



*Met  
haptonomie  
naar zelf-  
bevrijding*

Haptonomie is de wetenschap van de affectiviteit. In de haptotherapie nodigen we iemand uit om zich bewust te worden van zijn of haar eigen levende, voelende en bewegende zelf in relatie tot de omgeving. Haptotherapie is niet gericht op het behalen van een bepaald doel of om ergens resultaat te krijgen. Haptotherapeuten zijn niet bezig om iets te verbeteren of nare emoties weg te werken. Ze zien alles als een verschijnsel dat zich aan iemand toont en gekend, gevoeld en gezien wil worden zodat het tot creatie kan komen. Het gaat niet om ontspanning of voldoening, al kan dat wel een prettige bijkomstigheid zijn. Haptotherapeuten luisteren en voelen wat er is, niet wat er zou moeten zijn. En dat is voor iedereen anders.

---

**E**r valt zoveel te lezen en te schrijven over waar we gebrekkig in zijn: stoornissen, behoeftigheden, angsten en neurosen, dat waar we niet 'goed' genoeg in of voor zijn, of wat we in onszelf moeten fixen en hoe we ons moeten verbeteren. In veel gevallen krijgen we een stappenplan, of technieken of oefeningen aangereikt om de zaak weer onder controle te krijgen. De waarde van het gevoel zélf blijft vaak onder-belicht.

### Waarom is het belangrijk om gevoel te voelen?

Regelmatig wordt mij gevraagd wat het nut is van voelen. Zeker voor degenen die zichzelf hebben voorgenomen om van alle nare emoties af te willen komen, is het een grote worsteling. Vaak wordt ons van jongs af aan geleerd dat onze dagelijkse invulling nuttig en praktisch moet zijn en we er hard aan moeten werken om belangrijk te zijn, anders tellen we niet mee. Pas als er problemen ontstaan en er vervelende gevoelens opkomen, merken we dat we te weinig ruimte hebben om emoties te doorvoelen, alsof ze door een rietje moeten. Het gevoel blijft dan vaak leeg of ondoorvoeld en wordt overgenomen door overmatig denken en piekeren. De puzzeltocht naar de oplossing begint vaak pas als de bekende vluchtroutes niet meer werken. De één stort zich in spirituele of therapeutische oefening, de ander maakt een

of ander creatief actieplan. Daarmee wordt het gevoel teveel naar het brein getrokken of het wordt alsnog een verandertraject waar een prestatie wordt geëist. Precies hetzelfde patroon van nut, praktisch, moeite doen, hard werken en iemand moeten voorstellen blijft in stand. Het ene dwaalspoor is dan gewoon verruild voor een andere. Hoe voelt het om simpelweg alle inspanningen te staken en gewoon te voelen wat er te voelen valt? Durf je dat te volgen?

### Bevestigend aanraken

De aanraking heeft een centrale plaats binnen de haptonomie. 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.

*- Fragment uit "Compleet jij"*

### Aanraken

De directe en affectieve aanraking van het lichaam heeft een belangrijke plaats binnen de haptonomie. Het lichaam liegt niet en spiegelt waarheidsgetrouw wat er werkelijk speelt. Diepe emoties die je zorgvuldig had opgeborgen, kunnen tevoorschijn komen. Jouw lichaam kent nog steeds de pijnlijke momenten uit het verleden, die jij allang bent vergeten. Als je werkelijk luistert, vertelt je lichaam je complete levensverhaal. Toch hoeft in het haptonomische contact het lichaam en de aanraking helemaal niet aan de orde te komen. In een betrokken ontmoeting kan het lichaam en de aanraking overstegen worden, waarin een



bezielde en overstijgende eenheid zich kan openbaren, waardoor iemand zich realiseert dat hij niet bestaat uit losse 'ikken'. Iemand kan zich bijvoorbeeld ineens bewust worden van de eigen levenskracht. Wat zichtbaar wordt, is niet wat je van te voren had bedacht of 'besteld'. Het gebeurt, omdat je ervoor open staat.

### Haptonomie en non-dualiteit

Non-dualiteit betekent dat je niet twee bent, dat je niet van jezelf bent afgescheiden en dat ook nooit bent geweest. Het is geen werkwijze, geen filosofie en zeker geen stappenplan. De haptonomie is praktischer ingesteld. De ervaring leert je hoe je in een echte ontmoeting met een ander direct tot jezelf komt. 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. Je bent al 'compleet' en je bent al de expressie van je volmaaktheid. Je bent dat altijd geweest, je bent nooit anders geweest. De bevestigingsleer van de haptonomie onderstreept dit. Uiteindelijk gaat het erom weer bij jeZelf uit te komen.

### Thuiskomen

Precies daar, in het midden, daar ben jij.

Compleet, volmaakt en precies goed zoals je bent.

Jij bent daar al voordat je handelt, voordat je iets doet, iets zegt en voelt. Jij gaat aan alles vooraf.

Daar is er geen sprake van goed en fout.

Het leven leeft jou.

Jij handelt naar wat er nodig is.

Goed en fout zijn de hokjes waarin je hoofd achteraf of van tevoren alles opdeelt.

- Fragment uit "Compleet jij"

### Zelfonderzoek

Ik merk dat veel mensen eigenlijk op zoek zijn naar het echte, het zuivere in zichzelf. Dit wordt 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. Als baby waren we hulpeloos en afhankelijk van de bereidheid tot goede zorg en liefde van anderen. Het moest van een ander komen. Een baby kan letterlijk niet leven met een 'nee'. Dan gaat hij dood of ervaart hij de angst daarvoor. Een baby kan intense levensangsten ervaren als hij geen liefde, aandacht en voeding krijgt. Door deze angst voor gemis of leegte blijven we als volwassenen de oplossing nog steeds buiten onszelf zoeken.



Zelfonderzoek is dorstig zoeken naar de bron in jezelf en graven en graven tot je water vindt. Het vraagt, net als de 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 bodem, het echte in Jezelf gaat herkennen. Daarnaast is het een proces van niet-doen en oké zijn met het verschijnen van gevoelens en emoties, gedachten en al wat er aan gebeurtenissen voorbijkomt zonder op welke manier dan ook iets te willen verklaren, manipuleren of compenseren. Dit is zeker niet te verwarren met een staat van passiviteit of zinloosheid. Je bent nog steeds betrokken, nog steeds 'in charge'. Zelfbevrijding betekent dan dat je je afstemt op wat je in het moment wilt doen en wilt zijn en je dát dus ook volgt.

*De wil is niet iets wat wordt opgelegd, maar wat je volgt.*



tekst: Ellen Kleingeld - 06-14995148  
[www.eindhovenhaptotherapie.nl](http://www.eindhovenhaptotherapie.nl)

Ellen Kleingeld is haptotherapeut. In "Compleet jij" schrijft ze over haar ervaringen als haptotherapeut, maar ook over haptonomie en bewustwording buiten de vier muren. Haar hart ligt bij het schrijven over en uitdragen van de diverse aspecten van de haptonomie. Daarbij zoekt ze de grenzen op van bewustzijn, spiritualiteit en non-dualiteit.

Foto Ellen door Wieteke Wesseling.