ALLES OVER HAPTONOMIE

Luister jij genoeg naar je lichaam?

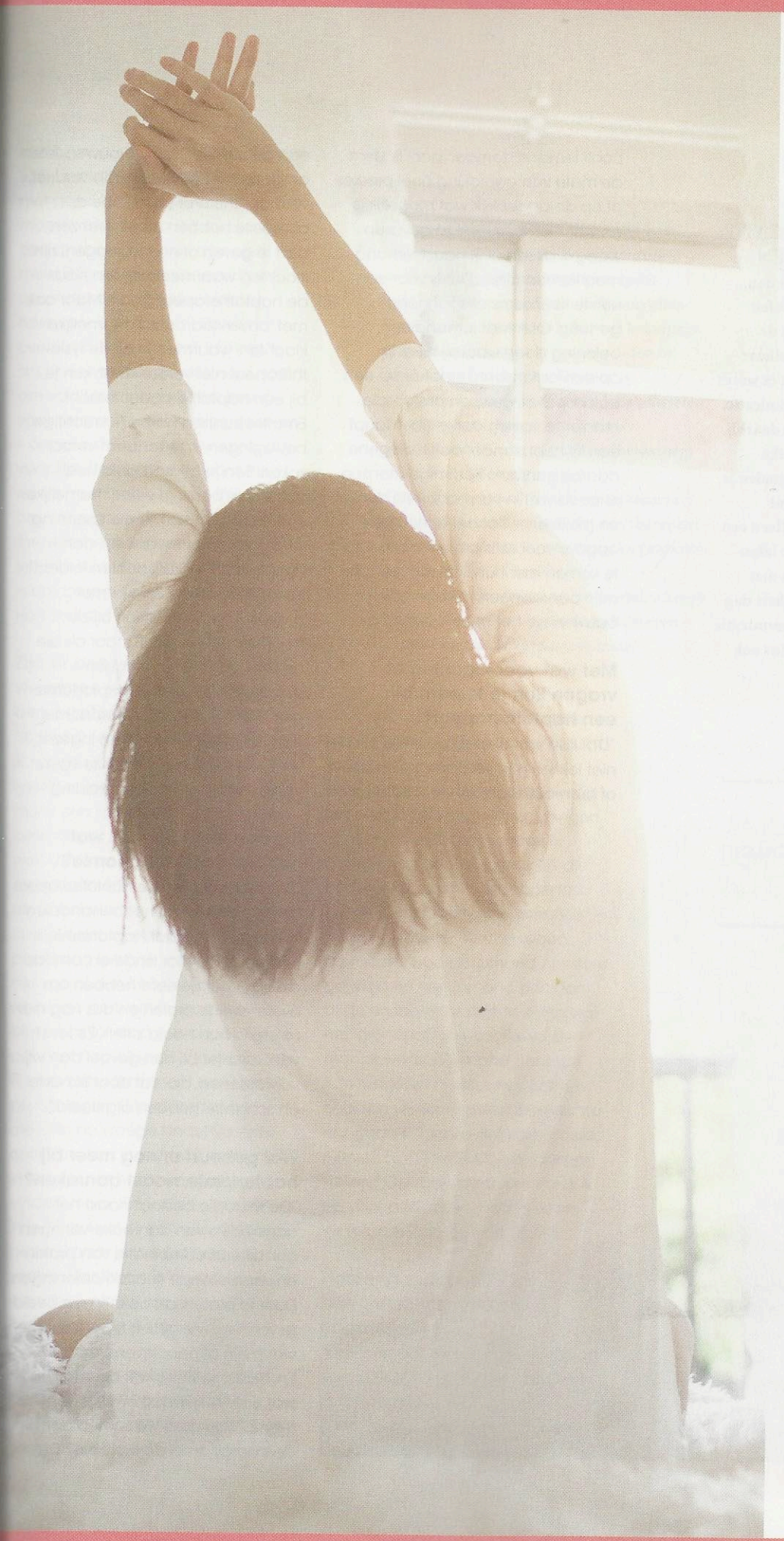
Wist je dat je veel over jezelf kunt leren door naar de signalen van je lichaam te luisteren? Met haptonomie kom je letterlijk beter in je vel te zitten.

Je lichaam aan het woord laten, dat is eigenlijk wat er gebeurt bij haptonomie, zegt haptotherapeut Nicoline Hendriks uit Haarlem: "Je lijf kan je veel waardevolle informatie geven over hoe je je voelt. Als je je gespannen voelt, krijg je bijvoorbeeld pijn in je buik of gaan je schouders vast zitten. En als je blij bent, voel je je ook fysiek meteen sterker." Omgekeerd geldt het net zo goed: als je ineengedoken staat met afhangende schouders, geeft dat een ander gevoel dan wanneer je stevig op je benen staat, met rechte schouders en een opgeheven hoofd. Kortom, je hoofd en je lijf staan constant in contact met elkaar, en daar maakt haptonomie gebruik van. Haptonomie werd ontwikkeld door fysiotherapeut Frans Veldman en bij haptotherapie – de therapievorm die gebruikmaakt van deze wetenschap – staan voelen en aanraken centraal. Nicoline Hendriks legt uit hoe haptonomie precies werkt.

Wat is haptonomie nou precies?
"Bij haptonomie draait alles om voelen, want, zo zegt de Belgische hoogleraar psychologie en psychoanalyse Paul Verhaege heel mooi: de belangrijkste intieme relatie is die met ons eigen lichaam. Zonder een goede afstemming op je eigen lijf is een intieme relatie met iemand anders bijna onmogelijk. Alles wat je voelt, beïnvloedt de manier waarop je met anderen omgaat. Eigenlijk is haptonomie een behandelwijze waarin verschillende vakgebieden samenkomen; er zit iets van gedragswetenschappen in, psychologie speelt een rol – vooral de samenhang tussen denken, voelen en doen – en er zitten elementen uit de bewegingswetenschappen in. Sommigen denken dat haptonomie vaag en zweverig is, maar dat is helemaal niet zo. Je onderzoekt juist op een heel genuanceerde manier: wat beweegt mij, letterlijk en figuurlijk? Bij de psycholoog doe je dat door je gedachtestroom onder de loep te nemen, met de haptotherapeut leer je je jezelf beter kennen via je lichaam. En hoe beter je jezelf kent, hoe beter de keuzes zijn die je voor jezelf kunt maken."

'HAPTONOMIE IS NIET ZWEVERIG, JE ONDERZOEKT JUIST HEEL GENUANCEERD: WAT BEWEEGT MIJ?'

Waarom speelt aanraken een belangrijke rol bij haptonomie?
"Om je bewust te leren worden van wat je allemaal voelt in je lijf, doet



een haptotherapeut als onderdeel van de therapie oefeningen waarbij je aangeraakt wordt. De lichamelijke signalen die je daarbij bewust of onbewust afgeeft, zijn een belangrijke informatiebron: ze vertellen veel over jezelf en over de relaties die je hebt met de mensen om je heen. Met behulp van dergelijke oefeningen – wij noemen ze ook wel 'aanraakervaringen' – leer je ontdekken hoe de samenhang is tussen deze lichamelijke signalen en de gevoelens die je daarbij hebt.
Een mooi voorbeeld van die samenhang gaf mijn zoontje van zes laatst. Hij zei: 'Mam, ik ben woedend, mijn oren zijn knalheet!' Hij weet dus: als mijn oren heet worden, ben ik heel boos. Een ander voorbeeld: als je iemand een hand geeft, geeft dat veel informatie over diegene. Geeft iemand een stevige hand of juist een slappe? Is het een terughoudend gebaar, of gebeurt het vol overgave?
Als je alleen met iemand praat, kan diegene een mooi verhaal ophangen dat niet helemaal klopt. Maar de informatie die een lijf geeft, liegt niet. Door iemand aan te raken, verzamelen we samen, de cliënt en ik, waardevolle informatie, en ervaart iemand zijn of haar emoties op een andere manier. Uiteindelijk leidt dat hopelijk tot nieuwe inzichten, waarmee je je gevoelens beter leert begrijpen en reguleren, zodat je niet langer steeds tegen dezelfde problemen aan loopt."

Vinden mensen dat niet heel eng, zomaar aangeraakt worden door een 'vreemde'?
"Het kan inderdaad confronterend zijn als een therapeut zo dicht bij je komt. Dat kan op zich natuurlijk al waardevolle informatie zijn; waaróm vind je het zo moeilijk als iemand dichtbij komt of je aanraakt? Natuurlijk raak ik als therapeut >

NON-VERBALE COMMUNICATIE: PRATEN ZONDER WOORDEN

Dat je lichaam je meer kan vertellen dan je misschien denkt, blijkt wel uit het feit dat tachtig tot negentig procent van de boodschappen die wij mensen met elkaar uitwisselen, plaatsvinden zonder dat er wordt gepraat, oftewel non-verbale communicatie. Niet zozeer wat je zegt, maar hoe je daarbij kijkt, hoe je je lichaam houdt en welke gebaren je maakt, bepalen welke signalen je uitzendt en hoe je daarmee overkomt op anderen. Soms is bijvoorbeeld alleen een blik van jou al genoeg om je kind te laten weten dat het nu echt moet stoppen met zeuren. Die lichaamstaal, die je de hele dag door onbewust gebruikt in de communicatie met de mensen om je heen, kan je dus ook veel over jezelf leren.

nooit iemand 'zomaar' aan. Ik stem de mate van aanraking heel precies af op de ander, kijk wat mogelijk is en wat niet. In sommige gevallen vraag ik alleen of ik naast iemand mag komen zitten. Dat is voor een eerste keer soms al spannend genoeg. Of ik laat iemand een oefening doen waarbij hij of zij op een balansbord staat of op een balansbal zit, gewoon om op die manier te voelen dat je überhaupt een lijf hebt, zonder dat ik diegene daarbij aanraak. Sommige mensen zitten zo vast in hun hoofd – in denken en piekeren – dat het al een hele opgave voor ze is om weer in contact te komen met hun lichaam, zonder mijn aanrakingen. In zulke gevallen bouwen we het heel voorzichtig op."

Met wat voor klachten of vragen kun je terecht bij een haptotherapeut?

"Dat kan van alles zijn, variërend van niet lekker in je vel zitten tot stress- of burn-outklachten. Ook faalangst, een gebrek aan zelfvertrouwen, leren omgaan met gevoelens als verdriet, vermoeidheid of onzekerheid, of moeite hebben om je grenzen aan te geven of nee te zeggen, zijn klachten waarmee mensen naar de haptotherapeut gaan. Maar ook met 'onverklaarbare' lichamelijke klachten, waarmee je bij de fysiotherapeut niet verder komt, kun je bij een haptotherapeut terecht. Emoties kunnen namelijk krachtige bewegingen in je lichaam veroorzaken. Ben je bijvoorbeeld heel boos, dan bouw je veel lichamelijke spanning op. Raak je die spanning vervolgens niet meer kwijt, dan kan dat tot fysieke klachten leiden. In eerste instantie kom je met zulke klachten misschien bij de fysiotherapeut terecht, maar als die na zes behandelingen geen verbetering ziet, kun je haptonomie proberen. Verder kan haptonomie als relatietherapie worden ingezet en is het een heel geschikte vorm van zwangerschapsbegeleiding."

Kunnen kinderen ook wat hebben aan haptonomie?

"Zeker, al is niet iedere haptotherapeut gespecialiseerd in het behandelen van kinderen. Maar haptonomie is júist geschikt voor kinderen, omdat die nog niet geleerd hebben om overal over te praten en dus nog niet zo erg in hun hoofd zitten. Ze leven vaak dichter bij hun gevoel dan wij volwassenen, die dat door schade en schande hebben afgeleerd."

Wat gebeurt er nog meer bij haptonomie, naast aanraken?

"De therapie bestaat naast het aanbieden van aanraakervaringen ook uit een combinatie van praten en verschillende soorten oefeningen. Door te praten, probeer ik een beeld te vormen: wie heb ik tegenover me, wat is zijn of haar levensverhaal? En, misschien nog wel belangrijker: wat is de hulpvraag? Wat is het thema waarmee we samen aan de slag gaan in de therapie? Dat

kan bijvoorbeeld zijn: ik loop steeds vast in relaties omdat ik mijn grenzen niet goed kan aangeven, ik heb het moeilijk met een rouwproces om een dierbare, of ik trek mijn werk niet meer. Samen gaan we vervolgens op onderzoek uit: welke emoties horen er bij dit thema? De vier basisemoties boosheid, blijheid, angst en verdriet zijn allemaal nodig om voluit te kunnen leven, maar vaak remmen we sommige daarvan – onbewust – af, omdat we er bang voor zijn. Dat is jammer, want die remmingen hebben veel invloed op hoe de relaties die je met andere mensen hebt, verlopen. Verder kijk ik letterlijk hoe iemand zich beweegt. Is dat gespannen? Haastig? Hoe zou dat anders kunnen?"

Zijn er ook klachten waarmee je beter niet naar een haptonoom kunt gaan?

"Bij kortdurende fysieke klachten zou ik zeggen: begin bij de huisarts of de fysiotherapeut. Misschien is er alleen maar een spier verrekt. Helpen de behandelingen van de fysiotherapeut niet, dan kun je alsnog haptonomie overwegen. Met een uitgesproken psychische of psychiatrische stoornis kun je beter bij een psycholoog of psychiater terecht. Maar verder is het vooral een kwestie van smaak; sommige problemen waarmee je bij een psycholoog aanklopt, kun je ook met haptotherapie aanpakken. Ik werk zelfs samen met een aantal psychologen. Bepaalde trauma's die al in de vroege kindertijd zijn ontstaan, kun je namelijk soms niet in je bewuste herinneringen terugvinden, maar zijn wel opgeslagen in je lijf. Je kunt er dan dus niet over praten, maar je kunt ze nog wel voelen. Haptonomie is dan een mooi hulpmiddel om die informatie boven water te krijgen."

Hoe ziet een behandeltraject bij de haptonoom eruit?

"Het begint met een kennismakingsgesprek. Niet alleen moet iemand zich prettig bij mij voelen, andersom moet er ook een bepaalde 'klik' zijn. Ik probeer vast te stellen welke emoties sterk bij iemand aanwezig zijn, en waar eventuele remmingen kunnen zitten. Daarbij maak ik gebruik van een 'emotiecirkel' die onderverdeeld is in verschillende emoties. Ik probeer aan iemands houding, manier van bewegen, de manier waarop iemand zijn stem gebruikt en hoe iemand zich naar anderen toe gedraagt, te kijken wat het 'grondpatroon' is, oftewel de manier waarop iemand geneigd is te reageren op situaties. Samen bepalen we zo op welke thema's we ons gaan richten. Is dat bijvoorbeeld ruimte? Nabijheid? Of juist grenzen stellen? Op basis daarvan maak ik een behandelplan, waarmee we vervolgens aan de slag gaan."

Hoelang duurt een behandelingstraject met haptonomie?

"Dat verschilt uiteraard per persoon. Soms kost het wat tijd om iemand zich überhaupt veilig genoeg te laten voelen, voordat we met de daadwerkelijke oefeningen kunnen beginnen. Maar in het algemeen kun je zeggen dat mensen na vijf tot tien behandelingen zo veel handvatten en nieuwe inzichten over zichzelf hebben gekregen, dat ze daar weer zelf mee verder kunnen. Het kan ook gebeuren dat ik iemand alsnog doorverwijs, als ik bijvoorbeeld denk dat iemand bij mij niet verder meer komt."

Tot slot misschien wel de belangrijkste vraag: wat levert behandeling door een haptonoom je op?

"Zoals ik al zei, verzamel je tijdens de behandelingen veel kennis over je lichaam en je emoties. Je leert jezelf daardoor beter kennen, ontdekt waar je valkuilen liggen en leert hoe je op een andere manier met je gevoelens kunt omgaan. Daardoor kom je letterlijk beter in je vel te zitten en wordt het makkelijker om je leven te leiden zoals dat voor jou goed voelt. Je kunt je grenzen beter aangeven en je staat steviger op je benen, omdat je op je eigen kracht durft te vertrouwen. Je kunt makkelijker met spanning omgaan, zodat fysieke klachten die daarmee samenhangen ook verdwijnen."

ZO ZIT HET MET DE KOSTEN

Bij de meeste zorgverzekeraars wordt behandeling door de haptotherapeut (gedeeltelijk) vergoed vanuit de aanvullende verzekering. Daarvoor is het wel belangrijk dat de haptotherapeut is aangesloten bij een beroepsvereniging die door je zorgverzekeraar wordt erkend als officiële beroepsvereniging, zoals de NFG (Nederlandse Federatie Gezondheidszorg) of de VVH (Vereniging van Haptotherapeuten). Sommige verzekeraars stellen als aanvullende eis dat een therapeut ook is aangesloten bij een koepelorganisatie, zoals het RBCZ (Register Beroepsbeoefenaren Complementaire Zorg). Twijfel je daarover, neem dan altijd even contact op met je zorgverzekeraar.

'EMOTIES KUNNEN KRACHTIGE BEWEGINGEN VEROORZAKEN IN HET LICHAAM'

MEER WETEN?

- **www.nicolinehendriks.com**
- **www.haptonomie.com**
- ***Haptonomie, een kwestie van gevoel* door Bob Boot, Kosmos uitgevers**

TEKST: DOMINIQUE PRINS-KÖNIG. FOTO'S: GETTYIMAGES.