

aanraken verplicht

ik

Topsporters kunnen niet meer zonder en ook veel celebs en tv-presentatoren zweren erbij: de haptotherapeut. Maar wat is dat precies voor iemand? Een vertrouwenspersoon, veredelde masseur of een moderne kwakzalver? AM's Marjolein Straatman nam deel aan een sessie en maakte contact met haar 'innerlijke ik'.

ben best tevreden over mezelf. Maar af en toe ren ik rond als een kip zonder kop. *Things to do*-lijstjes in de hand en met een hoofd dat tolt van de gedachten. Moegestreden lees ik jubelverhalen van drukbezette celebs die zweren bij hun *shrink*, personal coach of: haptoneem. Wat dóet zo iemand, vraag ik me bij die laatste altijd af. Je influisteren dat je de beste bent? Met klankschalen zoeken naar je innerlijke stem? Ik heb er werkelijk geen idee van. Dus tijd voor nader onderzoek.

Als ik de praktijk in de Amsterdamse Jordaan binnenloop, valt er een last van me af. Ina de Jong, gediplomeerd haptotherapeute, is zo op het eerste gezicht geen zweverig brandneteltheetype. Ze

geeft zelf aan vrij nuchter en *grounded* te zijn. *Thank God*.

Meestal neemt een intake bij Ina zo'n drie sessies in beslag, maar ik ga voor de verkorte versie: een gesprek, gevolgd door wat oefeningen en uiteindelijk een behandeling met aanrakingen. Ze vraagt me allereerst wat voor mens ik ben. Een vrij serieus type, denk ik, maar wel met de nodige relativerende humor. Ik zou me alleen wat beter willen ontspannen; vaak ben ik 's avonds in mijn hoofd nog bezig met mijn werk en voel ik druk. Dan nodigt ze me uit voor een ervarings-oefening: de 'positiebepaling'. Het zegt iets over hoe ik me naar anderen presenteer, leer ik later. Ik had de bank al zien staan. Ze neemt plaats en vraagt me bij haar te komen. Daar zit ik dan. Vlak bij een vrouw die ik net ken. Het is een beetje raar. Net als wanneer onbekenden net even te dicht bij je staan. Ina vraagt doorlopend hoe ik me voel. Als ze me voorstelt een ander plaatsje uit te zoeken, kies ik een plek tegenover haar op een kussen op de grond. Veel prettiger. Zo kan ik haar recht in het gezicht kijken en heb ik een beetje afstand. Weer vraagt ze me hoe ik me voel en waarom ik liever daar zit. Heel veel blijkt overeen te komen met de manier hoe ik in elkaar steek: ik hou altijd graag de controle en het overzicht, zo blijkt uit deze oefening.

AFFECTIEVE ELEMENTEN

Dan de aanraking. Ik lig op de bank, de therapeute legt een hand op mijn rug. Niet vervelend. Ze vraagt me wat ik prettiger vind: een opwaartse beweging naar mijn hoofd of een neerwaartse naar mijn benen. Het eerste. Vervolgens strijkt ze over mijn hoofd. Later blijkt dat die keuze past bij hoe ik in het leven sta. Ina: "Je bent vaak aan het nadenken. Het is typerend dat je voor bewegingen richting je hoofd kiest. Kennelijk is het belangrijk voor jou om je hoofd los te

laten." Als ik na een korte sessie weer op een stoel zit, voelt het net alsof ik een *power nap* heb gedaan. En alsof ik, net als vroeger, even in mijn moeders schoot heb gelegen voor een liefdevolle knuffel. Ina herkent dat uit haar praktijk. "Eigenlijk is het affectieve in de haptotherapie, het aanraken, ook iets heel basaals. Het gevoel hebben dat je gezien en gehoord wordt, is een belangrijk onderdeel van mijn benadering."

Om nu de vinger te leggen op wat haptonomie precies is, is eigenlijk behoorlijk lastig. Het is 'de leer van het menselijk gevoel en gevoelsleven'. De haptotherapeut maakt gebruik van deze leer in een therapievorm. Klinkt nogal vaag misschien, maar Ina legt uit: "Ik begeleid anderen in hun ontwikkeling. Mensen komen vaak omdat ze ergens vastlopen. Door ze op een affectieve manier te bevestigen en aan hun grens te werken, stimuleer ik ze om zelf in beweging te komen. Dat is vaak hard werken. Het non-verbale vertelt ons meer over onszelf dan we soms denken. Door jezelf beter te leren kennen, kun je op den duur betere keuzes maken." Ina helpt mensen die zich vaak somber of moe voelen, mensen met problemen in hun relatie, die een burn-out en/of stress hebben of die moeilijke veranderingen in hun leven meemaken zoals het overlijden van een dierbare. In een oriënterend gesprek probeert de Amsterdamse therapeute erachter te komen wie je bent. Dan is het tijd voor het bepalen van de positie, via de ervaringsgerichte oefeningen. "We proberen de behoefte van iemand vast te stellen. Wat is nodig om weer in beweging te komen? We gaan na wat je mist. Ik ben er duidelijk niet voor het oplossen van problemen. Ik leer mensen eerder hun gevoel te kennen en te volgen. De haptotherapeut brengt je als het ware weer in contact met jezelf. Veel mensen raken namelijk verward door de maatschappij en het hoge tempo waarin alles moet. Bij hap-

tonomie ontdek je ook wat je mogelijkheden zijn. Ik help de rode draad in iemands leven te zien. Wat zijn je patronen, je valkuilen en je overlevingsmechanismen? En wat heb jij nodig om je verder te kunnen ontwikkelen en om je prettig te voelen? De lichaamsservaringen leveren nieuwe inzichten. Wat voor positie je inneemt ten opzichte van anderen, bijvoorbeeld."

DICHTER BIJ JEZELF

In this day and age luisteren we veel minder naar onze innerlijke drive. Geen tijd voor, want: drukke baan, partner, soms kindjes en een uitbundig sociaal leven. De cliënten van Ina zijn geen *losers*, maar vaak juist heel intelligente mensen die verwijderd zijn van hun gevoel en niet weten waar ze eigenlijk behoefte aan hebben. "Een vriendin van me heeft een goede carrière en is al jaren getrouwd. Nu ontmoet ze een man die haar alle aandacht geeft en haar hoort en ziet. Daarvan is ze helemaal in de war. Ze weet totaal niet welke keuze ze moet maken. Haptotherapie zou haar kunnen helpen om dichterbij zichzelf te komen en bij het maken van de keuze waarmee ze het gelukkigst zal zijn. Essentiële vragen die dus ook steeds in mijn praktijk terugkomen zijn: wat voel je, hoe is het voor je?"

Maar: wat heb je in het dagelijks leven aan haptotherapie? Cliënten krijgen soms huiswerk mee. Een van de oefeningen is bijvoorbeeld om in je in gezelschappen eens helemaal te richten op je eigen gevoel, in plaats van op anderen. "Probeer erachter te komen waardoor je je bijvoorbeeld beter zou voelen," adviseert Ina. "Soms is dat heel simpel door ergens anders te gaan zitten. Wijk eens af van gebruiken. Hoe iemand in elkaar steekt, hoeft niet fout te zijn. Maar we beperken onszelf veel te vaak. Dus moet je ervaren en eens gaan nadenken hoe het ook anders kan. Dat geeft meer bewegingsvrijheid."

DUS...

Of ik me beter voel na deze sessie? Daarvoor was 'ie te kort. Maar ik heb het praten met Ina als uitermate prettig ervaren. En ook de korte 'massage' was fijn. Daarbij is het zeker interessant te ontdekken hoe je lichaam en gedrag meer vertellen over je innerlijke ik. De ik die de buitenwereld ziet. ▣

nieuwsgierig geworden?

Kijk dan eens op:

HAPTOTHERAPIE-AMSTERDAM.NL de website van therapeute Ina de Jong. (Denk eraan dat niet iedere haptotherapeut identiek opereert. Sommigen werken bijvoorbeeld met pijngrenzen en weerstand tijdens een behandeling.)

HAPTOTHERAPEUTEN-VNH.NL Zeer informatieve site van de Vereniging van Haptotherapeuten waar je bijvoorbeeld alle in ons land geregistreerde therapie-adressen vindt.

Om te lezen:

Bob Boot: **HAPTONOMIE, EEN KWESTIE VAN GEVOEL**. Over het belang van evenwicht tussen verstand en gevoel. Uitgeverij Archipel, €17,95.