

Haptonomie en Haptotherapie

**AANRAKEN EN
GERAAKT WORDEN**



Pieter van der Slikke

Haptonomie en haptotherapie

Ankertjesserie 373



AnkhHermes is pionier op het gebied van bewustwording, spiritualiteit, gezondheid en nieuwe wetenschap. Met onze kwalitatief zorgvuldig geselecteerde uitgaven willen we je helpen om bewuster te leven. Zo brengen wij je in contact met een breed scala aan wijsheid, waaruit je zelf kunt kiezen wat bij jou past. Kijk voor meer informatie op www.ankhermes.nl, volg ons op Facebook ([Facebook.com/AnkhHermes](https://www.facebook.com/AnkhHermes)), Twitter ([@ankhermes](https://twitter.com/ankhermes)) of schrijf je in voor onze digitale nieuwsbrief via onderstaande QR-code.



Pieter van der Slikke

Haptonomie en haptotherapie

Aanraken en geraakt worden



AnkhHermes

Namen en omstandigheden van personen zijn zodanig veranderd dat anonimiteit is gewaarborgd.

In de tekst wisselen de vrouwelijke en mannelijke vorm, beide zijn uitwisselbaar.

CIP-gegevens

ISBN: 9789020211573

ISBN e-book: 9789020211580

NUR: 861

Trefwoord: haptonomie/haptotherapie

© 2015 AnkhHermes, onderdeel van VBKlmedia, Utrecht

Uit deze uitgave mag uitsluitend iets verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm, opnamen, of op welke andere wijze ook, hetzij chemisch, elektronisch of mechanisch, na voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Any part of this book may only be reproduced, stored in a retrieval system and/or transmitted in any form, by print, photoprint, microfilm, recording, or other means, chemical, electronic or mechanical, with the written permission of the publisher.

Inhoud

Voorwoord	7
1. Haptonomie en haptotherapie	9
2. Instellen, opstellen en herstellen	27
3. Van delen naar helen	41
4. Zwangerschap	49
5. De geboorte	57
6. De eerste levensjaren	63
7. Jeugd	75
8. Volwassenheid	93
9. Relaties en scheiding	103
10. Ouderdom en afscheid	109
11. Sportbegeleiding	113
12. De klinische kinesionomie	119
Nawoord	123
Meer informatie	125
Over de auteur	127

Voorwoord

Haptonomie en haptotherapie zijn al jaren bekende begrippen. Velen hebben het zelf ervaren. Er blijkt behoefte te zijn aan een beknopte en simpele uitleg van de begrippen en de mogelijkheden. Niemand weet beter dan jijzelf dat je, naast een biologisch en mentaal, ook een voelend wezen bent. De haptonomie en haptotherapie bewegen zich op het terrein van het voelen. Voor wetenschappers is het daarvoor lastige materie. De biologie staat volop in de belangstelling en viert hoogtij. Het brein wordt tot op het bot bestudeerd, de cellen tot en met hun genen geanalyseerd. We menen steeds meer te weten en te begrijpen van het functioneren van de mens. Onderzoek naar ons voelend vermogen en voelende kwaliteiten blijven hierbij achter en verdienen meer aandacht. Dit gebeurt binnen de haptonomie en haptotherapie. Dit boekje wil jou daar kennis en inzicht over geven. Het gaat over jou, ons, onszelf, ons ervaren, onze houding en verhoudingen, onze mogelijkheden maar ook onze beperkingen. Ik schreef het voor jou, omdat ik oprecht meen dat ook jij er toe doet.

Om de leesbaarheid van het boekje zo optimaal mogelijk te houden heb ik keuzes gemaakt in de beschrijving van bepaalde onderwerpen en de mate

van diepgang. Omdat het een vaak een relatie heeft met het ander, komen in een aantal beschreven thema's herhalingen voor. Hier is bewust voor gekozen. De vrouwelijke en mannelijke persoonsvorm gebruik ik door elkaar.

Doordat ik familie in Zweden heb en daar vaak kom, weet ik het een en ander over Scandinavië en vergelijk situaties aldaar af en toe met de Nederlandse.

Inez, Herman, Wil en Evy bedankt voor jullie kritisch meedenken en adviezen. Door jullie is de tekst echt eenvoudiger en leesbaarder geworden.

Pieter van der Slikke

1. Haptonomie en haptotherapie

De grondlegger van de haptonomie is fysiotherapeut Frans Veldman. Het viel hem op dat sommige mensen niet van hun klachten afkwamen, ondanks dat hij zijn uiterste best deed. Tijdens het werken met dergelijke patiënten ontdekte hij dat als hij zijn handen stil op de pijnlijke plek in de rug legde, de rug zachter en minder pijnlijk werd. Het was voor hem een grote ontdekking dat met minder of niets doen meer kon worden bereikt dan met hard werken. Het verwonderde hem zo dat hij hierover in gesprek ging met collega's.

Na een periode van gerichte toepassing en onderzoek ontstond langzaam maar zeker een nieuwe werkwijze. Hard werken maakte plaats voor aandachtig voelen. Veldman stimuleerde dat cliënten bewuster gingen voelen en hun vermogen om te voelen meer gebruikten. De gevolgen bleven niet uit. Cliënten voelden letterlijk meer en verplaatsten het aandachtig voelen naar de eigen leefomgeving. Ze voelden het beter aan als het leven hen even te veel werd en ze, al dan niet bewust, over hun eigen grenzen heen gingen. Er ontstond meer bewustzijn en herstellen werd makkelijker. Inzichten en ervaringen van een groot aantal cliënten werden uitgewisseld en beschreven. Deze nieuwe benadering kreeg de naam haptonomie.

Het begrip 'haptonomie' staat voor de wetenschap van het gevoel. Bij het menselijk voelen en ervaren speelt de tastzin een centrale rol. Die laat ons weten hoe we onszelf, de ander en de omgeving ervaren en aanvoelen. Hoe meer onze tast is ontwikkeld, hoe meer we aanvoelen.

We kennen allemaal de uitdrukking 'iets op de tast doen'. Meestal gebruiken we dan onze handen als tastinstrument.

Via de andere zintuigen: ogen, oren, smaak en reuk, nemen we waar. Die informatie wordt doorgegeven aan de tast. Zo krijgt de tast continu informatie over ons eigen lichaam en de omgeving en kunnen we onszelf, de ander, maar ook de ruimte betasten. Als we de sfeer in een gezelschap of ruimte als prettig ervaren is dat informatie die we via de zintuigen binnenkrijgen. De tast volgt die ervaring. Wordt iets of iemand als 'goed' ervaren, dan willen we in de regel meer nabijheid en iemand of iets graag aanraken. Onze handen zijn daarvoor prima instrumenten en voorbestemd tot handelen. Voelt iets goed, dan geeft dat positieve energie en krijgen we zin om aan de slag te gaan.

Onze handen zijn een goed tastorgaan, maar ons hele lijf heeft tastvermogens. We vragen niet voor niets regelmatig 'wat er aan de hand is' of zeggen: 'dat heb ik goed aangevoeld', 'ik wist het', of 'ik had het kunnen weten'. Ook dieren hebben tastvermogens. Zo kan een poes zich heel bewust tegen ons aan schurken. Ze gebruikt daarbij haar tast als doel om meer van zichzelf te ervaren.

We zijn ons niet altijd bewust van deze processen. Aandacht zal de bewustwording vergemakkelijken.

De tast heeft naast een waarnemende dus ook een waarderende functie, die bepaalt hoe wij ons bewegen en gedragen. Wat we voelen en aanvoelen kunnen we als prettig of onprettig ervaren. Voelt iets goed, dan hebben we de neiging er naar toe te willen, er ontstaat toewending. Voelt iets onprettig of naar, dan willen we er in de regel vandaan, we wenden ons af. Niet de zintuigen maar de tast geeft ons, na van de andere zintuigen informatie te hebben ontvangen, de ervaring. Het doet ons iets. We nemen niet alleen waar, maar krijgen daarbij ook een bepaald gevoel.

Deze ervaring is uniek en altijd subjectief. Individuele gevoeligheden, de situatie, de dag, het weer en andere zaken kunnen van invloed zijn. Als ik aan iemand vraag hoe de temperatuur is in de therapieruimte, zijn veel antwoorden mogelijk. Een temperatuur van 23 graden Celsius kan door de een als koud, door de ander als warm en door weer een ander als goed worden ervaren. De eigen ervaring is uniek en altijd waar. In deze situatie zeggen: 'het klopt niet hoor, het is hier echt warm', kan dus niet. Daarmee wordt de ervaring van de ander ontkend. Alle zintuigen geven dus informatie door aan de tast. Die zet op haar beurt aan tot het beleven en bewegen. Vooral bij de reuk is dit het geval. Is geur aantrekkelijk, dan worden we er als het ware naar-

toe getrokken. Of het nu gaat om voeding, een mens of wat dan ook, ons reukorgaan laat weten wat voor vlees we in de kuip hebben. Een vieze smaak of geur maakt dat we ons afwenden en afstand willen. Een lekkere geur of smaak geeft juist zin in nabijheid. Het gegeven dat smaken kunnen verschillen is hierbij van belang. Wat de ene mens lekker vindt, kan door de ander als tegenovergesteld worden ervaren. Zo kan de geur van iemand de ene mens afstoten, terwijl een ander er juist door wordt aangetrokken. Gelukkig vallen we niet allemaal op dezelfde partner.

De waardering door de tast van datgene wat is waargenomen is niet absoluut. De ander, of het andere, is niet goed of kwaad, maar wordt als goed of kwaad ervaren. Het eigen lichaam beoordeelt het als goed of kwaad. Zo kan een mens door de een als warm en door de ander als koel worden ervaren. De ene mens groeit van kritiek, de ander krimpt van ellende in elkaar.

Indrukken maken eigenlijk altijd afdrukken in ons lichaam. We kunnen door indrukken al dan niet onder iets gebukt gaan, lichtvoetig zijn of hardnekkig worden. Een belangrijk uitgangspunt van haptonomie is dat ieder mens uniek is en dat dit met name geldt voor het ervaren, het voelen en het beleven. Ons voelen en gevoeligheden zijn individueel.

Het vermogen om te voelen kent verschillende dimensies. Zo kunnen we de stof van een trui voelen.

Onze aandacht richten we dan op de trui. Voelen we door de trui heen, dan kunnen we de onderliggende huid voelen. Voelen we door de huid heen, dan krijgen we indrukken van de hele mens. Op deze manier kunnen we aanvoelen of iemand in balans is. Naar de ander of naar iets anders toe voelen wordt ook wel *persensus* genoemd. Door iets of iemand heen voelen *transsensu*s. Wanneer drie mensen met de schouders tegen elkaar aan staan kan de meest linkse persoon de meest rechtse persoon voelen. Houd je een stok in je hand, dan voelt hij hard aan. Maar zet je de stok op de grond dan voel je door de stok heen of er een houten vloer is of dat er vloerbedekking ligt.

De derde vorm van voelen is *consensus*, waarbij een samen voelen wordt gerealiseerd. Dit is te bereiken wanneer twee of meer mensen (of dieren) een goed contact hebben. Dit samen voelen draagt verbondenheid in zich. Je bent het samen eens, je voelt en beweegt mogelijk in dezelfde richting. Goede vrienden, vriendinnen en partners kennen dit fenomeen. Het goed aanvoelen van elkaar is dan een vanzelfsprekendheid.

De mens is door de conceptie en geboorte een vorm geworden die een deel van de ruimte inneemt. We zijn daardoor veroordeeld tot het hebben van een houding en een verhouding met onszelf, en we bewegen voortdurend. Zo kijken we naar iemand, zitten op een stoel, liggen in bed, praten tegen iemand

et cetera. Ieder menselijk ervaren en handelen staat en beweegt in relatie tot onszelf, de ander of het andere.

Onze houding en verhouding is uniek en kan van moment tot moment verschillen. Ieder mens heeft een eigen geschiedenis door unieke ouders, een unieke jeugd, schooltijd, vriendenkring, al dan geen partnerkeuze en de buurt waarin men is opgegroeid en woont. Het totaal aan indrukken dat is opgedaan in onze geschiedenis bepaalt hoe wij ons in ons leven en in bepaalde situaties voelen en gedragen. Het is onmogelijk om dat te verbergen. We kunnen het wel camoufleren, hoewel mensen die dicht bij je staan hier vaak gewoon doorheen kijken.

Binnen de haptonomie spreken we van ontmoetingsfenomenen, wat inhoudt dat de wijze waarop de mens zich toont waar te nemen en steeds uniek is. Zo kunnen we ons in relatie tot een ander openen en laten zien, of juist sluiten en ons verbergen. Maar ook kunnen we groeien of krimpen, zacht of hard en droger of vochtiger worden. Wetenschappelijk is (nog) niet voldoende aangetoond dat we, wanneer we bijvoorbeeld liefdevol worden aangeraakt, rustiger worden. De verschijnselen van het rustiger worden zijn wel waarneembaar en vast te stellen. Bijvoorbeeld het ontstaan van een zachtere huid, lagere spierspanning, langzamere pols en een rustiger ademhaling. Zodra we dit echter wetenschappelijk benaderen en dus objectiveren, zal het voelen (subject) onbedoeld naar de achtergrond verdwijnen.

En dat is nu net waar het bij de haptonomie om gaat. Die richt zich op het gevoel, de ervaring, en is diens gevolg geen gemakkelijk object voor wetenschappelijke benadering.

Kinderen camoufleren de ontmoetingsfenomenen niet, zij tonen deze direct. Alles wat hen vreemd is wordt eerst afgehouden, maar daarna voorzichtig onderzocht. Soms gaat het kind letterlijk onderzoeken en aanvoelen, omdat het wil weten wat er aan de hand is. Wij ouderen tonen minder snel en makkelijk wat iets ons doet. Onbedoeld en onbewust zijn we eerder geneigd tot verbergen of opbergen. We houden ons groot, willen of kunnen wat ons beweegt minder goed of soms helemaal niet voelen of tonen.

Het gebruikmaken van de tast kennen we van ons handelen. Of we nu autorijden of liefhebben, al ons handelen wordt ons ingegeven vanuit de tast. Werkt de tast onvoldoende of niet, dan kunnen we ons vergissen. Er kunnen dan ongelukken gebeuren en we maken fouten. We zeggen dan: 'ja, het ging mis, ik was er even niet bij'. Dit risico wordt groter als we haast hebben.

Onze westerse manier van leven kenmerkt zich door haast. Het ene resultaat is nog niet bereikt of we zijn alweer bezig met de volgende klus. Voortdurend op weg naar nog beter rendement, nog meer effecten, want daarmee scoren we. We werken permanent, we moeten meer en meer in steeds kortere tijd pres-

teren. Er is gebrek aan tijd om even stil te staan bij onszelf en de ander, of we maken er geen tijd voor. Er is gebrek aan rust en stilte terwijl dat ons juist kan helpen om het ervaren te laten doorklinken en ons af te vragen of we goed bezig zijn. 'Goed' voor jezelf, de ander en je relaties.

Staan we onder druk, ervaren we (te) veel spanning, dan is het moeilijker om goed te blijven voelen. We vergeten onszelf of een deel ervan waardoor we gaan klagen. Veelvoorkomende klachten zijn: slaapproblemen, een slechte concentratie, rugpijn, hoofdpijn, vermoeidheid en lusteloosheid.

Gebruikmaken van haptonomie en haptotherapie is een van de wegen waarlangs men kan bereiken dat beter wordt omgegaan met gevoelens en eigen grenzen. Klachten kunnen erdoor verminderen en verdwijnen.

De tast heeft de mogelijkheid zich uit te breiden of te beperken. Dit kan zowel binnen het eigen lichaam als daarbuiten plaatsvinden. Als we bijvoorbeeld een brief schrijven kunnen we de pen in onze hand voelen, maar ook via de pen de punt ervan voelen en de inkt op het papier voelen verschijnen.

Werken we met een toetsenbord dan is het mogelijk niet alleen de buitenkant van de toetsen te voelen, maar ook de weerstand van de toetsen waar te nemen.

Bij sommige sporten is het uitbreiden van de tast bepalend voor het succes. Of het nu om schaatsen, tennissen, golven of darts gaat, als het de sporter

lukt zijn tastvermogen maximaal te gebruiken is de kans op succes veel groter. Hij voelt dan precies waar en wanneer moet worden versneld of hoe en waar de bal moet worden geraakt.

Dit vermogen tot voelen, aanvoelen en doorvoelen hebben we allemaal. Een enkeling heeft door zijn geschiedenis of omstandigheden geen vertrouwen meer in het voelen of is het deels verleerd. Gelukkig kan het wel weer worden teruggevonden of opnieuw worden aangeleerd. Hier gaat het om de kwaliteit van de relatie die we hebben met bijvoorbeeld racket, golfclub, bal, fiets of wat dan ook. De kwaliteit van de relatie is beïnvloedbaar. Door aandacht te geven aan wat we doen, hoe we het doen en door te oefenen, kunnen we inzicht krijgen en vaardigheden veranderen of verbeteren. Vinden we een bepaalde eigenschap ongewenst of onplezierig, dan kunnen we hier al dan niet met hulp van een buitenstaander aan werken en veranderingen aanleren. Dit kan een trainer zijn of een coach en in sommige gevallen dus ook een haptotherapeut.

De haptonomie gaat ervan uit dat het voelen en ervaren een wezenlijk levenskenmerk is en centraal moet staan. Het gevoel is de basis voor te maken keuzes, of het nu gaat om zwangerschap, opvoeding, onderwijs, relaties et cetera. Een mens is een ervaren wezen, voortdurend in staat om het eigen voelen en dat van anderen waar te nemen en daarnaar te handelen.

Van gevoelskwaliteiten zijn we ons vaak niet bewust maar we kunnen ons er wel bewust van worden. Zeker bij een directe aanraking is voelen en uitwisselen van voelen mogelijk. Als we denken dat we koorts hebben kunnen we een ander vragen of we warm aanvoelen. De handen zijn hiervoor het beste instrument. Net als bij een stroomdraad tussen stopcontact en lamp is er dan weliswaar contact maar hoeft er nog geen lading te worden doorgegeven. Schakelen we de lamp echter aan, dan gaat er licht branden. Zo is het ook met ons. Als het lukt bij een directe aanraking aandachtig te voelen zijn we in staat contact te maken. Hierdoor kunnen we informatie geven en ontvangen. 'Jij voelt warm aan zeg, misschien moet je wel even naar de huisarts', kunnen we dan zeggen.

Bij het toepassen van de inzichten van de haptonomie binnen relaties en dus ook therapie wordt er bewust veel aangeraakt, waardoor we niet meer om elkaar heen kunnen. Uiteraard gebeurt dit alleen als het gewenst is en wordt toegestaan.

In de aanraking is meteen zichtbaar en voelbaar hoe de verhouding op dat moment en in die situatie is. De ervaring is voortdurend in beweging. Een als prettig ervaren aanraking kan een minuut later plotseling als bedreigend worden ervaren.

De aanraking geeft bijna altijd direct een vormverandering van ons lichaam, de indrukken die we opdoen geven afdrukken.

Of je nu de liefde bedrijft of met elkaar op de vuist

gaat, de relatie met de ander en dus onze vorm is voortdurend in beweging. Niet zelden gaan vrienden met elkaar op de vuist en vallen elkaar iets later uitgeput in de armen, zich afvragend: 'Waar zijn we toch mee bezig?' Vanuit de vorm en vormverandering ontstaat een andere houding. Daarmee verandert ook de verhouding en de verstandhouding.

Bij een 'goede' aanraking krijgen we het gevoel dat we er mogen zijn. We worden bevestigd in ons bestaan, even hoeft er niets en is het goed zoals het is. Beoordeling en veroordeling doen er dan niet toe, we worden niet gekeurd, goed- of afgekeurd. Deze bevestiging geeft ruimte en is voor ons allen van levensbelang. Vanuit haptonomisch oogpunt wordt het gestimuleerd om dit te ervaren en waar nodig geactiveerd. Goed aangeraakt en geraakt worden vergroot namelijk de kans op heling. Alleen zijn en je alleen voelen verandert in samenzijn en betrokkenheid ervaren. Het gevoel van het alleen moeten doen verandert naar het met ondersteuning 'zelf doen'. Dat is een groot verschil. Bijna alle dieren staan letterlijk achter hun jong als dat iets nieuws of iets spannends ontmoet. Dit geeft het jong moed en vertrouwen en vergroot de kans op het ontstaan van zelfstandigheid. Wij kennen dit voelen ook, zowel letterlijk als uit de taal wanneer we zeker weten dat iemand 'achter ons staat'!

Oefening voor aandachtig voelen

Raak met je linkerhand de rechterhand aan, betast de huid en neem de informatie die je krijgt waar. Laat de linkerhand voelen hoe de temperatuur is van de rechterhand. Als je dit met aandacht doet krijg je een ervaring van de temperatuur, zomaar vanzelf. Zo kun je voelen dat beide handen in de regel dezelfde temperatuur hebben. Tegelijk kun je andere ervaringen krijgen, zoals bij het voelen van een glad of een ruw oppervlak; een droge of een vochtige huid; een lichte of een zware hand et cetera.

Voel daarna met de linkerhand vijf stuks materiaal in je nabijheid, bijvoorbeeld de stof van je eigen kleding, een stoel, een muur, een handdoek. Neem de tijd om dit rustig en met aandacht te doen.

Voel daarna opnieuw aan beide handen en merk op hoe deze nu aanvoelen. Mogelijk ervaar je enkele verschillen. In de meeste gevallen is de actief voelende hand nu meer aanwezig, wordt beter gevoeld en intenser beleefd. Anders gezegd: de presentie van de hand is toegenomen.

Als je tijdens het gebruik van de pc veel met een muis werkt is het temperatuurverschil van de handen opvallend. Onze vingertoppen voelen vooral oppervlakte, onze handpalmen zijn beter in staat diepte te voelen. Voelen we vooral met onze vingertoppen, zoals bij het werken met de pc, dan koelt de hand af. Voelen we vooral met de handpalm, dan neemt de temperatuur toe, de presentie van de hand is anders.

Leuker wordt het als we de handen van anderen

voelen en aanvoelen hoe de temperatuur is van de handen van bijvoorbeeld een partner, kind, vriendin of buurvrouw. Iedere dag hebben we ontelbare kansen om tot een voelend contact te komen. Heel vaak krijgen we immers een hand of geven we een hand aan de ander.

Wanneer dit vermogen tot voelen en aanvoelen en het effect ervan eenmaal is ervaren, is het boeiend om op een verjaardag of receptie bewust aan handen te voelen; daar worden immers veel handen gegeven en ontvangen. Een voorwaarde is wel even bewust bij de handen stil te staan. In een fractie van een seconde zijn we in staat om de informatie van de gevende en ontvangende hand waar te nemen. Er zijn dan veel verschillende kwaliteiten te voelen en beleven. Het is wonderlijk om te ervaren dat geen hand hetzelfde aanvoelt. De ene hand zal warm, zacht en open aanvoelen en daardoor als prettig worden ervaren. Een andere hand voelt gesloten, hard of ruw. Er zijn dus niet alleen objectief meetbare kwaliteiten te voelen, zoals de temperatuur, maar ook voelbare kwaliteiten, zoals een open of gesloten, volle of lege, prettige of vervelende hand. De informatie van de zintuigen komt bij ons binnen en doet iets met ons. Ze geeft ons een beleving die kan worden waargenomen en gevoeld.

Zonder direct aan te raken is empathie als voelend vermogen in onze samenleving geaccepteerd en krijgt zelfs waardering. Er wordt echter nog vaak

vreemd aangekeken tegen voelen, en zeker concreet aanvoelen roept nogal eens weerstand op.

De ene mens kan makkelijker zijn hand laten raken en aanraken dan een ander. Sommige mensen huiveren ervan, voelen zich bij het krijgen van een 'echte' hand soms zelfs ongewenst intiem benaderd. Een 'echte' hand wordt wel die hand genoemd, die voelend aanwezig is en zich in de aanraking ook kenbaar maakt aan de ander. Want het is echt zo dat wanneer iemand met aandacht voelt en aan jou voelt, dit wordt beleefd door en binnenkomt in ons bewustzijn. We ervaren dat we bedoeld worden, dat er even iemand met aandacht voor ons is. Zijn we dit ervaren niet gewend of zijn we ervan vervreemd, dan kunnen we dit beleven als een ongewenst 'raken' of 'aanraken'.

Als we het hebben over aanraken staat 'aan' voor contact en contact maken en is daarmee een op weg zijn van alleen zijn naar samen zijn. Er wordt een beleven en een samen beleven gestimuleerd. Hoe meer we beleven en ervaren hoe meer we tot leven komen en hoe meer we 'aan' zijn. Onze taal kent dit onderscheid in relationele zin ook, zoals bij: aangaan, aanraken, aanhoren, aanslaan, aantrekken, aandenken et cetera. Al deze begrippen dragen het kenmerk van de relatie in zich en verwijzen naar onze verhouding met de ander, waarbij het beleven ervan een wezenlijk element is. In onze taal heeft het woord 'aan' soms een negatieve bijklank, bij-

voorbeeld bij de zin: 'Trek je het toch niet zo aan', oftewel: maak het toch niet zo van jou. Anders gezegd: zorg ervoor dat je niet tot beleven komt. Als jij je iets aantrekt, kun je er bijna niet meer omheen, je moet er dan iets mee.

Soms zijn we er even niet bij, voelen we ons niet betrokken, en is dat ook gewenst. Bijvoorbeeld in een ruimte waar veel mensen zijn. Daar is veel te zien en te horen, te veel soms. We selecteren in die situatie een bepaald geluid of beeld en richten onze aandacht daar bewust op, sluiten ons in zekere zin voor de andere indrukken af. Zien of horen we iets indrukwekkends (onze indruk wordt gewekt), dan zullen we onze aandacht direct verplaatsen en zeggen: 'Hoorde jij dat rare geluid ook', 'zag jij wat ik zag', of: 'ruik jij ook iets raars uit de keuken?' Die aandachtverplaatsing maakt dat je even bij de ander weg bent. Dit kan worden opgemerkt en waargenomen. Even later kan jouw aandacht weer worden teruggevraagd of teruggeroepen.

Niet beleven, niet ervaren is geen leven en in feite levensbedreigend of levensgevaarlijk. Bij niet beleven zijn we niet 'aan' en is er geen of te weinig contact. Mensen die in situaties met een ander van die ander niets kunnen of willen beleven, zijn in staat diegene geweld aan te doen. In feite nemen zij geen deel aan het gezamenlijk gebeuren en is er geen contact. Bij contact is er namelijk niet alleen sprake van nabijheid, maar wordt er een lading met elkaar

uitgewisseld. Bij contact wordt een gevoel van werkelijk betrokken zijn uitgewisseld en ervaren. Wordt de ander niet gevoeld, dan is het gevolg dat er met diegene minder of zelfs geen rekening wordt gehouden. Geweld komt voornamelijk voor in situaties waar de kwaliteit van contact slecht of minimaal is en het aanvoelen van de ander en jezelf ontbreekt.

Dit inzicht geeft ons een grote verantwoordelijkheid. Immers: doe je een ander iets aan of merk je dat een ander iemand iets aandoet, dan kunnen we dit ervaren, beleven en mee beleven. Deze bewustwording, of de ander helpen zich dit bewust te maken, vergroot de kans dat de benadering of houding zal veranderen of wordt ingedamd.

Een deel van de aanpak van geweld in onze samenleving zou daarom kunnen zijn dat daders van geweld worden geconfronteerd met de gevoelservaringen van de slachtoffers, waardoor de dader zelf ook meer gaat ervaren. De dader kan er dan moeilijk of niet meer omheen. Het stimuleert het aantrekken oftewel het van jou maken en kan ervoor zorgen dat de dader zich anders opstelt ten opzichte van zichzelf en de ander.

Tips voor het bereiken van intensiever contact

- Vertel jouw baas hoe jij zijn bejegening ervaart en wat dat bij jou teweegbrengt.
- Vertel je partner wat voor jou tijdens het vrijen plezierig of juist naar aanvoelt.

- Vertel je buren wat je raakt, op prijs stelt of soms stoort.
 - Vertel de dokter hoe jij zijn aanraken ervaart en beleeft.
 - Vertel je vriend of vriendin wat voor jou goed of juist niet goed aanvoelt.
- Zorg ervoor dat je deelt, om de kans te krijgen en te geven om te helen.

Ons leven is een aaneenschakeling van gebeurtenissen. De indrukken die we opdoen geven vaak een letterlijke afdruk. Aan onze vorm is te zien wie we zijn en welke geschiedenis we hebben. Zo zijn we allemaal in staat om te herkennen dat iemand ‘onder het leven gebukt gaat’. Het lichaam vertoont dan letterlijk een gebogen houding . We zeggen ook dat het ‘aan zijn gezicht’ is af te lezen. In ons lichaam en onze lichaamshouding tonen we wie we zijn.

Binnen de haptonomie spreken we van *haptomimiek*. Bij mimiek gaat het om de gezichtsuitdrukking, bij haptomimiek om de uitdrukking van het hele lichaam. Gebruiken we onze voelsprietten oftewel ons vermogen om te voelen, dan is er heel wat waar te nemen. Soms zeg je misschien instinctief weleens tegen iemand: ‘Wat is er met jou gebeurd?’ Wanneer we de gebeurtenissen van ons leven beleven en soms herbeleven, kunnen we komen tot doorleven. Het delen van onze ervaringen helpt daarbij. Het voorkomt dat we met belastende en beperkende resten, het zogenaamde oud zeer, blijven

zitten. Dit kan letterlijk en figuurlijk in de weg staan om te komen tot nieuwe ontmoetingen en dus tot het aangaan van een nieuw of andersoortig contact. Het delen van ervaringen is dan ook een belangrijk onderdeel van haptotherapie.

