kunnen doen. Als dit zich voordoet reageren we in een *split second* door terug te deinzen. Zo stelt ons reptielenbrein onze overleving veilig.
In deze specifieke tijd is de ander niet meer iemand die je moet willen benaderen. Nu gaat ook ons zoogdierenbrein een rol spelen: we zijn elkaar als mogelijke besmettingshaard gaan zien en door die bewust opgelegde angst handhaven we saamhorig de afstand. En onze prefrontale cortex heeft de richtlijnen gehoord en volgt die op: het is verstandig om bewust ‘terug te deinzen’ tot de beoogde anderhalve meter.

*Cliënten op zoek naar gevoelde nabijheid*
De uitzondering betreft, als je tenminste in die omstandigheid bent, de eigen intiemste kring: je partner, je kinderen. Zij mogen binnen de anderhalve meter komen. Iedereen die buiten die intiemste kring valt hoort momenteel op minimaal anderhalve meter afstand te blijven: familie, vrienden, buren, kennissen, medemensen in de winkel en op straat en dus ook onze cliënten. Zij hadden zich in hun nood tot ons gewend om in nabijheid hun problemen en hun leed te kunnen delen. Ze hadden gekozen voor persoonlijk contact in de therapieruimte om daar het proces aan te gaan en al naar gelang hun hulpvraag oplossingen voor hun klachten te vinden. Oplossingen als: dichterbij zichzelf te komen, verzachting in zichzelf te vinden, opener of ruimer of kalmer te worden, berusting te vinden, heel te worden, stevigheid of stabiliteit te bouwen, verbinding in hun relaties te ervaren, vitaliteit en veerkracht te hervinden, en zo verder. En dat alles in de aanwezigheid van een ander, de therapeut; in onderlinge gevoelde aanwezigheid, nabijheid en aanraking. Bovengenoemde hulpvragen liggen er nog altijd, en misschien in deze tijd nog wel meer dan voorheen. Maar hoe ga je daar als haptotherapeut op afstand mee om?

*Haptotherapeutische nabijheid lukt ook op afstand*
Een groot aantal cliënten schort de afspraken op tot betere, fysiek nabijere tijden, zodat er weer in dezelfde ruimte in nabijheid ontmoet, gesproken, gelachen, gehuild, gevoeld, geoefend en aangeraakt kan worden. Begrijpelijk, en ook jammer, want als haptotherapeuten lukt het ons om onze cliënten nabij te zijn op vele manieren. We houden contact via bellen, videobellen en mailen. Sommige collega’s geven op anderhalve meter afstand wandelcoaching. Dit alles om verbonden te blijven. Al is het in ons vak een enorme aanpassing en vraagt het creativiteit en nieuwe online-technieken, we zijn wendbaar als mens en zeker ook als haptotherapeut. Het blijkt dat we ook vanaf grotere afstand, via telefoon of online-verbinding nabij kunnen zijn. In welke vorm ook; cliënten voelen dat er affectieve verbondenheid is, en ze op afstand gecoacht kunnen worden om de beweging te maken naar hun eigen innerlijke gevoelsbeleving. Al missen we het zo wezenlijke hart van ons vak, de affectieve aanraking, en al kunnen we niet op deze oude, vertrouwde manier werken, toch kunnen we onze cliënten laten ervaren dat we gevoeld aanwezig zijn. Op afstand zijn we verbonden en op afstand weten we aan te raken en weet de ander zich geraakt. Dat wordt gevoeld, wordt als ondersteunend en als waardevol ervaren. Ook op afstand kunnen we cliënten naar hun gevoelsmidden begeleiden, daar waar hun eigen stabiliteit, lichtheid, verbondenheid, stevigheid, vitaliteit en veerkracht huizen. En door daar te zijn, kunnen ze in hun leven het hoofd bieden aan en het lijf voelen bij wat er op hun weg komt of is gekomen.

Natuurlijk ziet een ieder, maar zeker ook elke haptotherapeut, reikhalzend uit naar het moment dat de anderhalve meter barrière kan worden doorbroken en we elkaar weer zonder voorbehoud kunnen ervaren als een ‘groot en nabij goed’. En we onze meerwaarde in de affectieve nabije aanraking weer kunnen laten voelen. Ondertussen roeien we met de riemen die we hebben, en daarmee komen wij en de ander ook goed vooruit. Want laten we niet vergeten dat we specialisten zijn in het contact en het uitreiken. Daarmee is onze affectieve aanwezigheid en aanraking ook op afstand, voorbij de anderhalve meter grens, voelbaar en kunnen we in deze tijd van distantie toch maximaal naderen…. zelfs door de ether via de telefoon en online via het videobellen.