



Wat is haptotherapie?

Ontmoeting vanuit hart en ziel

Ellen Kleingeld
GZ-haptotherapeut

Hoogstraat 348
5654 NJ Eindhoven
Telefoon 06-14995148

Email: info@eindhovenhaptotherapie.nl
Internet: www.eindhovenhaptotherapie.nl

Het is voor veel mensen moeilijk om een goed beeld te vormen bij wat haptotherapie eigenlijk is. Het blijft altijd bij 'iets met gevoel' of 'aanraken'. Het heeft zeker te maken met gevoel en ja, ik raak aan. Maar welk gevoel wordt er aangesproken en waarom en wat wordt er aangeraakt? Want wat moet je je nou voorstellen bij *Intermenselijk affectief contact*?

Ten eerste wil ik hierover vertellen dat haptotherapie geen techniek is. Ik heb geen vaststaande, vooraf bedachte handelingen die ik ga toepassen. Iets wat ik beter zou weten dan jij omdat ik daarvoor heb geleerd? Nee....

De ontmoeting

Het belangrijkste is contact. Een samen-zijn, een ontmoeting waarin er letterlijk niks moet, maar waar je gewoon mag ZIJN. Voor veel mensen kan dit al lastig zijn. We zijn vaak zo geprogrammeerd dat we bij het eerste gevoel van ongemak al zoeken naar een oplossing. "Hoe moet ik...?" of "Wat moet ik doen?" Het denken, de ratio wordt meteen aan het werk gezet en.... weg is het contact!! Dit patroon komt veel voor en is vaak ook de eerste eye-opener. Tjee, wanneer ben ik eigenlijk ECHT aanwezig? Ik probeer je zoveel mogelijk uit te nodigen om zoveel mogelijk aanwezig te zijn, samen met mij. Geen oplossingen, geen tips, geen adviezen. Maar in-verbinding-zijn, want in verbinding zijn

met anderen is in verbinding zijn met jezelf en dus ook met het leven zelf. Als er een ware ontmoeting plaatsvindt, vallen alle maskers en rollen van je af. En dat is voelbaar, zowel voor jezelf als voor de ander.

Gewoon jezelf zijn!

Soms krijg ik de reactie: “Dit heb ik altijd al geweten” of “Dit is niet nieuw” of “oh, gaat het hierover?” Juist!

Met deze ervaring, beleving zit je op de goede weg, want als je bij jezelf thuiskomt, valt er een druk weg. Een druk die in onze samenleving vaak erg hoog ligt. We moeten aan heel veel eisen voldoen, vaak ook van onszelf. Wat MOETEN we veel en wat ZIJN we weinig!

Het niet-moeten, gewoon jezelf kunnen zijn geeft rust.

Alsof er iets van je afvalt, er wordt iets puur en eigens van jezelf zichtbaar. Hoe meer er van je afvalt, hoe meer ruimte er komt voor dat échte van jezelf. Datgene wat je niet kunt benoemen maar wat je alleen kunt voelen. En... waar je je óók in kunt uitdrukken.

Het natuurlijke eigen, pure, bezielde ZIJN wil delen, wil contact, wil uitreiken naar anderen. Juist dit gevoel van ruimte, van eigen innerlijke ruimte kan heel veel verandering teweeg brengen. Wil je dus verandering? Wil je dus je diepste innerlijke zelf beleven, dan vraagt dat ook een bepaalde overgave, een *niet willen* verklaren, het proces loslaten en het zijn werk laten doen. Want wat je dan eigenlijk doet, is vertrouwen op je eigen wijsheid van je lichaam, je onderbewustzijn.

Angst is de meest gevreesde emotie die we het liefst niet willen voelen. Toch is angst, ook binnen de haptotherapie en heel belangrijke graadmeter. Angst geeft een grens aan: dit durf ik niet. De één zal zich terug trekken, zich stil houden, niet bewegen; de ander zal vechten, die zal aanvallen: “Wat moet je van me?” Misschien helpt het om de angst niet te voelen door het een beetje te ontwijken. Allemaal goede momenten om stil te zetten (of zitten?) en te kijken en voelen WAT er precies gebeurt. Want juist deze angst kan de sleutel zijn voor verandering, voor het doorbreken van een patroon. Angst in het contact met de ander kent grenzen, maar ook verlangens. Deze twee emoties kunnen elkaar zelfs erg tegenwerken: Enerzijds het verlangen naar contact en anderzijds er heel bang voor zijn.

In de haptotherapie is het daarom belangrijk om die grens voor jezelf op te zoeken. Dat haalt je uit je comfort-zone en ziedaar: een leermoment! Ook hierin nodig ik je uit om dat grensgebied te ontdekken.

Wat durf je wel? Wat durf je niet? Wat heb je nodig?

Wat heb je nodig om die grens een beetje te verleggen? Wil je dat zelf ontdekken of heb je het nog nodig dat een ander je hierin uitnodigt? Als blijkt dat je je grens wat hebt verlegt, bijvoorbeeld doordat je iets dichterbij mij durft te komen, opent dat iets bij jezelf, iets in je gevoel maar ook in je lichaam. Dit heeft dan als gevolg dat je je vrijer durft te bewegen. Je opent voor jezelf maar ook voor een ander. Je bewegingen worden groter, ruimer en vrijer en dan met name in samenzijn en de nabijheid van iemand anders.

Heerlijk! Dat is groeien, dat is ontwikkeling. En het mooie van de mens en zijn/haar lichaam, is dat het allemaal voelbaar is. IN het lichaam. Dat hoeft niet vaag te zijn, want dat kan in principe voor iedereen voelbaar zijn. Vergelijk het met fileparkeren: Je voelt dóór de auto hoe je moet sturen en welke kant je op moet. Maar ook, als je met je hand rustig over de rug van iemand streelt, kun je voelen waar iemand wel of niet die innerlijke ruimte heeft of welke bewegingen iemand van nature maakt.

De aanraking

Binnen de haptonomie is aanraken een belangrijk instrument. Maar ook hierin is de aanraking niet gericht op een bepaald doel, zoals ontspanning. Mijn aanraking, mijn betrokken hand nodigt je uit om te voelen wat er zich allemaal in je lichaam afspeelt. Het fungeert als een soort zoeklampje om te bespeuren wat er allemaal binnen in je gevoelslichaam te ontdekken valt. Belangrijk is om je oordeel over wat je allemaal tegen komt zo neutraal mogelijk te houden. Je hoeft alleen maar waar te nemen, alleen maar luisteren naar wat je lichaam je te vertellen heeft zonder daar een antwoord op te verwachten.

