

Waarom aanraking binnen de haptotherapie een bijzondere plaats inneemt

Mensen denken bij aanraken vaak aan een techniek. Aan een manier om iets te bereiken: een spier ontspannen, een gewricht soepeler maken, pijn verminderen of de doorbloeding verbeteren. Dat zijn waardevolle vormen van aanraken en zij hebben een belangrijke plaats binnen de gezondheidszorg. Ook ik heb daar als fysiotherapeut jarenlang mee gewerkt.

Binnen de haptotherapie gebruiken we aanraking echter vanuit een andere intentie.

Natuurlijk komt iemand met een hulpvraag mijn praktijk binnen. Er is een klacht, een verlangen of een probleem waarvoor iemand hulp zoekt. Dat verlangen neem ik serieus. Tegelijk heb ik in de loop van de jaren geleerd dat ik de klacht niet centraal hoef te zetten. Ik wil de mens ontmoeten die de klacht ervaart.

Juist daarin krijgt aanraking haar betekenis.

Binnen de haptotherapie gebruiken we aanraking daarom niet om iemand te veranderen. We gebruiken haar omdat zij soms een ingang kan zijn naar een vorm van contact waarin iemand zichzelf opnieuw kan ontmoeten. Niet als doel op zichzelf, maar als een weg waarlangs iemand weer kan ervaren wie hij ten diepste is.

Dat is moeilijk in woorden uit te leggen, maar veel mensen herkennen het uit het dagelijks leven. Een kapper wast je haar zoals altijd en toch loopt er ineens een rilling over je rug. Niet omdat de techniek anders is, maar omdat je je op dat moment als mens aangeraakt voelt.

Of denk aan een kind dat op schoot zit bij zijn ouder. Soms zit een kind gewoon op schoot. En soms kruipt het werkelijk ín je schoot. Iedere ouder voelt onmiddellijk dat dit iets anders is. Niet omdat de aanraking verandert, maar omdat de kwaliteit van het contact verandert.

Dat is het wezenlijke verschil tussen een effectgerichte en een affectieve benadering. Een effectgerichte aanraking wil iets bereiken. Een affectieve aanraking begint met contact. Paradoxaal genoeg ontstaat juist in zo'n ontmoeting vaak de ruimte waarin verandering mogelijk wordt. Niet omdat verandering wordt nagestreefd, maar omdat zij kan ontstaan wanneer de ontmoeting belangrijker wordt dan het resultaat.

Dat is ook de reden waarom aanraking binnen de haptotherapie zo'n bijzondere plaats inneemt. Niet omdat zij meer doet dan andere vormen van aanraken, maar omdat zij de ontmoeting zelf centraal stelt. En juist in die ontmoeting ontstaat soms de ruimte waarin iemand zichzelf opnieuw kan ontmoeten.