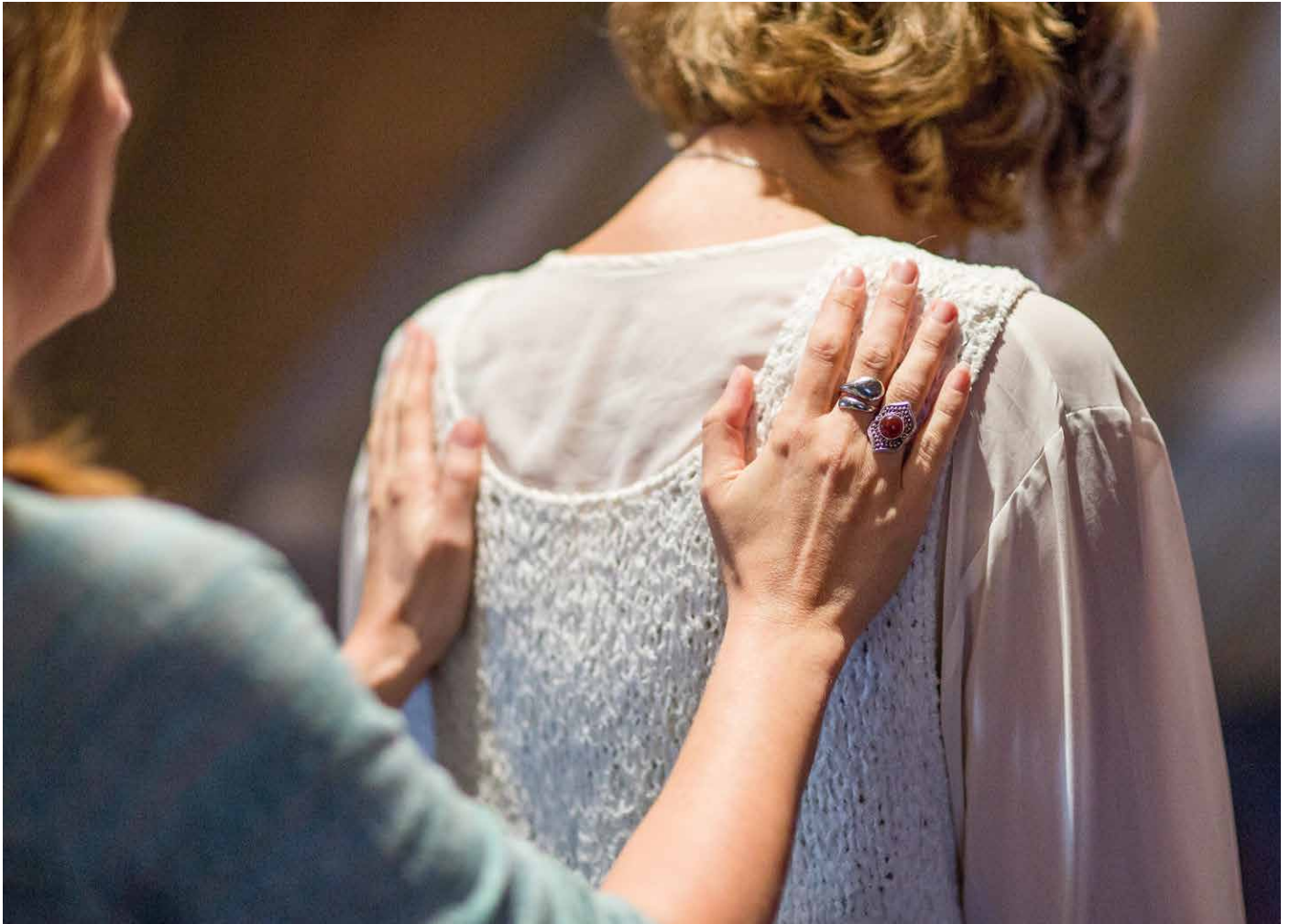


---

# Interne en externe grenzen

---

TEKST: PIETER BERGER • BEELD: PHOTOCOLORS



Het ligt prachtig, het verzorgingshuis van mijn schoonmoeder in Den Haag. Statige vrijstaande huizen, veel ruimte, veel groen, met uitzicht op de hockeyvereniging die werd opgericht in het jaar 1908. Mijn schoonmoeder is 91 jaar oud. Ze loopt wat minder makkelijk, slaapt overdag wat meer, maar verder is er eigenlijk niet heel veel veranderd sinds ik haar voor het eerst ontmoette in het

jaar 2000. Ik werd toen voorgesteld aan haar en aan mijn schoonvader door Saskia, met wie ik later trouwde. Die eerste ontmoeting vond plaats in het grote huis aan de Nicolaïstraat, wat sinds de terugkeer uit Nederlands-Indië, vlak na de Tweede Wereldoorlog, door de familie werd bewoond. Een huis met een vestibule in plaats van een gang.

---

Vorige week hadden we een afspraak met haar. En zoals dat gaat in coronatijd, was de ontmoeting gepland in de zogenaamde kletskamer van het verzorgingshuis. De kletskamer is gemaakt in de ruimte van de zijingang van het gebouw. Degene die bezoeken zitten in het voorportaal, de bewoner binnen, achter de schuifdeuren in de grote stoel. Mijn schoonmoeder mist ons en, zo vertelde ze, vooral de aanraking. 'Even mijn dochter vasthouden, dat is wat ik het meeste mis', zei ze.

Terwijl ze in het gedeelte achter de schuifdeuren verscheen, schuifelend op weg naar de grote stoel, zaten wij al klaar in het voorportaal. Toen gebeurde het. Als door een wonder vlogen plotseling de schuifdeuren open. Een technische storing, of hadden wij wat verkeerd gedaan? In elk geval was er na al die maanden even geen glas tussen mijn schoonmoeder en haar dochter. Ze schrok, strekte haar armen en keek haar dochter aan, die precies dezelfde beweging maakte. 'O even vasthouden', zei ze, als in een betovering en niet meer denkend aan de regels en de risico's. En zo onverwacht als de schuifdeur opende, zo onverwacht sloot hij ook weer. Er was geen omhelzing geweest, daar ging het allemaal te snel voor.

Een omhelzing, of een fysieke aanraking van onszelf in contact met de ander, dat is elkaar ontmoeten op de externe grens. Contact maken in de aanraking met de ander maakt dat we voelen dat we bestaan. Het is essentieel en wordt zo gemist in deze tijd, vooral voor mensen die veel alleen zijn. En als door de corona-maatregelen dat helemaal wegvalt, dan ontstaat er zomaar een ontroerende situatie tussen moeder en dochter als de schuifdeuren van de kletskamer van het verzorgingshuis plotseling even opengaan.

In deze coronatijd ben ik als trainer bij Phoenix op een snelcursus geweest op de school voor interne grenzen. De interne grens gaat over wie we zijn, onze essentie, en of we daar toegang toe hebben. Werken met groepen in coronatijd maakt fysieke aanraking onmogelijk, zowel via Zoom als nu we elkaar weer treffen op 1,5 meter afstand in onze gebouwen. Juist nu de externe grens even niet meedoet, is het werken vanuit de interne grens als het ware wat uitvergroet. Wat moet ik als trainer meer, minder of anders doen, als we elkaar via Zoom of op 1,5 meter afstand toch willen ontmoeten? Hoe kan ik de cursist zonder fysieke aanraking toch ontmoeten, zodat er gewerkt kan worden met de persoonlijke vraag?

Deze school leerde mij dat werken vanuit de interne grens van mij vraagt om aanwezig te zijn in het moment en thuis te zijn bij mezelf. En bovenal weet te hebben van mijn eigen interne grens om mij vandaaruit te laten zien. Als ik mij als trainer laat zien, dan nodig ik de ander uit om datzelfde te doen en creëren we samen de bedding om elkaar op diep niveau te ontmoeten. Dan kunnen we aan de inhoud werken. Ik leerde hoe de naaktheid van het delen er kan zijn en hoe ik daarop kan vertrouwen ondanks het ontbreken van fysiek contact.

In de ontmoeting tussen moeder en dochter spatte de liefde ervan af. De hunkering naar het fysieke zo zichtbaar. Het bracht mij weer terug bij hoe ik dat thuis gewend was. Een thuis waarbij aanraking niet zo gewoon was. Mijn vrouw ontmoet haar moeder weer, de versoepeling rondom het coronavirus laat dat toe zonder glas ertussen. Even vasthouden gaat nog niet, maar een rugknuffel en de ontmoeting op 1,5 meter is fijn. De sterke verbondenheid tussen moeder en dochter blijft, ook in coronatijd. 🦋