

'Compleet jij, met haptonomie naar zelfbevrijding'

DOOR: ELLEN KLEINGELD

Ellen Kleingeld is haptotherapeut, afgestudeerd in 2009 aan het ITH in Nijmegen. Zij heeft een haptotherapiepraktijk aan huis in Eindhoven. In 2005 heeft zij haar praktijk opgestart als energetische therapeut, later is de haptonomie daarbij gekomen. De non-dualiteit heeft haar werkwijze ingrijpend veranderd. Haar hart ligt bij het schrijven over de diverse aspecten van de haptonomie. Daarbij zoekt ze de grenzen op van bewustzijn, spiritualiteit en non-dualiteit. In haar boek schrijft ze over haar ervaringen als haptotherapeut in de praktijk, maar ze schrijft ook graag over haptonomie, buiten deze vier muren.



Haptotherapie is niet gericht op het behalen van een bepaald doel of ergens resultaat in te krijgen. We zijn niet bezig om iets te verbeteren of te manipuleren. Ook niet ontspanning of voldoening, al kan dat wel een prettige bijkomstigheid zijn. Haptonomie is gericht op het affectieve contact. Daarmee bedoel we, dat we iemand via ons levende, voelende zelf de ander uitnodigen om zich bewust te worden van zijn/haar eigen levende, voelende zelf. We luisteren en voelen wat er is, niet wat er zou moeten zijn. En dat is voor iedereen anders.

Er valt zo veel te lezen en te schrijven over waar we gebrekkig in zijn: onze storingen, behoeftigheden, angsten en neurosen, waar we niet 'goed' genoeg zijn, wat we in onszelf moeten fixen en hoe we ons moeten verbeteren.

In mijn boek benadruk ik dat je al 'compleet' bent en je al de expressie van je volmaaktheid bent. En ik kan daaraan toevoegen: je bent dat altijd geweest, je bent nooit anders geweest.

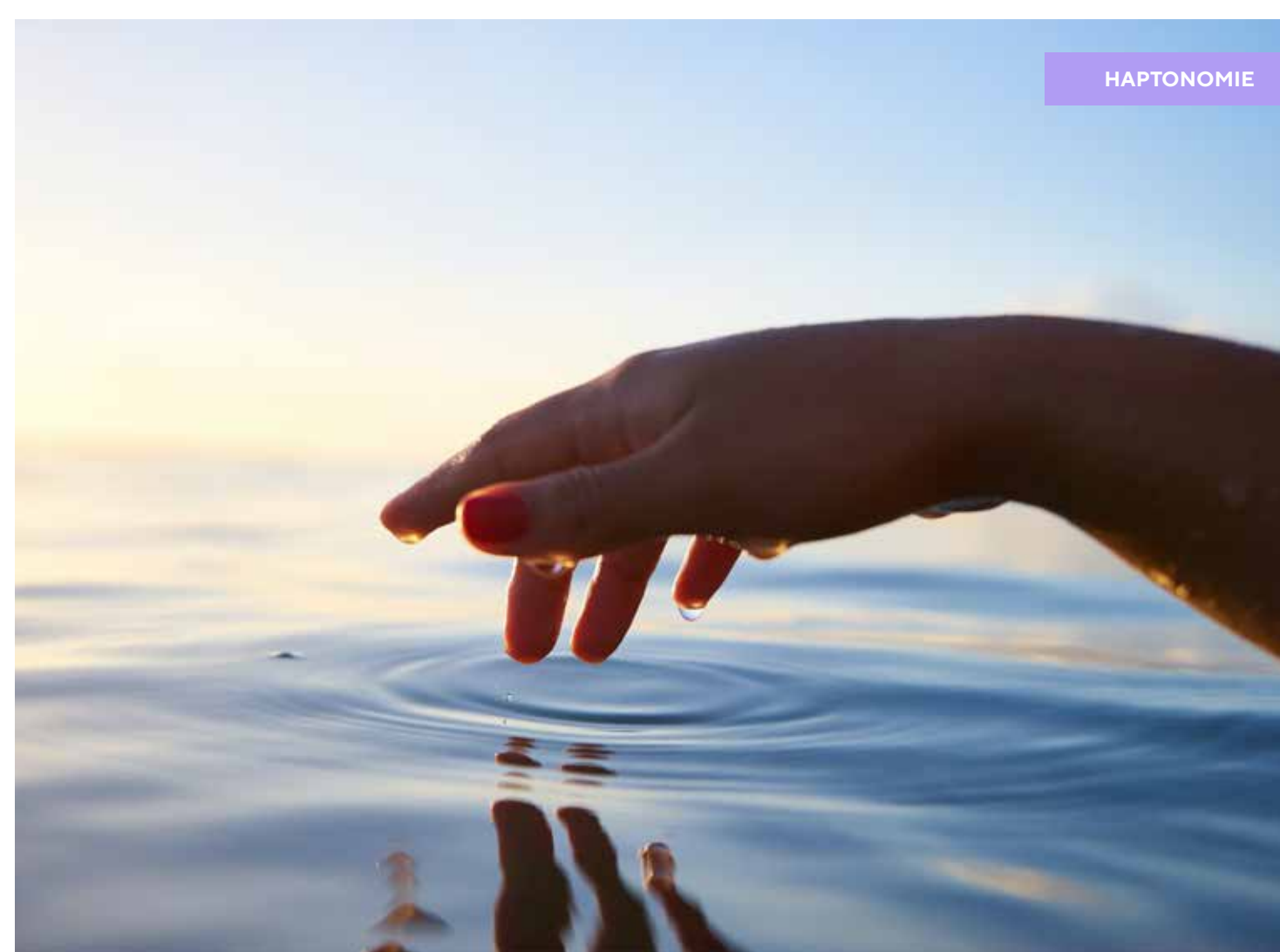
Voor wie daar klaar voor is, is het herkenbaar en heerlijk om te lezen. Bij anderen zullen dingen op hun plaats vallen. Uiteindelijk voelt het als thuiskomen.

Dit boek is een bundeling van diverse eigen schrijfsels en inzichten over haptonomie gebaseerd op persoonlijke ervaringen en casussen die ik in de loop der jaren heb verzameld. Als kind al vond ik het prettig om mijn gevoelsleven in woorden uit te drukken en daar ben ik nooit mee opgehouden. Bij het bijhouden van cliënten dossiers ervoer ik het plezier in schrijven. Inmiddels was het een hele collectie aan losse geschriften en ervaringen geworden. Pas toen ik op het idee kwam om alles bij elkaar te leggen, was er sprake van de geboorte van een boek. Maar toen was ik er nog niet. Nog lang niet.

Van jongs af aan had ik al diepe, ingrijpende ervaringen die een grote impact op mij hadden. Pas later zag ik mijn inzichten en ervaringen samenkomen in de praktische toepasbaarheid van de haptonomie en de Advaita Vedanta, wat Sanskriet is voor non-dualiteit. Non-dualiteit betekent kort gezegd dat je niet twee bent, niet van jezelf bent afgescheiden en dat ook nooit bent geweest. Tijdens het inhoud geven aan het boek voelde ik dat ik deze inzichten samen met de haptonomie in mijn boek kon combineren en moest verwerken.

Non-dualiteit is geen werkwijze, geen filosofie en biedt geen stappenplan. In dit boek wordt duidelijk hoe met behulp van de haptonomische fenomenen tot dit Zelfbesef en Zelfbevrijding te komen. Tot mijn grote vreugde ontdekte ik dat haptonomie en non-dualiteit in de kern niet zo veel van elkaar afwijken en wat de één mist, vult de ander aan.

Zelfonderzoek vraagt, net zoals haptonomie een intensief persoonlijk proces van



diepgaande zelfreflectie en de bereidheid om afstand te doen van elke valse identiteit en elk vals waanidee. Telkens weer opnieuw, net zo lang totdat je de waarheid, het echte in Jezelf gaat zien.

Daarnaast is het de ultieme staat van niet-doen, wars van persoonlijke doelen en oké te zijn met het totaalpakket van gevoelens en emoties, gedachten en acties zonder daar iets in te willen veranderen of op welke manier dan ook te willen verklaren of te compenseren. Dat is zeker niet te verwarren met een staat van lusteloosheid, passiviteit of zinloosheid. Het is ruimte creëren en alles te zien als een verschijnsel dat zich aan je toont en gekend, gevoeld en gezien wil worden zodat het tot creatie kan komen.

Als haptotherapeut merkte ik dat velen diep van binnen op zoek zijn naar het echte, het zuivere bewustzijn en in de therapiekamer wordt dat vaak vertaald naar 'iets willen vastgrijpen of ergens vanaf willen'. Velen van ons lopen rond met het gevoel 'iets' te missen, niet 'goed genoeg' te zijn, afgesplitst van wat we werkelijk zijn. Deze afsplitsing kun je de illusie noemen en ondertussen leef je gewoon het dagelijkse menselijke leven met al je verlangens, worstelingen, emoties en identificaties. Mijn intentie is om al deze aspecten naar voren te brengen in mijn boek vanuit de beleving. Wat vind

ik het prachtig om daarover te schrijven en op deze manier mensen verder in hun ontwikkeling te helpen met deze praktische, doorvoelende en ervaringsgerichte benadering naar het hoogst mogelijke niveau.

Voor bepaalde cliënten is het helend om een taal te spreken die gaat over het ongrijpbare en het ontastbare. Voor sommigen gaat er eindelijk een wereld open omdat het onder woorden brengen van diepe gevoelens lastig kan zijn. Met dit boek maak ik dat ongrijpbare begrijpbaar. Ik breng een vertaling in woorden die soms alleen voorbehouden lijken te zijn aan klassieke, spirituele leraren. Dit boek biedt aanknopingspunten met een veelheid van aanverwante vakgebieden, waar ze jouw eigen taalpallet kunnen aanvullen.

Fragment uit Compleet jij

"De aanraking heeft een centrale plaats binnen de begeleiding. Tijdens de aanraking is er ruimte om zomaar, zonder wat dan ook te hoeven doen, het gevoel op te eisen en in te nemen. De aanraking nodigt uit tot het beleven van het moment. Vaak kan dat hoofd dan uit, al is het maar tijdelijk, zodat er vanuit hier-en-nu-met-de-ander kan worden ondervonden dat je niets hoeft te doen om gewoon, simpel een waarachtig mens te zijn".