

HAPTONOMIE EN HAPTOTHERAPIE IN DE VRUCHTENBURG

U bent verwezen naar een haptotherapeut. Maar wat doet zo iemand? Heeft haptotherapie iets te maken met haptonomie?

Haptonomie

Haptonomie is een tastend en voelend omgaan van mensen met zichzelf en met anderen. Voelen waar je grenzen liggen, voelen wat je lichaam te vertellen heeft, of je iets wilt en of dat iets ook goed voor je is. Voelen is ook beweging, van binnen of naar buiten. Je reikt uit naar datgene of die mensen waar je je prettig bij voelt, en je trekt terug van wat onprettig is.

Tasten en voelen is zo oud als het leven zelf. Het was ons eerste zintuig. Evolutionair gezien was tast nodig om te overleven (warmte, koude). Tast is ook wederkerig: je voelt de ander en laat ook iets van jezelf voelen. Als dat gebeurt en er wordt een emotionele lading doorgegeven is er sprake van contact, van een echte ontmoeting.

Haptotherapie

De therapievorm van de haptonomie wordt de haptotherapie genoemd. Dit is een persoonsgerichte therapievorm met het lichaam als instrument. Het is een holistische benadering waarbij lichaam en geest niet te scheiden zijn en erg moeilijk te onderscheiden zijn, omdat ze samen deel uitmaken van één geheel, van jou.

Iedereen weet dat je met een griepje niet goed kunt nadenken en dat het hebben van een ernstige ziekte als kanker een heleboel ruimte in je hoofd inneemt. Maar dat je stijve schouders of pijn in je rug krijgt omdat je te druk maakt, is alleen maar lastig en moet "weg", terwijl juist deze spanning echt iets te vertellen heeft.

Door aangeraakt te worden, zoals in de therapie gebeurt, word je je bewust van wat je eigenlijk met jezelf doet, waarom je die spanning "nodig" hebt. Pas als je weet wat je met jezelf doet kan je ervoor kiezen om het anders te doen; bijvoorbeeld niet zo'n hoge muur of pantser om jezelf heen te bouwen, maar juist meer van jezelf te laten zien. Als je nooit geleerd hebt te vertrouwen op je gevoel, hoe kan je dan weten dat de grenzen die je voelt ook grenzen zijn die je moet respecteren? Dat je voorzichtig moet zijn in het voorbijgaan ervan, of dat je die grenzen kan verleggen?

Als je bezig bent met chemo's of bestralingen moet je sterk zijn en doorgaan. Niet voor niets komen nek/schouderklachten en spanningsklachten in de rug juist dan zo veel voor. Maar als alles achter de rug is, wordt het tijd om stil te staan bij wat je hebt beleefd en hebt doorgemaakt. Weer te voelen wat het je gebracht heeft en dat een plaats geven. Haptotherapie gaat over een balans vinden tussen denken en voelen in je leven. Te veel denken geeft spanningen, snijdt je af van je lichaam en je emoties, maar te veel voelen maakt sentimenteel.

In de praktijk

In de praktijk bespreek ik de eerste keer met je wat je hulpvraag is en of je bij mij op de beste plaats bent. Vervolgens gaan we wat eenvoudige oefeningetjes doen om je bewust te laten worden wat je met je lijf doet, en hoe dat voelt. Eventueel kijken we of het ook anders kan, en wat het beste voor jou voelt. Later in de behandeling kan ik je vragen op mijn behandelbank te liggen, waarbij het prettig is je (gedeeltelijk) te ontkleden. Het beste voel je nu eenmaal met de blote huid. Alles wat je doet, zegt iets over wie je bent en hoe jij met de dingen omgaat. Dus ook hoe je reageert op een aanraking.

Een behandeling duurt een uur. In het begin volgen de behandelingen kort na elkaar, zeg maar eens per week. Daarna komt er steeds wat meer tijd tussen tot we klaar zijn. In principe bepalen we samen het tempo van onze ontdekkingstocht, waarbij de weg belangrijker is dan de aankomst.

Maud Bueckers