HCarchief
Wim Laumans

1994

5 kunst

haptonomisch CONTACT

2

HC archief
Wim Laumans

HAPTONOMISCH CONTACT

Tijdschrift van de Nederlandse Vereniging voor Haptonomie

ISSN 0929-7723

Redactie
Ton Bergman, hoofdredacteur
Mia van Luttervelt, secretariaat
Mart Blokland, financiën
Ingrid Ram, eindredactie

Redactieadviesraad
Hans van Slooten
Dorus Gerritse
Ruud Overdijk

Redactieadres
d'Aumeriestraat 49
2586 XM Den Haag
tel.070-3500019

Vormgeving en advertenties
Ingrid Ram
Kwarts Pers- en Produktiebureau
Hilversum
tel.035-234355

Omslagontwerp
Ton Bergman

Sluitingsdatum voor de kopij voor het volgende nummer is: **15 juni 1994**
Op die datum moet de kopij binnen zijn bij het redactiesecretariaat.

Lidmaatschap van de NVvH is inclusief toezending van het tijdschrift. Abonnementen zonder lidmaatschap voor bibliotheken en andere instellingen *f* 60,- Een presentexemplaar is op aanvraag verkrijgbaar.

Voor **informatie over de vereniging**: zie achterbinnenzijde van het omslag.

Haptonomisch Contact verschijnt vier keer per jaar en bevat oorspronkelijke artikelen, verslagen van bijeenkomsten, boekbesprekingen en andere artikelen, die hetzij de algemene grondslagen van de haptonomie representeren, dan wel daaraan gerelateerd kunnen worden, alsmede artikelen die de meningsvorming over haptonomie en de toepassingen daarvan bevorderen. Het tijdschrift bevat tevens berichten uit en over de vereniging

Kopij, in machineschrift en indien mogelijk op diskette, kan worden gezonden naar het redactiesecretariaat, waar ook richtlijnen voor auteurs kunnen worden aangevraagd. De redactie beoordeelt artikelen, behalve op goed taalgebruik, ook inhoudelijk. Relevantie, relatie met haptonomische aspecten en openheid zijn de belangrijkste criteria. De redactie behoudt zich het recht voor kopij in te korten of niet te plaatsen.

De **verantwoordelijkheid** voor de inhoud van dit tijdschrift berust bij de redactie.

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, microfilm, fotokopie of welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande, schriftelijke toestemming van de redactie.

HC archief
Wim Laumans

Inhoud

Van de hoofdredacteur 2

Omgaan met aanrakingsangst 4
Ton Bergman interviewt Jos Veldman.

Over de afkeer van aangeraakt te worden 10
Dorus Gerritse bespreekt de fenomenologie van de afkeer voor aanraking.

Workshop: De man en vrouw in jezelf 16
Verslag van de workshop van Hans van Slooten en Margriet Boekhoorn.

Boekbespreking 20
Kees Moerbeek bespreekt twee boeken over angst.

Kort nieuws 24

Ingezonden brieven 25

Mededelingen 26

Agenda 1994/1995 29

Uit andere tijdschriften 28

HC archief
Wim Laumans

Van de hoofdredacteur

Onlangs heb ik me met een aantal collega's gebogen over een definitie van haptonomie. We hadden er allerlei naslagwerken, folders, teksten en woordenboeken bijgehaald en zouden de klus wel eens even klaren. Wat ons snel duidelijk werd en onze taak beduidend lastiger maakte: alle omschrijvingen spreken over wat men in de haptonomie *doet*, eigenlijk geen enkele geeft aan wat haptonomie *is*. Het komt van 'hapsis', van 'haptein' en 'nomos', en dat betekent de wetten van de tast. Sinds Dorus Gerritse ons duidelijk maakte (zie Haptonomisch contact juni 1993), dat haptein nog een aantal andere – soms pikante – betekenissen kan hebben, vind ik die uitleg niet echt bevredigend meer. Op zoek dus naar een nieuwe definitie.
Haptonomie is ..., daar stokt het. Vreemd eigenlijk, we zijn er allemaal mee bezig, de een dagelijks, de ander wekelijks, maar toch. Aan het einde van een avond brainstormen hadden we acht regeltjes ongeschaafde tekst, waar voornamelijk in stond wat er naar onze mening 'toch wel in zou moeten'. Ik herken dat wel uit mijn praktijk. Patiënten vragen eerste een gesprek aan. Ze willen weten wat haptonomie is, wat het inhoudt. Zeer snel zit ik dan uit te leggen wat ik doe, als ik niet oppas. Zeer snel kom ik in het zweverige 'het heeft te maken met...', als ik niet uitkijk.
Ondertussen gaat de maatschappij gewoon door met haar eigen interpretatie van wat haptonomie is. De nieuwste variant die ik tegen kwam, was de 'paardenhaptonoom'. De journalist, die de activiteiten van deze man beschreef, had het over paarden, waarbij de problemen niet in het lijf maar tussen de oren van het paard zaten. Het aardige van het hele verhaal was, dat de man zelf op geen enkele manier een verbinding met de haptonomie legde, maar aan het verhaal te oordelen, gewoon een goed inzicht had in paarden en hun gedragingen. Maatschappelijk gezien hoort dat dus nu bij haptonomen.
Het vervelende is alleen, dat daardoor van buitenaf wordt bepaald wat ons werk inhoudt en waar het op gebaseerd is; wat haptonomie is, wordt voor ons beantwoord.
Wanneer wij geen kans zien zelf een gedegen invulling van de begrippen te geven, in heldere, om niet te zeggen transparante taal, is uiteindelijk de uitvoering ervan ons ook uit handen genomen. Mocht u dat overdre-

HC archief
Wim Laumans

ven vinden, gaat u dan eens na hoe vaak er al gezegd wordt: 'haptonomie, dat is toch iets voor sporters?'
Daarnaast is het ook nog een testimonium paupertatis, een getuigenis van armoede, (ja, ja, uit het latijn deze keer) wanneer een mens niet goed kan verwoorden waaruit zijn werken voortkomt. Vooral omdat de resultaten van het werken met de haptonomische gegevenheden er niet om liegen.

Niet dat ik er een prijsvraag van wil maken, maar ik zou u graag uitdagen een goede definitie te geven. De vraag zou dan luiden: Geef een duidelijke voor ieder te begrijpen definitie die begint met de woorden: haptonomie is..., waarbij het verboden is de termen 'houdt zich bezig met' en 'heeft te maken met' te gebruiken. Het is toegestaan moeilijke woorden en begrippen te gebruiken, maar dan moet er tussen haakjes een vertaling voor 'gewone' mensen aan toegevoegd worden. U heeft tot augustus de tijd er iets moois van te maken. U doet het niet alleen voor uzelf, het is ten gunste van al die mensen, die stamelend en stotterend hun oriënterende eerste gesprek voeren.

In dit nummer

Haptonomie en aanraken zijn nauw met elkaar verbonden. We hebben het vaak over de helende aanraking, maar als de (haptonomische) aanraking niet authentiek is, dan is het aanraken een truc geworden die het lichaam manipuleert. Wanneer een cliënt vertelt dat hij of zij moeite heeft met aanraken, hoe ga je er dan mee om.
Jos Veldman vertelt in dit nummer iets over zijn ervaringen ten aanzien van angst voor aanraking bij vrouwen met incestervaringen en mishandeling. Dorus Gerritse onderzoekt de angst voor aanraking vanuit een fenomenologisch standpunt. Zijn artikel komt uit een bundeltje 'fenomenologische opstellen' dat hij schreef voor de haptonomie opleiding van het Instituut voor Toegepaste Haptonomie in Berg en Dal.

HC archief
Wim Laumans

Omgaan met aanrakingsangst

In gesprek met... Jos Veldman

Ton Bergman

Jos Veldman is van oorsprong fysiotherapeut. Begin jaren tachtig deed hij de alfa-opleiding haptonomie. (In het eerste jaar kreeg hij les van Frans Veldman; Hij is overigens geen familie.) Hij volgde verscheidene Bijscholing en Vervolgtrainingen (BVT dagen) en de opleiding Docent Klinische Kinesionomie. Later bekwaamde hij zich in de manuele therapie (methode v.d. Bijl). Jarenlang was hij werkzaam in Rosenburg, een psychiatrisch centrum in Den Haag. Thans werkt hij in een particuliere praktijk als fysiotherapeut, gebruikmakend van zijn andere verworvenheden, zoals hij zelf zegt.
Aanleiding tot ons gesprek is de vraag naar het omgaan met aanrakingsangst bij cliënten.

Wat is volgens jouw ervaring de achtergrond van mensen die niet aangeraakt willen worden?

"Mensen die niet aangeraakt willen worden, hebben een verleden waarin ze hele nare ervaringen hebben opgedaan. In mijn ervaringen waren het merendeels vrouwen. Het had altijd te maken met incest, lichamelijke en geestelijke mishandeling en het ging ongelofelijk ver. Het is eigenlijk niet voor te stellen hoe ver. Wat er allemaal gebeurt met jezelf, met je lichaam, je psyche en je emoties, dat hou je niet voor mogelijk. Ik ben diep onder de indruk van de overlevingskracht van die vrouwen!
Uit al hun verhalen komt naar voren dat ze zich los maken van hun lijf, zich helemaal terugtrekken. In het begin is dat moeilijk; vader of broer komt bij je en er gebeuren afschuwelijke dingen. Het gaat heel geleidelijk, maar ze raken almaar meer in verwarring en zoeken daar een uitweg in, een middel om er niet meer te zijn. Iedereen vindt daar een eigen manier voor. Ik herinner me een vrouw die in zichzelf voortdurend een bekend versje ging repeteren, sneller en sneller. Dan voelde ze niets

HC archief
Wim Laumans

meer en pas als het afgelopen was, kwam ze in zichzelf terug en merkte wat er gebeurd was. Het ergste was de angst voor de dingen die komen gingen. Je hoorde hem aankomen op de trap en dan begon het afsluiten al. Dat afsluiten kan zover gaan dat zelf de herinnering eraan geblokkeerd wordt. Later, als het in de therapie naar buiten komt, dan hebben deze vrouwen nog de neiging hun gevoel erbuiten te houden. Dan is het een mededeling wat er met hun gebeurd is, punt uit.
Daar heb ik me wel over verbaasd. Ze gaan op een gegeven moment het ouderlijk huis uit, zelfstandig wonen, trouwen en krijgen kinderen. Dan beginnen de klachten, eerst lichamelijk, pijn en zo, dan willen ze niet meer aangeraakt worden, want het doet allemaal pijn. Het hele medisch circuit wordt doorlopen, zonder dat er iets gevonden wordt. Dus zijn ze gek en komen ze de psychiatrie binnen."

Maar die mensen zitten toch ook in de bus, ze zijn getrouwd, hebben kinderen, dat is toch niet mogelijk zonder aanraken?

"Dat komt omdat ze voor zichzelf een nieuw leven begonnen zijn, het verleden hebben afgesloten. Elke aanraking gebeurt vrijwel zonder gevoel. Zelfs bij de bevalling waren ze er niet met hun gevoel bij. Pas als de baby er was, kwamen ze weer terug. Knuffelen met de kinderen komt dan ook nauwelijks voor. Het gaat allemaal heel afstandelijk. Met hun pijn kunnen ze goed terecht bij een fysiotherapeut, ook al is dat een beroepsaanraker. Ze zijn handig geworden in het beschikbaar stellen van hun lichaam. Op het moment dat je die vrouwen vraagt naar hun gevoel, wat het hen doet om aangeraakt te worden, zijn ze weg. Dan begint onmiddellijk het afsluiten weer. Als ze dan bij een haptonomisch geschoolde therapeut komen, kunnen ze niet om hun gevoel heen. Er zijn natuurlijk resten van dat gevoel; misschien moet je zeggen dat ze weet hebben van emoties, diep weggestopt; het is maar zelden echt dood. De behoefte om aangeraakt te worden is ook aanwezig. Op het moment dat ze zich daar echt van bewust worden en geconfronteerd worden met het gemis, komen er hele sterke emoties los."

Is de angst om aangeraakt te worden eigenlijk ook een angst voor de nadering?

"Ja, voor de dingen die komen gaan. Ik geef een voorbeeld. Ik vroeg aan een vrouw 'wat kan ik voor je doen?' Zij antwoordde daarop met omzeilende verhalen over hoofdpijn, rugpijn en dergelijke. Wanneer ik op een bepaald moment dan vraag of ze er bezwaar tegen heeft om zich gedeeltelijk uit te kleden, dan raakt ze duidelijk in verwarring. Zo is die vraag nooit aan haar gesteld. Altijd was het: 'kleed je maar uit!' Ik zie de twijfel opkomen. Enerzijds opluchting om niet de kleren te hoeven uitdoen,

HC archief
Wim Laumans

anderzijds de vraag of ze dan wel geholpen kan worden. Via de moeite met het uitkleden, kom ik dan op de vraag of ze aangeraakt wil worden. Als ze daar moeite mee heeft, dan zeg ik dat ik dat niet zal doen. Soms zijn het heel verholen signalen: bijvoorbeeld een kopje zó aanpakken dat lichamelijk contact vermeden wordt. Als ik dat zie, dan ga ik daarop in."

En dan ga je aan het werk met ze?

"In het begin zonder aan te raken. Ik gebruik dan indirecte oefeningen die wel met voelen en gevoel te maken hebben. Dan komt het besef van gemis boven, gepaard met enorme reacties van verdriet en boosheid. Maar ook de angst komt heel sterk terug. In een later stadium is dat de angst voor gevoelens die nooit mochten: je mag niet boos zijn op je vader, je mag niet verdrietig zijn. Dat geeft ongelofelijke verwarring over wat ze voelen en wat hen is aangeleerd of zichzelf hebben aangeleerd. Eerst kiezen ze dan voor de veiligheid van wat ze geleerd hebben, zich niet afvragen wat er gebeurd is, wat ze voelen, hoe je verder moet met die gevoelens. Maar als ze eenmaal op weg zijn, is het heel moeilijk om dat vol te houden.

Daarom moet je als therapeut je verantwoordelijkheid goed beseffen. Als je met de haptonomie eenmaal de weg van het aanraken bent opgegaan, kun je niet meer zeggen: ik stop ermee, het duurt me te lang. Je mag ze niet aan hun lot overlaten. Het duurt altijd lang. Ik zeg ook tegen de mensen: het is een lange weg en je zult het niet gemakkelijk krijgen, maar naast de negatieve gevoelens, zul je ook positieve gevoelens krijgen. En als daar een evenwicht in komt, dan kunnen we verder.

Die positieve en negatieve gevoelens richten zich ook wel op mij. Ze worden boos op mij. Maar altijd op de therapeut, nooit op mij als persoon. Soms vragen mensen wel eens of ik dat niet vreselijk vind, dat er zo op mij gescholden wordt. Maar ik vind het moedig dat ze durven schreeuwen, schelden, huilen en boos zijn, omdat ze dat vroeger niet durfden en het nu wel aandurven en dat zeg ik dan ook. Je ziet dan de verwondering dat er niets kapot gaat in de relatie met de therapeut, dat je betrouwbaar bent. Dat is waarom je er als helper ook niet zomaar uit mag stappen. Een mevrouw vertelde mij eens dat het klopte wat ik zei, op een vraag van haar. Ik begreep eerst niet wat ze bedoelde, maar toen vertelde ze me dat ze die vraag driekwart jaar geleden ook gesteld had en dat ik daar in gelijke zin op had geantwoord. 'Het klopt,' zei ze, 'het is dus jezelf, het komt niet uit een boekje.' Daar denk ik thuis dan wel over

HC archief
Wim Laumans

na. Je moet dus gewoon jezelf zijn, dat willen mensen en ze willen daar zekerheid in hebben."

Vind je de alfa-opleiding voldoende voor dit soort problematiek? Jij hebt het voordeel dat je in de psychiatrie gewerkt hebt, maar toch?

"Ik weet het niet. Ik heb geen beta-opleiding (haptotherapie red.) gedaan, maar ben mezelf toch behoorlijk tegengekomen in de BVT-blokken. Het gaat er mijns inziens om hoe je ermee omgaat. Ik vraag me nog steeds af of ik het wel goed doe. Natuurlijk weet ik langzamerhand van mezelf wat ik wel en niet aankan. Daar trek ik dus mijn grens. In gesprekken met anderen heb ik wel eens de indruk dat mensen teveel aanbieden, dat ze de patiënt opleggen wat hij of zij moet doen. Ik geef mensen ook wel eens wat mee, maar meer van kijk maar wat je ermee doet. Ze moeten dat zelf bepalen. Als ze zeggen dat ze er niets mee gedaan hebben, blijkt vaak dat er toch wel wat gebeurd is en dan gaan we gewoon verder. Als ze er consequent niets mee doen, dan vraag ik wel: waarom kom je dan? Maar ik blijf wel aanbieden, want soms is het een soort uitproberen, uitdagen of je boos wordt, wat je reactie is."

Hoe werk je dat nu uit in de praktijk, zonder aanraken?

"In het begin werk ik via een omweg. Ik laat ze hun eigen gevoel ervaren. Je kent dat wel, zitten op een stoel, hoe voelt dat nu. Handen onder de billen, hoe voelt dat. Handen weg, wat ervaar je. Aan de stoel is niets veranderd, er is iets aan jou veranderd. Sommigen kunnen daar woorden aan geven, anderen niet. Als ze gaan 'maren' zeg ik meteen: laat maar, dit is genoeg. Zo breidt ik dat uit: de stoel op allerlei manieren laten ervaren, maar ook laten ervaren dat zij dat zijn die dat voelen. Wat ook leuk is met een lang touw, golven maken en eraan trekken dan ben je al bezig met doorvoelen. Dat hebben ze nooit gedaan al die tijd. Zo is er veel materiaal, waarmee je mensen dat wat ze voelen kunt laten voelen. Vandaar komt eigenlijk vanzelf de vraag naar het aangeraakt worden. Dan neem ik ze mee naar de bank. Soms zijn ze gedeeltelijk ontkleed, soms ook niet. Ik maak altijd een heel duidelijke afspraak: als jij stop zegt, dan stop ik. En ik ga pas verder als mensen aangeven dat het kan. Voor veel mensen is dat nieuw dat ze zelf stop kunnen zeggen en dat dat dan ook gebeurt. Geleidelijk aan leren mensen dat ook thuis te doen, stop zeggen en er vanuit te gaan dat dat ook gebeurt. Ik heb wel met een echtgenoot erover gepraat. Natuurlijk is het niet makkelijk voor die man maar het 'stop' moet gerespecteerd worden, anders worden die vrouwen nooit beter."

HC archief
Wim Laumans

Toch lijkt mij de overgang naar de bank heel moeilijk. Als jij naar de bank komt, dan zijn dat toch de 'voetstappen van vader op de trap'?

"Zo heb ik het nog niet bekeken, maar het is natuurlijk wel zo. Ik ben dan al wel bezig geweest met bijvoorbeeld het naderen en rondlopen en elkaar leiden. En ook daar geldt stop is stop, terugschakelen en pas weer verder als degene dat aangeeft. Daaruit ontstaat dan een vertrouwen van waaruit andere dingen mogelijk zijn. Ik vraag ook altijd aan welke kant van de bank ik zal gaan staan, ik loop om de bank heen en vraag hoe dat voelt. Meestal klopt dat met mijn eigen gevoel daarover. Als je in de nabijheidszone komt, raak je eigenlijk al aan. Vanuit het respect dat je dan toont voor hun grenzen, wat ze hebben leren vertrouwen, kun je dan aanraken. Het vertrouwen dat mensen dan geven is niet gering. Soms moet ik ook terug uit hun gebied, dat geven ze dan aan. Altijd weer het principe van: jij zegt wat je aankunt. De spanning loopt wel eens zo op dat het een opluchting is om even afstand te nemen, ook voor mij. Ik kom er dan wel op terug en vertel wat er met mij gebeurde, hoe ik het voelde. Daarna kan je altijd weer verder, dat is het wonderlijke.
Ik grijp ook terug op vorige ervaringen. Als iemand gespannen op de bank ligt met van die opgetrokken schouders, dan vraag ik of ze eerst terug bij zichzelf wil komen: 'weet je nog hoe het voelde op de stoel en hoe je dat oploste?' Daarna ga ik pas verder. Dat geeft zekerheid en vertrouwen."

Zulke situaties doen ook wat met jou natuurlijk, hoe ga je daarmee om?

"Ik neem altijd een korte pauze na een behandeling. Soms maar twee minuten. Je kunt het je patiënten en jezelf niet aandoen dat je nog nagrinnekend, of verdrietig of geschokt de wachtkamer binnenloopt om iemand op te halen. Ik ben ook wel eens zo geschokt geweest, dat ik een tijd buiten heb gelopen om tot mezelf te komen. Patiënten vragen ook wel eens of ik het allemaal aankan die ellende van anderen. Ik vertel ze dan dat ik nooit iets meeneem uit mijn kamer naar buiten, noch hun verhaal noch mijn reactie. Als mensen bij mij komen, ben ik er voor ze, en als ze weggaan houdt het op. Overigens hoef ik niet altijd wat te doen. In de loop van de jaren heb ik geleerd dat mensen het eigenlijk allemaal zelf doen. Ik vind het bijzondere van therapeut zijn dat je deelgenoot mag zijn.

Toch als ik thuiskom en mijn eigen kinderen zie en meemaak, kan ik me niet voorstellen dat je je daaraan kan vergrijpen. Ik heb een dochtertje, dat is een echt knuffeldier. Als ik die naar bed breng, schiet het wel eens

HC archief
Wim Laumans

door mij heen: dat doe je toch niet. Maar bij de daders ontbreekt een stuk denk ik; bij hen is iets niet ontwikkeld in hun gevoelsleven. Ze ervaren kinderen ook vaak als een bezit, waarmee ze mogen doen wat ze willen. Natuurlijk worden we in het dagelijks leven overspoeld met verhalen uit de oorlog, maar als het zo dichtbij komt en het zich in je dagelijks werk openbaart, dat is toch wel even anders. Wat ik ook ervaar is de ongelofelijke overlevingsstrategieën. Pas na jaren komt het los en breekt de dam. Voor mij zijn die mensen die dat allemaal hebben meegemaakt ongelofelijk sterk. Dat zeg ik ook tegen ze. Hoe dapper ze zijn en dat ik daar bewondering voor heb. Vaak vinden ze dat eng om te horen, maar ik wil het wel even gezegd hebben. Ze zijn dan heel verbaasd als het zo verwoord wordt.

(advertentie)

Academie voor Haptonomie en Kinesionomie
Jan Ligthartlaan 1
3941 BG DOORN
Tel.: 03438 - 15178

In het najaar van 1994 bestaat de Stichting Academie voor Haptonomie en Kinesionomie 10 jaar. Ter gelegenheid van dit 2e lustrum zal een symposium worden georganiseerd op

donderdag 3 november 1994

Werktitel:

Lichaamsbeeld en Haptonomie

Als u meer informatie wilt over thema, gastsprekers, prijs en plaats kunt u contact opnemen met het secretariaat van de Academie voor Haptonomie en Kinesionomie te Doorn. Aan de hand van deze informatie kunt u zich t.z.t. vóór-inschrijven.

HC archief
Wim Laumans

Over de afkeer van aangeraakt te worden

Een benadering met een fenomenologische kern

Dorus Gerritse

Ik heb Adam en Eva niet persoonlijk gekend, maar durf te wedden dat zij ook elkaar hebben geraakt en aangeraakt met hun blik, met hun woord en met hun hand, soms kwetsend en vernietigend en soms koesterend. En ook bij hen is met die koestering het leven begonnen. Dat is alle eeuwen zo gebleven. Mensen kwamen tot leven doordat ze aangeraakt werden. In de menselijke levensloop is echter de volgorde anders dan hierboven beschreven. Hierboven werd eerst de blik genoemd, daarna het woord en de hand het laatst. Maar de pasgeborene is nog niet raakbaar door de blik en het woord. Voor hem heeft de hand het monopolie. Zijn lichaam is daarvoor reeds klaargemaakt want zijn huis vraagt om die hand. De Oostenrijkse psycholoog Franz Stirnimann toonde immers aan dat de pasgeborene bij de aanraking door een mensenvinger die vinger herkent: voorwerpen duwt hij weg maar de mensenvinger omklemt hij gretig. [1)]

Vraagt het kind niet om correct aanrakend contact met mensen? Is de koesterende hand niet de weldaad waarop het wacht en waaronder het zich affectief opent naar de koesterende en naar de wereld?

Ook later in het leven wordt er aangeraakt. En vaak is die aanraking een vitale brug naar elkaar waarmee de eenzaamheid pas volledig is verdwenen. Een woord kan troosten maar een hartelijke hand op je schouder raakt dieper; die raakt je aan in de intimiteit van je eigen lichaam.

Wanneer kinderen met tranen thuis komen, worden ze door hun ouders genezend aangeraakt En wanneer vrienden door een groot leed zijn getroffen verliezen we gemakkelijk en graag onze gebruikelijke afstandelijkheid om hen innig te troosten. Dan omhelzen we hen en drukken

---

1) Frans Stirnimann: 'Das kind und seine früheste Umwelt", Basel 1951.

HC archief
Wim Laumans

hen stevig tegen ons aan. Noch wij noch de vriend vindt daaraan iets raars. De nood van de ander kan alle afstandelijkheid doorbreken, wederzijds, alsof we bij nood gemakkelijk in elkaar onze broeder of zuster herkennen. Zelfs de nood van wildvreemden kan ons tot innig aanraken brengen dat ook door de lijdende vreemde als weldaad geaccepteerd wordt.

Er waren mensen die moeite hadden met de haptotherapie want daarbij werd je aangeraakt, op je blote lijf nog wel. Mijn dochter, helemaal niet wars van aangeraakt worden binnen haar vriendenkring, zou voor geen goud zo'n gediplomeerde aanraker willen bezoeken. 'Betaald aardig aangeraakt worden, dat lijkt op prostitutie', zei ze. En zij was niet de enige die zo reageerde.

Haptotherapeuten hadden repliek op dit verzet. Zij wezen erop dat aangeraakt worden 'heel gewoon' was; dat het zieleleven pas open ging door aangeraakt worden. Ook verklaarden zij het verzet tegen het aangeraakt worden soms vanuit een 'taboe' op aanraken. Maar mijn dochter trapte daar niet in.

Wat is het wat de weerstand oproept? Is dat het aangeraakt worden? Dat lijkt me niet de reden te zijn want iedereen is tot leven gekomen door aangeraakt te worden.
Is dat het aangeraakt worden op je blote lijf? Ook dat lijkt niet de reden te zijn, want vrijwel iedereen gedoogt dat de dokter zijn blootje betast.
Of is dat het professionele en opzettelijke, door een wildvreemde, tegen betaling nog wel? Dit kan evenmin de reden zijn want de dokter betast beroepsmatig en opzettelijk en tegen betaling.
Wat is de reden? Wat is precies de reden van het verzet. Daar gaan we naar zoeken.

Bloot bij de dokter

Ook de dokter raakt je blootje. Hij kan de huid van je buik aftasten op zoek naar de structuur van die huid. Soms tast hij zelfs heel diep in je buik, zoekend naar verklevingen of verdikkingen in je ingewanden. Dat mag hij allemaal. Je gedoogt. Daar liggend kijk je ondertussen naar het plafond boven je. Zelden zul je naar dokters tastende hand kijken. Je ontwijkt ook zijn blik evenals hij jouw blik ontwijkt, alsof het samen zijn van patiënt met de in de buik tastende dokter toch vooral géén persoonlijk cachet mag hebben.
De dokter betast je lichaam slechts als een ding, als een machine waarvan de onderdelen misschien aan een opknapbeurt toe zijn en jij, de

HC archief
Wim Laumans

patiënt, biedt je lichaam ook aan als een ding waarmee de dokter mag doen wat hij als dokter nodig acht.

Zou dokters hand van intentie veranderen en zou hij met zijn hand laten voelen dat hij jou aardig vindt, dan zou je reactie onmiddellijk veranderen. Misschien wordt je vuurrood, misschien breekt het zweet je uit, misschien red je jezelf door te doen alsof je niets in de gaten hebt, misschien duw je hem weg of erger, misschien roep je 'hou op man, je kietelt me!', misschien vind je het wel fijn. In ieder geval: dit tweede aangeraakt worden door de dokter heeft duidelijk een heel andere betekenis voor jou dan het eerste. Nu raakt hij niet meer louter jouw ding-lichaam, niet meer louter de machine, maar nu raakt hij iets anders aan. Zijn hand maakt nu van het machine-lichaam een ander lichaam. Dat zullen sommigen hun intimiteit noemen, anderen zullen het hun persoon noemen, weer anderen hun innerlijk of hun gevoel. Wij noemen het hier maar onze intimiteit.

De dokter mag je blote lijf als machine aanraken. Daar hebben we niet veel moeite mee. Het is dus niet het aangeraakt worden van het blote dat verzet oproept, maar het is het aangeraakt worden van de intimiteit die ergens in het lichaam huist en kennelijk in het lichaam aanspreekbaar is. Die intimiteit houd je heel precies afwezig voor dokters tastende vingers. Je kijkt niet naar die vingers. Je kijkt naar het plafond. En meestal zul je daarbij zwijgen. Ook je lichaam zelf doet mee in het verwijderd houden van de intimiteit, ook al besef je dat niet. Zo verloopt je ademhaling onder dokters tastende vingers anders dan normaal. In normale omstandigheden zet de adembeweging zich vaak voort tot in je buik. Maar nu, onder dokters betasten van de buik blijft de adembeweging beperkt tot in de hoog opgetrokken borst. Kijk maar: de borst rijst veel hoger dan anders en de buikwand ligt erbij als een slappe bewegingloze lap. Je hebt van je buik een leeg, onbewoond ding gemaakt en de dokter mag daarmee doen wat hij als dokter nodig acht.

Na afloop van het onderzoek geef je bij je vertrek de dokter een hand. Misschien wel een 'echte' hand, een warme hand. Doorgaans krijgen en geven we conventie-handjes, sjabloonhandjes, die alleen maar een ding-hand leggen in andermans ding-hand of als een tang andermans tang vastgrijpen. Soms krijg je ook stuntelige handen die misgrijpen, bijvoorbeeld maar twee vingers pakken en daar even aan rukken. Zelden geven we elkaar een 'echte' hand; dat is een hand waarin we een stuk intimiteit van onszelf meegeven aan de ander. Dan voegt de hand van de een perfect in de hand van de ander, niet te stevig en niet te slap maar precies lekker. Dan is er geen gestuntel en ook geen gêne.

HC archief
Wim Laumans

Ik weet niet wat voor hand er aan de dokter gegeven wordt en wat voor hand hij jou geeft. Maar het is niet uitgesloten dat je elkaar een 'goede' hand geeft. Hoewel tijdens het onderzoek zowel de dokter als jij de intimiteit terugtrekken, wordt die nu wel prijs gegeven. Niet alle intimiteit maar toch wel een beetje, terwijl de dokter toch niet je geliefde was, niet je zoon en niet je vader en niet de vreemde in hoge nood, heb je hem toch aangeraakt met iets van je blote lijf en heb je met je blote hand een beetje intimiteit prijs gegeven.

Overduidelijk is het dat een hand geen buik is. De buik heeft onmiskenbaar een veel grotere lading aan intimiteit dan de hand. De hand heeft slechts de wazige periferie van de intimiteit terwijl de buik als het ware de intimiteit zelve is. Duizend maal eerder bied je een warme hand dan een warme buik. Maar dan nog.

Waardoor kwamen dokter en jij over de drempel en gaven toen intimiteit prijs? Waardoor precies komt de 'goede' hand tot stand? Is er dan niet iets geweest wat klikte tussen jou en de ander? Je hebt de blik van de ander gezien en plotseling heeft je-lichaam-en-jij herkend dat je hem mag en dat hij jou mag. Dat opende de intimiteit en liet warmte uitstromen naar die ander. En daarbij heeft zich dan het wonder voorgedaan dat de handen perfect ineen gingen, zonder gestuntel en zonder gêne. De handgreep was vanzelf niet te slap en niet te stevig maar lag lekker precies aangepast in die van de ander.

Bestaat er een taboe op aangeraakt worden van je blote lijf? Zijn er mensen die zich voor geen goud willen laten onderzoeken door de dokter? Mijn dochter, die pertinent beweert dat ze nooit naar een haptotherapeut zal gaan, laat zich rustig door de dokter onderzoeken. Gelukkig voelt zij haarfijn het verschil tussen het ene aanraken en het andere.
Er zijn mensen die zich voor geen goud door de dokter willen laten onderzoeken. Zij vormen echter in onze cultuur een grote uitzondering. Daar gaan we nu niet op in. We houden ons hier aan ons verhaal waarbinnen geen (grote) afkeer van dokters onderzoek voorkomt. Wat we wel tegen komen is de behoefte om de eigen intimiteit te beschermen; ragfijn te beschermen. En daartoe beschikt ons wezen kennelijk over een nauwlettend instrument. Die behoefte weerhoudt patiënt en dokter ervan om hun lichaam te presenteren als een door intimiteit doortrokken lichaam.

Die intimiteit huist ergens in je lichaam maar heeft daar kennelijk geen gefixeerde woonplaats, geen gefixeerde omvang. Dit kunnen-terugtrekken van je intimiteit in je eigen lichaam is een merkwaardig verschijnsel. We komen dit echter in het dagelijks leven in allerhande gradaties

HC archief
Wim Laumans

tegen. In de haptonomie krijgt dit verschijnsel veel aandacht want het gaat in de haptonomie om die intimiteit en niet om je ding-lichaam. Wanneer je iemand aanraakt zonder contact van intimiteit met intimiteit heb je geen 'aanrakingscontact', zegt de haptonomie.

We werden ook geconfronteerd met twee soorten aanrakingen. De eerste was het betasten door de dokter van het lichaam als een ding, als een massa spieren en ingewanden. Zo raak je ook aan als je je hand op een vensterbank legt om te voelen hoe koud die is. Ook de fysiotherapeut raakt het lichaam aan als een ding wanneer hij louter spieren masseert. De tweede soort aanrakingen was anders. Daarbij was de aangeraakte niet een ding maar een mens met een innerlijk, met intimiteit. Bovendien was die aanraking geladen met intimiteit van de aanraker.

Het verzet tegen het aangeraakt worden betreft niet alle aangeraakt worden. Het betreft alleen het aanraken dat appelleert aan onze intimiteit door personen en in situaties dat we daarvan niet gediend zijn. Zeg dus nooit dat er een taboe op aanraken bestaat maar onderken dat mensen slechts hun intimiteit als een groot goed willen beschermen.
Er zijn ook mensen die tot heel vlot aanraken geneigd zijn, evenals er mensen zijn die zich heel vlot laten aanraken. Die vlotheid kàn voortkomen uit een authentieke rijkdom aan affectiviteit en zal dan toch ook rekening houden met de schroom van de ander. Maar die vlotheid kan ook een andere oorsprong hebben. Zij kan ook voortkomen uit een affectieve leegte waarbij het verschil tussen intiem en niet-intiem nauwelijks of niet wordt ervaren. Zij kan ook voortkomen uit een honger naar aanraken of aangeraakt worden. Noch de affectief lege noch de hongerige is geschikt om haptotherapeut te worden.

Mijn vraag bij haptotherapie

Nog nooit heb ik een vriend of kennis die op bezoek kwam eens even bloot aangeraakt. We drinken dan een kopje koffie en een borreltje en we babbelen wat. Maar nooit zeg ik 'kleed je eens uit, dan zal ik je eens lekker aanraken'. Hooguit masseer ik dan eens een schouder dwars door de kleren heen. Zou ik op de proppen komen met mijn kunsten op het blote lijf dan zou de gast erg vreemd opkijken. Met mijn vraag zou ik een totaal andere relatie tot hem creëren. Misschien was het dan wel gedaan met de vriendschap. Ik was dan zijn therapeut geworden.
Is hier dan een taboe op aanraken in het geding? Hebben vriend en ik een aversie tegen aangeraakt worden en aanraken? Of beseffen wij beiden dat we daarmee grenzen overschrijden die door de vriendschapsrelatie zelf gesteld worden?

HC archief
Wim Laumans

Geen mens praat uit mijn hoofd dat ik hiermee voor een kardinale haptonomie-vraag sta. Want heel hoog op het lijstje van de haptonomische waarden staat de vriendschap. En die vriendschap blijkt een haptotherapeutische benadering maar moeilijk te verdragen. Daarmee rijzen er bij mij een aantal vragen. Uit welk vaatje komt de aanraking voort die haptotherapeuten zo vlot verrichten? En wat raken zij dan werkelijk aan? Raken zij zo de integrale persoon?

Anders gezegd: passeren zij niets in zichzelf èn in de cliënt, wanneer zij zo vlot en vaardig tot aanraken overgaan? Aan welke voorwaarden moet voldaan zijn opdat de aanraking werkelijk de integrale persoon raakt en tot integrale heling kan voeren, tot een heling die stand houdt en niet morgen wegebt?

Weer anders gevraagd: schept de gretige aanraker niet een kunstmatige situatie waarin hij zijn eigen en andermans lichaam manipuleert tot een gedrag dat niet wortelt in hun beider persoon?

HC archief
Wim Laumans

Workshop 'De man en vrouw in jezelf'

verslag van Hans van Slooten en Margriet Boekhoorn

Op zaterdag 16 april, een prille lentedag, vond ter afsluiting van de lezingencyclus over Man en Vrouw, deze workshop plaats in stadskasteel 'Oudaen' te Utrecht.
Na een kort welkomstwoord door de voorzitter van de Voorbereidingscommissie, Noud van Poppel, en een introductie van Trilby Shaw en Ton van der Kroon, die als onze begeleiders aanwezig waren, gaan 12 (!) mannen en 42 (!) vrouwen uiteen om hun mannelijkheid respectievelijk vrouwelijkheid te onderzoeken. Ter afsluiting werden allen uitgenodigd ten dans: de tango.

Workshop Mannen

In een inleiding gaat Ton van de Kroon, individueel- en groepstherapeut mannenwerk, in op vragen als "wat is je mannelijke kracht" en "ken je je vader?"
Al snel wordt duidelijk dat mannen aanzienlijk meer over de relatie met hun moeder kunnen vertellen dan over die met hun vader. Mannelijke kracht wordt doorgegeven van vader op zoon en van mannen op mannen (in vroeger tijden was hiervoor de 'initiatie' waarbij jongens vanaf hun twaalfde levensjaar van het gezin werden gescheiden en een periode toetraden tot een mannengemeenschap waarin de mannelijke vorming plaatsvond!).

In het praktische gedeelte van de workshop wordt ons mannen gevraagd uit een stapel ansichtkaarten, waarop (uiteraard) mannen stonden afgebeeld in de meest uiteenlopende verschijningsvormen, een afbeelding te kiezen die op enigerlei wijze te maken heeft met het proces waarmee je nu bezig bent. In groepjes van drie werd een ieder gevraagd hieraan woorden te geven. Vervolgens wordt de kaart doorgegeven aan iemand waarvan jij vindt dat de kaart op van toepassing zou kunnen

HC archief
Wim Laumans

zijn. De vraag is wat je in deze kaart herkent. Een derde maal worden de kaarten doorgegeven en de vraag gesteld: "Als je deze kaart ziet wat wil je dan het liefst in jezelf loslaten?" Tenslotte worden we uitgenodigd in twee kringen op de grond te gaan zitten waarbij de binnenste kring gevormd wordt door de 'zoons' en de buitenste door de 'vaders'. Via visualisaties wordt ons gevraagd beelden van je vader voor de geest te halen, zowel in situaties dat hij er echt voor je was alsook in situaties dat je hem nodig had en dat hij er niet voor je was: voel wat je voelt, emoties mogen er zijn! En die waren er ook! Tijdens de evaluatie wordt duidelijk dat mannen het eigenlijk heel fijn vinden om op deze wijze met andere mannen samen en bezig te zijn: dicht bij elkaar te kunnen zijn en elkaar te mogen en kunnen aanraken waarbij duidelijk is dat dit in de huidige maatschappij nog nauwelijks het geval is en het wordt als een gemis ervaren!
Tijdens de sessie mogen er geluiden gemaakt worden: indrukwekkend is dat er binnen de kortste tijd een 'samenzang' van een ongelofelijke schoonheid en mannelijke kracht ontstaat, waarvan, zoals later zal blijken, de dames in de zaal ernaast stil worden.

Mij persoonlijk heeft deze workshop een ervaring rijker gemaakt: ik heb mij er veilig en thuis gevoeld en mijn eigen krachten ervaren en er uiting aan kunnen geven.

Workshop Vrouwen

Onder begeleiding van Trilby Shaw, docente aan het Instituut voor Transformele psychologie, gaan 42 vrouwen op zoek naar de 'godinnen in zichzelf'. De kwaliteiten van verschillende godinnen zijn 'archetypisch' in al hun aspecten in ons aanwezig. De godinnen waarmee we gaan werken zijn de patriarchale godin Artemis, de godin van de jacht en de maan en de matriarchale godin Aphrodyte, de godin van de liefde en de schoonheid. Na een warming-up waarin armen, benen en billen trillen en schudden, hoofden knikken en draaien en we 'gekke bekken' trekken en elkaars rug 'wassen' en schouders masseren, hebben we onze gêne grotendeels zo niet geheel afgelegd en voelen ons ontspannen en vrij genoeg de 'ontmoeting' met moeder aarde aan te gaan. Samen zingen we: 'The earth is a mother, we must take care of her'. Zo samen zingen is een geweldige ervaring, het voelt sterk en vol. Je voelt de kracht en de energie in je lijf, het geluid van onze stemmen vult iedere vierkante centimeter van de ruimte. Nu kunnen we op zoek naar de kwaliteiten van Artemis en Aphrodyte in ons. Via visualisatie van een voor ons dierbare, bestaande of gefantaseerde mooie plek in de natuur

HC archief
Wim Laumans

worden we uitgenodigd de zojuist verworven energie en kracht in onszelf te bewaren en verzameld te houden. Zittend in je eigen ruimte, bij jezelf. Via moeder aarde gaan we op zoek naar Artemis, de godin van de jacht en de maan, tweelingzus van Apollo, de god van de zon. Haar kwaliteiten zijn: onafhankelijk en vrij, onbedorven en puur, maagdelijk en voor alles trouw aan zichzelf; zij laat de ander vrij. Haar maagdelijke hoedanigheid geeft haar de mogelijkheid zich compleet te voelen zonder een man. Als zij een besluit genomen heeft, aarzelt zij niet dit in daden om te zetten. We krijgen de opdracht een plek in de ruimte te zoeken. Staande gaan we, luisterend naar muziek in de sfeer van de godin, op zoek naar het eigene van Artemis in onszelf. Het gevoel dat dan bovenkomt blijkt gekoppeld te zijn aan een eigen bewegingspatroon. Zo komen we tot bewegen, eerst op de plaats, dan gebruikmakend van de hele ruimte. Een fantastische ervaring om elkaar op deze manier te ontmoeten. Lichtvoetig, doelgericht, onbevangen en fier lopen de meesten van ons door de ruimte. Het geeft mij een 'samen sterk' gevoel. (Ik heb een soortgelijke oefening binnen 'haptonomische muren' wel eens heel anders ervaren!)

Na Artemis is Aphrodyte aan de beurt. Aphrodyte, godin van de liefde en schoonheid. Op de eerste plaats verliefd op zichzelf. Door het archetype van Aphrodyte in jezelf te activeren, kom je in contact met je eigen vrouwelijke schoonheid, je lust om te behagen, ervan te genieten als je je lichaam voelt bewegen op muziek van onder andere Vivaldi. De meesten van ons maken trage, vloeiende, ronde bewegingen. In tegenstelling tot Artemis lijkt het erop dat deze godin niet zo uitnodigend voor ons is om de ontmoeting met de ander aan te gaan. Voor een enkeling was er wel de behoefte om het genieten met een ander te delen, voor anderen juist heel sterk het gevoel aan zichzelf genoeg te hebben. Vereist godin Aphrodyte persoonlijke aandacht, wil zij anderen geven?
Sfeertekenend was een opmerking van een van ons. Zij zei het gevoel te hebben dat bij Artemis er rustig mannen bij hadden kunnen komen zonder dat er in ons omgaan met elkaar iets zou veranderen; bij Aphrodyte echter zou het zeer wel mogelijk zijn geweest dat er direct een sfeer van rivaliteit was ontstaan(!!!)
Als we later vol overgave samen zingen: 'Return, return, The Earth, The Water, The Fire and The Air', komen de mannen binnen. Zingend worden zij door ons welkom geheten en samen zingend sluiten wij dit onderdeel af.
Trilby Shaw en Ton van der Kroon worden respectievelijk met een 'vrouwelijk' en 'mannelijk' boeket bloemen van harte bedankt voor hun bezielende begeleiding.

HC archief
Wim Laumans

Na een genoeglijke theepauze beginnen we samen aan het laatste onderdeel van deze middag: een basisles Argentijnse Tango, met het thema: 'Leiden of laten leiden'. De les wordt gegeven door Frank Greven en Joli Bakker. Zijzelf zeggen van de Argentijnse Tango als inleiding: "De Tango is een verleidingsdans, waarin tederheid en uitdaging elkaar afwisselen. Tango dans je met z'n tweeën en dat zul je weten ook; steeds moet je alert zijn op de kleur van de muziek, veranderingen in het ritme en vooral op de avances of tegenwerpingen van je partner. Elke stap kan anders zijn, ieder moment kan er iets spannends gebeuren. Wat ga je doen? Neem je de leiding of geef je je over? Wat gebeurt er als je de leiding neemt en je tevens laat leiden door de muziek? Hoe komt jouw mannelijkheid en vrouwelijkheid hierin samen?" Eerst moet de groep verdeeld worden in mannelijke en vrouwelijke dansers. Dit vanwege het gegeven dat de mannen zwaar in de minderheid zijn. Een groot aantal vrouwen moet dus gaan leiden in plaats van zich te laten leiden. De redenen om dit te gaan doen lijken nogal verschillend te zijn. Er zijn er die zich direct aanmelden, wellicht willen zij op zoek naar hun 'mannelijke' kwaliteiten (?), anderen laten zich op grond van praktische overwegingen overhalen.
We leren eerst afzonderlijk de basispassen. Een sprankelende Joli Bakker, zelf de perfecte vertegenwoordiging van de trotse, fiere Argentijnse vrouw, die heel precies weet wat ze wil en dat heel subliem in haar lichaam en haar bewegingen weet te vertalen. Naderen en wijken, uitdagen en de grens aangeven. Integer spelen, dat is het! Een vrouw die weet wat ze waard is, precies haar grenzen kent en ze ook stelt, en voldoende speelruimte heeft om hem het gevoel te geven dat hij de leiding heeft. Maar uiteindelijk, bepaalt zij! Ook als zij verleidelijk draait. "Dat vindt hij leuk," zegt Joli. "Dat vindt zij leuk," zegt een van onze mannen. Na aanvankelijk veel geworstel krijgen we het met z'n allen toch aardig voor elkaar. Dat levert ons een compliment op van onze dansmeesters, wanneer wij, weer met bloemen, afscheid van hen nemen. Een heerlijke middag.

Als afsluiting een voortreffelijk verzorgd diner in het restaurant van het sfeervolle kasteel. Niet alleen een afsluiting, maar tevens een feestelijke opening naar een zich ontplooiend, creatief verenigingsgebeuren. In die zin sprekend, sluit Noud van Poppel de dag. Joost Leonhard heeft als voorzitter van de vereniging het laatste woord en bedankt de voorbereidingscommissie voor hun inzet en enthousiasme waardoor deze dag voor ons een zo bijzondere dag is geworden. Hulde!!!

HC archief
Wim Laumans

BOEKEN BOEKEN BOEKEN

ASPECTEN VAN ANGST

redactie P.J.G. Mettrop
Boom Meppel, Amsterdam, 1992 (*f*29,50)

ZEG TOCH EENS GEWOON HALLO

Trudy Kunz
Omega boek, Amsterdam, 1993 (*f*29,50)

Angst

In de Volkskrant van 10 juli 1993 stond een interessant artikel over 'sociale fobie'. Het artikel kopte: 'Ze zien me niet zitten'. Bij deze fobie gaat het om angst voor een negatief oordeel van een ander.
De sociale fobicus is een meester in het vermijden van angst. Dat doet hij door sociale contacten uit de weg te gaan. Dit afwijkende gedrag valt lang niet altijd op, want deze 'angsthazen' lijken harmonieus te functioneren. Conflicten gaan ze niet aan. Ze zijn vriendelijk en niemand heeft 'last' van ze. Hun huismussengedrag in kwadraat kan in het ernstigste geval uitlopen op maatschappelijk isolement. Iemand met een sociale fobie durft uit zichzelf niet om hulp te vragen. Zijn directe omgeving zet hem hiertoe aan. Dankzij een korte cursus, zo leert ons het artikel, kan zo'n 'bangerik' zijn angst leren beheersen. Hij leert dan zijn negatieve gedachten over zichzelf te controleren.
Van de sociale fobie naar het boekje 'Aspecten van angst' is maar een stapje. Het elf bladzijden tellende boekje behandelt psychoanalytische visies op angst. 'Visies' is wat te zwaar aangezet. Het zijn bijdragen aan een studiedag over dit onderwerp.
Angst heeft een slechte naam, maar dat is niet helemaal terecht. Het is een afweer tegen dreigend gevaar, een waarschuwingssignaal. 'Vluchten' of 'vechten' is de natuurlijke reactie op angst. Deze afweerreactie hebben we nodig om te overleven, lichamelijk en geestelijk. Sommigen vinden angst op zijn tijd prikkelend. Het gevoel kan ook op hol slaan, denk maar aan onze 'angsthaas'.

HC archief
Wim Laumans

BOEKEN BOEKEN BOEKEN

Psychoanalytici kijken op een speciale manier naar angst. Ze zien het als iets neurotisch. In hun optiek wordt angst eerst ervaren als onbepaald, objectloos. Tijdens psychoanalytische behandeling wordt duidelijk welke echte of ingebeelde gevaren schuil gaan achter dit gevoel.

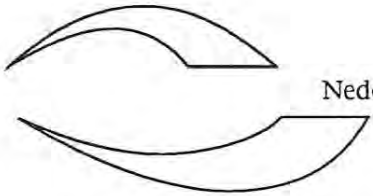
Angst krijgt als het ware een gezicht. Angst verandert dan in vrees. Met die vrees kun je verder aan het werk gaan.
Angst en drang tot overleven zitten onlosmakelijk aan elkaar vast. De therapeut moet dus heel wat in huis hebben wil hij iemand van zijn ziekelijke angsten afhelpen. Gelukkig laten juist ziekelijk angstige mensen niet zomaar hun overlevingstactieken varen. Simpel haptonomisch gezegd: 'ik zit dan wel slecht in mijn vel, maar ik zit tenminste in mijn vel en zal het duur verkopen'. Onze 'bangerik' moet dus leren dat hij zijn fobie niet nodig heeft om te overleven. Hij is zelfs beter af zonder zijn fobie, want die angst is op hol geslagen en levensbedreigend.

'Zeg toch eens gewoon hallo', telt 172 bladzijden. 'Hoe je angsten en remmingen overwint en gemakkelijker contacten legt', is de veelbelovende subtitel van dit boekje. Het hapt heerlijk weg. De zuurtjeskleur van het boekje doet aan doktersromannetjes denken. Trudy Kunz, de schrijfster van dit boekje, is journaliste en spreekt uit ervaring. Ze geeft wijze, maar vaak voor de hand liggende lessen. De meest geruststellende gedachte van het hele boekje is dat velen in gezelschap met samengeknepen billen rondlopen, maar dat ze geleerd hebben toneel te spelen. En het leuk zijn gaan vinden. Met haar 'oefenprogramma' kun je dit ook leren. Maar waarom zou je, zonder stok achter de deur? Zonder coach red je het niet. Vluchten voor angst door het lezen van zelfhulpboekjes helpt niet.

Kees Moerbeek

HC archief
Wim Laumans

waarom 1 ene grots aan 1 ander ?



Nederlandse Vereniging voor Haptonomie

De Nederlandse Vereniging voor Haptonomie heeft een logo uitgekozen. Uit de ingezonden ontwerpen is het bovenstaand gekozen. Ik wil niet verhelen dat dit tot mijn verwondering geschiedde. Niet omdat ik niet in mijn eigen ontwerp geloofde, maar meer omdat ik de andere ontwerpen ook zo goed vond. Maar deze is het geworden en ik wil graag uitleggen wat mij bewoog om dit ontwerp te maken.
Ik ben uitgegaan van het idee 'vereniging' en het idee 'haptonomie'. Haptonomie betekent voor mij onder andere *ruimte* en *openheid*. Vereniging betekent voor mij vooral *platvorm* en *paraplu*. Het ontwerp moest dus tot uitdrukking brengen, dat de vereniging openheid bood en ruimte, niet verwonderlijk voor een gezelschap dat na 9 jaar bestaan nog steeds geen enkele behoefte heeft aan een huishoudelijk regelement. Een gezelschap ook dat weinig beperkingen kent voor het lidmaatschap, een société ouverte zogezegd.
Tevens is het een vereniging die enige beschutting biedt en het gevoel bij elkaar te kunnen schuilen om weer op pad te gaan.

Tenslotte is het een vereniging die een platform biedt om allerlei en velerlei meningen te uiten en te toetsen aan andere meningen. In het ontwerp is die kwaliteit van de vereniging groter aangegeven dan de beschuttende factor, mijns inziens terecht.

En wie er een beschuttende hand en een ondersteunende hand in wil zien, – handen die genoeg ruimte laten om weer zelf op pad te gaan – die heeft volkomen gelijk; ook dat heb ik in het ontwerp laten meespelen. De ronde vormen zijn eerder afgeleid van het toekomst belovende ei, dan van de soms benauwende cirkel.

Ton Bergman

Secretariaat: De Otter 29; 7414 HZ Deventer; Tel.: 05700-43875

HC archief
Wim Laumans

Haptonomisch Woordenboek (5)

Lust

Iedere cel van het menselijk lichaam is zodanig uitgerust dat zij stoffen opneemt die nodig zijn voor haar functioneren en weerstand biedt aan invloeden die dat functioneren schaden. Evenzo beschikt de totaliteit mens over vermogens die herkennen wat dienstig is voor zijn functioneren en zijn ontwikkeling. Sommige daarvan gaan gepaard met lust en onlust. Zo ervaart het kind reeds heel vroeg lustgevoelens bij het voldaan worden aan vitale behoeften (voedsel, warmte, sensitief contact, beweging en geborgenheid) en onlustgevoelens bij het hieraan niet voldaan worden. De lust-onlust ervaring heeft een elementaire gidsende functie en staat aan de wortel van de persoonlijke ontwikkeling.
De lustbeleving is de basis van de affecten. Wie geen elementaire, primitieve lustbeleving heeft gekend zal nooit kunnen beminnen, nooit warmhartig genieten van het 'zo-zijn' van de ander en van de dingen; hoe intenser er genoten is op vitaal niveau hoe intenser er ook bemind kan worden. Het genieten op lustniveau (eten, drinken, bewegen, stoeien, spelen, ravotten, kledderen) is een voorwaarde voor het kunnen beminnen.
Maar de lust-beleving is niet de enige component van de liefde en de liefde groeit niet natuurnoodzakelijk uit de lustbeleving. Daarover wordt geschreven in volgende afleveringen van dit woordenboek.
Deze inzichten over de betekenis van de lust zijn oud. We vinden ze reeds bij Aristoteles en ze werden uitvoerig beschreven door de middeleeuwse filosoof en kerkleraar Thomas van Aquino, aan wie Veldman in zijn haptonomie veel ontleent.
In deze cultuur wordt de lustbeleving belaagd door twee tendensen. Enerzijds: sedert de Victoriaanse tijd was en is lust, wellust en zingenot niet fatsoenlijk en zelfs immoreel. (Nette mensen eten gezond maar nooit baardlikkend lekker.)
Anderzijds: de presteer-tendens heeft zich ook over het genieten uitgestrekt (orgasme 'moet' en wel zo vaak mogelijk; feest 'moet') waarbij het 'genieten' geen (voldoening schenkend) genieten is.
Beide tendensen zijn funest voor de uitgroei tot onbaatzuchtige liefde: tot warmhartig genieten van het zo-zijn van mensen, dieren, planten, dingen en gedachten.

Dorus Gerritse

HC archief
Wim Laumans

Kort nieuws

Akte

De Academie voor Haptonomie en Kinesionomie te Doorn is in het cursusjaar 1993 gestart met een driejarige Haptotherapie-opleiding, ook wel Bèta-opleiding genoemd (waarvan het cursorische gedeelte totaal 48 studiedagen bevat) èn een tweejarige opleiding tot Haptonomische Zwangerschapsbegeleiding (met een cursorisch gedeelte van 28 studiedagen). Bij de vorige drie Bèta-opleidingen was er nog sprake van een ongedeelde opleiding waarin men voor beide deskundigheden werd opgeleid. Dit werd in één akte vastgelegd.

Met het gescheiden aanbieden van beide opleidingen kan er een onduidelijkheid ontstaan met betrekking tot de status van de akte in de haptotherapie. Voor een buitenstaander (zoals cliënt en verwijzer) zal het misschien niet duidelijk zijn of men nu wèl of niet deskundig is in de haptonomische zwangerschapsbegeleiding.

Daarom heeft de Academie voor Haptonomie (Doorn) besloten tot het met terugwerkende kracht uitreiken van twee aparte aktes, te weten een akte Haptotherapie en een akte Haptonomische Zwangerschapsbegeleiding, aan haar studiegroepen Bèta I, II, III. Dit geeft aan het totaal van Bèta-opleidingen die de Academie heeft verzorgd in het verleden en aan de huidige opleidingen een uniforme akteuitreiking.

Bovendien geeft het alsnog de mogelijkheid aan sommigen om voor één van beide deskundigheden een akte te halen of dit in elkaars verlengde te doen.

Adressen

Onlangs is er door de Academie voor Haptonomie te Doorn een brief verzonden aan de deelnemers van de eerste en tweede Bètacursus (resp. 1973-1978 en 1978-1982) onder persoonlijke leiding van de heer Frans Veldman Sr.. Niet alle adressen van cursisten van genoemde opleidingen zijn bij de Academie te Doorn bekend. Deelnemers die deze cursus hebben doorlopen en nog geen bericht hebben ontvangen worden verzocht contact met het secretariaat van de Academie te Doorn op te nemen voor naam en adres. De betreffende brief zal u dan worden toegezonden.

HC archief
Wim Laumans

Kort nieuws

Vooraankondiging vaksymposium

Dit najaar bestaat de Stichting Academie voor Haptonomie en Kinesionomie tien jaar. Na een intensieve periode van inhoudelijke ontwikkeling en interne reorganisatie wil de Academie zich ter ere van dit tweede lustrum naar buiten presenteren met een:

Vaksymposium: donderdag 3 november 1994
werktitel: Lichaamsbeeld en Haptonomie

Onder deze werktitel is een symposium in voorbereiding, waarin zowel voor 'vakmensen' als voor verwante vakdisciplines, verwijzende instanties, Inspectie, opleidingen etc. een verduidelijking en verdieping met betrekking tot de plaatsbepaling van de haptonomie zal worden aangeboden in de vorm van een aantal lezingen. Dit symposium zal met een 'borrel' worden afgesloten zodat er ook gelegenheid is om elkaar informeel te ontmoeten.
De Academie zal bij de inschrijving zoveel mogelijk werken met vòòraanmelding in verband met het beperkt aantal plaatsen. Als u meer informatie wilt over thema, gastsprekers, prijs en tijden en het aanmeldingsformulier wilt ontvangen, kunt u telefonisch contact opnemen met het secretariaat van de Academie (03438-15178).

Mw. D. Nayé
Directeur Academie in Doorn

HC archief
Wim Laumans

Ingezonden brieven

Nederlands is de biologische Oertaal

In de tijd van de Babyloniërs was er een koning en die wilde weten wat de oertaal was, de taal waar alle andere talen van afgeleid zijn. Hij hoopte natuurlijk dat dit zijn eigen taal zou zijn. Deze man isoleerde een aantal pasgeboren baby's en liet hen behalve voor het voeden aan hun lot over, er werd niet mee gepraat. De afloop van dit experiment is niet geheel bekend, er werd gedacht dat de kinderen dood gingen.
In de 13e was er een Duitse koning die dit experiment nog eens overdeed, maar ook dat was geen succes. Nu is echter de oplossing gevonden:
In de nieuwsuitzending van zaterdag 7 mei 1994 was er een onderzoeker aan het woord die, begeleidt door indrukwekkende beelden van hersenactiviteiten, zei dat het nu duidelijk was. Schizofrenie is een hersenziekte. Deze mensen hebben dan ook geen wanen, maar horen het echt, de stemmen in hun hoofd.
Dat is natuurlijk wat deze mensen zelf ook altijd al zeiden, maar nu is het medisch verantwoord en aangetoond; de hersenactiviteiten zijn identiek of je stemmen 'hoort', of als iemand je aanspreekt. Deze activiteit van de hersenen doet het hen echt horen. Schizofrenie is hiermee tot een hersenziekte geworden.

O ja, nog even dit, het doel van mijn schrijven: het was indrukwekkend dit inzicht, maar hoe hebben die hersencellen Nederlands leren spreken, of is modern Nederlands dan toch de oertaal, de taal die door het biologisch substraat van de mens, de hersencellen, gesproken wordt.

Otto Huizinga,
Enschede 10 mei 1994

HC archief
Wim Laumans

Mededelingen

Voorbereidingscommissie

Voor het komende jaar staat, bij de conferentieavonden, het thema professionaliteit en kwaliteit van zorg op het programma.
Hiermee willen we aansluiten bij de op de Algemene ledenvergadering gestartte discussie over de kwaliteit en de meerwaarden van de haptonomie. We nemen hierbij als uitgangspunt het verder aanscherpen van de reeds aanwezige kwaliteiten en bewustwording van de beperkingen. Verder spelen verantwoordelijkheid nemen voor je eigen verhaal, wat is de verantwoordelijkheid van de cliënt en het (therapeutisch) proces een rol.
Alvast voor uw agenda de volgende data van de conferentieavonden:
• donderdag **22 september** 1994, • donderdag **17 december** 1994, • donderdag **19 januari** 1995 . Aanvang: 20.00 uur precies in Stadskasteel Oudaen.

Advertenties in Haptonomisch Contact

Er zijn drie formaten mogelijk te weten:
• hele pagina: 10,6 cm breed en 16 cm hoog; kosten: *f* 120,-
• halve pagina: 10,6 cm breed en 8 cm hoog; kosten: *f* 85,-

Bovenstaande prijzen zijn de plaatsingskosten en gelden voor **kant en klare, op het goede formaat gezette** advertenties.

Het kan ook zijn dat u alleen tekst hebt of een tekening of logo, dan kan de advertentie door ons worden gezet en betaald u daarvoor *f*50,- zetkosten per advertentie. (Deze prijs geldt voor eenvoudig zetwerk.)

De redactie behoudt zich het recht voor advertenties te weigeren.

Meer informatie omtrent advertenties is te verkrijgen bij:
Ingrid Ram (Kwarts pers- en produktiebureau) Tel: 035-234355

HC archief
Wim Laumans

Uit andere tijdschriften

Nederlands Tijdschrift voor Fysiotherapie 1994, 103, nr.3.
V.E.M.Bakx, R.A.B.Oostendorp, J.W.H.Elvers, S.Kroeze, W.A.van der Kloot, J.van der Meij. Kortdurende en langdurige pijn bij patiënten met klachten aan het bewegingsapparaat.

NFO Nieuws, Nederlandse Vereniging voor Psychosomatische Fysiotherapie 1994, 9, nr.2.
Verslag workshop 'Psychosomatiek in de fysiotherapie-praktijk'. Casus Hyperventilatie- of paniekaanvallen. Naamswijziging Nederlandse vereniging van Fysiotherapeuten voor Ontspanningstherapie in Nederlandse Vereniging voor Psychosomatische Fysiotherapie.

Versus, Tijdschrift voor Fysiotherapie 1994, 12, nr.2
C.van der Kroef, psychiater, De Fysiotherapeut op weg.
'...tastend op zoek naar nieuwe gezichtspunten en beschouwingswijzen.'

(advertentie)

Vanwege het opzetten van een haptofysiotherapie praktijk zoek ik:

Een vrouw, die de haptotherapie opleiding bijna of helemaal heeft afgerond,

om samen een praktijk op te bouwen.

De vestiging is gebonden aan de regio Utrecht en Gelderland, i.v.m. ziekenfondsuren.
Zelf heb ik de Alfa-opleiding gedaan in Doorn.

Heb je interesse, bel dan naar:

Trijnie Herwijer, tel. 030-717124

HC archief
Wim Laumans

AGENDA 1994/1995

	PLAATS	ACTIVITEIT	TIJD
SEPTEMBER			
22	Stadskasteel Oudaen Utrecht	lezing info volgt	20.00 uur aanvang
NOVEMBER			
3	zie advertentie in dit nummer.	Symposium: 'Lichaamsbeeld en Haptonomie'. Academie te Doorn.	
DECEMBER			
10	Info volgt	Workshop 'op het lijf geschreven', ter gelegenheid van het vijfjarig bestaan van HC	Info volgt
17	Stadskasteel Oudaen Utrecht	lezing info volgt.	20.00 uur
JANUARI			
19	Stadskasteel Oudaen Utrecht	lezing info volgt	20.00 uur

HC archief
Wim Laumans

Over vrijheid van meningsuiting (2) blz. 14
Mia F.W. van Luttervelt

1991
Haptonomisch Contact 1:
Lezingen gehouden op het 1e lustrum door: blz. 4
Dorus Gerritse blz. 4
Anne-Jan van Minnen blz. 13
Emiel Vermeulen blz. 21

Belangenbehartiging en beroepsbelangenbehartiging blz. 27
Mia van Luttervelt

Haptonomisch Contact 2:
Filosofische aantekeningen bij de haptonomie (3) blz. 4
Douwe Tiemersma

Gevoel en Huid blz. 11
Leo van Buchem

Adem - Emotie - Beweging blz. 18
J.A. Noske-Fabius

Haptonomisch Contact 3:
Het aftasten van grenzen blz. 4
Jan van de Broek en Maud Jansen
Casusbeschrijving blz. 12
Jan van de Broek

Haptonomisch Contact 4:
Grenzen aan de Haptonomie blz. 3
Otto Huizinga

De mens die ik ben blz. 18
Hylkia Glass

Sociale intimidatie blz. 29
Mia F. W. van Luttervelt

1992
Haptonomisch Contact 1:
De hand geven blz. 3
Dorus Gerritse

Mijn ervaringen met haptonomie blz. 20
Joke Heg-Hoogeboom

Professionalisering blz. 27
Mia van Luttervelt

HC archief
Wim Laumans

Overzicht van artikelen van 1989 tot en met 1992[1)]

1989
Haptonomisch Contact 1:
Het Hoge Woord, blz. 5
W. Pollman-Wardenier

Over Vrijheid van Meningsuiting, blz. 12
Mia F.W. van Luttervelt

1990
Haptonomisch Contact 2:
Wie weet wat voelen is? blz. 5
Els de Graaf

Over affectiviteit en effectiviteit blz. 12
Mia van Luttervelt

Haptonomisch Contact 3:
Le toucher fait la musique blz. 4
Overwegingen over 'haptonomisch toetsen'
Emiel vermeulen

Betekenis van de vrije wil bij Spinoza blz. 17
Mia van Luttervelt

Haptonomisch Contact 4:
Filosofische aantekeningen bij de haptonomie (1)
Douwe Tiemersma blz. 4

We shall overcome blz. 12
Mia van Luttervelt

Psychomotore therapie, een lezing door Dr. J. Baardman blz. 17
samenvatting van Michiel Reinders en Ingrid Ram

Haptonomisch Contact 5:
Terugblik blz. 5
door de oud-voorzitter van de vereniging,
ter ere van 5-jaar NVvH

Filosofische aantekeningen bij de haptonomie (2) blz. 3
Douwe Tiemersma

Overdrukken van artikelen zijn te allen tijden aan te vragen bij Ingrid Ram, tel. 035-234355 tegen administratiekosten.

HC archief
Wim Laumans

De **Nederlandse Vereniging voor Haptonomie** stelt zich ten doel de communicatie te bevorderen tussen hen die in de haptonomie zijn geïnteresseerd en/of opgeleid, en dat in de breedst mogelijke zin.

Zij is nadrukkelijk géén beroepsvereniging. Aan het lidmaatschap kunnen geen rechten worden ontleend t.a.v. welke beroepsuitoefening dan ook op het terrein van de haptonomie.

De vereniging tracht haar doel te bereiken door:

a. het bevorderen van onderling contact tussen de leden middels samenkomst in het kader van lezingen, werk-, studie-, ervarings- en gegevensuitwisseling;
b. het bevorderen van de onderlinge communicatie middels woord, beeld en geschrift;
c. het onderhouden van contacten met instellingen die van belang zijn voor het bevorderen van de kennis van en de bekendheid met de haptonomie.

De vereniging kent:

a. gewone leden, met tenminste een voltooide alfa-opleiding zoals van de Academie voor Haptonomie en Kinesionomie of een daaraan gelijkwaardige opleiding;
b. aspirant-leden, d.w.z. mensen die als student zijn ingeschreven bij een opleiding als boven;
c. belangstellende leden, d.w.z. mensen of rechtspersonen die zich als zodanig aanmelden bij het bestuur.

De vereniging kent drie commissies:

a. De Voorbereidingscommissie organiseert lezingen en workshops in het kader van uitwisseling en visie ontwikkeling. Contactpersoon: Noud van Poppel: tel. 020-6730655 (privé) en 020-6624206 (werk).
b. De Contactcommissie wil randvoorwaarden scheppen ter bevordering van de communicatie, zowel binnen als buiten de vereniging. Contactpersoon: Marli de Jonge-Lindeboom, tel. 010-4186342.
c. De Redactiecommissie stelt dit tijdschrift samen.

De kosten van het lidmaatschap, (wijzigingen voorbehouden) inclusief de toezending van Haptonomisch Contact bedragen *f*130,- per jaar. De toegang tot de meeste activiteiten is voor leden gratis. Voor workshops e.d. wordt een aanvullende bijdrage gevraagd.

Wilt u voor financiële zaken contact opnemen met de penningmeester van de vereniging, Leni Molhoek tel. 03438-12837, voor informatie over de vereniging met het secretariaat (zie onder).

Alle correspondentie die niet te maken heeft met het tijdschrift, w.o. adreswijzigingen en aanmeldingen voor het lidmaatschap, opsturen naar: Secretariaat van de Nederlandse Vereniging voor Haptonomie
De Otter 29; 7414 HZ Deventer; Tel. 05700-43875

HC archief
Wim Laumans

Haptonomisch Contact 2:
Haptonomie in Nederland blz. 2
Een onderzoek naar verschillende opleidingsmogelijkheden
Ton Bergman

Haptonomisch Contact 3:
Het kind als heel-meester. blz. 5
Een artikel over zwangerschapsbegeleiding door Willy Bakens

Haptonomisch Contact 4:
Gelieve aan te raken blz. 3
Een onderzoek naar Haptonomie, door Manolya Aydagül

Meer licht op faalangst blz. 15
Verslag van een lezing door Ton Bergman

HC archief
Wim Laumans