

## Column door Ellen

*Ellen Kleingeld is haptotherapeut, afgestudeerd in 2009 aan het ITH in Nijmegen. Zij heeft een haptotherapiepraktijk aan huis in Eindhoven. Ze heeft een partner en dochter. Haar achtergrond ligt in de sociaal pedagogische hulpverlening en zij heeft gewerkt in de psychiatrie als woonbegeleidster. Haar hart ligt bij het schrijven over haar werk. Daarbij zoekt ze de grenzen op van bewustzijn, spiritualiteit en hooggevoeligheid. In haar column schrijft ze over haar ervaringen als haptotherapeut in de praktijk, maar ze schrijft ook graag over haptonomie buiten deze vier muren.*



*We zijn gewend om onze behandelingen op of om de behandeltafel te geven. Het is ook mogelijk om op een andere manier ons vak uit te oefenen buiten de muren van de praktijk. Er kunnen onverwachte en verrassende dingen gebeuren als je de cliënt eens mee naar buiten neemt. Met een rugzak vol mogelijkheden, is het mogelijk om – improviserend en intuïtief – in de natuur maar ook in de gewone straat samen tot een gevoelslaag te komen.*

Als Nelleke iets korter dan een jaar geleden bij me komt, is er grote spanning, angst en schaamte over haar manier van uiten van emoties. Ze vindt zichzelf een zwaar geval en is bang dat ik niks met haar kan en haar laat vallen. Ze voelt amper tot geen eigen innerlijke ruimte, is bang om me aan te kijken en wil het liefst geen contact. De stappen zijn klein en gericht op het afbakenen van haar eigen ruimte. Verder komen we niet en de afspraak die we hadden staan, zegt ze later in de week af. Ze is te bang en de schaamte is te groot.

Tot ze me enkele maanden geleden weer een mailtje stuurt met de vraag of ze toch weer langs mag komen. Ik stel haar voor om met mij samen een natuurwandeling te maken als ze het zo moeilijk vindt om met mij samen in de praktijkruimte te zijn. Ze stemt in en we spreken af op de parkeerplaats van het bos. Als we de wandeling zijn gestart, meldt ze me dat ze vol spanning zit, het moeilijk vindt om samen met mij te lopen en niet goed weet wat ze moet doen en wat haar ervan haar wordt verwacht.

“ **Het pad lokt haar, maar ze staat als aan de grond genageld.** ”

We zoeken naar een nieuwe positie en ze laat weten dat ze het liefst achter me wil lopen. Ze kan me dan simpelweg volgen. Voor haar gevoel hoeft ze dan niks en kan ze meer op zichzelf zijn. Als we dat een tijdje doen, vraagt ze me; 'Ellen, zou je wat minder hard kunnen lopen, het gaat te snel'. Alleen al dit melden, is een overwinning voor haar. Ik stem me meer af op haar tempo maar dat voelt niet als samen. Ik pas me aan haar tempo aan.

Na een tijdje stilzwijgend te hebben gelopen, komen we bij een vijfsprong. We staan daar even stil en nemen de tijd om haar levensthema weer helder voor de geest te krijgen; contact maken, verbinding voelen, iemand dichtbij durven laten komen, begrenzing en diepe innerlijke vervulling. Als ik haar vraag welke van de bospaden haar daar naartoe nemen, weet ze vrij snel welk pad ze wil nemen, ze krijgt alleen zichzelf niet in beweging. Had pad lokt haar maar ze staat als aan de grond genageld. Ze blokkeert en durft niet meer verder. Ze zoekt naar toestemming. Mag het echt?

Van wie moet de toestemming komen? Van mij? Of van zichzelf? Het is even stil en dan gaat ze. Ze nodigt me uit met haar mee te gaan. Ik voel me meteen door haar in beweging gezet en ik beweeg met haar mee. Als we lopen zijn we echt samen. We voelen meteen het gezamenlijke tempo en hoe we op elkaar zijn afgestemd. Als ik even opzij kijk, is ze helemaal in tranen. 'Ik ken dit niet', zegt ze, 'maar het voelt wel heel erg goed.'

Na een tijdje komen we bij een groot en prachtig mooi open veld met heide. Er staat een bankje en we gaan er even zitten. Dit voelt voor haar meteen als de beloning voor haar moed en hoe vervuld ze zich voelt. Als we zo zitten, uit ze zich schaamteloos in haar worsteling maar dit keer met zo'n inzicht en wijsheid alsof ze ineens alles helder ziet.

Nelleke komt nog steeds bij mij. Ze heeft altijd nog wel spanning om met mij samen in de praktijk te zijn maar telkens weer komt ze tot openheid en helderheid.

“ **Ik ken dit niet, zegt ze, maar het voelt wel heel erg goed.** ”