

MIDDENBEEEMSTER

ROEL KLAASSEN

— H A P T O T H E R A P I E —

Clientervaringen

Raymon van der Biezen (21 jaar), Olympisch Topsporter BMX-Fietscross: Onzekerheid.....	2
19-jarige man, Student en Pitcher (Honkbal): Verkrampen als Pitcher	3
29-jarige vrouw, Getrouwd en moeder van een zoon van een jaar, Arbeidsongeschikt: Reumatoïde Artritis met ingrijpende gevolgen in haar leven.	4
46-jarige man, Getrouwd en vader van 2 kinderen, Zelfstandig Professional (Actuaris): Mist gevoel als onderdeel van leven en handelen.....	5
26-jarige vrouw, Samenwonend, Digitaal Projectmanager: Burn-out en paniekaanvallen.....	6
50-jarige vrouw, Alleenstaand, Directiesecretaresse (ZZP-er): Vastgelopen in hard werken.	7
39-jarige man, Gescheiden en vader van een dochter, Teamleider Voortgezet Onderwijs en Judoleraar: Disbalans tussen verstand en gevoel.....	10
25-jarige vrouw, Getrouwd, Leerkracht Basisonderwijs: Burn-out	11
44-jarige vrouw, Getrouwd, Trainer: Status na burn-out	13
48-jarige vrouw, Getrouwd, Schrijfster: Onbestemde en vaak sombere gevoel "het leven te ondergaan".	15
42-jarige vrouw, Alleenstaand, Management assistente: "Gevoel zichzelf kwijt te zijn".....	16
41-jarige vrouw, Alleen wonend, assistent consultant bank: Gevoelsblokkades.	17
37-jarige man, Getrouwd en 1 kind, piloot: Moeite met (h)erkennen van eigen gevoelsmatige grenzen waardoor 2 jaar geleden burn-out geraakt.	18
35-jarige vrouw, Alleenstaand, Administratief medewerker: Geblokkeerd in haar gevoel.	19
25-jarige vrouw, Accountmanager: Terugkerende pijnklachten van de nek en rug en een algemeen gevoel van niet lekker in haar vel zitten.	20
Reiziger: Wetenschappelijk onderzoekster, Solo-reizend, Reiservaring: 39 jaar	22
36-jarige vrouw, Getrouwd en 2 zoons, studierend aan PABO: Voelt zich op slot geraakt en vastgelopen in het leven.....	24
52-jarige vrouw, getrouwd en 2 kinderen, "huisvrouw, maar eigenlijk veel meer": Onzekerheid en verlegenheid	26
43-jarige man, Getrouwd en 3 kinderen, Interim-manager: Langdurige vermoeidheidsklachten....	27
50-jarige vrouw, Getrouwd en moeder van 2 kinderen, Zweminstructrice: Hyperventilatie met flauwvallen bij een verleden met seksueel misbruik.....	28
69-jarige man, Samenwonend en 2 thuiswonende kinderen, Werkt nog freelance als communicatietrainer: Moeite met door blessure gedwongen afscheid van hardlopen.....	29
53-jarige vrouw, Getrouwd en 3 kinderen. Raadsonderzoek Kinderbescherming: Burnout en specifieke pijnklachten	31

Raymon van der Biezen (21 jaar), Olympisch Topsporter BMX-Fietscross: Onzekerheid

Al sinds ik 4 jaar oud was, ben ik verslaafd aan mijn hobby/sport "Fietscross". In het begin deed ik het vrijwel meteen goed tijdens wedstrijden. Want ik werd 3x achter elkaar Nederlands Kampioen. Het ging eigenlijk goed totdat ik groeiproblemen kreeg. Ik was altijd al de kleinste, en dat bleef ik ook een lange tijd. Ik heb ongeveer 4 jaar achter de feiten aangelopen en presteerde daardoor niet zoals ik dat wilde. Toentertijd zat ik best wel in de put en voelde me daardoor ongelukkig! Een dokter vertelde me dat het beter voor me was om te stoppen met mijn hobby en dat ik maar wat anders moest gaan doen... Natuurlijk wilde ik daar niks van weten en ben gelukkig gewoon verder gegaan met Fietscross, maar werd wel steeds onzekerder over mezelf ...

In 2004 werd ik 17, ik was eindelijk wat gegroeid en het fietsen ging weer stukken beter want ik draaide mee in de Europese top, maar ik won nooit omdat ik in de finales altijd te zenuwachtig was. Het was de onzekerheid die me in de weg zat, want in plaats van dat ik met mezelf bezig was, dacht ik alleen maar aan mijn tegenstanders (onzekerheid) ...

Toen Fietscross Olympisch werd in 2005 wist ik dat ik aan mezelf moest werken, want anders zou ik mijn droom niet waar kunnen maken. Ik heb het 3^e jaar van het CIOS in Arnhem afgerond en ben fulltime gaan sporten! Dat was al een droom op zich die uitkwam, maar dat moest echt want anders kon ik niet mee met de top in het Fietscrossen ... Vanaf mijn 19^e fiets ik wedstrijden in de Elite Men (senior) klasse. Ik reis de hele wereld over om wedstrijden te fietsen tegen de beste van de wereld! Het ging niet slecht, maar mijn zelfvertrouwen was nog steeds niet goed genoeg na al die uren trainen en dat moest echt veranderen als ik kans wilde maken om naar de Olympische Spelen in Beijing te mogen. Halverwege het seizoen van 2007 maakt een sponsor van mij een afspraak voor mij bij Roel Klaassen.

Vanaf dat moment gaat het stukken beter met me en maak ik deel uit van de Selectie die naar de Olympische Spelen in Beijing gaat ...

Wat is er nu veranderd:

- Ik ben weer gaan geloven in mijn eigen krachten.
- Ik heb geleerd om wedstrijdspanning te accepteren. Dat is echt belangrijk!
- Ik heb geleerd hoe ik mij moet concentreren voor de start.
- Ik weet nu hoe ik ermee om moet gaan wanneer het tegen zit, dus bijvoorbeeld als een wedstrijd niet naar mijn zin gaat of mensen commentaar op me hebben.
- Etc.

Ik denk dat het niet uit te leggen is wat haptotherapie precies inhoudt, dat moet je gewoon ervaren. Het heeft mijn leven in ieder geval echt goed gedaan, want ik heb weer echt plezier in wat ik doe en heb daardoor meer energie gekregen.

I'm living the dream!!!

www.raymonvdbiezen.com

19-jarige man, Student en Pitcher (Honkbal): Verkrampen als Pitcher

Ik doe aan de sport honkbal als pitcher en ben 19 jaar. Op dit moment speel ik voor de Rookies van een Hoofdklasse-club. Tot drie jaar geleden heb ik in het Nederlands jeugdteam gespeeld en heb ik deelgenomen aan zowel een WK als een EK. Helaas heb ik een scooter ongeluk gehad welke roet in mijn carrière gegooit heeft en mij mijn plek in het Nederlands team heeft gekost.

Drie jaar geleden heb ik de overstap gemaakt van de Honkbalschool naar de Rookies. Het eerste jaar had ik een topseizoen. Mijn statistieken waren top en ik voelde mij heel goed. Tijdens de wintertrainingen was er ook niets aan de hand. Het eerste moment dat ik merkte dat er iets aan de hand was, was de eerste keer dat ik weer buiten op de heuvel stond. De eerste twee slagmensen zette ik aan de kant met drie slag. De laatste uit die er gemaakt moest worden ging het helemaal mis. Ik kneep in de bal waardoor ik de bal drie meter langs de catcher gooide. Daarna kon ik mijzelf niet herpakken en bleef constant wijd gooien.

Het probleem is zich gaan opstapelen waardoor het steeds erger werd. Als ik moest gooien kon ik de bal niet meer loslaten. Vanaf mijn elleboog tot aan de toppen van mijn vingers verkrampde ik. Waardoor ik eigenlijk de bal ging duwen (kogelstoten). De slagzone was voor mij een gevaar en ik wilde wel slag gooien maar mijn arm zei “nee”! Waardoor de bal recht de backstop in vloog. Het probleem werd zo erg dat het mijn dagelijks leven beïnvloede. Bijvoorbeeld in stressvolle situaties als bij het invoegen op de snelweg als het maken van een examen. Ik ging op slot en raakte in paniek. Tijdens mijn examen kreeg ik kramp in mijn onderarm van het knijpen in mijn pen. Het probleem had mij volledig in zijn macht. In alle situaties waar stress bij kwam kijken, verkrampde ik.

Mijn zelfvertrouwen werd ook heel erg aangetast. Al die jaren kon ik domineren op de heuvel. Ik heb zelfs tegen Mexico en Venezuela gegooit. Nu kon ik niet eens meer tegen jongens die twee jaar jonger waren dan ik en twee niveaus lager speelden, een slagbal gooien. Mijn zelfvertrouwen was eigenlijk 0,0.

Ik ben altijd eigenwijs geweest en dacht dat het probleem wel op te lossen was via trainen en hard werken. Dit had ik mis.....

MIDDENBEEFSTER

ROEL KLAASSEN

HAPTOTHERAPIE

29-jarige vrouw, Getrouwd en moeder van een zoon van een jaar,
Arbeidsongeschikt: Reumatoïde Artritis met ingrijpende gevolgen in haar leven.

"Reumatoïde artritis"

Oké.....Ik was jong, druk met vriendinnen, mascara's , school, uitgaan en sporten. Die dikke knieën waren pijnlijk maar voor mij op dat moment vooral ontsierend. In de maanden na de eerste ziekenhuisopname lees ik wat folders, praat met verschillende hulpverleners en begin met het geadviseerde behandeltraject. Maar bovenal besluit ik dat de pijn mijn leven niet gaat beïnvloeden, negeren en de boel relativeren lijkt de beste weg.

De reuma ontwikkelt zich zeer progressief. Periodes van veel gewrichtsontstekingen volgen elkaar op met pijn, vergroeiingen en beperkingen tot gevolg. Stap voor stap neem ik afscheid van allerlei "gewone" dingen in het leven. Sporten, even snel een boodschap halen, mezelf aankleden, die dweil over het toilet, werken en nog zoveel meer. De gevolgen blijken groter en heftiger te zijn dan de in eerste instantie zichtbaar lelijke knieën.

Een noodzakelijk kwaad zijn ondertussen de dagelijks verschillende handen aan mijn lijf. Handen van de thuiszorgverpleegkundigen, artsen, fysiotherapeuten, verpleegkundigen in het ziekenhuis en nog zoveel meer hulpverleners. Soms zijn de aanrakingen uitermate pijnlijk, soms voel ik de haast, soms zijn ze behulpzaam, soms zijn ze liefdevol en warm en soms zijn ze koud en afstandelijk. Maar altijd is het functioneel, simpelweg omdat we iets moeten met dat lastige lijf. Deze functionaliteit is de enige werkelijkheid geworden waardoor intimiteit geen intimiteit meer is. Een liefdevolle knuffel van mijn man of een aai over mijn rug van een vriendin, mijn lijf gaat meteen in de weerstand en ik verkramp. Een verdrietig gevolg!

Onbewust en langzaam ben ik steeds meer afstand gaan nemen, afstand van het lijfelijke contact met anderen maar met name ook van de diepste emoties die zich afspelen in mijn lijf. Ergens heel ver weg voel ik soms een hevige emotie een uitgang zoeken. Maar tijdens de zoektocht naar een uitgang wordt de tocht verstoord door pijn, angst voor de pijn, een stel koude handen of een injectienaald.

Al een aantal jaar kom ik bij Roel om mijn lijf letterlijk en figuurlijk even los te laten en gevoelens weer toe te laten. Roel heeft mij geleerd om de warmte en rust van zijn aanrakingen te voelen, en alles wat er dan aan emotie volgt toe te laten. Het blijft voor mij uitermate bijzonder om te ervaren hoe mijn lijf reageert op de aanrakingen. Naast pijn en ongemak voel ik weer emoties. Ik ben me bewust geworden dat ik mijn lijf lief mag hebben en het moet koesteren, het is tenslotte de enige sleutel tot mijn gevoel.....

In het rijtje van medicatie, infusen, injecties, fysiotherapie, thuiszorg en al het andere gedoe is mijn "onderhoudsdosering" haptotherapie onmisbaar om bij mezelf te blijven en ergens in dat lijf te voelen wat er zich echt afspeelt.

MIDDENBEEKSTER

ROEL KLAASSEN

HAPTOTHERAPIE

46-jarige man, Getrouwd en vader van 2 kinderen, Zelfstandig Professional (Actuaris): Mist gevoel als onderdeel van leven en handelen

Ik ben opgegroeid met en “groot geworden” door het leven rationeel te benaderen. Het heeft me ook veel gebracht en tot ongeveer mijn 35ste ging dat prima. Toen kwamen de eerste haarscheuren en kwam ik erachter dat het leven niet alleen om mij en mijn kennis en kunde draaide. Na een aantal harde lessen kwam de persoonlijke ontwikkeling van mijzelf en van de mensen in mijn omgeving meer en meer centraal te staan. Op mijn 40ste heb ik de stap naar zelfstandig ondernemerschap gemaakt. In mijn opdrachten zoek ik verbinding tussen de inhoud, het proces en persoonlijke ontwikkeling. Plezier, leren, bijdragen en resultaat staan daarbij centraal.

Ondanks alle inzichten die ik had opgedaan merkte ik dat ik nog altijd niet in verbinding was met mijn kern en mijn gevoel. In mijn handelen was/ben ik geneigd eerst te bedenken wat een ander ervan zou vinden en mijn eigen behoeften daaraan ondergeschikt te maken. Mijn gedrevenheid was gebaseerd op woorden en theorie, mijn gevoel liet ik daarbij niet toe. Dit leidde tot blokkades.

Bij Roel heb ik via de Haptotherapie ‘op de bank’ letterlijk ervaren wat mijn gevoelige plekken zijn, het vertrouwen gevonden aanraking hiervan toe te laten en de gevoelens die dat oproept te herkennen en erkennen. De coachgesprekken die we daarnaast hadden, zorgden voor diepgang en een verbinding tussen de ervaringen ‘op de bank’ en mijn dagelijks leven. Ik heb geleerd mijn gevoel serieus te nemen en een plek te geven in harmonie met mijn verstand. Tegelijkertijd kan ik ook beter overweg met emoties van anderen, die voor mij altijd moeilijk te begrijpen (verstand!!) waren.

Ik ben ruim drie jaren voor Haptotherapie en coaching bij Roel geweest. Ik heb hem ervaren als een professional met oprechte aandacht voor wat er bij mij speelde en wat ik nodig had. De prettige authentieke praktijkruimte voelde vanaf het begin als een veilige plek. Al met al heeft Roel heeft een wezenlijke bijdrage geleverd aan het reliëf dat in mijn oppervlakkigheid is gekomen. Op momenten die ik vanuit oprechte affectie met mijzelf en mijn omgeving in interactie ben, voel ik de schier eindeloze ruimte die dat oplevert. Dit werkt sensationeel bevrijdend.

Sinds kort heb ik de overstap gemaakt naar Tai Chi. Het onder de knie krijgen van de vaste bewegingsets en deze met souplesse kunnen uitvoeren vragen tijd, aandacht en harmonie tussen gevoel en verstand. Op deze manier werk ik verder aan mijn eigenheid en mijn basis.

26-jarige vrouw, Samenwonend, Digitaal Projectmanager: Burn-out en paniekaanvallen

Een jaar geleden stond ik voor het eerst bij Roel op de stoep als een angstig trillend hoopje ellende. Vier dagen daarvoor was ik compleet ingestort en kreeg ik bij de huisarts de diagnose burn-out. Voor de buitenwereld leek alles goed te gaan want ik hield alles verstoep. Flitsende carrière, mooi appartement, vriend, er altijd voor iedereen zijn, succesvol, het leek allemaal zo mooi. De werkelijkheid: chronisch hyperventilerend, hartkloppingen, slaap- en angststoornis, spierklachten, uitval van zicht...noem het maar op en ik had het. Alles had ik al geprobeerd: psychologen, accupunctuur, mensendieck, yoga, maandelijks naar de huisarts, kalmerende middelen, maar niets hielp. Als ik terug denk aan de schaamte en het intens gebroken en hopeloze gevoel van die dag toen ik het "opgaf" of sterker nog op moest geven, word ik nog steeds verdrietig....hoe kun je jezelf zo kwijt raken en hoe kom je in godsnaam weer terug als je zo diep zit?

Eenmaal bij Roel kwam ik erachter dat het allemaal niet klopte en ik niet eens meer echt wist wie ik nou was of wat ik wilde en altijd maar deed zonder te voelen maar meer omdat ik vond dat het moest of om anderen te plezieren. Een echte toneelspeelster was ik maar eigenlijk hield ik alleen mezelf voor de gek. Samen zijn we door alle fases gegaan en hebben we opgeruimd wat in de weg zat. Vooruitkijken, soms even stilstaan en groeien in plaats van beren op de weg zien en achteruit te gaan.

Nu een jaar later kan ik zeggen dat ik weer rust heb gevonden. Ik weet wie ik ben, wat ik wil en wat ik moet doen om mezelf niet kwijt te raken. Mijn zelfvertrouwen is terug en waar ik een jaar geleden dacht "komt het ooit nog goed", kan ik nu zeggen dat ik weer ok ben. Vergeten ben ik het nog niet en de weg is lang, zwaar en soms heel verdrietig maar ik heb wel het gevoel dat ik dingen nu een plek kan geven en beter kan accepteren hoe dingen nu eenmaal zijn of lopen. Ik kijk weer vooruit en geniet van zelfs de kleinste dingen!

MIDDENBEEKSTER

ROEL KLAASSEN

HAPTOTHERAPIE

50-jarige vrouw, Alleenstaand, Directiesecretaresse (ZZP-er): Vastgelopen in hard werken.

Van kleurloos naar kleur

Haptotherapie; tot 2,5 jaar geleden had ik er nog nooit van gehoord. Tot ik een paar jaar geleden in een Mind Magazine een interview las met Roel Klaassen. Hij vertelde wat haptotherapie is en wat dit voor mensen kan betekenen. Weer in contact komen met je gevoel. Ik dacht hé dat zou misschien wat voor mij zijn. Ooit ... maar nu nog niet want nu gaat het prima. Maar het ging niet prima met me.

Ik was personal assistant bij grote bedrijven en alleen maar aan het werk. Mijn vrienden beleefden van alles en nog wat, relaties, kinderen, en ik beleefde avonturen op mijn werk. Ik was een workaholic en dat gaf mij toen genoeg voldoening. Maar privé voelde het allemaal niet zo prima. Ingrijpende gebeurtenissen in het verleden en opgekropte gevoelens kregen steeds meer de overhand. Ik probeerde dit te onderdrukken maar af en toe kwam het toch naar boven. Tot 15 jaar geleden. Toen is er in één jaar zoveel gebeurd dat ik het niet meer kon 'handelen'. Toen ging het luikje dicht en werd de muur gemetseld. Toen was het klaar en zag ik nog maar één uitweg. Ik kon het verdriet en de pijn niet meer aan en besloot dan maar niets meer te voelen. Mijn survival instinct nam het helemaal over. Tot hier en niet meer verder. Ik stortte mij toen geheel op mijn werk. Daar was ik goed in, daar werd ik gewaardeerd, daar was ik nodig, daar vonden ze me aardig en geweldig. Verder geen gevoel meer. Dat betekende voortaan, geen verdriet, geen pijn, geen angst, geen eenzaamheid. Heel fijn. En dat ik daardoor ook geen geluk, blijheid of liefde kon voelen nam ik op de koop toe. Geen pijn en eenzaamheid voelen, dat zou mijn leven absoluut prettiger maken. Daar was ik heilig van overtuigd.

Een tijd lang werkte het. Mijn werk eiste zoveel aandacht dat het allemaal oke was. Kon me daar ook jarenlang heel mooi achter verschuilen. Het leven naast mijn werk kabbelde voort. Ik zag liefdes in de levens van mijn vrienden komen en gaan. En zag dus ook hun relaties soms uitgaan en dacht op zo'n moment zie je wel daar heb ik dus geen last van. Dus had ik weer een excuus gevonden waarom dit zo goed voor mij was. Alleen zijn was beter. Maar langzaam aan popte er steeds meer een gedachte op, dit is niet oke. Wat zij hebben wil ik ook. Ik wil ook liefde en geliefd worden. Uit alle macht probeerde ik deze gedachten weg te drukken. Maar dat lukte steeds minder makkelijk. Mijn privéleven werd steeds lastiger, daardoor ging ik steeds harder werken. Bleef lang op kantoor, wilde niet naar huis. Autorijden was mijn hobby dus als ik thuis was ging ik weer op pad. Ik was altijd op de vlucht, op de vlucht voor mezelf. Ik was heel erg op anderen gericht, zolang ik maar niet over mezelf hoefde te praten. Want bij mij gebeurde er niets, ik had niets te vertellen. Ik was vlak, kleurloos, passief, ik trok me steeds meer terug, deed niet meer mee en eerlijk gezegd ik wilde ook niet meer meedoen. De prijs was te hoog als ik wel weer zou meedoen. Ik was toeschouwer geworden. Uiteindelijk blokkeerde ik volledig en was ik mezelf kwijt. Ook mijn gezondheid ging tegenstribbelen, hyperventilatie, allergieën en allerlei andere kwaaltjes. Men zei dat het aan de stress lag, ik werkte te hard. En dat was ook zo. Dat was het enige dat me op de been hield, waar ik goed in was en waar ik nodig was. Op mijn werk werd ik nog steeds enorm gewaardeerd. Totdat ook dat lastig werd, het sloopte me, de burn-out was heel dichtbij. Ik had het gevoel dat ik net mijn hoofd boven water kon houden maar de kant niet meer kon bereiken. Workaholic zijn gaf geen voldoening meer. Het kaartenhuis ging wankelen. Ik wist dat ik niet langer zo kon doorgaan en hulp moest zoeken. Maar wat? En op dit punt las ik bij toeval het interview in Mind Magazine met Roel over haptotherapie en dacht dit gaat over mij, dit kan mij helpen. Dit zoek ik maar dan wil ik wel deze therapeut. Zo ben ik bij Roel Klaassen gekomen en met hem een lange weg gegaan.

MIDDENBEEMSTER

ROEL KLAASSEN

HAPTOTHERAPIE

Want makkelijk ging het niet. Ook al wilde ik enerzijds wel geholpen worden en wist ik dat er iets moest veranderen, anderzijds was ik heel bang om dit zogenaamde comfortabele wereldje uit te stappen. Het ging weliswaar niet goed met me maar ik wist wel wat ik had en niet wat ik zou krijgen. Bij het woord gevoel was mijn enige referentiepunt het voelen van pijn, verdriet en eenzaamheid en dat wilde ik immers niet meer. Dus het werd een gevecht met mezelf. In het begin vond ik het allemaal heel vreemd, ik begreep ook niet goed waarom deze therapie mij zou gaan helpen. Voelen, hoezo voelen. Voelen was niet goed in mijn beleving. Recalcitrant zat ik tegenover Roel in mijn beginsessies. Ik weet nog dat ik in het begin tijdens een sessie op de bank lag en me vooral concentreerde op het slaan van de klok en alle andere geluiden van buiten. Wat ik eigenlijk wilde was een streep onder vroeger zetten en verder een zonnige toekomst tegemoet gaan. Een soort control, alt, delete en weer opnieuw opstarten, maar zo werkte het niet.

Het was moeilijk, heel moeilijk, mijn schild oftewel mijn muur was van gewapend beton met prikkeldraad. Mijn vertrouwen in alles en iedereen was ver te zoeken. Maar het ergste was dat het vertrouwen in mezelf helemaal weg was. Ik wist echt niet meer wie ik was. Ik leefde met maskers op, paste me altijd aan, was ongeloofelijk goed in pleasen en zorgde er altijd voor conflicten te vermijden. Roel zorgde er voorzichtig voor dat ik weer ging voelen. Het was twee stappen naar voren en één naar achter. Met hele kleine stapjes werd eerst het prikkeldraad verwijderd en toen steentje voor steentje de muur afgebroken. Er kwam heel veel verdriet en pijn los. Heb heel wat keren gedacht, dit wilde ik niet meer, dit wilde ik echt niet meer maar tegelijkertijd realiseerde ik ook dat ik dus weer ging voelen. De weerstand was er nog steeds. Ik probeerde het toch allemaal onder controle te houden. Het overlevingsinstinct was zo sterk en zo'n way of life. Het was zo druk in mijn hoofd. Ik was zo moe.

Ik probeerde mijn zekerheden vast te houden, maar waren het nog zekerheden en hoe zeker waren ze eigenlijk? Toen ontstond er langzaamaan wat ruimte. Het was een klein beetje ruimte, maar het was wel ruimte die ik niet eerder had gevoeld. Ik kreeg weer een beetje lucht en breathing space. Ik schreef (en schrijf) veel, dat werkte goed voor mij. Allerlei gevoelens, emoties, gedachten, verleden en heden schreef ik op. Dat is mijn manier van loslaten. Ik vond dat heel prettig. Omdat er door de haptotherapie veel loskwam, was dit voor mij een uitlaatklep. Op een gegeven moment wilde ik echt even alleen zijn. Weg van alle herrie en drukte in mijn hoofd. Ik ben toen alleen met de auto naar Genua op vakantie gegaan. Even een retraite, me, myself and I in het mooie Italië. Het ging niet goed met me. Het was een cruciaal punt want ik had de neiging om weer terug achter de muur te kruipen. Ik was er wel klaar mee. Tot hier en niet verder. Mijn pijngrens was bereikt. Maar eenmaal in mijn appartementje realiseerde ik dat ik niet meer terug wilde naar vroeger. Het grijze, vlakke bestaan, toeschouwer zijn. Ik wilde weer leven, voelen en meedoen. Ineens klikte er iets. Ik heb daar heel veel geschreven en gehuild. Oude pijn, oud verdriet en boosheid. Ik realiseerde me dat ik heel bang was om weer de eenzaamheid te voelen die ik als klein meisje heb gevoeld. Met name omdat ik dacht dat dit "kleine bange meisje" mij zou overnemen en dat ik dan niet meer zou kunnen functioneren. Maar ik ben erdoorheen gegaan. Ondanks deze heftige gevoelens realiseerde ik dat ik meer wilde voelen. En ik moest loslaten. Oude gewoonten, oude patronen, oude gedachten, oud verdriet, de survival het werkte niet meer. Ik heb de eerste dagen niets anders gedaan dan schrijven en huilen. Maar het mooie was dat ik na een paar dagen ineens zag hoe mooi blauw de zee was en hoe groen de prachtige bergen waren. Ik kon voor het eerst sinds hele lange tijd werkelijk genieten van al het moois om mij heen. De terugweg was prachtig, zeker bij de Alpen. Wauw wat was dat imposant en mooi. Dit keer hilde ik van blijdschap. De gordijntjes gingen open. Ik besloot om geen weerstand meer te bieden maar ervoor te gaan. Ik wilde nu echt verder. Ik wilde weer genieten. Dit wil ik vaker voelen.

MIDDENBEEEMSTER

ROEL KLAASSEN

— H A P T O T H E R A P I E —

Vanaf dat punt is het steeds beter gegaan, met hier en daar een terugslag. Ik ben er nog niet maar wel op de goede weg. Ik kan nu na 2,5 jaar weer voelen, ben er ook niet meer bang voor. Hoewel het soms wat overweldigend is. Ik kan weer genieten, geluk voelen, verdrietig en bang zijn. Ik zie mezelf weer als een heel persoon, het verleden en heden, zakelijk en privé zijn nu in mij als één persoon vertegenwoordigd. Werk en privé zijn nu in balans. Ik ben minder gaan werken en heb meer tijd voor mezelf. Ik vind het nu heel prettig om thuis te zijn. Er is weer kleur in mijn leven en ik durf me te laten zien. Dit laatste is soms nog moeilijk, ik vind het best eng om mijn kwetsbaarheid te laten zien, maar het vertrouwen in mezelf is terug. De muur van gewapend beton is nu een tuinhekje geworden. Ik beleef het leven. Ik ben trots op mezelf. Ook mijn kwaaltjes zijn grotendeels verdwenen. Ik ben er weer, oftewel I'm back. Hiervandaan verder en ik heb er zin in.

MIDDENBEEEMSTER

ROEL KLAASSEN

— H A P T O T H E R A P I E —

39-jarige man, Gescheiden en vader van een dochter, Teamleider Voortgezet Onderwijs en Judoleraar: Disbalans tussen verstand en gevoel.

In februari 2013 ben ik bij Roel terecht gekomen. Na mijn scheiding wilde ik met mezelf aan de gang en had ik het verlangen om mijn verstand en mijn gevoel meer in balans te laten komen.

In de gesprekken met Roel heb ik regelmatig een spiegel voorgehouden gekregen. Dit werkte heel confronterend, maar tegelijkertijd ook heel verhelderend. Het mooie van de sessies bij Roel is dat je ook letterlijk voelt wat er gebeurt met je lichaam. Je praat over iets wat je bezighoudt en vervolgens laat Roel het op de behandeltafel voelen. Ik heb dit als een absolute eye-opener ervaren.

Na ruim een jaar van sessies bij Roel heb ik nog altijd het gevoel dat het mij helpt en verder brengt in mijn ontwikkeling. Ik ben Roel hier zeer dankbaar voor.

MIDDENBEEKSTER

ROEL KLAASSEN

HAPTOTHERAPIE

25-jarige vrouw, Getrouwd, Leerkracht Basisonderwijs: Burn-out

Voordat ik bij Roel terecht kwam, moest mijn leven vooral één groot, gezellig feestje zijn. Een leuke en drukke baan als leerkracht in het basisonderwijs. Daarnaast een groot sociaal leven met na een drukke dag werken nog elke avond een paar afspraken. Het liefst 24 uur per dag racen tegen de klok. En natuurlijk blijven lachen. Altijd met in mijn achterhoofd iedereen tevreden houden en zo snel mogelijk over tegenslagen heen stappen. Want daar was geen tijd voor. Deur dicht, even alleen verdrietig zijn en weer door! Heel lang leek het goed te gaan en ging ik vrolijk door met plannen maken voor de toekomst. Om mij heen hoorde ik weleens vrienden praten over psychologen of therapeuten die zij bezochten. Daar kon ik met mijn verstand niet bij. Dat zou ik nooit nodig hebben en vond mezelf daar veel te nuchter voor. Er is namelijk veel op te lossen met een grote glimlach, kletsen en humor. Op zich is daar natuurlijk ook niets mis mee. Maar een beetje naïef is het wel. En dat bleek ook...

Na een hele heftige tijd op mijn werk en een aantal pittige tegenslagen ging het mis. Na een jaar met vage gezondheidsklachtjes te hebben gelopen die ik vooral negeerde, blokkeerde opeens alles. Van de één op de andere dag kon ik niks meer. En kwam ik thuis te zitten. Ondanks alle steun van familie en vrienden voelde ik dat ik meer hulp nodig had. Dus ging ik op zoek. Veel vormen van hulp vielen af, praten alleen ging het niet worden.

Al vrij snel kwam ik op internet de site van Roel tegen. Op de één of andere manier wist ik meteen dat Roel degene was waar ik moest zijn. Praten kan ik wel, maar echt naar mijn gevoel toe gaan op een affectieve manier leek me een grotere uitdaging. In een opwelling heb ik gebeld. Ik herinner mij nog goed de eerste vraag die Roel aan mij stelde: 'Heb je het gevoel dat je er klaar voor bent?'. De volgende dag kon ik terecht.

De eerste ontmoeting met Roel was een intakegesprek. Al meteen voelde ik dat ik daar op mijn plaats was. Het was een fijn, duidelijk en helder gesprek waarin ik het gevoel had dat Roel mij echt begreep. Absoluut niet 'zweverig', waar ik stiekem wel een beetje bang voor was. En natuurlijk wilde ik weten, wanneer dit hele gebeuren klaar was en ik weer 'beter' zou zijn. Helaas voor mij, kwam daar geen duidelijk antwoord op. Het belangrijkste advies was; 'Ga in je gevoel zitten, hier moet je doorheen. En niemand weet hoelang dit gaat duren, maar je komt eruit dat is één ding dat zeker is en ik ga je daarbij helpen.' En daar zat ik dan, in mijn gevoel. Alle emoties en verdriet die ik al die tijd veilig op slot had opgeborgen in allerlei kamertjes leken er in één keer uit te komen. Er was geen weg meer terug...

Roel is voor mij in die tijd echt een steunpilaar geweest. Met behulp van de oefeningen op de bank, lukte het om stukje bij beetje echt te gaan voelen en alles een plekje te geven. Doodeng vond ik het. Alles deed ik eraan om te voorkomen dat ik überhaupt iets zou voelen, laat staan dat Roel hier ook maar iets van zou merken. Dit is niet altijd even gemakkelijk geweest en het ging met vallen en opstaan. Dankzij Roel zijn grenzeloze geduld en begrip brak er steeds een beetje van het muurtje om mijn gevoel heen af. En werd er een fundament gebouwd waardoor ik steeds steviger in mijn schoenen kon gaan staan. Hierbij werkten we vooral aan het opbouwen van vertrouwen. Door met elkaar te praten, maar vooral door de oefeningen op de bank.

Langzaam vielen mijn oogkleppen af en kwam ik erachter dat het leven niet alleen maar leuk, gezellig en gemakkelijk hoeft te zijn. Maar dat je als je echt naar je gevoel gaat luisteren, erachter komt dat het leven ook tegenwind en onzekerheden kent. En dat die onzekerheden en tegenwind er mogen zijn. Deze kun je overwinnen als je een stevige basis hebt, waarbij je op je eigen gevoel durft te vertrouwen. Er niet meer van weglopen, maar het echt ondergaan. En dat hoeft je niet alleen te doen. Die stevige basis heb ik samen met Roel kunnen ontwikkelen, zonder daarbij mijn eigen identiteit te verliezen. Ik heb mezelf leren kennen, mijn grenzen verlegd en ben erachter gekomen wat ik echt belangrijk vind in het leven. Ik leer nu om keuzes te maken waarbij ik niet de hele wereld te vriend

MIDDENBEEKSTER

ROEL KLAASSEN

HAPTOTHERAPIE

hoef te houden, maar vooral en eigenlijk alleen mezelf. Mijn gevoel kan en hoef ik niet meer te sturen. Wat er is, is er en dat is goed.

Ik ben Roel heel erg dankbaar voor alle steun, begeleiding en hulp. Natuurlijk is het gek en spannend om het nu zelf te gaan doen. 'Elk einde is een nieuw begin'. Een nieuw begin, waarin ik mijn gevoel weer echt durf te volgen!

44-jarige vrouw, Getrouwd, Trainer: Status na burn-out

DE INNERLIJKE UI

Roel heeft me in bijna twee jaar begeleid in twee trajecten die op elkaar aansloten. Het eerste traject had te maken met het versterken van mijn gevoel van welzijn na een lastige periode in mijn leven. Het tweede traject was het dieper ingaan op mijn lichaamsbeleving en welke plek dat in mijn leven had. Binnenkomen bij Roel was voor mij als het even aanwezig zijn op een plek waar ik onvoorwaardelijk mijzelf kon onderzoeken en ervaren, zonder te hoeven zorgen voor iemand anders (inclusief Roel). Dat gaf me een veilige ruimte om mijn voelsprietten naar binnen te richten. Een plek waar ik weinig woorden hoefde te gebruiken, en dat was fijn om mijn valkuil, van gemakkelijk om de kern heen praten met te veel woorden, te vermijden. Hier kon ik mij richten op wat ik voelde en ervoer in mijn lijf.

Vanuit een periode van twee jaar, waarin er veel in mijn werkzame en dagelijkse leven veranderd was, was ik op zoek naar wat ik kon doen om me meer op mijn gemak te voelen bij mijn nieuwe gedrag. Dat was dan ook mijn ingangsvraag bij Roel. Tevoren leefde ik met schijnbaar gemak de leefstijl van: zelf uit beeld zijn en zorgen voor anderen, zowel professioneel als privé. Mijn overtuiging was dat ik pas mocht leven als ik had voldaan aan de levensvoorwaarde: zorgen. Dat uiteindelijk resulteerde in een burn-out was achteraf gezien wel logisch. En het gaf me tegelijkertijd ook de grote kans om een veranderingsproces op gang te brengen. Dat bracht me bij de vraag: hoe overleef ik deze nieuwe kwetsbaarheid van het me openen naar anderen over mijzelf?

In het werken met Roel, op de behandelbank en in andere lichaamsbewust makende oefeningen gecombineerd met uitleg over mijn vragen en verwarde gevoelens, ontdekte ik een aantal essentiële dingen over mijzelf, die me verder hebben gebracht met betrekking tot onder andere die vraag.

Het present zijn in mijzelf: gevuld zijn met wie ik ben in het contact met anderen, was ik de jaren tevoren vergeten. Ik zocht met Roel de weg daarheen weer terug. Hij nodigde me uit door eindeloos vaak: 'Kom maar,' te zeggen, en me zo uit te nodigen wezenlijk in mijn lijf te voelen wat ik voelde. Bijvoorbeeld een hand van Roel op mijn huid, maar ook de gevoelens die daarmee loskwamen. De vraag: 'welke van de vier B's ik nu voelde', was daar in het begin steeds helpend bij: was ik Boos, Bang, Bedroefd of Blij; wat voelde ik eigenlijk? Alles mocht er zijn. Zo ontdekte ik dat boosheid een belangrijk element is en de motor onder het durven aangaan van nieuwe dingen in mijn leven; nieuw werk, nieuwe toekomst. Oude informatie uit mijn leven die in mijn lijf zit, kwam door de aanraking naar voren en door te leren er doorheen te voelen leerde ik mijzelf weer opnieuw kennen.

Door gerichte en praktische oefeningen met Roel leerde ik langzaam 'heel' te zijn onder zijn handen. Alles mocht er zijn. Dat gaf rust, veiligheid en vertrouwen in hem en in mijzelf. En doordat ik dat bij hem kon ervaren, leerde ik ook stap voor stap om heel te zijn met mijzelf en met anderen. Ik leerde staan op twee benen op de manier die nu bij mij past. Nu niet meer omdat het van me verwacht wordt door mijn beroep of door de mensen om me heen, maar omdat ik weet wat ik wil. Het thema 'verbinden' was een rode draad door de begeleiding heen. Ik leerde op de behandelbank dat als ik mij verbond met Roel, dat ik dan niet verdwyn; dat we beiden aanwezig konden zijn. Vaak lag ik te 'werken' op de bank, alsof ik in functie was, maar langzamerhand durfde ik er meer als mijzelf te liggen. Ik verzachtte erdoor vanbinnen. Het was fijn om stapje voor stapje meer te openen. Zo kwamen mijn buitenkant en binnenkant dicht bij elkaar te liggen.

Dat maakt het verschil voor mij tussen contact maken (daarin kan ikzelf uit beeld blijven) en verbinding maken (dan ben ikzelf in openheid aanwezig in het samenzijn). Of zoals Roel zei: "Samen' begint in je hart, niet in de verte." 'Samen' begint dus dicht bij mijzelf. Als ik zichtbaar

MIDDENBEEFSTER

ROEL KLAASSEN

HAPTOTHERAPIE

ben dan kan ik steun vragen én krijgen als ik dat nodig heb, en mensen kunnen me dan wezenlijk zien en horen; iets wat ik heel fijn vind.

Dit alles bracht me weer plezier in het beleven van dingen en van mensen om mij heen. Ik ging me energiever voelen en begon weer te genieten van kleine en grote dingen in mijn leven. Wat een heerlijk gevoel, na een lange donkere periode!

Tijdens dit eerste traject van bijeenkomsten kwam steeds opnieuw naar voren dat ik, naast mijn dankbaarheid voor mijn gezonde lijf, geen vriendelijke relatie had met mijn lichaam. We besloten samen om het eerste traject van de begeleiding af te sluiten, en verder te gaan met het thema rondom lichaamsbeleving en lichamelijkeheid. Het weten dat ik dit voorheen zo verborgen gevoel van mezelf niet alléén aan hoefde te gaan, gaf me een gesteund en veilig gevoel.

Mijn vraag in dit tweede traject was om mijn lichaamservaring rustiger en aardiger te maken. En om mijn ervaring met lichamelijkeheid uit te breiden; mijn beleving van mijzelf-als-geheel waarvan mijn lijf één deel is. In dit lichaamstraject maakte Roel mij duidelijk, met uitleg en met oefeningen op de bank, dat mijn hekel aan mijn lijf er mocht zijn, en ook wat dat dan weer allemaal opriep in mij. Door wezenlijk te doorleven wat ik voelde maakte ik het stap voor stap van mezelf. Het gaf een prettige verschuiving in hoe ik naar mijn lichaam kijk; dat ik meer dan alleen mijn lijf ben.

Ik heb er tussen de bijeenkomsten aan Roel over geschreven, omdat het nogal wat bij me opriep. En vanuit de geschreven woorden kwamen thema's naar voren waaraan we werkten op de behandelbank.

Eigenlijk bleken veel lelijke gevoelens over mijzelf en mijn lijf te zijn ontstaan vanuit een paar basisvragen:

- Mag ik bestaan zoals ik ben; met alles wat mijn lijf en gevoelens met zich meebrengen?
- Dat kan, als ik me veilig voel.
- Dus: hoe zorg ik dat ik mij veilig voel? Wie of wat heb ik daar op dit moment voor nodig?

Bijvoorbeeld: angst en schuldgevoel heb ik mijn leven lang proberen weg te eten. Dat hielp niet, maar camoufléerde voor mijzelf mijn gevoel; het gaf schijnveiligheid. Het hielp mij dat ik dit alles nu onder ogen mocht zien bij Roel. Met voel- en adem oefeningen en het werken op de bank, leerde hij mij door oude gevoelens heen te voelen, zodat ik het niet meer hoef weg te 'eten'. Mijn eet- en bewegingspatroon begint te veranderen, omdat ik anders denk over en kijk naar mijzelf, en dat is een heel prettige beleving! Ik voel me sterk, opener, en in beweging. Op dit punt hebben we besloten ook het tweede begeleidingstraject af te ronden. Om te gaan oogsten wat er de afgelopen jaren is gezaaid.

Ik heb het een grote rijkdom gevonden om op deze veilige plek samen met Roel te onderzoeken wat er allemaal gaande was, met vooral lichaamsoefeningen en -ervaringen. Dat steunde mij om dóór dingen heen te gaan. Juist door eerst te erkennen en te ervaren in mijn lijf wat er is in mij, kon ik goede alternatieven leren vinden qua gevoelens, gedachten en daden. Ik durf en kan nu zoveel meer vanuit zowel mijn kracht als mijn kwetsbaarheid te leven.

Beeldend gezegd hebben we laagje voor laagje mijn innerlijke ui afgepeld, en het is heerlijk om nu voldoende kracht te ervaren om zelf verder te pellen in de toekomst. En als er daarbij dan tranen stromen...dan kan ik dat nu gewoon lekker laten gebeuren!

MIDDENBEEEMSTER

ROEL KLAASSEN

H A P T O T H E R A P I E

48-jarige vrouw, Getrouwd, Schrijfster: Onbestemde en vaak sombere gevoel "het leven te ondergaan".

Het onbestemde en vaak ook wat sombere gevoel 'het leven te ondergaan' of erger nog: 'mijn tijd uit te zitten'. Met verbazing en afgunst kijken naar mensen die alle energie van de wereld lijken te hebben en vrolijk het ene plan na het andere verwezenlijken. Weten dat ik dat, met mijn talenten en mogelijkheden, ook zou moeten kunnen. Maar tegelijk absoluut niet weten waar ik het vandaan moet halen. Het gevoel al heel lang te zwemmen met een loodzware drenkeling op mijn rug en de walkant steeds maar verder te zien opschuiven.

Dat is zo'n beetje de situatie wanneer ik contact opneem met Roel. Ik weet absoluut niet wat ik kan verwachten, ik weet alleen wel dat ik er met praten alleen niet uitkom.

In de sessies die volgen wordt helder hoezeer ik leef en handel vanuit de wens 'het goed te doen'. Hoezeer ik bezig ben anderen niet teleur te stellen. Mijn bestaansrecht te 'verdienen'. En hoe weinig voeling ik eigenlijk heb met wat **ik** wil. Wat **ik** nodig heb.

Dit is waar we op inzetten. Niet alleen door te praten, maar ook - en vooral - in de aanraking. Juist door die combinatie leer ik hoezeer ik mijn eigen verlangens altijd heb weggestopt. Zo diep dat ik me er niet eens meer bewust van ben. Ik leer dat mijn hoofd andere signalen afgeeft dan mijn lijf. En dat mijn lijf vaker de waarheid spreekt dan mijn hoofd, zij het dat het een waarheid is waar ik aanvankelijk erg bang voor ben. En hoe lastig het is om met die dualiteit om te gaan. Omdat 'wat ik voel' en 'wat ik vind dat ik zou moeten doen' nog lang niet altijd samenvallen.

Het is zeker geen makkelijk proces - hoewel we af en toe ook ongenadig de slappe lach hebben - maar langzamerhand ontstaat er meer evenwicht. Het voelen gaat makkelijker en ik merk dat ik mijn hoofd nodig heb om keuzes te maken. Maar dan wel keuzes waarin alle partijen, inclusief ikzelf, een duidelijke stem hebben. Hoe anders voelt het om iets te doen omdat ik het van binnenuit voel, dan vanuit de angst de ander teleur te stellen! Hoeveel aangenamer wordt het leven als je er zelf ook echt bij bent en durft te vertrouwen op je eigen gevoel. Dat geeft enorm veel energie. Eindelijk snap ik hoe de anderen, die ik altijd benijdde, het doen.

Al met al zijn we een klein jaar bezig geweest. Het meest bijzondere aan het hele proces is, dat alles er eigenlijk al was. Ik heb geen trucjes geleerd, heb geen gedrag hoeven aanleren, heb mezelf niet wezenlijk hoeven veranderen. Ik heb alleen samen met Roel mijn 'innerlijke kast' eens uitgemaakt. Veel overvloedige ballast hebben we eruit gegooit, om te ontdekken hoeveel prachtig materiaal daarachter nog lag. Totaal vergeten, maar uiteindelijk onmisbaar om me goed te voelen. Eindelijk val ik samen met wie ik ben.

Achteraf een zeer bijzondere en waardevolle investering. Ik zou het iedereen gunnen.

MIDDENBEEEMSTER

ROEL KLAASSEN

HAPTOTHERAPIE

42-jarige vrouw, Alleenstaand, Management assistente: "Gevoel zichzelf kwijt te zijn".

Het is wonderlijk hoe lang een mens kan denken dat zij het 'wel allemaal voor elkaar heeft'. Hoe lang zij haar best kan doen een image op te houden dat (achteraf) niet bij haar past.

Totdat het besef doordringt dat je dat doet en een patroon ontdekt. Ik werd me bewust van het regelmatige conflict tussen verstand en gevoel. Meestal won mijn verstand tijdens lastige situaties, waardoor ik steeds verder van mijn gevoel afraakte.

Ik voelde dat ik continu op m'n tenen liep en dat mijn bewegingsruimte steeds krupper werd. Ik zag het groter geheel niet meer en liep vast op conflictsituaties die ik niet langer kon hanteren. Ik verloor de controle, die ik zo krampachtig probeerde vast te houden, en raakte daarvan steeds vaker in paniek met alle lichamelijke gevolgen (hyperventilatie) van dien. Als reactie daarop ging ik de ruimte, die ik al te lang en te veel had weggegeven, met geweld claimen. Ik was vaak en veel boos...en regelmatig buiten proportie en op de verkeerde personen. Natuurlijk riep dat reacties op.. zowel privé als zakelijk.

Een jaar geleden kreeg ik ineens een droom die regelmatig terugkwam. Ik dobber in een grote donkere oceaan met een aantal mensen om me heen. Ineens zwemt er iemand naar me toe, kijkt langs me heen en roept iets. Voordat ik het kan verstaan, komt er achter me iemand uit het water omhoog en duwt me met een hand op mijn hoofd kopje onder. Op dat moment schrok ik altijd wakker, maar ik legde wel het verband met figuurlijk verzuipen.

Het was niet langer voldoende om met familie en vrienden te praten; ik voelde dat ik professionele en vooral 'neutrale en onbevooroordeelde' hulp moest zoeken en kwam googlend bij Roel terecht. Het intakegesprek ging goed en dat was het begin van een reeks sessies (eerst wekelijks, later in een andere frequentie), die mij confronteerden met mijn conflict vermijdende gedrag. Een gedrag dat ik jaren had opgebouwd en dat altijd veilig was geweest. Nu weet ik dat dat schijnveiligheid was die mij steeds meer belemmerde.

In de eerste sessies praatte ik 'op afstand', alsof ik het over een 3^e persoon had. Het duurde even voordat ik m'n gevoel er ook inlegde, maar mede door aanraking leer ik steeds meer in mijn 'kont' te gaan zitten in plaats van in mijn hoofd. Het blijft lastig om gedrag dat ik jarenlang heb vertoond, om te keren. Of beter gezegd: ten goede van mezelf te keren. En om me niet steeds schuldig te voelen of mezelf extra te 'straffen' als ik denk iets verkeerd (ten nadele van een ander) gedaan te hebben. Ik was/ben dus vooral bezig met 'die ander' in plaats van bij mezelf te blijven en mijn eigen ruimte te bewaken.

En ondanks het gevoel af & toe tig stappen terug te doen en 1 stap vooruit, blijft dit nog steeds één mijn beste beslissingen...helemaal voor mezelf...ik zit op het juiste pad...en dat voelt oprecht goed...eindelijk!

MIDDENBEEEMSTER

ROEL KLAASSEN

HAPTOTHERAPIE

41-jarige vrouw, Alleen wonend, assistent consultant bank:
Gevoelsblokkades.

Juli 2009 kwam ik tot de conclusie dat ik na een aantal ingrijpende gebeurtenissen in mijn leven, vader overleden, moeder dementie en (eindelijk) voor het eerst een vaste relatie en samenwonend, iets moest doen om mijzelf terug te vinden. Ik kwam dus via, via terecht bij haptotherapie.

Na verschillende stukken te hebben gelezen op het internet over wat haptotherapie inhoudt, heb ik de stoute schoenen aangetrokken en heb ik contact opgenomen met Roel.

De afspraak was gemaakt, maar ik kreeg twijfels of ik deze behandeling wel durfde te ondergaan. Wat zou er allemaal los komen in mij? En wilde ik dat allemaal wel, mij bij een vreemde zo openstellen? Na een goed gesprek via de telefoon met Roel heb ik de afspraak door laten gaan. Iets waar ik tot de dag van vandaag geen spijt van heb gehad.

Ik ben zelf van Surinaamse afkomst en om dan in je ondergoed bij een vreemde man een behandeling te ondergaan was voor mij een hele stap. Roel voelde dat goed aan en we begonnen de eerste sessies met gesprekken. Het had allemaal te maken met openstellen en laten zien wie je bent. Ik kreeg vaak van mijn omgeving te horen, dat ze niet wisten wat er precies in mij omging en wie ik was. Ja voor anderen stond ik altijd klaar, maar niet voor mezelf. Door de gebeurtenissen in mijn leven, mijn culturele achtergrond, mijn jeugd en het bereiken van mijn 40ste levensjaar begonnen deze zaken steeds belangrijker te worden. Ik ben er achter gekomen, mede door de sessies, dat alhoewel ik hier in Nederland ben geboren en getogen, mijn Surinaamse afkomst wel degelijk een heel belangrijke rol in mijn leven speelt. En dat om begrepen te worden het beter is om meer van jezelf te laten zien aan anderen. Ja dat masker had ik mijn gehele leven goed op ja!

Ik merkte dat ik mij na de sessies voelde of ik de hele wereld weer aan kon en dat het schild begon af te brokkelen. Het gevoel van vrijheid had ik altijd als ik met mijn autootje weer terug naar huis reed.

De haptotherapie heeft mij veel gebracht, meer praten over mijn gevoelens, in gevoel staan met mijn lichaam. Ik heb het sporten weer opgepakt en ga nu 2 keer per week naar de sauna samen met mijn vriend.

Natuurlijk, sommige zaken blijven moeilijk zoals de ziekte van mijn moeder, een miskraam die ik vorig jaar heb gehad. Door de sessies en door toe te geven aan mijn gevoelens geeft mij dit meer rust.

Ik merk nu dat ik een balans heb gevonden en weet dat als ik in de toekomst weer behoefte heb om een paar sessies te ondergaan ik dat zeker weer zal doen.

MIDDENBEEEMSTER

ROEL KLAASSEN

H A P T O T H E R A P I E

37-jarige man, Getrouwd en 1 kind, piloot: Moeite met (h)erkennen van eigen gevoelsmatige grenzen waardoor 2 jaar geleden burn-out geraakt.

Ik was 35 jaar en had al 14 jaar een verantwoordelijke baan bij een grote multinational. Vanwege mijn enthousiasme en inzet werd ik al snel gevraagd door het management voor nevenactiviteiten naast mijn gewone baan.

Na 8 jaar ervaring in deze nevenactiviteiten werd ik gevraagd om als chef een groot project te leiden. In deze periode liep ik helemaal vast. Burn-out. Slecht slapen, zweten, angsten, onrust en zorgen. Ik heb me toen ziekgemeld en ben uiteindelijk 8,5 maand thuis geweest.

Op eigen initiatief ben ik toen gesprekken gaan voeren met psychologen, artsen en homeopaten. Dit gaf me al een heleboel inzicht over mijn persoonlijkheid en de valkuilen daarvan. Dit inzicht was al een grote stap voorwaarts maar toch merkte ik dat mijn lichaam nog erg gespannen was.

Hiervoor ben ik naar de praktijk van Roel Klaassen gegaan. De eerste sessie met Roel hebben we besteed aan het, voor hem, inzichtelijk maken van mijn karakter en problemen. Dit betekende open en eerlijk praten over mijn frustraties, mijn kijk op het omgaan met problemen, relaties en ervaringen uit mijn jeugd. Hiermee kon Roel een programma opzetten om mij te laten voelen waar mijn geest eigenlijk mijn lichaam blokkeerde. Met dit gevoel kon ik toen aan de slag om weer te leren ontspannen.

De sessies bestonden uit hele simpele oefeningen die onmiddellijk inzichtelijk maken wanneer je tegen onterechte remmingen (vaak in de jeugd jaren aangeleerd) en stress aanloopt. Al snel kon ik zelf met deze oefeningen aan de slag om verkeerde gewoontes af te leren en relaxter dan ooit weer aan het werk te gaan. Maar wel zonder allerlei nevenactiviteiten!

Meer tijd voor jezelf en opkomen voor je eigen wensen. Je lichaam geeft precies aan of je agenda te vol is of niet. Ik heb van Roel geleerd weer naar mijn lijf te luisteren. Een ontspannende ontdekking in onze veel te jachtige westerse samenleving.

MIDDENBEEEMSTER

ROEL KLAASSEN

HAPTOTHERAPIE

35-jarige vrouw, Alleenstaand, Administratief medewerker: Geblokkeerd in haar gevoel.

Zo'n drie jaar geleden nam ik het besluit om hulp te gaan zoeken. Ik besepte ineens wat er 'mis' was aan mij. Mijn gevoelens waren geblokkeerd! Ik ben toen gaan 'googlen' op internet op de vraag: 'gevoelens geblokkeerd' en kwam terecht bij Haptotherapie. En zo ben ik bij Roel Klaassen gekomen.

Ik had een instelling van 'zo, even 3 maanden haptotherapie en ik ben weer 'beter'. Nou, ik kwam er snel achter dat het niet zo werkte. Wat een reis heb ik achter de rug! Wat nu nog steeds voortduurt! Roel had al in het begin tegen me gezegd dat je het kon vergelijken met een pan met water op het vuur. Als je eenmaal de deksel opendoet dan blijft het eruit komen! En wat heeft hij gelijk zeg!

Door een gebeurtenis in mijn leven heb ik onbewust tegen mezelf gezegd dat ik niks meer wilde voelen. Geen vreugde, boosheid, verdriet, niks! Je hebt dat helemaal niet door van jezelf totdat er iets gebeurt waardoor je bij jezelf denkt 'hé, hier klopt iets niet'.

Ik kwam dus bij Roel zonder besef van mijn gevoelens. Tijdens de therapie vertelde Roel me dat ook mijn lichaam helemaal 'gesloten' was. Mijn huid zat zo strak om mezelf heen dat hij in het begin moeite had om door die dikke lagen heen te werken. Wat er dan allemaal gebeurt wanneer je steeds meer gaat voelen en ook mijn lichaam 'losser' wordt is bijna niet te beschrijven! Heftige emoties, verbazing en langzaam maar zeker weer trots worden op jezelf! Weer beetje bij beetje durven te leven!

Wat ik zo bijzonder vond aan de therapie is dat ik op een gegeven moment besepte wat de therapie mij nou werkelijk deed en bracht en hoe ik, wat ik in therapie leerde, in de praktijk kon brengen. Zo bijzonder! Helemaal in het begin van de therapie leerde ik bijvoorbeeld dat ik mij veilig voelde wanneer Roel links van mij zat maar dat ik mij ongemakkelijk voelde wanneer hij rechts van mij zat. Ik had dat daarvoor nooit zo opgemerkt en ging dit gegeven dus ook 'gebruiken' in de praktijk. Wanneer ik dan een vergadering had op mijn werk ging ik een plek uitzoeken waar ik mij 'veilig' voelde en niet ongemakkelijk. Zo simpel, maar zo bijzonder voor mij! Ik ging mijn gevoelens beetje bij beetje ontdekken! Pas na anderhalf jaar voelde ik bijvoorbeeld echt de handen van Roel op mijn lichaam! Wat had ik daarvoor dan altijd gevoeld?? Zo erg was ik in mezelf gekeerd! Dat ik gevoelsmatig niks voelde en ook lichamelijk dus niet!

Zo'n 5 maanden geleden ben ik gestopt met therapie omdat ik het gevoel had dat ik het nu wel 'alleen' durfde! Om alleen verder te gaan op de weg die ik was ingeslagen! Want het blijft doorgaan (althans voor mij!) Ik ben er nog niet maar ik voel steeds meer en meer en word niet meer 'boos' op mezelf wanneer ik mijzelf weer 'afsluit'.

Ja, haptotherapie is voor mij heel bijzonder geweest! En nog steeds!

MIDDENBEEEMSTER

ROEL KLAASSEN

H A P T O T H E R A P I E

25-jarige vrouw, Accountmanager: Terugkerende pijnklachten van de nek en rug en een algemeen gevoel van niet lekker in haar vel zitten.

Leuke vrienden, leuk huis, fijne familie, leuk werk?

Ik stelde me vaak de vraag af waarom ik niet gelukkig was?
Toen ik op een dag een tip kreeg en de site van Roel las...

En herkende ik de gevoelens die daar beschreven staan
Dus ben ik met mezelf aan de slag gegaan

Ik stel(de) mezelf altijd te veel vragen
Wat mijn gevoel niet kon behagen

Was altijd moe en voelde me altijd ontevreden
Wat had ik dan toch onder de leden?

Voelde me verdrietig maar kon het niet uiten
Maar bij Roel braken mijn ruiten

Wilde sterk zijn en overkomen
En lief voor mezelf was ik alleen nog maar in mijn dromen

Wilde alles perfect doen en was bang om daarin te falen
Liep vreselijk van mezelf te balen

Zocht allerlei redenen voor mijn gevoel
Wilde weer genieten en voelen en dat is mijn doel

Heb geleerd bewuster met mezelf bezig te zijn
Dat voelt heel erg fijn

Heb geleerd dat iets niet goed of fout is, als dat is wat ik voel prima is
Dat ik zelf een keuze mag maken in de dingen die mij raken

Dat ik mezelf heb geaccepteerd om wie ik ben.. met mijn makken
Dat ik mijn masker heb laten zakken

Dat ik opener ben geworden in mijn gedachten en gevoel
Een goede balans dat is wat ik bedoel

Heb een heldere visie gekregen over mijn leven
Kan mezelf nu veel meer geven

Dat ik over mezelf nu kan zeggen dat ik grenzen kan verleggen
Dat ik ontzettend trots op mezelf ben
En mezelf nog beter ken

Maar ook dat ik mezelf nog altijd kan verbazen en dat het me leven nog spannender maakt

MIDDENBEEKSTER

ROEL KLAASSEN

HAPTOTHERAPIE

Dat haptonomie mij in mijn hart heeft geraakt

Het heeft mijn pad een route gegeven en ben weer echt durven leven!
Het lijkt zo simpel en dat is het nu ook...

MIDDENBEEEMSTER

ROEL KLAASSEN

HAPTOTHERAPIE

Reiziger: Wetenschappelijk onderzoekster, Solo-reizend, Reiservaring: 39 jaar

Reisperikelen

Tegen de tijd dat ik overweeg om de praktijk van Roel Klaassen te bellen, heb ik het gevoel dat ik inmiddels toeschouwer van mijn eigen leven ben geworden: ik sta erbij en kijk ernaar, maar beleef het niet langer. Ik ben weliswaar op reis, maar zonder bezieling; ik geniet niet meer van de dingen die ik onderweg tegen kom. In plaats van de reis zelf is de eindbestemming geworden tot hoofddoel, en zelfs dat doel lijkt niet het mijne te zijn. Ik maak het iedereen naar de zin, behalve mezelf. Ik ben daardoor iedereen geworden, en dus mezelf kwijt.

Ik wil het leven weer beleven.

Ik wil het pad ruimen. *Mijn* pad.

Ik wil op reis. *Mijn* reis.

Ik wil.

Reisbegeleider Roel Klaassen haptotherapie

Wat ik precies van haptotherapie mag verwachten is mij, ondanks de uitgebreide info, niet onmiddellijk duidelijk. Ik meen te begrijpen dat het de bedoeling is dat je niet meer gaat *denken* wat je voelt, maar gaat *voelen* wat je voelt. Dat je daardoor zelf gaat ervaren waar en wanneer je blokkeert tijdens je reis door het leven. En dat je, door dit te ervaren, begint te ontdekken welke reis je zelf wilt maken, in plaats van welke reis je denkt te moeten gaan maken. En dat dat in de haptotherapie blijkbaar voornamelijk door aanraking gebeurt in plaats van door erover te praten. Volgt u het nog?

Het "er niet erover praten" geeft voor mij de doorslag. Na bijna 40 jaar rondgezworven te hebben heb ik nu wel genoeg gepraat over de vele traumatische ervaringen die ik onderweg heb opgedaan en als bagage meezeul. Ik weet inmiddels dat daardoor de beleving van mijn levensreis zwaar gekleurd is. Ik reis echter nog steeds niet zoals *ik* zou willen.

Ik bel dus de reisbegeleider.

Ik zou wel willen ontdekken wat ik nodig heb om *mijn* reis te gaan maken.

Ik zou wel lichter willen reizen want mijn bagage drukt zwaar op me.

Ik zou wel.

Reiservaringen

De haptotherapeut blijkt een bezield reisbegeleider. Zijn aanraking brengt me in contact met eerdere reiservaringen.

Ik *voel* nu hoe dorstig je wordt als je te lang in de Gibson woestijn rond blijft slenteren, en hoeveel geweld je je oren aandoet als je te lang en te dicht naast het geraas van de Niagara waterval blijft staan. Maar ook voel ik nu hoe ontroerend een ontmoeting met dolfijnen op Maui is en hoe bevrijdend het is om op de toppen van het Annapurna gebergte te staan en het geluid van de stilte te ondergaan. Ik ondervind aan den lijve wat het met me doet als ik voor de zoveelste keer koppie-onder dreig te gaan omdat ik wéér de verraderlijke stroming van de Stille Oceaan negeer. Tot mijn grote verrassing ontdek ik echter ook stukje bij beetje wat ik nodig heb om weer boven water te komen.

Mijn meest recente en opzienbarende ontdekking is dat de benodigde reisuitrusting al bijna 40 jaar in mijn eigen schuur opgeslagen blijkt te liggen. Beetje stoffig en beschimmeld, maar toch, uiterst bruikbaar. *Mijn* uitrusting.

MIDDENBEEKSTER

ROEL KLAASSEN

HAPTOTHERAPIE

Ik ben nu voorbereidingen aan het treffen voor *mijn* GROTE reis.

Ik ben mijn bagage aan het uitzoeken, mijn reisuitrusting voorzichtig aan het uittesten.

Ik ben eigenlijk al een beetje onderweg.

Ik ben.

MIDDENBEEKSTER

ROEL KLAASSEN

HAPTOTHERAPIE

36-jarige vrouw, Getrouwd en 2 zoons, studierend aan PABO: Voelt zich op slot geraakt en vastgelopen in het leven

Twee jaar geleden ben ik begonnen met haptotherapie; het is moeilijk uit te leggen waarom ik destijds uiteindelijk in therapie ging en wat het me gebracht heeft.

Ik kan het nog het beste weergegeven in de volgende metafoor:

Ik rij in mijn auto op de hoofdweg (de hoofdweg staat hier voor *het leven*). Ik rij op de rechterbaan. Het is geen bewuste keuze dat ik uiterst rechts rij; de auto's op de andere banen zijn groter en nemen meer plaats in; *mijn plaats* nemen ze in. Ik voel me weggedrukt daar aan de rechterkant, maar ook daar ben ik me niet geheel bewust van. Ik weet niet welke kant ik op wil gaan, hoe hard of zacht ik wil gaan, ik laat me leiden door het tempo van de andere auto's, pas me helemaal daaraan aan. Soms denk ik er wel even over een andere baan te kiezen, maar eigenlijk lijkt het me op de linkerbaan veel te hard te gaan en in de middenbaan ben ik bang geen *houvast* te hebben. De rechterbaan lijkt me het veiligst, maar het tempo is me tegelijkertijd vaak te traag. Ik heb een onbehaaglijk gevoel, krijg het benauwd, draai steeds vaker mijn raampje open om lucht te happen en op een gegeven moment neem ik zomaar ineens een afrit; weg van de hoofdweg!

"Wat heb ik gedaan? Wat moet ik doen? Waar ga ik heen?" Op de een of andere manier voelt het als *mijn eigen weg kiezen*, maar die weg *kén* ik nog helemaal niet! Verder landinwaarts, over de stille binnenwegen, raak ik al snel in paniek, maar de weg terug naar de hoofdweg nemen, is uitgesloten voor mij; dat wil ik helemaal niet!

Dit is het moment waarop ik geholpen wil worden en die hulp vind in de *haptotherapie*.

Ik heb behoefte aan iemand die naast me zit, voelbaar dichtbij en me de weg wijst in dit stille, onherbergzame binnenland, dat ik niet goed ken. Mij vasthoudt als ik bang word van wat ik hier aantref; die stilte waardoor alles zo voelbaar en écht wordt, niet langer afgeleid door het geraas van de hoofdweg.

Ik en mijn reisgenoot (Roel mijn haptotherapeut) touren een tijd samen door het binnenland, over onbekende wegen, die steeds bekender worden en steeds prettiger aanvoelen. Ik merk dat ik het steeds aangenamer vind door dit rustige landschap te rijden, hard of zacht het maakt niet uit, als het maar in mijn éigen tempo is. Ik begin gaandeweg onderscheid te maken tussen de hoofdweg en de stilte op de weggetjes in dit rustige binnenland; ik hoor in de verte het geluid van de hoofdweg; dit is geen oorverdovend geraas meer, maar er is *leven*, het *lééft* er. Ik durf weer koers te zetten richting hoofdweg en op een gegeven moment zelfs weer een oprit te nemen die ons direct op de hoofdweg brengt. Doordat ik dit *mét* iemand samen doe, durf ik dat aan en terwijl we daar zo rijden, op de rechterbaan, zie ik dat ik *óók* op de hoofdweg mijn eigen keuze kan bepalen; wil ik rustig in de rechterbaan blijven, met mogelijkheden om er snel af te gaan?, wil ik in een gelijkmatig tempo, met de stroom mee in de middenbaan rijden? of wil ik helemaal links even wat sneller en een paar auto's inhalen?, ik zie dat het allemaal kan. Dan is daar het moment dat ik alleen op de hoofdweg rij, zonder iemand naast me. Ik experimenteer een beetje met het wisselen van rijstrook; soms is dat moeilijk en soms gaat dat best goed, maar ik weet nu dat ik *áltijd* een afrit kan nemen en eventueel iemand in mijn auto kan laten stappen om met me mee te rijden, als ik voel dat ik dat nodig heb. Ik vertrouw op mezelf, maar hoef het niet altijd alleen te doen.

Haptotherapie heeft mij gebracht dat ik weer deel durf te nemen aan het leven, zonder dat ik mezelf daarin verlies, zonder dat ik mijn ruimte laat innemen door anderen.

MIDDENBEEKSTER

ROEL KLAASSEN

HAPTOTHERAPIE

De hoofdweg (het leven) is zoals hij is, daar verander ik niets aan, maar ik mag wel zelf bepalen welke richting ik uitga en in welk tempo.

MIDDENBEEEMSTER

ROEL KLAASSEN

HAPTOTHERAPIE

52-jarige vrouw, getrouwd en 2 kinderen, "huisvrouw, maar eigenlijk veel meer": Onzekerheid en verlegenheid

Een vogeltje.

Er was eens een klein schuw, grijs, verkleumd vogeltje, dat dacht dat het op de wereld was ten dienste van de anderen en dat zich verlegen voelde en zich helemaal wegcijferde en alleen maar een beetje fladderde.

Het kon haar verenpak niet verzorgen, niet gladstrijken door haar verstijfde nekje.

Binnen in het vogeltje was wel iets dat naar buiten wilde, maar wat *Dat* was wist het niet.

Op een dag streek het vogeltje neer in de tuinkamer van Roel.

Het vroeg zich af, wat moet ik hier? (Maar er was wel een gevoel, is dit misschien toch de juiste plek?)

Roel tipte voorzichtig een vleugeltje aan en het vogeltje voelde zich rustiger worden.

Verschillende keren vloog het vogeltje de kamer van Roel binnen, die met het praatte, aanraakte....

Langzaam begon het vogeltje haar veren te schudden, het probeerde de vleugels glad te strijken, het begon zich te laten zien, niet meer te verstoppen, niet meer steeds voor de ander klaar te staan. Het ging hoger vliegen, zwevend en glanzend in de zon.

Soms kwam het in een onweersbui terecht en dan verfomfaaide het verenpak en het vogeltje begon zich dan weer te verstoppen.

Maar nu wist het de weg naar de tuinkamer, waar Roel weer even haar aanraakte, op weg hielp, zodat ze weer kon zweven en glanzen in de zon.

Nu is het vogeltje een heel aparte VOGEL geworden, een vogel met eigenwaarde, één die haar eigen weg gaat!!!

Een VOGEL, waarvan er maar één op de wereld is.

Die vogel ben IK!!!!!!

43-jarige man, Getrouwd en 3 kinderen, Interim-manager: Langdurige vermoeidheidsklachten

Mijn eerste bezoek aan de haptotherapeut was een bijzonder enerverende ervaring. Ik werd namelijk aangesproken op mijn gevoel. Hoewel iedereen dagelijks op zijn gevoel wordt aangesproken, was dit toch anders. Het leek net alsof er een olifant over mij heen gewalst was. Roel Klaassen had mij haarfijn duidelijk gemaakt dat ik mijn gevoel verschool achter een rationele façade, terwijl ik dacht rechtstreeks uit mijn hart te spreken. In de dagelijkse omgang gebruikt ik dan ook alleen het verstand en luisterde niet naar het gevoel. In de loop van de tijd heb ik geleerd om het gevoel samen te gebruiken met het verstand. Door te luisteren wat je lichaam je heeft te vertellen, ben ik me beter bewust wat er in mijn subjectieve beleving speelt. Hierdoor voel ik me beter en ben bijvoorbeeld minder moe van mijn werk. Het heeft niet alleen voordelen voor mijzelf, maar ook bij persoonlijke contacten werkt het positief uit.

Kortom ik voel me een stuk beter.

MIDDENBEEEMSTER

ROEL KLAASSEN

HAPTOTHERAPIE

50-jarige vrouw, Getrouwd en moeder van 2 kinderen, Zweminstructrice: Hyperventilatie met flauwvallen bij een verleden met seksueel misbruik.

Ik ben nu 50 jaar en sta inmiddels weer redelijk stevig op mijn benen. Enige tijd geleden ben ik volledig onderuitgegaan. Zover dat ik het leven eigenlijk niet meer zag zitten. Aanleiding was dat ik altijd voor iedereen klaar stond en mezelf volledig wegcijferde. Na verschillende hulpverleners gehad te hebben, werd ik door andere mensen verwezen naar haptotherapie. Ik had geen idee wat dat inhield maar iedere strohalm was op dat moment welkom.

De gesprekken met Roel vond ik, zeker in het begin, erg moeilijk, zodra hij me aanraakte en we bij mijn gevoel kwamen liet ik het afweten en viel flauw door hyperventilatie. Héél, héél langzaam ging het beter. Roel leerde me te "luisteren" naar mijn lichaam en gevoel. Ook om dit gevoel te delen met andere mensen. Ik mocht zijn wie ik was? Dit was erg moeilijk. In een van de sessies gebeurde er iets waar ik zo van schrok en bang werd, dat ik weer terug was bij af.

In mijn jeugd en puberteit ben ik aangerand en seksueel misbruikt en hierbij ook met de dood bedreigd. Ik wilde door **niemand** meer aangeraakt worden, niet door mijn kinderen en zelfs niet door mijn man (die alle begrip heeft). De gesprekken en oefeningen met Roel deden me goed. In de aanraking was het héél erg moeilijk. Ik verloor steeds weer de controle over mezelf. Langzaam krabbelde ik weer overeind en leerde ik weer dat ik mocht zijn en mocht voelen wat er was.

We zijn nu een paar jaar verder en het aangeraakt worden door andere mensen gaat steeds beter. Ik weet dat ik er nog niet ben, maar van het leven kan ik nu wel weer genieten.

Roel en zijn therapie hebben mij gebracht tot waar ik nu ben. Zonder was het me nooit gelukt.

MIDDENBEEEMSTER

ROEL KLAASSEN

HAPTOTHERAPIE

69-jarige man, Samenwonend en 2 thuiswonende kinderen, Werkt nog freelance als communicatietrainer: Moeite met door blessure gedwongen afscheid van hardlopen.

Vasthouden, gemakkelijker dan loslaten.

Vooraf

Ik had als aanhef van dit stukje ook kunnen schrijven: "Overgave of jezelf voorbijrennen". Of: "mee met de stroom, niet er tegenin". Het thema wordt duidelijker. Met het ouder worden wordt de kans op blessures groter bij het vasthouden aan een door de jaren heen ongewijzigd trainingspatroon en prestatieve instelling. Ik heb dat aan den lijve ervaren.

In heb ik veel wedstrijden gewonnen, meermalen 1^e NK-cross, drie marathons gelopen waarvan 1 gewonnen. Na 2008 heb ik te maken gehad met voetklachten, een zweepslag, botoedeem en een meniscusoperatie. Wedstrijden heb ik nauwelijks meer kunnen lopen. "Hoe verder?" is een vraag die mij al lang bezighoudt. Veel mensen (ook hardlopers) in mijn omgeving weten het antwoord en ook al zijn de woorden en intenties verschillend, het komt neer op: "Wees trots op je geleverde prestaties, accepteer dat je ouder wordt en niet meer kan wat je kon. Neem geen risico's om nog vaker en ernstiger geblesseerd te raken en ga, zolang dat nog mogelijk is, lekker recreatief lopen!". Ik ervaar weerstand en verzet mij chronisch, het antwoord voldoet (nog) niet. Omdat ik de negatieve gevolgen van mijn dwangmatig lopen wel onder ogen wil en ook moet zien, heb ik professionele ondersteuning gezocht.

Haptotherapie.

In het artikel "Hulp van de hapthotherapeut" (Mind-Magazine april 2009) schrijft Roel Klaassen: "In haptotherapie wordt voelbaar gemaakt waar en wanneer je jezelf blokkeert of jezelf niet toestaat te zijn wie je in wezen bent". En verder: "We hebben de neiging voorbij te lopen aan gevoelsmatige grenzen en lopen dan vast".

Al eerder was ik, door mijn eigen ervaringen, erg geïnteresseerd in de vraag waarom ik het "luisteren- naar- je lijf- adagio" altijd aan mijn hardloopschoen lapte en hoe ik greep kan krijgen op mijn toch tamelijk destructieve patronen.

Ik heb contact gezocht met Roel Klaassen en we hebben in 2009 een aantal sessies gehad.

De eerste zittingen zijn vooral besteed aan het lijfelijk ervaren van het gegeven dat ik mij behoorlijk vervreemd heb van mijn eigen gevoelens en verlangens. Ik ben mij bewust geworden van een aantal overtuigingen die als het ware onder mijn gedrag liggen en die mij, vaak onbewust, sturen. Overtuigingen als: "ik wil, door te winnen, erkenning krijgen" en "ik kan niet tegen verlies en verval". Lang waren deze overtuigingen functioneel maar als ze dat niet meer zijn, keren ze zich tegen je. Wat ik ook ervaren heb tijdens de zittingen is dat als je die belemmerende overtuigingen wil veranderen, het belangrijk is de pijn, het verdriet, de gekwetste gevoelens die daarmee te maken hebben te verwerken door jezelf toe te staan dit alles te voelen. De laatste zittingen waren een mix van praten en gevoelens ervaren. De thema's werden ook soms hardloop-overstijgend. Onmatigheid laat zich niet altijd beperken tot hardlopen. In december 2009 hebben we de gesprekken (voorlopig) afgerond.

Hoe verder?

Overtuigingen, patronen, dwangmatigheid. Lastig te veranderen. Soms is een ernstige gebeurtenis nodig om tot het besef te komen dat je echt iets anders moet gaan doen.

Die gebeurtenis hoeft jezelf niet te overkomen. Bij een loopvriend van mij is een agressieve vorm van blaaskanker geconstateerd en hij heeft begin januari een zware en langdurige operatie

MIDDENBEEEMSTER

ROEL KLAASSEN

HAPTOTHERAPIE

ondergaan. Ik kan mij erg identificeren met hem. Het is ook bovendien erg confronterend, hoe verhoudt zo'n gebeuren zich tot mijn 'sores'?

De gesprekken met Roel Klaassen en wat mijn vriend is overkomen hebben impact op mijn gedrag, toegespitst op hardlopen, maar ook in meer algemene zin.

Mocht ik komende zomer aan het strand in Schoorl zwemmend onverhoeds in een mui terechtkomen heb ik twee opties. De eerste is de bekende en vertrouwde overtuiging: "ik ga winnen van de stroming, ik ga er recht doorheen en als het niet lukt ga ik in ieder geval strijdend ten onder!". De tweede, nog niet helemaal bekende, overtuiging: "Ik laat mijn vechten los, laat mij meevoeren met de stroom. Ik heb vertrouwen in wat is en zal zijn!"

53-jarige vrouw, Getrouwd en 3 kinderen. Raadsonderzoek Kinderbescherming: Burnout en aspecifieke pijnklachten

Na een jaar van gesprekken met psychologen die ik wel als prettig en verhelderend ervoer, maar die me niet beter maakten, kwam ik bij Roel, voor haptotherapie. En wat ik hoopte maar nauwelijks durfde te geloven: dat hielp wel. Hier zit een mens met wie het goed gaat.

Ik ben vast niet de enige die veel baat heeft gehad bij haptotherapie en prima boeken heeft gelezen van Bob Boot en Els Plooi en toch slecht kan uitleggen hoe het werkt.

Ik ben ook vast niet de enige die bij Roel op de bank heeft gelegen en zich vertwijfeld heeft afgevraagd: “Wat zou ik nu toch in vredesnaam moeten voelen?” Om op weg naar huis vreselijk te moeten huilen. Of juist onbedaarlijk te lachen. Vertel dan thuis maar eens hoe het was en wat er gebeurde. Een rare gewaarwording voor iemand die toch altijd prima in staat is om gedachten onder woorden te brengen.

Maar daar ligt dan ook de clou. Gedachten onder woorden brengen is heel wat anders dan gevoelens onder woorden brengen. En als je vervreemd bent geraakt van je gevoelens omdat je ze jaren hebt onderdrukt is het al helemaal onbegonnen werk.

Terugkijkend op de haptotherapie kan ik zeggen dat ik de eerste tijd met mijn gevoel en mijn verstand geen idee had wat er gebeurde. Maar mijn lijf reageerde wel op aanraking, op het contact met Roel. En via Roel die dit vertaalde werd ik me er langzaam maar zeker van bewust dat mijn lijf me heel wat te vertellen had.

Was dat leuk? Nee. Het was pijnlijk. Want de gevoelens waar ik me van vervreemd had waren gevoelens van angst, van pijn, van verdriet en eenzaamheid. Ooit aan de kant geschoven omdat ik overeind wilde blijven in moeilijke situaties. Nu heb ik dat lang vol gehouden, maar gevoelens verdwijnen niet als je ze onderdrukt, je herkent ze alleen niet meer. Binnen in je wroeten ze, gisten ze, borrelen ze en banen ze zich een weg naar buiten in de vorm van vorm van maag- en darmklachten, hoofd- en spierpijn en houden ze je 's nachts wakker of zorgen voor nare dromen. Tot je je ziek moet melden. Opgebrand.

Het is maar goed dat de bewustwording door haptotherapie een langzaam proces is. Of dat dit bij mij in elk geval was. Zodat ik niet totaal overdonderd raakte. En het is goed dat de therapie een mix van (aan)geraakt worden en praten is, want ik had een hoop te leren. Voelen, herkennen, benoemen, duiden, accepteren en er mee om gaan. Eerst alleen bij Roel en daarna in een steeds grotere kring. En nu weer zonder Roel. En het lukt.