

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 hoog gevoeligheid. In haar column schrijft ze over haar ervaringen als haptotherapeut in de praktijk, maar ze schrijft ook graag over haptonomie buiten deze vier muren.



Daar sta ik dan

Haptotherapeuten zeggen wel: de haptonomie ligt op straat. Maar de haptonomie kan ook op de snelweg liggen, en hoe.

Vanmiddag reed ik met mijn Saab van Bunnik naar Eindhoven. Ik keek bezorgd naar het dashboard en precies op dat moment zie ik het lampje van de accu onder mijn ogen oplichten, samen met het lampje van de olie. Ik trap op het gas, maar er gebeurt niks meer. Ik voel hoe mijn stuur van de stuurbekekrachting afslaat en ik raak lichtelijk in paniek. Met de vaart die ik nog heb, kan ik mijn auto op de vluchtstrook zetten en met trillende vingers het nummer van de ANWB zoeken. Er zit nog 5% batterij in mijn telefoon, die laadt nu ook niet meer op. Ik meld mijn locatie en dan slaat de telefoon ook dood.

Daar sta ik dan.

Alleen.

Afgesneden, elk contact verbroken.

De auto's razen voorbij.

Het enige dat ik kan doen, is mij overgeven aan de situatie.

Ik kan nu niks meer doen.

Het 'Haptonomisch Contact' ligt naast mij op de rijdersstoel en ik besluit een stukje te lezen. 'Onder stress neemt je primitieve brein veel sneller de regie over dan je zou willen.' Ik concentreer mij op mijn primitieve brein. Ik voel vooral mijn hart stevig kloppen in mijn borstkas. Mijn

“ Maar de haptonomie kan ook op de snelweg liggen, en hoe. ”

ogen worden wat vaag en mijn lichaam wordt vreemder voor mij. Ik raak wat van mijn gevoel vandaan en dat geeft onmacht. Ik weet niet wat ik moet doen en ik kan ook niks meer doen.

'Hoe meer stress je in je leven gekend hebt, hoe meer moeite je soms hebt om grip te houden', lees ik verder.

Ik voel de stress in mijn lijf, maar ik merk ook dat er iets in mij lijkt te 'weten' wat het moet doen. Ik besluit niet met de stress mee te gaan, maar blijf voelen wat er in mijn lichaam gebeurt. Ik hoef het van mezelf niet groter te maken. Dat betekent dat het mij niet hoeft te overweldigen in paniek of in een angstaanval. Dat geeft onmiddellijk acceptatie.

Ik voel dat ik een 'kans' krijg om te voelen wat veel mensen die mijn praktijk bezoeken misschien wel vaker voelen, maar waar ze soms de grip niet op lijken te vinden. Ik leer en aanschouw wat mijn lichaam nodig heeft om te voelen wat het nodig heeft en ik laat dat.

Wat een geschenk om dit zo te ervaren. Goed om daar eens stil bij te staan.

Dan besluit ik te handelen. Genoeg gevoeld. Ik weet weer wat ik moet doen. Iedereen die voorbij raast vindt vast iets van mij en iedereen ziet mij. Ja, dit is nu

mijn lot, zie mij maar in mijn lijden.

Uiteindelijk komt gelukkig de ANWB. Ik kom veilig en wel met een leenautootje thuis. Ik voel mij moe, maar wel krachtig en dankbaar. Ik voel hoe sterk het voelt om grip te hebben op stress, het hoeft me niet de baas te zijn. Er is altijd iets krachtigers of 'hogers' in mij dat de weg kent, zolang ik mij maar aan de situatie, aan dat wat is, durf over te geven.