



OP HET WERK,
THUIS, IN JE
SOCIALE LEVEN; WE
GAAN MAAR DOOR,
ZONDER STIL TE
STAAN BIJ OF WE
NIET AAN ONSZELF
VOORBIJ GAAN.
BEWAKEN WE ONZE
GRENZEN NOG WEL?
HAPTOTHERAPIE
SCHIED TE HULP.

TEKST: BO DE BOEYE

TOT HIER

EN NIET VERDER

“De oefeningen staan symbool voor hoe iemand in het dagelijks leven met zichzelf en zijn of haar omgeving omgaat”

We crossen collectief met 180 kilometer per uur het leven door, want ja; waar slaat onze tijd op aarde op wanneer je niet én een glansrijke carrière, én een liefhebbende partner inclusief rondhobbelend kroost, plus een bevredigend sociaal leven hebt? En laten we vooral niet ons uiterlijk achterwege laten en de filantroop in ons zo nu en dan naar boven brengen. Al met al een hele *to do*-lijst, welke ons opgedrongen is door een maatschappij waar de mate waarin je “geslaagd” bent, bepaalt waar je staat. We doen zoveel dingen omdat dit “erbij hoort”, dat we massaal vergeten de pauzeknop in te drukken en daarbij voorbij gaan aan de volgende vraag: **wat voelt nou nog écht goed en wat doen we om eender welke andere reden dan ook?** In deze automatische-pilootcultuur raken we steeds verder verwijderd van ons gevoel, met als gevolg dat onze grenzen vervagen of zelfs compleet verdwijnen. Zorgwekkend, want deze grenzen heb je niet voor niets. Net als dat met 180

kilometer per uur door een bocht racen ook bepaalde consequenties met zich meebrengt. Hoog tijd dus om de grensrechter in jou terug naar boven te halen, met behulp van haptotherapie.

BODY EQUALS MIND

Haptotherapie is zeker geen simpele assertiviteitscursus met een dure, veredelde naam. Angelique de Pooter – Mulder, inmiddels alweer vijf jaar werkzaam als haptotherapeut, legt uit: “Haptotherapie is de praktische vertaling van de haptonomie, oftewel de leer van het gevoelsleven. Deze theorie werd vorige eeuw ontwikkeld door fysiotherapeut Frans Veldman, nadat hij merkte dat wanneer je mensen op een affectieve manier aanraakt in plaats van als een “ding”, er andere effecten ontstonden. De behandelwijze richt zich op de affectieve ontwikkeling van mensen, waar centraal staat hoe je jezelf voelt en hoe je jezelf ervaart in relatie tot anderen.” De connectie tussen hoe je je geestelijk voelt en wat er tegelijkertijd

lichamelijk aan signalen plaatsvindt is een belangrijk thema binnen de haptotherapie. Je gevoelens uiten door middel van deze uit te spreken is dan ook van elementair belang bij deze zoektocht naar jouw grenzen: “Zeker in het begin van de therapie is het mondelinge gedeelte belangrijk, omdat op deze manier de hulpvraag helder wordt en om inzicht te krijgen in hoe iemand zicht heeft ontwikkeld op het affectieve vlak. We gaan na hoe deze persoon gewend is om genegenheid te ontvangen en hoe er met hem of haar omgegaan wordt”, aldus Angelique de Pooter – Mulder.

DE CONFRONTATIE MET SYMBOLIEK

Tijd voor actie, want haptotherapie bestaat uit meer dan enkel gevoelens uiten vanaf de zetel. We staan met onze ruggen tegen elkaar aan, zonder dat daarvoor enige uitleg is verschaft. Ik begin lichte druk te voelen, waardoor mijn bovenlichaam automatisch voorover buigt. Dit gaat zo door tot mijn lijf zich vormt tot een hoek van negentig graden, zoekend naar evenwicht om Angelique, die inmiddels op mijn rug ligt, en ikzelf voor een confrontatie met het harde laminaat te behoeden. Deze positie houden we een aantal minuten vol, tot mij wordt gevraagd wanneer ik eens terug ga duwen. Verbouwereerd staar ik naar mijn benen, die licht trillend in X-vorm de basis van deze positie vormen. Tegengas geven was niet eens in mij opgekomen, en dat besef komt hard aan. Angelique licht toe: “Deze oefening staat symbool voor hoe jij in het dagelijks leven handelt wanneer er op jou geleund wordt: buig je mee of geef je druk terug? En wanneer je meebuigt: waar ligt die grens?”. De oefeningen die worden gebruikt zijn niet standaard, maar worden aangepast op de behoefte van de cliënt. “Een andere oefening waarbij je duidelijk kunt zien hoe iemand met grenzen omgaat, is het zogenaamde “eilandje verdedigen”. Hier laat

je iemand symbolisch de ruimte bepalen die deze persoon nodig

“Luister naar je lichaam en betrek je omgeving bij jezelf, zodat je deze verbindingen kunt ervaren”

HAPTOTHERAPIE VERSUS PSYCHOTHERAPIE

Wie grenzengerelateerde problematiek ervaart, zet vaak een stap richting de psycholoog. Hoewel zowel haptotherapie als psychotherapie allebei het doel hebben om deze klachten aan te pakken, verschillen ze duidelijk in aanpak. Psychologen werken vaak vanuit een psychische aandoeningen als depressie of een angststoornis, waarbij gesprekstherapie het voornaamste onderdeel vormt. Een haptotherapeut gaat daarentegen richt zich voornamelijk op de ontwikkeling van de cliënt aan de hand van een combinatie van praten en oefeningen. Bij haptotherapie staat de ervaring meer centraal en speelt het letterlijke voelen een grotere rol. Angelique: “Daarnaast verschilt onze visie: onze *core business* is de affectieve relatie, terwijl psychotherapie veelomvattender is. Wij diepen als het ware een klein stukje binnen de psychologie uit, maar dan op een andere

manier. Uit de praktijk blijkt dat de therapieën zeker een aanvulling voor elkaar kunnen zijn”.



heeft, waarna ik me hier omheen ga bewegen. We kijken hier naar wat jij instinctief doet in deze situatie: hoe snel zet je een stap achteruit, ga je het gevecht aan of laat je het allemaal maar gebeuren? In hoeverre luister je naar wat je zelf wilt?”, legt Angelique uit. Wat binnen de muren van de therapieruimte gebeurt, geschiedt dus ook in de buitenwereld. Alleen wegen buiten de consequenties van het inconsequent omgaan met je eigen grenzen iets zwaarder.

BEPAAL JOUW RUIMTE

De derde stap binnen de haptotherapie heeft met aanrakingen te maken. Nee, geen massage of energetische handopleggingen; gewoon, simpel aanraken. Angelique verheldert: “Bij het aanraken kijken we hoe iemand reageert wanneer er van buitenaf contact wordt gezocht. De cliënt ligt op zijn of

haar buik, waarna ik ernaast kom zitten en mijn hand op de rug leg. Ik begin onderaan de rug, wat over het algemeen het meest veilig is.

“Ontdek wat voedend is voor jou, want iedereen heeft voeding nodig”

Vervolgens beweeg ik me steeds meer richting de schouders, waarbij ik ook letterlijk dichterbij kom. Het belangrijke van dit onderdeel van de therapie zit in de beleving hiervan: waar de één de nabijheid prettig vindt, heeft de ander meer ruimte nodig om zich fijn te voelen”.

Ontdekken wat we nu écht fijn vinden, hoeveel ruimte we nodig hebben en waar onze grenzen liggen; het blijft een hele opgave. Angelique stuurt ons de goede kant op: “Luister naar je lichaam en betrek je omgeving bij jezelf, zodat je deze verbindingen kunt ervaren. Ontdek wat voedend is voor jou, want iedereen heeft voeding nodig”.

MEER LEZEN OVER HAPTOThERAPIE?

Haptotherapie is voor meer goed dan alleen het aangeven van grenzen; zo kan de behandelwijze ook helpen bij problematiek op het gebied van onder andere intimiteit en stress. Ook bij psychisch-gerelateerde lichaamsklachten als hyperventilatie en spanningshoofdpijn biedt de therapie hulp. Wil je meer te weten komen over haptotherapie? Angelique raadt de volgende boeken aan:

- *Haptotherapie bij burn-out*, door **Marli Lindeboom, Catholijn te Wechel** e.a.
- *Gevoel voor leven*, onder redactie van **Els Plooi**, uitg. Van der Veer Media Blaricum.