

Leren luisteren naar je eigen lichaam

interview lokale krant Wijd & Zijd

Gevoelens hebben een signaalfunctie.

Als je niet meer luistert naar signalen als regelmatig hoofdpijn, eetstoornissen of hyperventilatie - kun je in de problemen komen. Haptotherapie doet een beroep op het vermogen dat iedereen heeft, namelijk: te voelen en het gaat dan ook om het 'luisteren' naar wat je lichaam te vertellen heeft.

'Soft en vaag'. Dat zijn begrippen die wel eens worden genoemd als het over haptotherapie gaat.

"Dit komt met name omdat het erg lastig is om het voelen en de ervaringen in woorden uit te leggen. Leg maar eens uit waarom je chocola lekker vindt of een schilderij mooi. Maar voelen is helemaal niet vaag, het is juist heel duidelijk," vertelt Arno Tromp. Samen met zijn vrouw Carolien van Dijk heeft hij een bij de Vereniging van Haptotherapeuten (VVH) geregistreerde praktijk voor haptotherapie.

Sommige mensen gaan maar door tot ze uiteindelijk met een burn-out zitten of andere klachten krijgen die in feite een psychische oorzaak hebben

Als haptotherapeuten houden ze zich bezig met de verbinding tussen verstand aan de ene kant en het gevoelsleven anderzijds. "In onze maatschappij krijgt het verstand veel aandacht: bij het maken van keuzes is het van belang dat, naast het rationele, het gevoelsmatige net zo goed meetelt," zegt Carolien van Dijk. "En als je niet meer luistert naar je lichaam en telkens grenzen overschrijdt kun je klachten krijgen."

Tromp: "Bijvoorbeeld als je moe of echt niet lekker bent, maar toch naar die vergadering of cursus gaat omdat je vindt dat het moet, uit plichtsbefef, omdat het de norm is of omdat het van je wordt verwacht. Sommige mensen gaan maar door tot ze uiteindelijk met een burn-out zitten of andere klachten krijgen die in feite een psychische oorzaak hebben. Wij proberen die mensen weer een verbinding te laten maken met zichzelf, met hun eigen lichaam. Samen met hen zoeken naar wat voor hen nodig is, uitzoeken waar hun grenzen liggen en hoe ze daarmee kunnen omgaan." >>>

Haptotherapeut: terug naar het gevoel

interview Leeuwarder Courant - Gerard Akkerman

In de huidige drukke prestatie maatschappij staat het denken voorop. Het voelen is meer en meer op de achtergrond geraakt. Haptotherapeuten Arno Tromp en Carolien van Dijk houden juist een pleidooi voor herstel van het gevoel als kompas van het leven.

Snelle oplossingen voor klachten als spierspanning, hoofdpijn, burn out of angstgevoelens hebben ze niet. Bij de haptotherapeuten Carolien van Dijk en Arno Tromp uit Sneek geen medicijn tegen de pijn of een massage om te ontspannen. "Wij zijn geen garage, waar je 's middags weer je gerepareerde auto kunt komen ophalen", aldus Tromp.

Zij zoeken naar de achterliggende oorzaak van klachten en proberen de verstoorde balans in iemands leven te herstellen. Lukt dat, dan gaan mensen anders leven. Veel mensen staan onder grote druk om te presteren en schakelen daarbij vaak hun gevoel uit. Maar daarbij gaan ze

ook over hun eigen grenzen heen, lopen vast en raken soms volledig opgebrand. Weer leren voelen en leren luisteren naar hun lichaam en naar wat ze zelf willen, is volgens de haptotherapeuten datgene waar de meeste mensen voor komen.

Daarvoor hebben zij verschillende methoden. "Ik vraag bijvoorbeeld iemand om naast me te komen zitten en kijk dan wat er gebeurt. Gaat iemand bijna tegen je aan zitten, ver van je af of weet hij het niet. Dat zegt vaak heel veel", vertelt Van Dijk. Mensen die te dicht bij haar gaan zitten zijn vaak mensen die zich weinig bewust zijn van wat ze voelen. Ze doen wat hen gezegd wordt. "Het zijn doeners die bijvoorbeeld ook minder rekening houden met de gevoelens van een ander. Vindt die het wel zo prettig als je zo dicht bij hem of haar gaat zitten?"

Met behulp van dergelijke ervaringen verschaffen de therapeuten inzicht in het handelen van iemand. Dat inzicht helpt weer anders om te gaan met bepaalde situaties.

Een andere oefening waarin een beroep wordt gedaan op het voelen, is wanneer iemand wordt gevraagd met de ogen dicht door de kamer te lopen.

Mensen die helemaal uitgaan van wat ze zien en gewend zijn alles onder controle te hebben, kunnen in paniek raken en lopen het risico letterlijk tegen de muur aan te lopen. Het zijn mensen die ook tegen een muur aan lopen wanneer ze hun leven te veel in de hand hebben. Doordat cliënten zich bewust worden waar ze vastlopen of hoe ze handelen, denkt Tromp dat ze weer meer naar zichzelf gaan luisteren. Aanraken speelt daarbij ook een belangrijke rol. Het kan geruststellend zijn, rustgevend of ondersteunend, al naar gelang wat iemand nodig heeft.

Aanraken is een goede manier om mensen weer terug naar hun gevoel te brengen

Het is geen massage om te ontspannen, maar heeft alles te maken met vertrouwen en je open stellen voor anderen. "Durf je je te laten aanraken. Voel je je veilig genoeg. Aanraken is een goede manier om mensen weer terug naar hun gevoel te brengen." Wanneer de haptotherapeut bijvoorbeeld twee handen op de onderrug legt, ervaren mensen dat letterlijk als een steuntje in de rug. "Dat is iets waar ze behoefte aan hebben en wat ze in hun omgeving vaak missen." Mensen hebben volgens Tromp behoefte aan contact, maar doordat we zo prestatiegericht zijn, raken we het gevoel voor onszelf en de ander kwijt. "Mensen moeten zich bewuster worden van hun eigen leefomgeving en meer handelen vanuit hun gevoel. Hoe ga ik met anderen om? Geef ik ze een steuntje in de rug of durf ik daar zelf om te vragen als ik dat nodig heb?" Het gevoel moet volgens Tromp weer een gids in het leven worden, meer dan nu vaak het geval is. Dat voorkomt veel spanningen en innerlijke conflicten die weer voor stress zorgen. "Bepaal je grenzen, cijfer jezelf niet weg, kijk hoe iets voelt en maak je eigen bewuste keuze."

Tromp en van Dijk zien veel 'doeners' in hun behandelkamer. Mensen die proberen alles zelf op te lossen, perfectionistisch zijn, wel veel rekening met anderen houden, maar niet of onvoldoende met zichzelf. Als je je op de ander richt in de hoop zelf waardering terug te krijgen zal je zien dat dat dan juist niet gebeurt. "Maar het is toch veel handiger om het gewoon meteen te vragen? En dat proberen we hen te laten ontdekken, te laten voelen."

"In je leven word je voortdurend uitgenodigd om keuzes te maken. Veel mensen gaan geregeld zonder nadenken op een uitnodiging in, zonder zich af te vragen of ze het eigenlijk wel willen. Wil je wel dat ik vlak naast je ga zitten? Als ik het doe, wat doe jij dan? Zeg je er wat van, schuif je een eindje op of accepteer je het alsof het de gewoonste zaak van de wereld is?"

Er zijn hier wel mensen die beginnen te lachen als ze inzien hoe gemakkelijk ze kiezen voor wat ze denken dat de ander wil: 'Doe ik dat echt zo?' De eerste keer begint met een

kennismakingsgesprek en met positiebepaling: de cliënt wordt uitgenodigd in beweging te komen en keuzes te maken, een positie te kiezen. Wie meerdere posities kan innemen krijgt een bredere kijk op het leven.

De aanraking, een wezenlijk onderdeel van haptotherapie, komt in een later stadium aan de orde, mits de cliënt hier zelf aan toe is. "De cliënt ligt op zijn buik op de behandelafel en we raken aan aan zijn/haar rug en eventueel aan hoofd en benen. Het gaat om de ontmoeting, om het contact. Wat doet dat met je? Ik heb eens iemand gehad die zei: 'Hé, ik voel mezelf weer'".

Mensen weten vaak niet precies wat het inhoudt en daarom organiseren we bij voldoende belangstelling informatiemiddagen

Tromp en van Dijk zijn beiden begonnen als fysiotherapeuten. Nadat ze hun studie haptotherapie hadden afgerond hebben ze zo'n twee jaar geleden de fysiotherapiepraktijk overgedragen om zich verder toe te leggen op de haptotherapiepraktijk. Vergoedingen bij zorgverzekeraars waren er toen maar mondjesmaat. Nu de meeste zorgverzekeraars haptotherapie (deels) vergoeden, gegeven door bij de VVH geregistreerde haptotherapeuten, wordt de drempel lager.

De VVH is een beroepsvereniging die zich sterk maakt voor de belangen van haar ongeveer 260 praktijkvoerende leden en de kwaliteit van het beroep. "Haptotherapie is geen wettelijk beschermd beroep dus moeten we zelf onze regels maken, zoals bijvoorbeeld nascholingsverplichting en tuchtrecht. Dat vinden de zorgverzekeraars overigens ook erg belangrijk." "

Wat onze eigen praktijk betreft merk ik toch dat je voortdurend het paadje warm moet houden. Mensen weten niet precies wat het inhoudt en daarom organiseren we bij voldoende belangstelling informatiemiddagen. Ik hoop dat er niet alleen geïnteresseerden, maar bijvoorbeeld ook verwijzers of andere belangstelling hebben.