

Hopelijk gaan we breder kijken dan dat we aanraking associëren met ongewenste intimiteit en seks

Voordat we gaan wennen aan een nieuw normaal in hoe we met elkaar omgaan, wil ik de basale noodzaak van fysieke aanraking onder de aandacht brengen.

Philip Troost 27 augustus 2020, 13:27 aangepast 20:11



Badgasten lopen langs de kustlijn op een zonovergoten lentedag. (beeld anp / Koen van Weel)

Hopelijk gaan we weer breder kijken dan dat we aanraken vooral associëren met ongewenste intimiteit en seks. En ik wil aanraking ook graag weghalen uit de oppervlakkigheid waarmee er soms over gesproken wordt. Zo van: je houdt ervan of niet, en daarmee zou dan zo'n beetje alles gezegd zijn. Alsof fysieke aanraking een leuk extraatje is voor wie graag knuffelt, maar net zo gemakkelijk gemist kan worden voor wie er minder mee heeft. Wanneer we door de coronacrisis gaan wennen aan fysieke afstand en we een verbod op aanraking gaan accepteren, dan pakken we niet maar een kers van de taart maar halen we er een basisingrediënt uit. De taart is daarna niet meer te eten. Zonder lichamelijke nabijheid en contact heb je geen leven.

Hetzelfde geldt voor allerlei settingen waar machtsongelijkheid en afhankelijkheid spelen. Wanneer we het risico van ongewenste intimiteit en misbruik willen bezweren door fysieke aanraking in de verdachtenbank te zetten en uit te bannen, dan zijn we bezig ons samenleven te ontmenselijken. Het onderwijs, de zorg en hulpverlening, pastoraat, de cultuurbranche, therapie en noem alle contexten maar op waarin mensen samenwerken juist om de menselijkheid handen en voeten te geven, al die plekken maken we vleugellam wanneer we het fysieke contact elimineren.



Lees
Soc

De oude kerkvader Augustinus bad het al: 'Zo hebt u ons geschapen, gericht op u: ons hart kent geen rust totdat het rust vindt in u.' En je hoeft niet net als Augustinus christen te zijn om dit te kunnen herkennen. De mens is een notoire Godzoeker. Dat zit hem gewoon ingebakken. Ook als je dat woordje 'God' een andere naam geeft, zoals de kosmische Energie of het Absolute of het Grote Geheel of de Stroom of de Liefde. Ook als je niet zo spiritueel aangelegd bent en meer nuchter en praktisch in het leven staat. Je wilt gewoon gelukkig zijn. Dan nog kun je, wanneer je even echt stilstaat bij jezelf, bespeuren hoe je op alle mogelijke manieren houvast zoekt. Het is hetzelfde idee als bij wie het meer spiritueel invult: je zoekt naar iets wat groot en betrouwbaar genoeg is om je aan vast te houden. Misschien is het geld, of status en aanzien, of je familie, een goede verzekering, dat mensen je aardig vinden, je identificatie met een merk of een voetbalclub, je vertrouwde comfortzone.

Allemaal zaken waar niks mis mee is, waarvan je kunt zeggen: dat is toch normaal, dat is toch gewoon leuk, dat is toch logisch. Zeker, dat is het allemaal en tegelijk zoeken we er houvast in. Maar het is niet meer dat directe lichamelijke houvast van toen onze moeder ons na de geboorte in de armen nam. Een houvast dat je je niet inbeelde of bewust was, maar dat je gewoon ervoer en dat via je huid en zintuigen doordrong tot op die plek vanbinnen waar je voelde hoe broos, klein en hulpeloos je bent. Het enige dat je rustig kon maken is dat je werd vastgehouden. Een puur lijfelijke ervaring.

Het probleem is dat naarmate we groter en sterker worden en meer op eigen benen komen te staan, we vergeten dat we nog steeds kleine, broze en hulpbehoevende mensen zijn. En dat we ondanks alles wat we inmiddels in onze mars hebben, nog steeds diezelfde geruststelling nodig hebben: dat we worden vastgehouden. Dat er iets of iemand is die mij houvast biedt. Al die manieren waarop we indirect en op een niet-fysieke manier 'houvast' zoeken, verraden hoe we achter onze façades nog steeds weet hebben van onze kleinheid en afhankelijkheid. Alleen op de wereld, dat is veel te angstig voor zo'n kwetsbaar wezentje als de mens is. Daarom zijn we vaak zo bevangen bezig om grip op ons leven te krijgen. En dan gaan we ons vasthouden aan dingen die betrouwbaar lijken, maar het niet zijn.



Lees
De

We beelden ons in dat we niets te vrezen hebben, totdat plotseling ons vermogen vervliegt op de aandelenbeurs, onze partner van ons af wil, onze voetbalclub degradeert, we bij de promotiekans worden gepasseerd, de arts ons slecht nieuws brengt en een terroristische aanslag of bacterieel virus onze wereld vol 'zekerheden' op zijn grondvesten laat wankelen. Je wereld stort in en ongewild word je pijnlijk geconfronteerd met het feit hoe weinig grip je uiteindelijk hebt. Hoe kwetsbaar en klein en afhankelijk je bent. Dat was je niet alleen aan het begin, dat blijf je je hele leven lang.

Zo gauw je houvast wegvalt, ben je hulpeloos. Het is dan ook een vergissing te denken dat vastgehouden worden erg goed is voor kleine kinderen maar dat je dat als volwassene niet meer nodig hebt. Niets is minder waar. Hoe groot en zelfstandig we ook zijn, we komen nooit onze hulpeloosheid en afhankelijkheid voorbij. Juist de erkenning van hoe klein je bent is teken van ware zelfstandigheid. Je broosheid en kwetsbaarheid is niet maar een tijdelijk gegeven voor de eerste en de laatste periode van je leven, het is een wezenskenmerk van wie je bent als mens. Daarom blijft de mens onrustig op zoek naar houvast, ook al heeft hij zo voor het oog alles voor elkaar.

Als je dan bedenkt dat 'houvast' oorspronkelijk een fysiek woord is, iets wat je letterlijk vast kunt pakken of dat jou vasthoudt, dan begrijp je dat geen enkel ingebeeld houvast, zoals een dikke bankrekening of applaus van mensen, zo diep in je ziel kan doordringen als die vader- en moederarmen toen je nog een klein kind was. Werkelijk houvast vindt een mens niet in wat hij zelf heeft voortgebracht maar door te rusten in waaruit hij is voortgebracht en wat groter is dan hij.

Dat tot rust komen op de diepste bodem van je ziel, daar wordt in de spirituele wereld op allerlei manieren naar gezocht: op yogamatjes, in kloosters, tijdens retraites hoog in de bergen of op de pelgrimsroute naar Santiago de Compostela. Allemaal mooie manieren om je rusteloze ziel een beetje meer tot rust te brengen, door tijd en ruimte te maken en contact te zoeken met de 'Grote Bedding' waarvan je ziel vermoedt, weet, net als die pasgeborene: daar kom ik vandaan, daar was het goed, daar moet ik naar terug, anders vind ik geen rust. Zelf heb ik ontdekt dat in al mijn spirituele zoektochten ik steeds voorbijging aan wat misschien wel de meest voor de hand liggende route is naar die 'rust in God': het tot rust komen bij een mens. Een warm lijf, een paar armen om me heen, ogen die mij raken. Het zoeken naar geruststelling over het bestaan is niet alleen een spiritueel avontuur, maar ook een fysiek, emotioneel en sociaal gebeuren.

Het geestelijke en het gewoon menselijke vallen in elkaar. Dat mensen bij elkaar tot rust komen, omdat ze de liefde van hun hart aan elkaar geven op de affectieve en fysieke manier die mensen eigen is – ik zou niet weten op welke manier we elkaar dichter bij het geheim van de goddelijke Liefde kunnen brengen. O ja, ik weet het: mensen zijn niet veilig, mensen kunnen teleurstellen, mensen manipuleren en bieden je valse geruststelling. Maar laat me hier eerst het vertrekpunt helder maken: ook grote mensen hebben het nodig vastgehouden te worden en tastbaar ingebed te zijn. Dat woord bedding doet ertoe. Denk aan het beeld van een klein wezentje dat is ingebed in de baarmoeder. Dat met zijn tastzin voelt dat hij niet alleen is. Dat zich als het ware nestelt in de warme geborgenheid van het moederlijf.

Daarom is elke geboorte per definitie ook traumatisch. Van het ene moment op het andere weggerukt uit de veilige geruststellende plek onder het moederhart, en geworpen in een grote lichte en koude ruimte. De eerste beweging van de pasgeborene is dan ook een beweging terug naar dat moederlijf. En dan gebeurt – als het goed is tenminste – precies het enige dat nodig is. Het kind wordt op de buik en in de armen van moeder gelegd. Het wordt omwikkeld en vastgehouden en gerustgesteld. Ingebed!

Dit is een fragment uit het nieuwe boek 'Raak me aan. Naar een cultuur van aanraken' (Uitg. KokBoekencentrum).

nederlandsdagblad

CHRISTELIJK BETROKKEN

Lees
Sch