

Als je je gevoel serieus neemt, maak je andere keuzes.

Jos Zandvliet, haptotherapeut

Iemand raakt je aan en je voelt je beter. Dat klinkt nogal zweverig, maar het is zo concreet als een troostende arm om je heen, een begripvolle blik, de herinnering aan de schoot van je oma of de bekende drie zonen bij het begroeten.

Aanraken is voor ons de meest directe manier van communiceren. In een aanraking kun je niets verhullen - het voelt goed of niet. En de ene oma -of zoen- is de andere niet. Haptotherapie is een vorm van psychosociale hulpverlening die in populariteit toeneemt. Het heeft als oogmerk de cliënt (weer) in contact met zijn gevoel te brengen en zo problemen voelbaar te maken. Het is gebaseerd op de haptonomie, de leer van de hapsis, wat Grieks is voor gevoel, aanraking. Aanraken is een essentieel onderdeel van de therapie, het gebeurt met de hand op bijvoorbeeld de rug of op een been. Vanzelfsprekend wordt er ook gepraat. Het uitgangspunt van de therapie is dat al ons gedrag en handelen wordt gestuurd door ons gevoel. Boos word je als iemand je onrecht aandoet. Verdriet is nodig om een verlies te verwerken. Mensen die op een ongezonde manier met hun gevoel omgaan door er niet



naar te luisteren of het niet te uiten, kunnen daardoor (lichamelijke) klachten ontwikkelen. Andersom geldt, dat je door naar je lichaam te luisteren kunt ontdekken wat je dwars zit, waar je verstart of over je grenzen gaat. Dat is wat mensen ervaren bij een haptotherapeut. Ze gaan weer voelen wat hen beweegt en komen zichzelf onder ogen.

Je lichaam liegt nooit, is een ander uitgangspunt van haptotherapie. Je lijf signaleert hoe je er in het leven voor staat. Het zijn vaak kleine signalen waar we aan voorbijgaan. Een opkomende hoofdpijn, een hartklopping als iemand zich scherp uitlaat, een bedrukt gevoel als we bij iemand op bezoek gaan of ons werk naderen, een rilling als we ergens aan terugdenken. Of het zijn sterke lichaamssignalen waar we al zo aan gewend zijn dat ze ons nauwelijks meer opvallen: slapeloosheid, lage rugpijn, stress, gejaagdheid. Maar ook slaan we niet altijd acht op stemmingen als rusteloosheid, somberheid of onzekerheid. Als je ze voelt en erbij stil staat, zijn deze signalen - net als blijheid, geluk of uitgerust zijn na een goede nacht - wegwijzers die je leven richting geven.

We zijn mensen van patronen. Bedenk maar eens hoe je bijvoorbeeld je dag begint of blindelings in de nacht het lichtknopje in de wc weet te vinden. Patronen maken het

leven makkelijker. Maar we ontwikkelen ons in ons leven, we veranderen telkens en de omstandigheden ook, terwijl onze patronen daar niet steeds in meegaan. Onze cultuur is er een van doen en denken. Nu moet dit, straks moet dat. Vandaag is louter een voorbereiding op morgen, lijkt het wel. Hoewel we als voelers op aarde komen, worden we denkers. "Wat doet het me nou?" is een vraag die we ons veel minder stellen dan "Wat vind ik hier van?" Met wilskracht en inzet bereiken we veel, maar we raken ook vervreemd van ons gevoel en daarmee van ons lichaam. Dat kan tot blokkades leiden. Emotioneel, maar ook fysiek.

Haptotherapie spreekt je aan op je gevoel en niet op je verstand (omdat je dat zelf al zo vaak doet). Het geeft geen pasklare antwoorden. Die vind je als cliënt door na te gaan wat je patronen in je gedrag, denken en voelen zijn, en te bepalen of die patronen je (nog) passen. Het boeiende van haptotherapie is dat de ene mens de andere aanraakt vanuit betrokkenheid. Dan blijkt dat er emotioneel veel kan gebeuren. En die emoties werpen vaak een helderder licht op de klacht. Een betrokken aanraking leidt tot ontspanning, verzachting en vitaliteit; gevoelens die je hebt als je een jonge hond, een innig oud bejaard stel of verliefd jong paartje ziet. Vanuit die verzachting voel je wat je werkelijk nodig hebt en vindt je andere wegen om met je problemen om te gaan. Als ze er al niet op zichzelf door verdwenen zijn.

De haptonomie propageert niet dat je je gevoel op de voorgrond moet stellen en moet stoppen met nadenken (al is dat wel een wens van veel cliënten). Het gaat om de balans in denken, voelen en handelen. Als je eenmaal weet wat je voelt, komt het erop aan je gevoel in contact te brengen met je verstand. In de haptonomie heet dat 'de van gevoel doorstraalde rede'. Als je je gevoel serieus neemt, maak je andere keuzes.