

hulp van de hapto therapeut

Redacteur Sandy Paulides vindt het in het begin knap lastig om zich 'gewoon' aan aan de aanrakingen van haptotherapeut Roel Klaassen over te geven. Maar aanraken – affectief fysiek contact maken – is nu eenmaal wat een haptotherapeut altijd doet. Met als doel 'de patiënt' dichter bij zijn gevoel te brengen. Patiënt en therapeut vertellen hoe ze de sessies ervaren.

de intake

TEKST: SANDY PAULIDES, M.M.V. ROEL KLAASSEN

Sandy Al tijdens onze eerste afspraak voel ik me naakt. Ik heb weleens tegenover een psycholoog gezeten, dus dat is het niet. Roel is anders. Terwijl ik vertel over mijn hoofdpijn, mijn gebrek aan energie, mijn drukke leven en dat ik soms in de auto zelfs vreselijk in de stress schiet als ik de weg niet weet, heb ik het idee dat hij dwars door me heen kijkt. Misschien komt het omdat ik weet dat ik me hier niet achter mijn woorden kan verbergen. En dat voelt kwetsbaar, naakt. Aan het einde van het gesprek vraagt Roel me op de behandelbank plaats te nemen. Hij gaat afwisselend verder weg en vlak naast me zitten. 'Wat voel je?' vraagt hij telkens. Tja, dan moet ik even denken. 'Nee, voelen', herhaalt Roel glimlachend. Ik twijfel als ik mijn borst aanwijs. 'Hier voel ik iets veranderen.' Meer kan ik er niet over zeggen.

Roel Aspecifieke lichamelijke klachten waarvoor geen medische verklaring wordt gevonden – zoals hoofdpijn – kunnen voortkomen vanuit een aangeleerd reactiepatroon op gebeurtenissen in je leven. Zo kan het zijn dat er geen evenwicht bestaat tussen je verstand en je gevoel, tussen dat wat je móét van jezelf en wilt of kunt. Je bent dan niet jezelf. Sandy is een intelligente en gezonde, jonge vrouw die gemakkelijk uit haar woorden kan komen, maar uit haar verhaal destilleer ik dat ze moeite heeft om in contact te blijven met de onderliggende gevoelens. Zij geeft aan ook in haar dagelijks leven moeite te hebben met het (h)erkennen van haar gevoelsmatige grenzen. Dit laatste stellen we dan ook als behandeldoel vast. Na het intakegesprek laat ik Sandy via een oefening aan den lijve ondervinden hoe ze geneigd is voorbij te lopen aan haar gevoelsmatige grenzen.

Wat kan haptotherapie voor jou betekenen?

Last van pijnklachten waarvan de medische oorzaak maar niet gevonden wordt? Of zit je niet lekker in je vel? Haptotherapie kan zowel lichamelijke als geestelijke klachten verminderen. Bij haptotherapie speelt affectief (tot het gevoel sprekend) contact een grote rol: de therapeut raakt je aan en je reactie hierop geeft informatie over hoe je je voelt. De bedoeling daarvan is je meer inzicht te geven in jezelf en je lichamelijkeheid. Als je weet waarom je bijvoorbeeld sterk afwerend reageert of een bepaalde aanraking juist prettig

vindt, kun je samen met de therapeut ontdekken wat je dwars zit. Dat kan iets uit het verleden zijn, maar het kan ook iets zijn waar je op dit moment mee worstelt. Als je ergens – bewust of onbewust – mee worstelt, kun je het gevoel hebben dat je niet jezelf bent. Je kunt jezelf zijn, als je durft te voelen wat je bezighoudt en daar zo veel vertrouwen in hebt, dat je ernaar gaat leven. De therapie helpt je dan ook een goed basisgevoel en zelfvertrouwen te ontwikkelen, en te ontdekken welke plek je hebt in de wereld om je heen.

Met als resultaat dat je sneller doorhebt wanneer je te veel hooi op je vork neemt, dat je je emoties beter met anderen durft te delen, dat je nare gevoelens makkelijker kunt accepteren en dat je makkelijker kunt kiezen. Ook allerlei lichamelijke klachten verdwijnen vaak dankzij haptotherapie. Het komt veel voor dat cliënten naar de haptotherapeut gaan als aanvulling op fysiotherapie of psychotherapie, maar een behandeling bij een haptotherapeut kan ook heel goed op zichzelf staan.

Sandy: 'Bij een masseur trek ik zonder enige moeite mijn kleding uit, maar hier loop ik tegen een gevoelsmatige grens aan'

sessie 1

Sandy Roel vraagt aan het begin van de eerste sessie of ik mijn kleren uit wil doen, want huid-op-huidcontact is van groot belang bij haptotherapie. Bij een masseur trek ik zonder enige moeite mijn kleding uit, maar nu loop ik tegen een gevoelsmatige grens aan. Wat ongemakkelijk neem ik in ondergoed plaats op de behandelbank. Even later legt Roel zijn handen op mijn onderrug en bovenbeen en vraagt me me er 'gewoon' aan over te geven. Het lukt niet goed. Ik realiseer me hoe aanraken in het dagelijks leven vaak seksueel beladen is. Tenminste, tenzij het een doel dient zoals bij een masseur of een fysiotherapeut. Kort daarna knijpt Roel krachtig met beide handen in mijn zij. Van schrik verkrampt mijn lichaam. Volgens Roel komt dit omdat ik me tegen hem verzet. Vervolgens masseert hij beurtelings mijn benen in één vloeiende beweging vanaf mijn voeten tot mijn heupen en weer terug. Uiteindelijk kan ik me eraan overgeven en voelen mijn benen zwaarder aan. Het lijkt alsof mijn hele lichaam dieper is weggezakt in het matras. Opnieuw knijpt Roel in mijn zij. Hoe hard hij ook knijpt, ik blijf ontspannen liggen. Als ik overeind kom, voelt het alsof ik diep geslapen heb. Een lichte hoofdpijn overvalt me. Terwijl ik me verbaas over de impact van de behandeling, kan ik er tegelijkertijd geen woorden aan geven. Ik voel me 'zachter' en toegankelijker. Wanneer ik Roel bij het weggaan een hand geef, kijk ik hem voor de eerste keer écht aan. Het verschil is vooral dat ik even niets weet te zeggen. En meteen voel ik me eigenlijk een leuker en warmer mens. Ook de dagen erna merk ik het verschil. Ik ben energiever, meer ontspannen en zit meer 'in het moment'. Zelfs mijn vriend is het met me eens. Niet eerder was ik zo lief, als ik hem mag geloven. En daarbij lijkt ook mijn hoofdpijn grotendeels verdwenen.

Roel In de haptotherapie geeft de aanraking informatie over je gevoelsleven. Er wordt voelbaar gemaakt waar of wanneer je gevoelsmatig blokkeert of jezelf niet toestaat te zijn wie je in wezen bent. Ik heb Sandy twee algemene fenomenen in de haptotherapie laten ervaren. Ten eerste heb ik Sandy haar eigen vermogen laten voelen om zich vanuit haar gevoel te openen of af te sluiten. Door de test in haar zij, maar ook in de verhoogde spieronus over haar gehele lichaam, werd duidelijk dat Sandy zich in contact snel neigt af te sluiten. Door haar via aanraking uit te nodigen zich meer vanuit haar gevoel open te stellen, kon ze in het contact veel zachter en meer ontspannen blijven. Ten tweede heb ik haar via het aanraken van haar benen opnieuw laten voelen dat affectieve aanraking invloed heeft op hoe je jezelf in je lichamelijkeheid ervaart. Uiteindelijk voelde Sandy zichzelf meer als geheel. Haptotherapie is geen lichaamsgerichte, maar een persoonsgerichte therapie. >

Sandy: 'Na de tweede sessie rollen de tranen over mijn wangen, hoewel ik niet precies begrijp waarom'

sessie 2

Sandy Vastbesloten om me deze keer meteen over te geven aan de aanrakingen, stap ik de praktijk van Roel binnen. Na een korte bespreking van de vorige sessie neem ik toch weer wat ongemakkelijk in ondergoed plaats op de behandelbank. Roel masseert nu ook mijn rug, met vloeiende bewegingen van mijn stuitje tot mijn schouders. Juist wanneer ik denk dat ik me overgeef aan deze aanrakingen, legt hij zijn handen op mijn handpalmen. Ik krijg het warm en ervaar een beklemmend gevoel in mijn keel en borstgebied. 'Laat het maar gaan', zegt Roel. Hij probeert het verzet te doorbreken dat onbewust toch in mijn handen en lichaam tot uiting komt. Mijn voornemen om me over te geven blijkt slechts een illusie van controle. Inmiddels heb ik knallende koppijn en voel ik ergens diep verborgen een onvermijdbare wirwar van emoties. Het is bevrijdend, het opgeven van verzet tegen dit affectieve contact, maar tegelijkertijd voel ik ondefinieerbaar oud zeer opkomen. In de auto terug naar huis rollen de tranen over mijn wangen, hoewel ik niet precies begrijp waarom. Een dag later voel ik me opperbest en dat blijft zo. Het lijkt op het zorgeloze gevoel na een ontspannende saunadag of een heerlijke massage. Alleen nu beklijft het. Zo schiet ik niet meer in de stress bij naderende deadlines op mijn werk, maar vertrouw ik op een goede afloop. Het verdwijnen van mijn hoofdpijn en vermoeidheid lijkt er logischerwijs mee samen te hangen.

Roel In deze sessie zijn we verder gegaan in affectieve aanraking op de behandelbank. Bij elke behandeling is het belangrijk dat het gevoel van veiligheid en het vertrouwen groeit, waardoor mensen vanuit hun gevoel meer van zichzelf laten zien. Aanvankelijk voelde Sandy vooral op zintuiglijk niveau: ze kreeg het warm en merkte het aan haar borst en keel. Geleidelijk aan kon ze ook in contact komen met een diepere emotionele laag. Ze werd zich bewust van haar weerstand om die emoties toe te laten. Achteraf vertelt ze dat deze ervaring gevoelens naar boven haalt uit het verleden. Dat komt vaker voor. Je denkt dat je dingen verwerkt hebt, maar soms draag je die onbewust nog bij je in je lichaam.

Roel 'Sandy reageert na afloop steeds minder vanuit haar verstand: er ontstaat een duidelijker gevoelsfundament'

sessie 3

Sandy Bij de laatste sessie voelt mijn lichaam al vrij snel zwaar en ontspannen aan. Beter dan de vorige keer voel ik wat de aanrakingen met me doen. Hetzelfde verdrietige gevoel vermengt zich met een positiever geluksgevoel. Het verstandelijk begrijpen van wat er precies gebeurt, blijft lastig. Hoe dan ook, ik ben een stuk dichterbij mijn gevoel gekomen, waarmee mijn behandeldoel deels behaald lijkt. Ik dacht dat ik als dertigjarige, zelfbewuste vrouw genoeg aan zelfinzicht ontwikkeld had, maar mijn lichaam blijkt soms iets anders aan te geven. Tegelijkertijd twijfel ik of ik verder in deze diep verborgen emoties wil duiken. Mijn 'nieuwe ik' besluit dat ik op een later moment gevoelsmatig beslis of ik dit wel of niet ga doen. In elk geval heeft de haptotherapie voor mij een nieuwe wereld van affectiviteit geopend, waarin een andere taal gesproken wordt.

Roel Sandy gaat steeds minder vanuit haar verstand of wilskracht met moeilijke situaties om. Er is een duidelijker evenwicht of gevoelsfundament, ontstaan. Sandy kan met meer zelfvertrouwen zichzelf zijn. Dat is wat haptotherapie beoogt. Ik merk dat haar lichaam minder gespannen is, en dat ze zich makkelijker aan het contact kan overgeven. Ze lijkt te beseffen dat het een hele reis is om deze voor haar onbekende wereld van affectiviteit te ontdekken. Juist door je gevoelsleven op deze manier te leren ervaren, ontdek je wie je in wezen bent. In plaats van toeschouwer te zijn van je eigen leven en 'geleefd te worden', zul je merken dat je er meer deel van gaat uitmaken. Je bent meer jezelf. In relaties en op je werk zal dit uiteindelijk altijd positief doorwerken. ■

meer weten?

> surfen
www.roelklaassen.nl
www.haptotherapeuten-vvh.nl