

In een alweer redelijk ver verleden schreven topsporters als Ruud Gullit en Hein Vergeer hun uitzonderlijke prestaties mede toe aan de haptonomische begeleiding die zij kregen. Sindsdien is het in de media wat stiller geworden rond het thema. Wat is dat eigenlijk, haptotherapie?

Haptotherapie en topsport Terug naar het gevoel

**Sjoerd van Daalen
& Bob Boot**

'Haptotherapie en topsport is een verhaal over grenzen, presteren, duurzaamheid, gevoel ... Om dit te leren voelen en herkennen is tijd nodig. Bij mij kwamen die tijd en dat gevoel pas aan het einde van mijn loopbaan als topsportster. Aanvankelijk was het vooral wilskracht met veel blessures. Ik had gewild dat ik er destijds al mee in aanraking was gekomen.'

Sporters die zelfbewust zijn en vertrouwen in zichzelf ervaren zijn vaak goed in staat om het beste uit zichzelf te halen en optimaal te presteren. Onder moeilijke omstandigheden, zoals grote prestatiedruk, hoge verwachtingen en de grote belangen die bij topsport vaak spelen kunnen zij trouw blijven aan zichzelf. Wanneer de sporter hierin tekort komt zien we vaak dat trainingen moeilijk gaan en prestaties afnemen. Er dreigt vormcrisis of er treden herhaaldelijke of slepende blessures op. In zulke gevallen kan een haptotherapeut worden ingeschakeld. Haptotherapie is een begeleidingsvorm waarbij het zelfbewustzijn, de zelfkennis en het lichaamsbesef van de sporter worden vergroot.

Belangen en druk

Vrijwel niemand begint met sporten met het idee dat hij topsporter wil

worden. Vaak is de (top)sporter ooit met sporten begonnen vanuit een behoefte aan beweging en plezier. Aanvankelijk ervaart hij zijn lichaam als vanzelfsprekend en geniet hij van het sporten. Als hij talent blijkt te hebben, op steeds hoger niveau gaat sporten en in selecties terecht komt, worden de belangen groter en worden er prestaties verwacht. Met deze toename van de prestatiedruk kan er veel veranderen in de zogenaamde zelfbeleving van de topsporter.

De manier waarop de sporter zijn lichaam en zijn lichamelijke beleving kan steeds meer een instrumenteel karakter krijgen. Hij kan zijn lichaam steeds meer gaan ervaren als het instrument waarmee hij zijn doelstellingen kan bereiken en prestaties kan leveren. Een topatleet vertelde in de begeleiding:

'Op de training gaat het vaak erg goed, maar vlak voor mijn wedstrijden raak ik altijd geblokkeerd en zelfs vaak ook geblesseerd. Ik weet dan dat ze naar mij komen kijken en van mezelf moet ik het dan laten zien.'

In de (top)sportwereld gaat het steeds meer om grote belangen. De druk neemt soms grote vormen aan, deels

vanuit de sporter zelf, maar meer en meer ook vanuit de buitenwereld (sponsors, pers, publiek, ouders, etc.). Daarbij kan in extreme vorm gedacht worden aan de recente dopingonthullingen in het wielrennen. Voor veel profwielrenners werd het bijna onmogelijk om er niet aan mee te doen. Andere voorbeelden zijn de omkoopchandalen in de voetbalwereld en de drugsperikelen in het turnen. Slechts als hij zichzelf goed kent kan de spor-

Dreigende vervreemding

Met de toenemende technische mogelijkheden, zowel in training als in medische begeleiding, kan de sporter steeds meer gaan vertrouwen op externe, objectieve meetresultaten en andere cognitieve informatie. Als dat de overhand krijgt verliest hij het gevoel voor zichzelf en zijn lichaam en het vermogen daarop te vertrouwen. Daarnaast kan hij voor een deel het contact met zijn eigen behoeftes,

recht komen en zijn talenten en vermogens zullen meer floreren.

Haptotherapie

Haptotherapeutische begeleiding is gericht op het bewust maken van gevoelens en bevordert het lichaams- en zelfbesef. Het ervaren van gevoelens en het krijgen van inzicht in de rol die ze spelen geeft breedte en diepte aan de persoonlijke ontwikkeling. Het verheldert voor de sporter de manier waarop

Casus I

M. is een man van 22 jaar die op nationaal topniveau zijn individuele sport beoefent, maar internationaal net niet doorbreekt. Zijn carrière verliep aanvankelijk zeer voorspoedig, maar de laatste twee jaar staat zijn ontwikkeling bijna stil. Hij komt niet meer echt in vorm. De eigen verwachtingen én die van anderen om te presteren op internationale wedstrijden zijn hoog, maar hij ervaart ook financiële druk omdat hij zijn status kan verliezen. De vanzelfsprekendheid en het plezier waarmee hij aanvankelijk sportte is verdwenen.

M. bezoekt sinds vier maanden een haptotherapeut. In die begeleiding is hij in de eerste plaats gaan ervaren dat hij zowel bij trainingen als bij wedstrijden alles doet vanuit zijn hoofd. Zijn lichaam is hij gaan ervaren als een machine die niet meer doet wat hij wil. Hij zegt zelf dat hij niet meer kon vertrouwen op zijn talent en zijn trainingsresultaten. Hij trainde echter meer dan ooit.

Uiteindelijk komt hij erachter dat hij eigenlijk voortdurend angstig is. Angst om niet meer te kunnen presteren, angst om te verliezen en angst dat tegenstanders hem niet meer zien staan. Daarnaast komt hij tot het besef dat hij angst had voor de verwachtingen van externe betrokkenen, zoals publiek, media en sponsor. Dat gevoel heeft hij lang genegeerd of onderdrukt, maar dat heeft volgens hem alleen maar geleid tot verkramping en verstarring. Hij realiseert zich nu dat hij zich lange tijd heeft verzet tegen dat gevoel en vooral ook ervaren heeft wat dat doet met zijn lichaam.

Bij de haptotherapeut heeft hij zijn angsten onder ogen gezien, ze geaccepteerd en zich daarover uitgesproken. Het gaf hem een gevoel van opluchting en de verkramping verdween. Daarnaast heeft hij op de bank bij de haptotherapeut zijn lichaam weer gevoeld en ervaren zoals hij zichzelf altijd heeft gekend: veerkrachtig, soepel en niet bang om te voelen wat hij voelt. Ook niet als hij (letterlijk) onder druk gezet wordt. Hij voelde dat hij weer kon weer reageren vanuit veerkracht in plaats vanuit verzet. Hij heeft zich gerealiseerd dat hij, ook in zijn sport, zijn eigen weg moet bewandelen en keuzes moet maken die goed voor hem zijn. Tot voor kort liet hij zich vooral leiden door wat anderen van hem verwachtten, iets wat hij daarvoor helemaal niet van zichzelf kende. Dit herwonnen gevoel van vertrouwen in zichzelf en deze herwonnen vrijheid van handelen levert hem weer plezier in zijn sport op en een lichaam dat weer doet wat hij wil. Hij traint en strijdt met plezier en de resultaten nemen toe.

ter op adequate wijze omgaan met deze vormen van druk en er niet in verkrampen of onder bezwijken. Haptotherapie leert de sporter om op die momenten van grote druk bij zichzelf en veerkrachtig te blijven. Dit helpt hem op optimaal te presteren, met respect voor zijn lichaam. Het betekent niet dat een sporter nooit over zijn grenzen gaat of zijn lichaam nooit overbelast. Ook een haptotherapeut weet dat dit nodig is om tot progressie en prestaties te komen. Het is zelfs een kenmerk van topsport: het verschuiven en verleggen van grenzen. Het is echter wel van belang dat de sporter die keuzes in alle vrijheid maakt en er zelf verantwoordelijkheid voor neemt.

verlangens en grenzen verliezen. Topsporters lopen in dat opzicht kans te vervreemden van zichzelf. Het lichaam is namelijk niet alleen een technisch instrument, maar geeft ook essentiële signalen. Bijvoorbeeld over het bereiken van grenzen, of wanneer belasting en belastbaarheid uit verhouding raken. Daarnaast ervaar je in je lijf je emoties en kun je bij uitstek aan je lichaam voelen hoe je je verhoudt tot je omgeving en wat er in het leven om je heen gebeurt. Door deze gevoelsmatige informatie te koppelen aan zijn rationele kennis kan de sporter trouw blijven aan zichzelf in een op effectiviteit en prestatie gerichte (sport)wereld. Hij zal meer tot zijn

hij in het leven staat. Hij krijgt inzicht in zijn gedragspatronen, zijn communicatie en de manier waarop hij met anderen samenwerkt. Vanuit dit inzicht groeit begrip van en vertrouwen in zichzelf. Door dit van binnenuit gevoelde vertrouwen in zichzelf en in mensen om zich heen durft hij zijn mogelijkheden en beperkingen beter onder ogen te zien en zal hij beter om weten te gaan met het lief en leed van het (top-) sportleven. Hij kan zichzelf zijn en naar eigen vermogen presteren zonder zich geblokkeerd te voelen. Hij durft te voelen wat hem bezighoudt, kan daar uitdrukking aan geven en heeft daar ook zo veel vertrouwen in ontwikkeld dat hij ernaar gaat leven.

De begeleiding

Het gaat bij haptotherapeutische sportbegeleiding om de manier waarop de sporter zichzelf ervaart, over hoe hij met zijn lichaam omgaat en zich bewust wordt van wat zijn lichaam hem vertelt. Ook in gevoelsmatige en emotionele zin. Het gaat om de opbouw van een fundamenteel gevoel van vertrouwen, zelfbewustzijn en zelfzekerheid. Daarmee gaat het verder dan het vergroten van spierkracht, conditie of

aard gebaseerd op vele uren trainen en keihard werken) en doet de sporter precies dat wat nodig is om tot grote hoogte te komen, zonder krampachtige cognitieve sturing. Men noemt dat soms 'flow', of de sporter heeft het juiste 'gevoel'. Hij lijkt als vanzelf de juiste keuzes te maken en de juiste handelingen uit te voeren. Hij hoeft zich niet anders voor te doen dan hij is en kan in alle vrijheid de keuzes maken die hem passen. Hij is emotioneel

gevoelens en voor de wereld om zich heen en verstart en verkramppt. Jezelf afsluiten of (tijdelijk) terugtrekken is niet altijd slecht en soms zelfs nuttig, maar het kan ook leiden tot verharding of tot je geblokkeerd voelen, waarbij het soms niet meer lukt je weer open te stellen. Het gevolg is dat de sporter meer 'in zijn hoofd gaat zitten' en gaat nadenken.

Het afweren van gevoelens kan leiden tot lichamelijke en/of geestelijke

Casus 2

C. is een teamsportster van 25 jaar en speelt op het hoogste niveau. Ze heeft sinds een paar jaar een centrale (moeder)rol binnen het team. De laatste jaren heeft zij echter geregeld last van verschillende overbelastingsblessures. Met behulp van de fysiotherapeut kan zij meestal snel weer trainen en spelen, maar bij beiden rees de vraag waarom ze steeds dit soort blessures oploopt.

De sportpsycholoog heeft haar inzicht gegeven in haar gedragspatronen, vooral binnen het team. Zij heeft de neiging om zichzelf weg te cijferen ten gunste van anderen en het team als geheel. Het werd haar duidelijk dat ze altijd net iets harder haar best deed dan ze eigenlijk aankon om anderen uit de wind te houden. Dat inzicht heeft haar geholpen om meer voor zichzelf op te komen, de focus meer bij zichzelf te leggen en niet meer zoveel voor anderen te zorgen ten koste van zichzelf. Toch bleven de blessures zich voordoen. De haptotherapeut die werd ingeschakeld kon haar laten voelen wanneer ze het contact met zichzelf verliest en geen gevoel meer heeft voor haar eigen behoeftes en verlangens. Ook leerde C. haar eigen grenzen waarnemen in contacten met anderen en in wat er van haar gevraagd wordt. Ze is aan den lijve gaan ervaren hoe ze reageert op druk en op haar neiging teveel met de buitenwereld bezig te zijn. Tenslotte leerde zij in het begeleidingstraject voelen wanneer haar lichaam, na belasting of bij een blessure, rust nodig heeft en hoe lang.

Een heel concreet voorbeeld van haar winst in het haptotherapeutische traject is haar verzoek aan de teammanager om tijdens toernooien niet meer op de kamer ingedeeld te worden bij een teamgenote die zorg en aandacht nodig heeft. Bovendien kan zij nu beter aangeven wanneer zij weer volledig kan trainen en spelen, zonder alleen maar rekening te houden met het team. Ze geeft aan vertrouwen te hebben in haar eigen oordeel en durft daar voor te gaan staan. Ze voelt zich tijdens trainingen en wedstrijden veel vrijer. Zijzelf en haar teamgenoten genieten daarvan. Haar prestaties nemen toe en ze heeft veel minder pijn in haar lichaam na inspanning.

lenigheid en ook verder dan het aanleren van psychologische vaardigheden. In de haptotherapeutische begeleiding leert de sporter alle aspecten die hij ontwikkeld heeft samen te brengen tot één geheel.

Lichamelijkheid

Kenmerkend voor een sporter in topvorm is, dat hij volledig één is met zijn lichaam, zijn teamgenoten en zijn omgeving. In zo'n geval is er geen sprake van een lichaam dat je hebt (het anatomische lichaam), maar een lichaam dat je bent. Je leeft vanuit je lichamelijke aanwezigheid in de wereld. Populair gezegd: dicht bij jezelf en trouw aan wie je in wezen bent. Onder dergelijke omstandigheden lijken prestaties zich als vanzelf aan te dienen (uiter-

onafhankelijk van zijn omgeving. Hij kan optimaal trainen en optimaal de competitie aangaan, juist omdat hij vrij is in zijn hoofd en in zijn lichaam. Een topvolleybalster zei hierover:

'Ik vergelijk het wel eens met dansen, waarbij je de passen vanuit je hoofd stuurt omdat je bang bent de verkeerde passen te maken. Zeker als er veel mensen kijken. Maar als ik, ondanks de druk van de buitenwereld, durf te vertrouwen op mezelf en gewoon de muziek binnenlaat, gaat het dansen bijna vanzelf.'

De essentie

Iemand die zich onbehaaglijk voelt door bijvoorbeeld angst, onveiligheid, irritatie of pijn, trekt zich gevoelsmatig terug. Hij sluit zich af voor zijn eigen

verstarring en verkramping. Dit kan er (door neurofysiologische veranderingen) toe leiden dat de motoriek van de sporter houderiger wordt en dat hij de souplesse verliest. Als dit langer voortduurt geeft dat vormverlies, negatieve zelfbeleving en frustraties. Het is evident dat daardoor de prestaties verminderen en de kans op blessures toeneemt.

Alleen het onder ogen zien van zijn gevoelens geeft de sporter de mogelijkheid om adequaat om te gaan met onbehaaglijke situaties.

Aanraking

Typerend voor haptotherapeutische begeleiding is de lijfelijke aanpak. Deze is gebaseerd op het ervaren van jezelf in contact met je begeleider. Het

is geen massage, maar je wordt wel (aan)geraakt. Je ervaart je lichaam en je gevoelens doordat de begeleider je in contact brengt met je lichaam. Hij confronteert je met wat je kunt voelen in je lichaam en met de manier waarop je met die gevoelens omgaat. Je kunt bijvoorbeeld aan den lijve ervaren hoe je reageert als je letterlijk onder druk gezet wordt, als je angstig of boos bent en wat je kunt doen om hier beter mee om te gaan. Je kunt voelen waar je lichamelijk of emotioneel vastzit of blokkeert en wat je daar zelf aan kunt veranderen. Daarbij wordt het lichaam niet aangeraakt als een machine die gerepareerd moet worden, maar als een mens in zijn geheel die zich aangesproken voelt in wie hij is en wat hij doet in contact met een ander.

Soms worden er oefeningen gedaan in de ruimte van de praktijk, maar vaker wordt er liggend op een behandelbank gewerkt. Alles wat er ervaren en gevoeld wordt is gespreksstof en geeft inzicht in je (gedrags-)patronen en overlevingsmechanismen.

In en uit contact

Zo gaat de sporter in haptotherapeutische begeleiding weer merken dát hij kan voelen en wát hij kan voelen. De sporter wordt zich er bewust van wanneer hij uit contact gaat met zichzelf en de ander. Met andere woorden: als hij zich niet meer bewust is van wat hij voelt en geen gevoel meer heeft voor de anderen om hem heen. Voor een teamsporter is het van groot belang te voelen waar hij in het veld staat ten opzichte van het doel, zijn medespelers en zijn tegenstanders. Maar ook buiten het speelveld moet hij zich gevoelsmatig verhouden tot pers en publiek en tot coaches, sponsors en werkgevers. Waar stel je je voor open en waar sluit je je op het juiste moment voor af? Die vraag leer je steeds beter te beantwoorden.

Materialen

We onderscheiden niet alleen het

gevoel dat de sporter over zichzelf en zijn lichaam heeft, maar ook het gevoel voor de materialen die hij gebruikt en het gevoel voor de ruimte waarin hij zich begeeft. Zo is het voor een tennisser van groot belang zijn racket in zijn lichaamsbewustzijn op te nemen, met andere woorden: zijn lichaam als het ware te verlengen met het racket. Topsporters 'weten' dit, maar raken het soms kwijt onder invloed van wedstrijdspanning. Een toproeier:

'Ik zat niet goed in mijn vel. Ik had veel aan mijn hoofd en kon daar niet los van komen. Doordat ik teveel in mijn kop zat realiseerde ik me dat de mij zo vertrouwde roerriem opeens een ding werd, een obstakel waar ik last van had en dat niet bij me hoorde. Het werd bijna mijn vijand.'

Het vakgebied

De haptotherapeutische visie gaat uit van het menselijke gevoelsleven in relatie tot het verstand en het gedrag. Daarmee voegt de haptotherapeutische begeleiding iets toe aan andere vormen van topsportbegeleiding, zoals sportgeneeskunde, fysiotherapie en sportpsychologie. Daar waar de geneeskunde en de fysiotherapie zich voornamelijk bezighouden met de fysieke kant van de begeleiding en de psychologische begeleiding zich vooral richt op mentale vaardigheden, grijpt de haptotherapeut aan op de persoon als geheel, op de manier waarop hij omgaat met zijn lichaam, zijn gevoelens en zijn gedragspatronen. Het is in eerste instantie niet gericht op korte termijn doelen, maar op een ontwikkelingsproces. Deze aspecten zijn bij fysiotherapeutische en psychologische begeleiding zeker ook aan de orde, maar voor haptotherapeuten is dit de kern van het werken met topsporters. Haptotherapeutische (top-)sportbegeleiding neemt daarmee een geheel eigen plaats in binnen de totale medische en psychologische begeleiding van de sporter.

Inmiddels is de haptotherapie uit zijn pionierstijd en is het een wel onderbouwd vakgebied geworden. Zie ter illustratie de diverse publicaties¹⁻⁷ in de literatuurlijst.

Literatuur

1. Akkerman H (2005). De invloed van haptotherapie op de copingstijl van werknemers met nek- en schouderklachten. Scriptie Open Universiteit Nederland, faculteit Psychologie, Heerlen.
2. Berg M van den e.a. (2005). Evaluation of haptotherapy for patients with cancer treated with chemotherapy at a day clinic. Patient Education and Counseling, 60 (3), 336-343.
3. Boot B (2004). Haptonomie. Een kwestie van gevoel. Amsterdam: Uitgeverij Archipel.
4. Frangh A de (2009). Definiëring en empirische toetsing van de eigenheid van haptotherapie als lichaamsgerichte therapievorm. Thesis Katholieke Universiteit Leuven, faculteit psychotherapie en dieptepsychologie.
5. Hof ABTh van 't, Voorst P van & Zoelen-Nederlof ME van (1997). Denken over voelen: een onderzoek naar de kenmerken van de cliëntenpopulatie van de Vereniging van Haptotherapeuten (VVH), en de betekenis van haptotherapie voor deze cliënten. Universiteit Utrecht: wetenschapswinkel Sociale Wetenschappen.
6. Leeuwen A van, Pluimers C & Bosscher R (2013). The clinical effectiveness of haptotherapy in routine practices. Faculteit Bewegingswetenschappen, Vrije Universiteit, Amsterdam.
7. Luttervelt MFV van (1997). Bevestigend aanraken: een filosofisch onderzoek van de haptonomie. Erasmus Universiteit, Rotterdam.

Over de auteurs

Sjoerd van Daalen is sportfysiotherapeut en haptotherapeut. Hij is onder meer fysiotherapeut van het Nederlands meisjesteam hockey. Bob Boot is haptotherapeut, bewegingswetenschapper en fysiotherapeut. Hij heeft een eigen praktijk voor haptonomie en haptotherapie. In 2004 verscheen zijn boek *Haptonomie. Een kwestie van gevoel*. Dit artikel is een bewerking van het stuk 'Haptotherapie en (top)sport' dat eerder werd geschreven door de expertisegroep 'Haptotherapie en (top)prestatie', die bestaat uit Janny Brienen, Roel Klaassen, René Steenbeek en de beide auteurs van dit artikel.