
Haptotherapie en topsport

Wetenschappelijk Onderzoek Bevallingsbeleving

Kijken naar Kunst: een extra dimensie

ROÈL uw partner in verzekeringen

Haptotherapeuten Verzekeringspakket

Financieel Adviesbureau ROÈL biedt voor haptotherapeuten de mogelijkheid verzekeringen te treffen met aantrekkelijke voordelen in de vorm van:

- collectiviteitskorting -
- uitgebreide specifiek op beroep afgestemde dekking -
- persoonlijke advisering -

PRAKTIJKPAKKET

- Aansprakelijkheid beroep
- Rechtsbijstand beroep
- Extra kosten / bedrijfsschade
- Inventaris

PRIVÉ-PAKKET

- Woonhuis
- Inboedel
- Auto
- Aansprakelijkheid privé
- Rechtsbijstand privé
- Doorlopende reis

INKOMEN EN ZORGPAKKET

- Pensioen
- Arbeidsongeschiktheid
- Ziektekosten
- Ongevallen

Financieel Adviesbureau ROÈL

Antwoordnummer 358
3740 VB BAARN
telefoon 035 54 890 90
Fax 035 54 890 91

In het vorige nummer schreef ik nog dat zich niemand aanmeldde om de redactie te komen versterken. Dit keer kan ik melden dat we maar liefst twee nieuwe redactieleden hebben! In dit nummer stelt Gerda Ponte zich aan u voor. Ook namens de lezers van dit blad wens ik de nieuwe redactieleden van harte welkom en een mooie tijd als redactielid gewenst!

Met een redactie die weer op sterkte komt, durf ik u uit te nodigen in de schrijverspen te klimmen om een bijdrage voor dit blad te schrijven. 'Dat kan ik niet' hoeft geen belemmering te zijn: vanuit de redactie zijn we graag bereid om mee te lezen en adviezen te geven. We verheugen ons op uw verhaal!

Na het vorige nummer van Haptonomisch Contact verscheen op de LinkedIn-pagina van dit tijdschrift een reactie waarin blijdschap over het aantal praktijk-gerelateerde bijdragen werd gedeeld. Ook in dit nummer vindt u praktijkverhalen van zeer uiteenlopende aard: Peggy Bijlsma schrijft over haptonomische talentontwikkeling binnen organisaties, de 'Expertisegroep Haptotherapie en topprestaties' schrijft over haptonomie en topsport en Gert Klabbers geeft een toelichting op zijn wetenschappelijk onderzoek naar bevallingsbeleving.

Er is ook weer 'voor u gelezen en bijgewoond': 'onze' Paulien Pinksterboer woonde de masterclass van Ted Troost in Noordwijk bij en deelt in dit nummer haar ervaringen. Zelf - als enige binnen de redactie vertegenwoordiger van de doelgroep - mocht ik een recensie schrijven over het nieuwste boek van Bob Boot: 'Mannen van 50; krampachtig jong blijven of goed ouder worden'.

Anneke Kempkes deelt haar ervaringen met het gebruik van kunst in haar haptotherapiepraktijk. En ook deze keer treft u enkele bronnen van inspiratie aan.

Wanneer dit nummer voor u ligt, breekt voor velen de vakantieperiode aan. Het woord vakantie is afgeleid van het Latijnse vacare, dat 'vrij van verplichtingen' betekent. En of u daarbij nu grenzen overschrijdt of juist in eigen land blijft, ik hoop dat het vrij zijn van verplichtingen er aan bijdraagt dat u zich in toenemende mate ontgrensd voelt. Een goede vakantie gewenst!

Namens de redactie wens ik u veel leesgenot met dit nummer van Haptonomisch Contact.



“Met FysioLogic kan ik de agenda bijhouden, EPD en declaraties invullen én de boekhouding doen. En dat alles voor een aangename prijs.”

Ariane Arnold,
Medisch Back/Neck Centrum
Amsterdam

Besparen

Bereken nu zelf hoeveel u bespaart op uw softwarekosten met FysioLogic. Ga naar de website www.fysiologic.nu en doe vrijblijvend de berekeningsmodule.

Alles in één!

EPD, Declaratie,
Agenda en
Boekhouding.

FysioLogic is een compleet pakket voor paramedici, bestaande uit EPD en declaratie, een digitale agenda en een boekhoudprogramma. Het bevat specifieke EPD's voor diverse paramedische disciplines en meer dan 120 meetinstrumenten. FysioLogic voldoet aan de laatste eisen van het KNGF en de verzekeraars.



Logic Data B.V.
T 070 415 25 83
E info@logicdata.nl
I www.fysiologic.nu

COLOFON

Uitgave
Stichting Haptonomisch Contact
KvK Utrecht 30181509
ISSN 0929-7723
www.haptonomischcontact.nl

Voorzitter Stichting
Paulien Pinksterboer, tel.0251-272660
voorzitter@haptonomischcontact.nl

Redactie
hoofdredacteur@haptonomischcontact.nl
Erik te Loo
Anneke Kempkes-Verweij,
Paulien Pinksterboer, Petra Steffens
en Gerda Ponte.

Eindredactie
Petra Steffens | Petra tekst&taal

Redactieadres
Heukelompad 17
6845 EL Arnhem
eindredacteur@haptonomischcontact.nl

Abonnementen en advertenties
Van der Veer Media
Tel. 035 5254558
Fax 035 5254652
vanderveer.media@hetnet.nl
Mob. 06 53610773

Uitgever
Wim van der Veer,
Blaricum

Prijs
Euro 29,50 per jrg. voor 4 nrs.

Kopijsluiting
Septemnummer 2014, 1 juli 2014
Decemnummer 2014, 1 oktober 2014
Maartnummer 2015, 1 januari 2015

Kopij
Haptonomisch Contact verschijnt vier keer per jaar. Aan haptonomie gerelateerde artikelen, meningen, praktijkervaringen, informatie en nieuws kunt u sturen naar het redactieadres; indien mogelijk graag per e-mail. De verantwoordelijkheid voor de inhoud van dit tijdschrift berust bij de redactie. Zij behoudt zich het recht voor om in overleg met betrokkene kopij in te korten of niet te plaatsen. De auteur blijft eindverantwoordelijk voor de inhoud van zijn/haar geschrift.

Losse nummers verkrijgbaar na overmaking van € 9 op bankrekeningnr. 97.13.66.497 t.n.v. Van der Veer Media, Blaricum. (Studenten)kortingen zijn onder bepaalde voorwaarden mogelijk.

© Alle rechten voorbehouden. Overname van artikelen alleen na schriftelijke toestemming. Bij plaatsing na toestemming van de redactie dient Haptonomisch Contact te allen tijde als bron vermeld te worden.

Webdesign en onderhoud
webmaster@haptonomischcontact.nl

Dit blad wordt gedrukt op 130 grams Biotop chloorvrij papier.

Redactioneel

Erik te Loo pagina 3

Nieuw in de redactie:

Gerda Ponte pagina 6

Talent & gevoel

Een haptonomische visie op talentontwikkeling

Peggy Bijlsma - van der Put pagina 7

Haptotherapie en topsport

Terug naar het gevoel

Bob Boot, Janny Brienen, Sjoerd van Daalen, Roel Klaassen, René Steenbeek pagina 11

Wetenschappelijk onderzoek bevallingsbeleving

Enkele vragen aan Gert Klabbers pagina 16

Voor u bijgewoond

Masterclass Ted Troost

Paulien Pinksterboer pagina 19

Voor u gelezen

'Mannen van 50' van Bob Boot

Erik te Loo pagina 22

Kijken naar Kunst: een extra dimensie

Anneke Kempkes-Verweij pagina 24

Inspiratiebronnen

..... pagina 29

Agenda

..... pagina 30

Aan dit nummer werkten mee: Peggy Bijlsma, Bob Boot, Janny Brienen, Sjoerd van Daalen, Anneke Kempkes-Verweij, Roel Klaassen, Erik te Loo, Paulien Pinksterboer, Gerda Ponte, René Steenbeek en Petra Steffens.

Nieuw in de redactie:



Gerda Ponte

Best spannend om mezelf hier voor te stellen. In het middelpunt van de belangstelling staan past niet zo bij mij, tenzij ik zing. Ik ben Gerda Ponte, 46 jaar, alleenstaande moeder van een mooie, lieve dochter van 22. Humor, eerlijk, hoog gevoelig, soms studerend voor angsthaas, meer kracht en moediger dan ik vaak denk, veel ruimte voor anderen. Naast mijn haptonomie praktijk heb ik een baan in het bedrijfsleven. Mijn hobby's zijn zingen, schrijven en haptonomie, en ik houd van Nijmegen, heuvels, bos, rust en ruimte.

Op mijn 38^e kwam ik bij een haptotherapeut terecht en dat veranderde mijn leven volledig. Mijn intensieve traject deed me denken aan een bergwandeling waar je herhaaldelijk denkt de top te bereiken en bovengekomen ziet dat de plek waar je staat de top nog steeds niet is. De ervaringen die ik opdeed waren zo bijzonder, dat ik al snel wist dat ik zelf ook met haptonomie wilde gaan werken.

Ik volgde de alfa opleiding in Doorn en stapte voor mijn eigen traject over naar een aan deze opleiding verbonden haptotherapeut, omdat ik voelde dat ik bij hem nog veel meer kon ontwikkelen. Na afronding van de alfa opleiding nam ik een jaar om het geleerde te laten bezinken en bleef in haptotherapie. Ik durfde mezelf steeds meer te laten zien en in 2010 sprong ik in het diepe en begon met de opleiding bij het ITH. Ik startte tijdens mijn eerste jaar een praktijk waar ik op haptonomische basis werkte. Door het nooit op te geven tijdens mijn lange therapietraject heb ik kunnen bereiken wat ik door mijn verleden eerst als onbereikbare droom zag.

Op dit moment staat mijn examen voor de deur, geef ik haptotherapie en heb ik contacten met haptotherapeuten en studenten van alle opleidingen. De vraag naar redactieleden voor HC kwam op een goed moment. Ik ben lid sinds 2007, houd van schrijven en vind het leuk om na mijn opleiding weer op een nieuwe manier met haptonomie bezig te zijn. Nu wil ik alleen nog héél graag mijn huis in Noord-Holland verkopen en naar Nijmegen-Oost verhuizen. De economie werkt nog niet zo mee, maar ik weet uit eigen ervaring dat de aanhouder wint!

Talent & gevoel

Een haptonomische visie op talentontwikkeling

Peggy Bijlsma - van der Put

Peggy Bijlsma-van der Put (1968) is onderwijskundig pedagoog, haptonoom en ergotherapeut. Het affectieve contact tussen mensen staat in haar werk altijd voorop. www.haptopedagogiek.nl

'De beste docent hoorde dat mijn stem niet geschikt was om te zingen en zag dat mijn motoriek niet geschikt was om te dansen, maar hij genoot van mijn improvisaties en wilde die authentiek vergroten'

Dit citaat van cabaretier Theo Maassen (Herpen, van, 2010) geeft weer waarom iemand door hem 'de beste docent' wordt genoemd. Deze persoon keek blijkbaar niet alleen naar schoolvaardigheden en competenties, maar had gevoel voor talenten van de leerlingen. Jarenlang kan Theo Maassen al leven van zijn talent. Avondenlang geniet zijn publiek in grote theaters van Theo's improvisaties, die hij vol eigenheid en energie opvoert.

Talenten gaan volgens Luk Dewulf, Vlaams pedagoog, over die activiteiten die voor jou moeiteloos gaan en die jou energie opleveren als je die activiteit doet; je zet dan je talent actief in. Je kijkt uit naar de situatie, je kunt er intens van genieten, de tijd vliegt om en je voelt voldoening.

Al tientallen jaren krijgen kinderen de verbale boodschap mee dat ze alles kunnen gaan doen wat ze maar willen. Het paradoxale is dat onder andere ouders, leerkrachten en sportinstructeurs ondertussen blijven vasthouden aan wat anderen willen: een voorbeeld nemen aan je muzikale nichtje en meer oefenen op je viool. Je Citoscore ophogen bij de volgende toets, want je moet wel minimaal naar havo. Winnen met tennis van die sportieve buurjongen. Hierdoor worden sommige talenten meer beloond dan andere, zowel in gezinnen als op school.

Kinderen leren derhalve al vroeg om eerst na te denken voor ze iets gaan doen en gaan strategisch hun gedrag bepalen om met zo min mogelijk weerstanden te voldoen aan de door de buitenwereld (ouders, docenten) gestelde eisen. Ze gaan 'zich gedragen'. Een puur cognitief proces waarbij in de hersenen een kopie van het gevoel wordt gevormd. Die gevoelens zijn niet hetzelfde als gevoelens die uit een échte lichaamstoestand voortkomen. Damasio beschrijft dat een dergelijk proces via de 'alsof-lus' loopt (Bijlsma 2011).

Bovenstaand proces kan ondermijnd zijn voor talentontwikkeling. In je jeugd mogen talenten worden ontdekt, zodat je die als volwassene optimaal kunt ontvouwen. Kinderen, maar ook volwassenen, ervaren de dingen die ze moeiteloos doen als vanzelfsprekend en voelen dit niet als een talent, al kunnen ze iets vaak opmerkelijk beter dan anderen. Het ontdekken van talenten, er gevoel voor hebben en het talent benoemen is een specifieke taak van de mensen om het kind heen. In onze cultuur is leren en ontwikkelen echter erg gericht op het wegwerken van zwaktes. Als je wilt slagen in de maatschappij moet je werken aan de dingen die je niet goed kunt. Bijvoorbeeld bijles volgen in wiskunde, omdat het een verplicht vak is op de vwo.

Een ander en milder perspectief om als vertrekpunt te nemen is inventariseren wat je al kunt, waar je al succes behaalde, wat je zelf graag wilt en welke omgevingsinput je nodig hebt om een volgende stap te gaan maken?

Christien Brinkgreve, hoogleraar sociale wetenschappen, stelt in haar boek 'de ogen van de ander' dat zelfkennis bij jongeren niet vanzelf ontstaat, maar wordt gevormd in de omgang met andere mensen. Voor een kind is het van essentieel belang dat de ogen van de mensen om hem heen empathische, sensitieve ogen zijn. Ogen die het kind echt zien en bevestigen vanuit een oprecht en betrokken contact. Dat zijn tevens de voorwaarden om talenten te bespeuren. Een kind wordt door deze benadering in staat gesteld om zelf vanuit een gezonde interactie met anderen om te gaan. Het voorkomt 'alsof' gedrag. Iemand die van kleins af aan gezien wordt, waar talenten van worden opgemerkt en benoemd, zal als volwassene ook in staat zijn bij andere mensen talenten te ontdekken en te helpen ontwikkelen.

Dit sluit aan bij de haptonomie, waarbij het bestuderen en omschrijven van het menselijke gevoelsleven en alles wat er speelt in relaties tussen mensen centraal staat. Door een meer haptonomische benadering kunnen kinderen leren hun ervaringen gevoelsmatig te beleven en zich bewust worden van de gevoelens die in een affectief contact worden opgeroepen. Als ze worden bevestigd in hun eigenheid en alle ruimte krijgen om talenten te laten zien kunnen ze inzicht verwerven in de processen die zich afspelen bij de menselijke interactie en communicatie.

Een kind kan zich dan vanuit een ander bewustzijn gaan ontwikkelen. Zelf ervaren waar het blij van wordt en wat van betekenis is, los van wat anderen daarvan denken. Het kind mag dan handelen vanuit de 'lichaamslus' en oefenen met doorvoelen en reflecteren. Damasio beschrijft de 'lichaamslus' als een neurofysiologisch systeem, waar wordt geregistreerd dat alles wat er in je lichaam gebeurt elk moment nieuw is. Je lichaam geeft een gevoel door aan de hersenen, omdat die een bevestiging nodig hebben van het feit dat je leeft. Daarom nemen je hersenen de 'moeite' om zichzelf

wakker en opmerkzaam te houden, zodat je je dus gevoelsmatig én rationeel kunt ontwikkelen.

Door talentontwikkeling serieus te nemen kan een kind putten uit eigen, interne energiebronnen. Het wegwerken van zwaktes heeft als gevolg: uitstelgedrag, piekeren over onvermogens, het idee hebben dat je bergen moet verzetten en als de taak klaar is wordt opluchting gevoeld in plaats van voldoening. Energiebronnen van buiten jezelf putten je uit zegt Anselm Grün in zijn 'Boek van levenskunst'.

Veel volwassenen die niet vanuit hun talenten handelen en leven zetten zichzelf onder druk, zijn zich constant aan het bewijzen naar anderen toe en hun eerzucht leidt tot chronische stress. Leegheid zegt iets over hoe zij met zichzelf omgaan. Ze zijn hard voor zichzelf en gaan door met zaken die buiten hun talenten liggen. Omdat ze talenten niet kunnen laten zien worden ze ook hard voor anderen; ze raken het affectieve contact kwijt en branden af.

Luk Dewulf ondersteunt de theorie van Grün door burn-out als relationeel vraagstuk te omschrijven:

'Het gaat om een dynamiek waarin mensen zich steeds minder gezien voelen in hun talent. Dat ze gaan vechten voor erkenning en waardering die in veel gevallen niet komt. En daardoor steeds meer last krijgen van energieverlies, gaan twijfelen aan eigen kunnen en niet de kracht en de zelfsturing kunnen opbrengen om er iets aan te doen' (Dewulf 2012)

Als talent en gevoel zoveel met elkaar te maken hebben wordt het tijd dat er meer aandacht komt voor het ontdekken, bevestigen en ontwikkelen van talenten. Als vanuit preventief oogpunt helder is dat leven vanuit je bestemming veel (relationele) problemen voorkomt is het vreemd dat er niet meer wordt geïnvesteerd in talentontwikkeling.

Hoe word je zelf 'de beste docent' die een talent authentiek wil vergroten? Als wij onze kinderen in staat stellen hun talenten te laten zien maken we voor hen de weg vrij om vanuit een authentieke levenshouding de dingen te doen die bij hen passen. Ze kunnen dan een vervuld en betekenisvol leven leiden. Door hun unieke talenten te mogen realiseren kunnen ze daardoor vanuit hun essentie het verschil gaan maken en met voldoening anderen van dienst zijn en inspireren.

Literatuurverantwoording:

- Brinkgreve, C.(2011). *De ogen van de ander, de sociale bronnen van zelfkennis*. Amsterdam: Uitgeverij Augustus.
- Damasio, A.R. (2000). *De vergissing van Descartes, gevoel, verstand en het menselijk brein*. Amsterdam: Uitgeverij Wereldbibliotheek.
- Damasio, A.R. (2001). *Ik voel dus ik ben, hoe gevoel en lichaam ons bewustzijn vormen*. Amsterdam: Uitgeverij Wereldbibliotheek.
- Dewulf, L.(2009). *Ik kies voor mijn talent*. Tiel: LannooCampus.
- Dewulf, L. & Vangronsveld, G.(2012). *Help mijn batterijen lopen leeg, een burnout krijg je niet alleen, kies voor je talent*. Tiel: LannooCampus.
- Grün, A. (2007). *Boek van levenskunst*. Kampen: Uitgeverij Ten Have.
- Herpen van, M. (2010). *Duurzaam opvoeden en ontwikkelen*. Apeldoorn: Garant Uitgevers
- Veldman, F. (1996). *Haptonomie, wetenschap van de affectiviteit*. Utrecht: Bijleveld.
- Veldman, F.R. (2004). *In contact zijn, authentieke haptonomie, een andere kijk op hulpverlening*. Assen: Koninklijke van Gorcum.
- Bijlsma, P. (2011) Haptonomische begeleiding bij veranderingsprocessen. *Haptonomisch Contact, nr.2, 6-9*

Haptotherapie en Topsport

Terug naar het gevoel

*Bob Boot, Janny Brienen, Sjoerd van Daalen, Roel Klaassen, René Steenbeek**

'Haptotherapie en topsport is een verhaal, met grenzen, presteren, duurzaam, gevoel... om dit te leren voelen en herkennen is tijd nodig. Bij mij als topsportster kwam die tijd en dit gevoel aan het einde van mijn loopbaan als wielrenster. Aanvankelijk was het vooral wilskracht met veel blessures. Ik had gewild dat ik er destijds al mee in aanraking was gekomen.'

Sporters die zelfbewust zijn en vertrouwen in zichzelf ervaren zijn vaak goed in staat om het beste uit zichzelf te halen en optimaal te presteren. Onder moeilijke omstandigheden, zoals grote prestatiedruk, hoge verwachtingen en de grote belangen die bij topsport vaak spelen kunnen zij trouw blijven aan zichzelf. Wanneer de sporter hierin tekort schiet zien we vaak dat trainingen moeilijk gaan en prestaties afnemen. Er dreigt vormcrisis of er treden herhaaldelijke of slepende blessures op. In die gevallen wordt steeds vaker een haptotherapeut ingeschakeld.

Inleiding

Vaak is de (top)sporter begonnen vanuit een behoefte aan bewegen en plezier. Niemand begint met sporten vanuit het idee dat hij topsporter wil worden. Aanvankelijk ervaart hij zijn lichaam als vanzelfsprekend en geniet hij van het sporten. Als de sporter talent blijkt te hebben en op steeds hoger niveau gaat sporten, in selecties terechtkomt, worden de belangen groter en worden er prestaties verwacht. Met het toenemen van de prestatiedruk verandert er veel in de zogenaamde zelfbeleving van de topsporter.

De beleving van de sporter van zijn lichaam en zijn lichamelijke krijgt steeds meer een instrumenteel karakter. Hij gaat zijn lichaam steeds meer ervaren als het instrument waarmee hij zijn doelstellingen kan bereiken en prestaties kan leveren.

Met de toenemende technische mogelijkheden, zowel in training als in medische begeleiding, gaat de sporter steeds meer vertrouwen op externe, objectieve meetresultaten en andere cognitieve informatie. Als dat de overhand krijgt verliest hij het gevoel voor zichzelf en zijn lichaam, en het vermogen daar op te vertrouwen. Daarnaast verliest hij voor een deel het contact met zijn eigen behoeftes, verlangens en grenzen. Hij loopt in dat opzicht kans te vervreemden van zichzelf. Hij kan zich teveel laten leiden door externe en rationele factoren. Het gevolg is dat sporter meer 'in zijn hoofd zit' en gaat nadenken. Gevoelens afweren kan leiden tot lichamelijke

en/of geestelijke verstarring en verkramping. Dit kan er toe leiden dat de motoriek van de sporter houteriger wordt (door neurofysiologische veranderingen) en dat hij de souplesse verliest. Als dit langer voortduurt, geeft dat vormverlies, negatieve zelfbeleving en frustraties. Het is evident dat daardoor de prestaties verminderen en de kans op blessures toeneemt.

Door nu de gevoelsmatige informatie te koppelen aan zijn rationele kennis kan de sporter trouw blijven aan zichzelf in een op effectiviteit en prestatie gerichte (sport) wereld. Hij zal meer tot zijn recht komen en zijn talenten en vermogens zullen zich optimaal kunnen ontwikkelen.

Haptotherapie

Haptotherapeutische begeleiding is gericht op het bewustmaken van gevoelens en bevordert het lichaams- en zelfbesef. Ervaring en inzicht in de rol die gevoelens spelen geven breedte en diepte aan de persoonlijke ontwikkeling en helpen bij het verhelderen van de manier waarop de sporter in het leven staat. Door de haptotherapie krijgt de sporter inzicht in zijn gedragspatronen, zijn communicatie en samenwerkingsvormen met anderen. Vanuit dit inzicht groeit begrip van, en vertrouwen in zichzelf.

Door dit van binnenuit gevoelde vertrouwen in zichzelf, en in mensen om hem heen durft hij beter zijn mogelijkheden en beperkingen onder ogen te komen en zal hij beter om weten te gaan met het lief en leed van het (top-)sportleven. Een sporter kan zichzelf zijn en naar eigen vermogen presteren zonder zich geblokkeerd te voelen., wanneer hij durft te voelen wat hem bezighoudt, daar uitdrukking aan kan geven en daar ook zo veel vertrouwen in heeft ontwikkeld, dat hij ernaar gaat leven.

In de haptotherapeutische begeleiding leert de sporter alle aspecten die hij ontwikkeld heeft samen te brengen tot één geheel. Dit draagt bij aan verbetering van prestaties en het optimaliseren van de aanwezige mogelijkheden en talenten. Bovendien leidt een adequaat lichaamsbewustzijn tot verantwoord gebruik ervan, zodat er ook gekozen kan worden voor momenten of periodes van rust en herstel. Bijvoorbeeld na ziekte, tijdelijke overbelasting of bij herstel van blessures.

Een topatleet vertelde in de begeleiding: *‘Op de training gaat het vaak erg goed maar vlak voor mijn wedstrijden raak ik altijd geblokkeerd en zelfs vaak ook geblesseerd. Ik weet dat ze dan naar mij komen kijken en ik moet van mijzelf het dan laten zien.’*

Belangen en druk

De (top)sportwereld is steeds meer een wereld waarin het gaat om grote belangen. De druk, vanuit de sporter zelf, maar meer en meer ook van de buitenwereld, neemt soms grote vormen aan. Daarbij kan in extreme vorm gedacht worden aan de recente dopingonthullingen in de wereld van de profwielrenners waarbij het voor veel

wielrenners bijna onmogelijk werd om er niet aan mee te doen, de omkoopschandalen in de voetbalwereld en de drugsperikelen in de turnwereld. Daarnaast bestaat uiteraard de druk om te presteren, zowel vanuit de sporter zelf als vanuit zijn omgeving (sponsors, pers, publiek, ouders, etc.). Op adequate wijze omgaan met deze vormen van druk kan slechts dan als de sporter zichzelf goed kent en de mogelijkheid heeft er niet in te verkrampen of er onder te bezwijken. Haptotherapie begeleidt de sporter om op die momenten van grote druk bij zichzelf en veerkrachtig te blijven. Hij kan bijvoorbeeld aan den lijve ervaren hoe hij reageert als je letterlijk onder druk gezet wordt, als hij angstig is of boos en wat hij kan doen om hiermee beter om te gaan. Zo kan hij ook tot optimale prestaties komen, met respect voor zijn lichaam. Dat betekent niet, dat een sporter nooit over zijn grenzen gaat of zijn lichaam nooit overbelast. Ook een haptotherapeut weet dat dit nodig is om tot progressie en prestaties te komen. Het is zelfs een kenmerk van topsport: het verschuiven en verleggen van grenzen. Het is echter van belang dat de sporter die keuzes in alle vrijheid maakt en er verantwoordelijkheid voor neemt.

Lichamelijke

Kenmerkend voor een sporter in topvorm is dat hij volledig één is met zijn lichaam, zijn teamgenoten en zijn omgeving. In dat geval is er geen sprake van een lichaam dat je hebt (het anatomische lichaam), maar een lichaam dat je bent. Je leeft vanuit je lichamelijke aanwezigheid in de wereld, precies zoals je bent. Populair gezegd: dicht bij jezelf en trouw aan wie je in wezen bent.

Onder dergelijke omstandigheden lijken prestaties zich als vanzelf aan te dienen (uiteraard door vele uren trainen en keihard werken) en doet de sporter precies dat wat nodig is om tot grote hoogte te komen zonder krampachtige cognitieve sturing. Men noemt dat soms “flow” of de sporter heeft ‘het juiste gevoel’. Hij lijkt als vanzelf de juiste keuzes te maken en de juiste handelingen uit te voeren. Hij hoeft zich niet anders voor te doen dan hij is, kan in alle vrijheid de keuzes maken die hem passen en emotioneel onafhankelijk zijn van zijn omgeving. Hij kan optimaal trainen en competitie aangaan juist omdat hij vrij is in zijn hoofd *en* in zijn lichaam.

Zo kwam een topvolleybalster met een simpele, maar verhelderende ervaring uit haar dagelijks leven: *‘Ik vergelijk het wel eens met dansen waarbij je de passen vanuit het hoofd stuurt omdat je bang bent de verkeerde passen te maken. Zeker als er veel mensen kijken. Maar als ik, ondanks de druk van de buitenwereld, durf te vertrouwen op mezelf en gewoon de muziek binnenlaat gaat het dansen bijna vanzelf.’*

Gevoel voor materialen

We onderscheiden niet alleen het gevoel wat de sporter over zichzelf en zijn lichaam heeft, maar ook gevoel voor de materialen die hij gebruikt en gevoel voor de ruimte

waarin hij zich begeeft. Zo is het voor een tennisser van groot belang zijn racket als het ware in zijn lichaamsbewustzijn op te nemen (zijn lichaam als het ware te verlengen met een levenloos voorwerp). Topsporters 'weten' dit maar raken het soms kwijt onder invloed van wedstrijdspanning.

Een toproeier: *'Ik zat niet goed in mijn vel. Ik had veel aan mijn hoofd en kon daar niet los van komen. Doordat ik teveel in mijn kop zat realiseerde ik me dat de mij zo vertrouwde roeriem opeens een ding werd, een obstakel waar ik last van had en niet bij me hoorde. Het werd bijna mijn vijand.'*

In contact en uit contact

In de haptotherapeutische begeleiding gaat de sporter weer merken dát hij kan voelen en wát hij kan voelen. Hij wordt er bewust van wanneer hij uit contact gaat. Niet alleen met zichzelf, maar ook met de ruimte en de ander/de anderen om hem heen. Voor een teamsporter is het van groot belang te voelen waar hij in het veld staat ten opzichte van het doel of zijn medespelers of tegenstanders. Maar ook buiten het speelveld moet hij zich gevoelsmatig verhouden tot pers en publiek en coaches, sponsors en werkgevers. Waar stel je je voor open en waar sluit je je op het juiste moment voor af.

Een wielrenner zei ooit: *'Je weet niet meer hoe je je verhoudt tot alles wat op je af komt. Je raakt jezelf een beetje kwijt.'* Bij sporters die bloot staan aan vele vormen van externe en interne druk is dit geen vreemd fenomeen.

Vertrouwen

Daar waar het voelen ondergeschikt is geraakt aan de ratio raakt een persoon vervreemd van zichzelf. Door de karakteristieke aanraking van de haptotherapeut ervaart de sporter zijn lichaam niet langer als 'ding', maar wordt hij zichzelf weer bewust als geheel. Gevoelens van eigenheid en authenticiteit worden hierdoor hersteld en bevorderd. Er ontstaat een vorm van autonomie, waarbij de sporter heel goed weet hoe hij zich verhoudt tot een ieder waarmee hij te maken krijgt.

Het zoeken naar een eigen evenwicht in zijn (top-)sportleven staat centraal, want juist dat verstevigt een gevoel van vertrouwen en zekerheid. Dit draagt bij aan het optimaliseren van de aanwezige mogelijkheden en talenten, en het verbeteren van prestaties.

Toegevoegde waarde

De haptotherapeutische begeleiding voegt iets toe aan de bestaande mogelijkheden, zoals sportgeneeskunde, fysiotherapie, en sportpsychologie. Het is in eerste instantie

niet gericht op korte termijn doelen, maar op een ontwikkelingsproces. Daar waar de geneeskunde en de fysiotherapie zich voornamelijk bezighouden met de fysieke kant van de begeleiding en de psychologische begeleiding zich vooral richt op mentale vaardigheden, grijpt de haptotherapeut aan op de persoon als geheel, de manier waarop hij omgaat met zijn lichaam, zijn gevoelens en zijn gedragspatronen.

Deze aspecten zijn ook bij fysiotherapeutische en psychologische begeleiding zeker aan de orde, maar voor haptotherapeuten is dit de kern van het werken met topsporters. Haptotherapeutische (top-)sportbegeleiding neemt daarmee een geheel eigen plaats in binnen de totale medische en psychologische begeleiding van de sporter.

**De auteurs zijn allen haptotherapeut, en maken deel uit van de 'Expertisegroep Haptotherapie en topprestaties'.*

Literatuurlijst

- Akkerman H. (2005), De invloed van haptotherapie op de copingstijl van werknemers met nek- en schouderklachten, Open Universiteit Nederland te Heerlen, Scriptie Open Universiteit Nederland, faculteit Psychologie
- Berg, M. v.d., e.a., (2005) Evaluation of haptotherapy for patients with cancer treated with chemotherapy at a day clinic, Helen Dowling Instituut. Gepubliceerd in Elsevier Patient Education and Counseling 60 /2006
- Boot, B., Haptonomie. Een kwestie van gevoel, Uitgeverij Archipel, 2004
- Frangh A. de, (2009), Definiëring en empirische toetsing van de eigenheid van Haptotherapie als lichaamsgerichte therapievorm, Thesis Katholieke Universiteit Leuven, faculteit psychotherapie en dieptepsychologie
- Hof, A.B.Th. van 't, P. van Voorst en M.E. van Zoelen-Nederlof (1997), Denken over voelen, een onderzoek naar de kenmerken van de cliëntenpopulatie van de Vereniging van Haptotherapeuten (VVH) en de betekenis van haptotherapie voor deze cliënten, Wetenschapswinkel Sociale Wetenschappen
- Leeuwen, A.v., Pluimers, C., Bosscher, R., The clinical effectiveness of haptotherapy in routine practices, Vrije Universiteit, faculteit bewegingswetenschappen, 2013
- Luttervelt, Mia F.W. van (1997), Bevestigend aanraken: een filosofisch onderzoek van de haptonomie, Erasmus Universiteit
- Plooi E.C., Zandvliet J.J., Bijblijven (Tijdschrift Praktische Huisartsgeneeskunde), Houten; 2010-1; 15-24
- Els Plooi, Haptotherapie. Praktijk en theorie Harcourt, 2005
- Veldman, F., Levenslust en Levenskunst, Zin, inhoud en betekenisverlening aan het persoonlijk leven binnen de menselijke samenleving. 2007

Wetenschappelijk onderzoek naar bevallingsbeleving

Enkele vragen aan Gert Klabbers

Op het internet verscheen een videoboodschap waarin collega Gert Klabbers uitleg geeft over zijn wetenschappelijk onderzoek naar bevallingsbeleving. Op verzoek van de redactie geeft Gert antwoord op enkele vragen over dit onderzoek:

Waar gaat het onderzoek over?

Zwangerschap, bevalling en het krijgen van een baby kunnen zeer verschillend beleefd worden door de zwangere vrouw en haar partner. Sommigen kijken uit naar de bevalling. Anderen zien er tegen op en kunnen zelfs bang worden als zij er aan denken dat zij binnen afzienbare tijd een bevalling zullen meemaken. Onderzocht wordt of er een verband bestaat tussen hoe de zwangerschap wordt beleefd en hoe het verloop van de bevalling is en of bij vrouwen die veel angst hebben voor de bevalling, deze angst verminderd kan worden met een haptotherapeutische behandeling.

Hoe ben je als onderzoeker betrokken geraakt bij dit onderwerp rondom zwangerschap en geboorte?

In Apeldoorn was ik in mijn praktijk al jaren actief als gz-haptotherapeut en als haptonomisch zwangerschapsbegeleider, toen ik door een verloskundige werd gevraagd om mee te gaan naar een symposium “zwangerschap en angst”. Wat mij toen het meest heeft geraakt is dat uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat zoveel vrouwen tijdens de zwangerschap ergens bang voor zijn. Er werd gezegd dat daar rekening mee gehouden moest worden, maar er werd destijds nog niet gesproken over interventies voor angstreductie.

Gaat het in dit onderzoek alleen om de vermindering van angst?

Er wordt ook onderzocht of angstige vrouwen een andere moeder-kind hechting hebben tijdens de zwangerschap en na de bevalling. Wij onderzoeken ook of er na haptotherapie bij vrouwen met angst voor de zwangerschap minder bevallingscomplicaties voorkomen.

Wat houdt deelname aan het onderzoek in?

Alle deelnemers vullen twee keer een vragenlijst in tijdens de zwangerschap en twee keer na de bevalling. Er wordt gevraagd naar de beleving van de zwangerschap en geboorte, het hebben van bepaalde klachten en de aanwezigheid van sociale steun. Het beantwoorden van deze vragen kost per keer ongeveer 20 minuten. Een aantal van

de deelnemers wordt gevraagd mee te doen aan een behandeling met haptotherapie en een aantal deelnemers wordt gevraagd om mee te doen aan een groep die informatie ontvangt over de zwangerschap en geboorte.

Hoe zijn de verloskundigen hierbij betrokken?

Verloskundigen zijn de poortwachters van de gezondheidszorg voor zwangeren. Zij zien alle zwangeren en de deelnemende verloskundigen verstrekken een informatiebrief over het onderzoek aan alle zwangeren tijdens de twintig weken controle.

Hoe worden zwangeren met bevallingsangst begeleid door de verloskundigen zelf?

Er wordt door verloskundigen over het algemeen meer tijd uitgetrokken voor zwangeren die extra zorg en aandacht nodig hebben. En de zwangere en haar partner voelen zich tegenwoordig door het schrijven van een geboortepan meer betrokken bij het verloop van het geboortepan, maar soms is dat niet genoeg en dan zijn therapeutische interventies noodzakelijk.

Waar vindt dit onderzoek plaats?

Er is voor dit onderzoek een samenwerking georganiseerd met ruim veertig verloskundigenpraktijken verspreid over Nederland. Een dergelijk onderzoek is namelijk überhaupt niet mogelijk zonder medewerking van enthousiaste verloskundigen, dus daar ben ik als onderzoeker heel erg blij mee. Sinds kort doet overigens ook een ziekenhuis mee.

Wat houdt de behandeling in als een zwangere wordt ingedeeld in de haptotherapiegroep?

De therapie bestaat uit acht ontmoetingen van ieder ongeveer 60 minuten. Deze ontmoetingen vinden plaats tussen de 20^{ste} en 35^{ste} week van de zwangerschap. Haptotherapie tijdens de zwangerschap is er op gericht dat de zwangere meer één wordt met haar zwangere lichaam en haar lichaam niet beleefd als iets dat apart en afzonderlijk bestaat. De praktische oefeningen worden ondersteund met uitleg over wat er tijdens de zwangerschap en bevalling gebeurt en begeleid door gesprekken over de individuele beleving van de zwangerschap en de komende bevalling.

Wat gebeurt er als een zwangere wordt ingedeeld in de groep die extra informatie ontvangt?

In acht opeenvolgende weken worden informatiemodulen, te vergelijken met acht hoofdstukken in een boek, verstrekt over de zwangerschap en geboorte via onze website. Tijdens deze periode is er een wekelijks contact via onze website, waar deelnemers vragen dienen te beantwoorden over de gelezen module alvorens verder te kunnen gaan met de volgende module.

Kunnen nog meer verloskundigenpraktijken meedoen met het onderzoek?

Als een verloskundige na het lezen van dit artikel geïnteresseerd is om mee te doen aan mijn onderzoek, dan kom ik graag langs om één en ander nader toe te lichten.

Als een zwangere in de behandelgroep wordt ingedeeld, waar vinden die behandelingen dan plaats?

Zoals er een samenwerking is georganiseerd met meerdere verloskundigenpraktijken verspreid over Nederland, zo is er ook een landelijk netwerk georganiseerd met therapeuten in de buurt van de deelnemende verloskundigenpraktijken.

Hoe kan een zwangere gaan meedoen aan het onderzoek?

Zwangeren ontvangen in de twintigste week van de zwangerschap een informatiebrief van de deelnemende verloskundigen waarin hun deelname wordt gevraagd, maar zwangeren kunnen zich ook rechtstreeks aanmelden voor het onderzoek op de website www.bevallingsbeleving.nl. Op die website kan men ook meer en uitvoeriger informatie vinden over het onderzoek.

Kun je tot slot het verschil uitleggen tussen 'Haptherapie bij bevallingsangst' en 'Haptonomische zwangerschapsbegeleiding'?

Haptonomische zwangerschapsbegeleiders richten zich op de vader-moeder-kind hechting, hetgeen uniek is voor de haptonomische zwangerschapsbegeleiding, maar zij verrichten geen therapeutische interventies. Haptotherapeuten met kennis en vaardigheden rondom zwangerschap en geboorte, richten zich binnen het kader van mijn onderzoek primair op angstreductie bij de zwangeren met bevallingsangst, hetgeen circa 6-8% van alle zwangeren betreft. In de praktijk is er sprake van enige overlap, want haptonomische zwangerschapsbegeleiding kan ook angstverminderend werken en de haptotherapeut die werkt aan angstreductie, besteedt ook aandacht aan de vader-moeder-kind hechting.

Ben jij voor vragen ook rechtstreeks te bereiken?

Dat kan het handigste via e-mail: praktijk@gertklabbers.nl

Het Wetenschappelijk Onderzoek Bevallingsbeleving is goedgekeurd door de Medisch Ethische Toetsingscommissie Brabant en is geregistreerd in het Nederlands Trialregister onder nummer NTR 3339 op 4 maart 2012. Het onderzoek wordt uitgevoerd onder de wetenschappelijke leiding van: Pr. Dr. A.J.J.M. (Ad) Vingerhoets, hoogleraar Klinische Psychologie, Universiteit Tilburg, Nederland, Pr. Dr. K. (Klaas) Wijma, hoogleraar Medische Psychologie, Linköping University, Linköping, Zweden en Mevr. Dr. K.M. (Marieke) Paarlberg, gynaecoloog Gelre Ziekenhuizen Apeldoorn, Nederland.

Voor u bijgewoond

Tweedaagse Masterclass met Ted Troost

Paulien Pinksterboer

Op initiatief van Esther Snijder is deze masterclass van de grond gekomen. Georganiseerd door Esther, Eric Elbers (o.m. haptonoom en oprichter van Thara Organisatieontwikkeling) en Ted vinden de masterclass dagen plaats op 24 en 25 maart in Noordwijk en op 31 maart en 1 april in Leusden. Eric en collega Bram de Boer, met wie Ted al lang samenwerkt, waren deze dagen 'praktijkondersteuner'.

Twee prachtige, inspirerende dagen masterclass met Ted Troost. Dagen waarin hij zijn passie en missie van de afgelopen bijna 50 jaar met ons deelt, en ons vertelt en vooral laat ervaren wat hij in die tijd heeft ontdekt.

De masterclass op 24 en 25 maart valt precies tegelijk met de nucleaire wereldtop, we vertoeven in een uiterst bewaakt en beveiligd Noordwijk. Omdat de bereikbaarheid op maandagmorgen wel eens problematisch zou kunnen zijn mogen we de avond van tevoren al komen. Een genereus aanbod, waar veel deelnemers graag gebruik van maken. Het wordt een fijne opwarm-avond, waarop we Ted, Eric, Esther en Bram al ontmoeten; een avond met oude bekenden en nieuwe gezichten, goede gesprekken bij de open haard of met uitzicht op zee (waar in de verte een marine fregat de wacht houdt). De Baak is beslist een toplocatie voor dagen als deze: bijzonder goed verzorgd, waardoor je je gezien en welkom voelt.

De volgende dag, na een heerlijk ontbijt, een strandwandeling en een riante lunch, beginnen we echt.

Terug naar de kern

Ted: Het is tijd om duidelijk te hebben waar het nou écht over gaat. We moeten terug naar de kern, naar de essentie. Haptonomie gaat over de kunst van het zijn, de kunst van het leven. De tijd is rijp: mensen pakken wat we te bieden hebben nu veel sneller op dan pakweg 40 jaar geleden. De vraag 'wat voel je' brengt heel veel te weeg.

Als je je 'voelen' niet in de weg laat zitten door je 'gevoelens', voel je wat er achter het verhaal van de ander zit, wat de klacht achter de klacht is. Mooi om eindeloos te oefenen, dat voelen naar de ander: Hoe beweegt hij als je de deur voor hem openhoudt, hoe loopt hij, zit hij? Zit hij hoog of laag? Hoe gaat hij liggen? Dát geeft je informatie.

Praktijk gaat vóór theorie

Het draait om het ambachtelijke, haptonomische ‘werk’: aanraken en aangeraakt worden; en het verdiepen van die vaardigheden. We gaan dus aan de slag.

Rug aan rug, in rijen en in blokken (de rijen dicht opeen gepakt). Samen bewegen en weer stilstaan, luisteren en voelen.

De ander, die voor je staat, puur door je intentie de kin op de borst laten leggen en weer op laten strekken. Het *prolongement du corps* (de ‘verlenging’ van het lichaam; het ‘doorvoelen’).

Op en aan de bank: vraag ‘hoe het voelt voor je?’. Zijn mijn handen groot? Klein? Licht? Zwaar? Zijn ze koud? Maak ze maar warm!

En: de ander ‘bedoelen’, aanspreken in zijn kracht en essentie. Altijd weer.

Laten voelen dat je er bent. Aanzijn. Erbij blijven.

Niet ‘handelen’, maar voelen wat er gebeurt.

Afstemmen op elkaar. Wederkerigheid.

Niet ‘samen werken’, maar ‘samenwerken’.

Meer bereiken door minder te doen.

Dag 2 begint met een boeiende lezing van Joachim Duyndam, waarin hij een theoretisch kader voor de haptonomie neerzet. Haptonomie is ‘empathie met je handen’. (Zie ook zijn artikel in HC2006/2)

’s Middags gaan we praktisch aan de slag. We ervaren dat wat er op de bank gebeurt invloed heeft op de groep: als het ruimer en rustiger wordt op de bank, wordt het ruimer en rustiger in de groep.

Voelen en gevoeld worden. Bedoelen en bedoeld worden. Kernkracht onder je handen tevoorschijn zien komen.

Achter iemand staan die voor je zit, met je handen op zijn schouders, en dan springen: pas als je de ander volledig durft te ‘benutten’ voelt die zich bedoeld en gekend. Dan wordt het leuk en vitaal, en ontstaat er vitale wederkerigheid.

Langzaamaan werken we minder hard, durven en mogen we meer te ‘zijn’. Voelend aanwezig te zijn. En de ander het ‘werk’ laten doen.

We zouden minder therapeut moeten zijn, zegt Ted. Meer naar een haptonomische levenshouding. Meer gaan ontdekken ‘wat is mijn eigen kracht, en wat doe ik er mee’.

Een paar reacties uit de groep aan het eind van deze dagen:

‘Het voelt als thuis komen.’ ‘Goed om te werken met zo weinig woorden!’ ‘Het wordt steeds simpeler, en steeds voller.’ En: ‘Wat fijn om te ontdekken dat je met

niets ‘doen’ zoveel kunt bereiken en wat triest dat we altijd zo hard gewerkt hebben.’

Wat we beleefd en geleerd hebben deze dagen is natuurlijk niet in een verslagje te vangen, maar het was verrijkend en inspirerend. Steeds weer ervaren hoe iemand zich onder je handen ‘vult’. Hoe de kern meer tevoorschijn komt. Doordat de ander voelt dat hij ‘bedoeld’ wordt en door je intentie. Bijzonder was het om dit alles te delen met mensen van alle verschillende opleidingen; van ‘oude Frans’ en ‘jonge Frans’, van Doorn, ITH en Synergos. Wat een verbondenheid! De sfeer was goed, en het was veilig.

Ik ben na deze dagen met vernieuwd enthousiasme aan de slag gegaan. Steviger in mijn schoenen, en ‘back to basic’.

Mocht Ted deze masterclass nog eens geven: mis hem vooral niet! En te zijner tijd een vervolg? Wat mij betreft: graag!

Met dank aan Nathalia Liem (die er in Leusden bij was) en Dewi van der Roest, voor hun aanvullingen en correcties.

Voor u gelezen

'Mannen van 50' van Bob Boot

Erik te Loo

Mannen van 50, Krampachtig jong blijven of goed ouder worden.
Bob Boot | 173 pagina's | Kosmos Uitgevers | ISBN 9789021554327 |



In de late zomer van 2013 verscheen het nieuwste boek van Bob Boot. Op de achterkant van het boek lees ik dat het boek geschreven is voor mannen van (rond de) 50 die zich in een overgangsfase van hun leven bevinden. Daarmee kun je op 2 manieren omgaan: verzetten of aanvaarden. Het boek is er voor alle mannen van 45 tot 55 die geen zure, nare of sneue man willen worden.

In de eerste twee hoofdstukken beschrijft het boek de psychologische en biologische veranderingen. Prestaties worden steeds minder vanzelfsprekend, er komt meer ruimte voor verdieping en het

verzoend raken met kanten van de persoonlijkheid die voorheen niet aan de oppervlakte kwamen. Lichamelijk gebeurt er ook het een en ander. De hoeveelheid testosteron neemt af en dat zorgt voor veranderende behoeften. Ook spierkracht en uithoudingsvermogen nemen af en met de kwaliteit van de zintuigen, in het bijzonder de ogen, gaat het vaak dezelfde kant op. Met andere zintuigen (smaak, reuk en voelen) gaat het vaak beter met het stijgen der jaren. Al deze veranderingen brengen de man van 50 op de tweesprong van verzet of aanvaarding. Aanvaarding van de veranderingen en hun gevolgen opent nieuwe deuren.

Het derde hoofdstuk gaat over lichamelijkeid, seksualiteit en relaties. In de overgang naar de tweede leeftijdshelft is er ruimte gekomen: de kinderen zijn (bijna) uit huis en het toegenomen gevoel van onafhankelijkheid maakt dat ze zich minder hoeven te bewijzen. Daarnaast staat dat vijftigers vaak te maken hebben met zorg vragende ouders en dat ze vaak al langere tijd in hun relatie zitten. Mannen in de tweede levenshelft zijn beter in staat afstand te nemen van hun primaire gevoel en hebben hun impulsen vaak beter onder controle. Er ontstaat veel meer ruimte voor het verkennen van nieuwe mogelijkheden als je niet meer gegijzeld wordt door oude krachten.

In hoofdstuk vier bespreekt het boek de verschillende aspecten van de persoonlijke ontwikkeling en de tegenstrijdigheden waarmee mannen van vijftig te maken krijgen: ze zijn niet meer jong, maar ook niet oud, zijn autonoom maar ook meer gebonden, ze ervaren een overgang van inheligheid en egocentrisme naar de neiging tot geven en delen.

Hoofdstuk vijf concentreert zich op werk, carrière en idealen. Rond het vijftigste jaar komen veel mannen gevoelsmatig op een keerpunt: als ik nu niet verander, kan het nooit meer. Vanuit dat besef zetten sommigen de carrière-zeilen nog één keer helemaal bij, anderen zoeken het juist in het veranderen van het spoor of willen meer accent leggen op delen van hun ervaring.

Het zesde hoofdstuk beschrijft de rafelige kanten van de vijftiger: een jongere vrouw, overspel, alcohol, zijn de bekende vormen van 'uit de bocht vliegen' voor vijftigers. Hoe meer de man in de voorgaande jaren in verbinding met zijn gevoel geleefd heeft, moe minder de kans dat het eventuele uit de bocht vliegen tot meer dan blikshade leidt.

In hoofdstuk 7 komt het verschil in ontwikkeling tussen mannen en vrouwen aan bod. Soms lijken die ontwikkelingen op elkaar, terwijl andere ontwikkelingen juist tegengesteld aan elkaar verlopen. Bijvoorbeeld: mannen én vrouwen van 50 gaan meer ruimte voor zichzelf ervaren. Bij vrouwen vertaalt dat gevoel zich vaak in contacten die meer buiten de eigen kring liggen, terwijl mannen het juist veel meer dichterbij gaan zoeken: familie en vrienden worden steeds belangrijker.

In het laatste hoofdstuk geeft het boek een grove schets van de haptonomie en het haptonomisch perspectief van waaruit dit boek is geschreven.

Op de achterkant van het boek lees ik dat het boek geschreven is voor mannen van (rond de) 50 die zich in een overgangsfase van hun leven bevinden. Ze realiseren zich vaak voor het eerst écht dat het leven niet oneindig is. Ze kijken daardoor anders tegen de wereld aan, hun seksualiteit verandert evenals hun rol in het maatschappelijk leven. Daarmee kun je op manieren omgaan: verzetten of aanvaarden. Het boek is er voor alle mannen van 45 tot 55 die geen zure, nare of sneue man willen worden.

Ik las dit boek met veel plezier. Als vertegenwoordiger van de doelgroep waren veel dingen voor mij herkenbaar, soms met een glimlach en soms wat pijnlijker. Het is een boek voor iedereen die aan het begin staat van de tweede levenshelft. Maar ook voor wie zich wil verdiepen in de specifieke ontwikkelingen die dat met zich brengt. En als ik zeg 'voor iedereen', dan bedoel ik inderdaad mannen én vrouwen. Want hoewel er overduidelijk verschillen zijn, gun ik het elke man en elke vrouw tussen 45 en 55 dat ze geen zuur, naar of sneu mens zullen worden.

Kijken naar kunst, een extra dimensie in de behandeling

Anneke Kempkes-Verweij

Een paar voorbeelden van het gebruik van kunst in mijn haptotherapiepraktijk.

Omdat ik regelmatig geraakt wordt door beeldende kunst: schilderijen, tekeningen, beelden en foto's die ik in een museum of op een tentoonstelling zie, breng ik kunst regelmatig in binnen mijn sessies. Het raakt mij in een diepere laag. Niet omdat ik het altijd mooi vind maar omdat wat ik zie mij beroert en ontroert. Het is een andere taal dan de taal van woorden. De taal van kunst is een taal zonder denken voor mij, iets intuïtiefs. Het is juist daarom dat ik het waardevol vind om te gebruiken binnen mijn werk. Welke voorbeelden van kunst ik laat zien weet ik meestal pas kort van te voren, het komt ineens in me op; het lijkt wel of er onverwachts geschakeld wordt binnen in mij.

Het eerste praktijkvoorbeeld betreft een vrouw van 30 jaar, getrouwd en moeder van een dochter van 2 jaar. Zij is opgevoed in een kindertehuis omdat haar vader al voor haar geboorte weggelopen was en haar moeder de verzorging van een kindje niet aankon. Op eigen initiatief komt ze onder behandeling omdat ze de draad een beetje kwijt is. Ze is erg onrustig en haalt van alles door elkaar. Bij het minste of geringste begint ze te huilen. Allerlei onderdelen uit haar leven kan ze verstandelijk goed beredeneren maar ze voelt er weinig bij. Zelf werkt ze in de psychologische begeleiding binnen een instituut. Na negen sessies in ongeveer 7 maandens is deze vrouw veel rustiger, stabiel en zelfs vrolijk.



Engel 1976



Kringloop 1983

Aan het begin van de tiende sessie laat ik haar twee pasteltekening van Juke Hudig)¹ zien met de vraag welke ze het mooiste vindt en waarom.

Ze kiest voor de 'kringloop' en vertelt waarom: *'er is veel licht en ruimte voor de man die hier op de weg loopt en dat voel ik zelf momenteel ook'*. In een korte tijdspanne is er veel veranderd in haar leven: ze is acht weken zwanger van hun tweede kindje, ze hebben binnen een maand hun eengezinswoning verkocht en gaan in een kleine arbeiderswoning in de polder wonen. *'Daar is ruimte en vrijheid'*. Wat een groot verschil met het begin toen ze hier kwam. Zou de haptotherapie daar toe bijgedragen hebben? Als ik haar vraag waarom ze niet kiest voor de engel, geeft ze haar verklaring en legt uit waarom ze kiest voor licht en ruimte.

'In de kindertehuizen en ook in de gastgezinnen waar ik opgegroeid ben, werd er bijna altijd gesproken over datgene wat niet goed ging. Vaak was dat heel veel. Op een gegeven moment heb ik met mezelf afgesproken dat ik dáár niet met mensen in wil duiken, dat ik zelf ga zoeken naar de goede dingen, naar alles wat wel goed gaat, naar de vrolijke dingen, naar alles wat er lichter uitziet.'

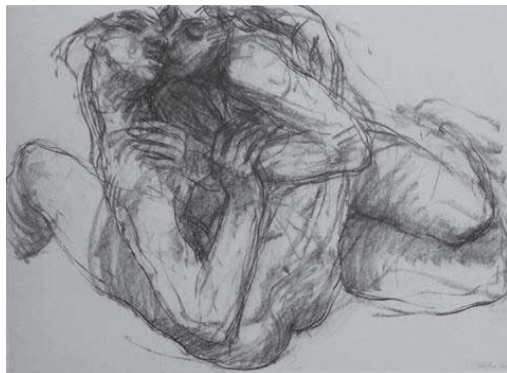
Door te kijken naar kunst komt de mens soms dichterbij zijn diepere gevoelens en maakt mij daar deelgenoot van. Daar waar de ziel huist. Dit is voor mij ook waar het om gaat in de haptonomische benadering en de aanraking: de weg ontdekken naar de diepere laag van de mens. Ik heb haar bevestigd in haar keuze voor verandering van woonplek en de ruimte die ze maakt voor een nieuw kindje. De gevoelens die ze uitgesproken heeft bieden mij een ingang voor de haptotherapeutische sessies. Kan ze ook de andere kant van ruimte, die van nabijheid, aangaan? We zijn ingegaan op wat nabijheid voor haar betekent. Kan ze dat toelaten? Tot hoever? Dat blijkt moeilijk voor haar. Enerzijds wil ze het graag, het ontroert haar, en anderzijds wil ze er uit weg. Zeer voorzichtig hebben we onze nabijheid naar elkaar opgebouwd en uitgewerkt in kleine onderdelen. Tot er uiteindelijk een stil genieten bij elkaar zijn kon zijn. Haar vriendelijke glimlach die ze eerder getoond had, verinnerlijkte zich. Dat was prachtig om te zien.

Mijn tweede praktijkvoorbeeld betreft een echtpaar.

De man, 53 jaar, een half jaar bij mij onder behandeling. Depressieve klachten, moe, stil en teruggetrokken, angst om dood te gaan. Ook benauwdheid, snel in paniek, gezwollen slijmvliezen, oorsuizingen. Hij is bang kanker te hebben en dood te gaan. Voelt zich gepakt door de veranderde regelgeving op zijn werk. Vroeger ging men na 40 dienstjaren met pensioen. Bij hem zou dat op zijn 59ste zijn. Door veranderde wet- en regelgeving werd het voor hem op 62, daarna 65 en nu moet hij tot zijn 67ste werken. Hij heeft zwaar werk; ook nachtdiensten. Bij promoties gaan jonge mensen

met diploma's voor. Hij kent het hele bedrijf als de beste. Hierdoor is hij gefrustreerd en ziet niet goed een uitweg. Hij vertelt dat zijn vrouw niet meer tegen zijn depressieve gedrag kan. Bij uitgebreid medisch onderzoek is er niets fysieks gevonden. Bij een psycholoog volgde hij 12 lessen cognitieve training. Hij heeft er weinig aan gehad, aldus zijn verhaal. Wil nu wat meer bij zijn gevoel komen.

Bij het contact maken op de behandeltafel komt hij in het contact naar me toe. Hij is luisterend stil en het ontroert hem. Dit werken we uit tijdens de volgende sessies. Hij schrijft goede verslagen waarin hij zichzelf met dat wat hij voelt en beleeft, duidelijk omschrijft. Na drie sessies neemt hij zijn vrouw een avond als verrassing uit eten. Iets wat ze jaren niet gedaan hadden. Ze hebben vier uur met elkaar getafeld. Hij is er zelf verrast over en erg blij dat zo iets samen mogelijk is. Zijn bedrijfsarts, die hij regelmatig spreekt, merkt op dat hij veel vrolijker is geworden. Omdat hij noemde dat zijn vrouw niet meer tegen zijn depressiviteit kon én omdat, als er één van een echtpaar lijdt aan zwaarmoedigheid en ongeïnteresseerdheid dat ook een uitwerking op de partner heeft, vraag ik hem om zijn vrouw een keer mee te brengen. Vrij snel aan het begin van de sessie waar ze met zijn tweeën komen, laat ik aan beiden een schilderij van James Ensor)² en een tekening van Eddy Roos)³ zien.



Eddy Roos, *Intimiteit*. 2005,
Siberisch krijt op papier



James Ensor,
La Gamme d'amour, 1921 of 1926

Dit onder meer om ze te laten ontdekken dat twee mensen dezelfde dingen soms heel anders kunnen ervaren.

Ik stel hen vier vragen en vraag ze hun antwoorden op te schrijven: Wat zie je? Wat doen de personen? Waar denk je dat dit mee te maken heeft? Wat doet het met je zelf (wat roept het op)?

Bij het schilderij van carnavalesk verklede mensen van James Ensor schrijven ze het volgende op:

De man:

- *Gezichten verschillende, verschillende mensen, varkenskop, biggetje*
- *Staan bij elkaar te kijken*
- *Verskillende stemmingen*
- *Het leven.*

De vrouw:

- *Tekening van verklede mensen*
- *Ze kijken ergens naar, sommigen kijken naar een ander. Er is één die met z'n hand bij iemand in de jas zit.*
- *Ik krijg het gevoel dat het niet prettig is waar ze naar kijken.*
- *Ik vind het geen prettige tekening, krijg er een beetje onrustig gevoel van'.*

Bij de tekening van twee mensen dicht bij elkaar van Eddy Roos schrijven ze:

De man:

- *Twee mensen in innig contact in een omhelzing.*
- *Genieten van elkaar door middel van contact en gevoel. Mekaars aanwezigheid voelen.*
- *Geeft een prettig gevoel als je ziet dat men geniet*
- *Zo wil ik weer zijn.*

De vrouw:

- *Een tekening, zwart-wit getekend met potlood en de lijnen uitgestreken. Twee mensen, man en vrouw.*
- *Twee mensen die elkaar omhelzen, de man houdt de vrouw vast en wil haar kussen. De vrouw heeft haar arm voor zich, niet om de man heen. Het ziet er liefdevol uit, zeker vanuit de man gezien.*
- *Ik krijg er een dubbel gevoel bij; wilde vrouw dit wel? Aan de andere kant roept het een verlangen hiernaar op.*

De beide antwoorden heb ik hardop voor laten lezen. Niet becommentarieerd. Wel benoem ik wederom dat ieder mens de dingen op zijn eigen wijze ziet en beleeft, en dat dat heel normaal is.

Daarna hebben we, de vrouw en ik, samen de benen van de man aangereikt zoals ik dat ook in de zwangerschapsbegeleiding doe. (Daarin reik ik, samen met de man, de

benen van de zwangere vrouw aan.)

Vijf dagen later mailt de vrouw mij:

‘Beste Anneke, Naar aanleiding van de keer dat ik mee geweest ben met Jan (is fictieve naam) en wat dat met mij heeft gedaan wil ik vragen of het goed voor mij zou zijn, en of het mogelijk is, om zelf ook bij u in behandeling te komen.’

Ze zijn nu beiden bij mij onder behandeling. De vrouw blijkt vroeger te zijn misbruikt door een buurman. De ouders hebben dit nooit willen weten. Ze heeft zich hierdoor niet gekend gevoeld. Is een stil en ‘strak in het harnas meisje’ geworden, min of meer in zichzelf opgesloten. Haar man is er wel van op de hoogte. Er gebeurt veel. Ze lijken allebei open te breken. Door ieders openheid ontstaan er mooie belevingen bij hen, persoonlijk maar ook samen, belevingen die al jaren weg waren.

Ik zou kunst een vierde dimensie voor mijn werk als haptotherapeut willen noemen. Een weg om dichterbij de mens te komen en een weg die mij de mogelijkheid biedt de behandeling beter af te stemmen op die mens. Een soort kijken in de ziel? Ja, een mogelijke weg om achter dingen te komen die er zijn en er toe doen maar die je soms zo moeilijk te zien krijgt. Dat is waar de haptonomie zich op richt: een werkelijke ontmoeting op basis van een voelbaar contact, om een tijdje met de cliënt mee te lopen op de weg van de ontdekking naar zijn eigen mogelijkheden. Om zo ruimte te scheppen daar waar het knelt en drukt, en om het woord genieten in zijn of haar leven door te kunnen laten klinken.

¹⁾ Juke Hudig. *Pastels 1976-1997*. Aurora Productions

²⁾ James Ensor. *Universum van een fantast*. Saskia de Bodt, Doede Hardeman, Herwig Todts. Gemeentemuseum Den Haag/Uitgeverij Ludion

³⁾ Eddy Roos. *Verstilde beweging. Beelden, tekeningen en dans*. Drents Museum, Assen. *Waanders Uitgevers, Zwolle. 2009-2010*

Inspiratiebronnen

Onderwerpen die je raken

Samenstelling Petra Steffens

Aanraders die je raken! Films, boeken, tentoonstellingen of andere zaken.

Hebt u aanraders/tips? Meld het ons via eindredacteur@haptonomischcontact.nl

Titel: Coachen met Body & Mind Language

Auteur: Jos Dolstra, Uitgeverij GV Media

ISBN 978 90 559 9295 9



Onmiskenbaar zijn er in diverse lichaamsgerichte therapieën overlappings met de haptonomie. Vooral voor het werk ‘buiten de bank’ kan dat veel inspiratie bieden. Ik vind het zeer de moeite waard om kennis te nemen van hoe er elders gewerkt wordt, zoals in dit recent verschenen boek van de grondlegster van de B&ML. Prachtige, aansprekende ondertitel: ‘Beweging draagt onze diepste beweegredenen in zich’. Ik ga er van uit dat er een tijd komt waar we al onze kennis en ervaring vrijelijk delen. (PP)

Titel: Kunst als therapie

Auteurs: Alain de Botton en John Armstrong, Uitgeverij Terra

ISBN 978 90 898 958 51

Kunst als therapie heeft een heldere boodschap: kunst is een therapeutisch middel waarmee je je leven rijker en completer kan maken. Kunst kan ons helpen bij onze meest intieme, maar zeer herkenbare dilemma's. Dit boek introduceert een nieuwe methode om kunst tegemoet te treden: als een vorm van therapie, vol krachtige oplossingen voor tal van levensvragen. (AK)



Agenda

Academie voor Haptonomie

2 september	Start van het basisjaar
Vanaf 3 november	Haptonomische Zwangerschapsbegeleiding (20 lesdagen)

Meer informatie: www.haptonomie.nl

Instituut voor Toegepaste Haptonomie

8 juli en 3 september	Informatiebijeenkomsten
12 september en 3 oktober	2-daagse 'omgaan met kanker'
13 september	Oriëntatiebijeenkomst
24 september	Lezing: 'De kracht van authentiek vaderschap' door Jeroen de Jong
14 oktober, 4 en 18 november	3-daagse 'Levensfase en Presentatie als senior Haptotherapeut'
14 en 15 november	2-daags Event 'Geef je praktijk een boost'

Meer informatie: www.ith-haptonomie.nl

Synergos

Toen dit nummer naar de drukker moest, was het programma voor het najaar 2014 nog niet klaar voor publicatie.

Meer informatie: www.synergos.nl

Academie, ITH en Synergos (gezamenlijk):

Diverse data	Medische basiskennis
Diverse data	DSM-IV en Psychopathologie

Meer informatie: via bovenstaande websites

Scholingscentrum voor Toegepaste Haptonomie-Water

27 september en 1 november	Autonomie in verbinding
Op afspraak	'Ervaren in water' voor intervisiegroepen (middagprogramma)

Meer informatie: www.haptotherapiescharstuhl.nl/watercursussen.htm

Beweging draagt onze diepste bewegredenen in zich!



Body & Mind Language

De manier waarop het leven ons heeft gevormd, is terug te zien in de vorm, houding en beweging van het lichaam. In Body & Mind Language (BML) vormt het lichaam het instrument. Het lichaam draagt ervaringen, gevoelens, stagnaties en expressies in zich. Door hier contact mee te maken, wordt zichtbaar wat wel en niet geleefd mag worden.

In coaching met BML worden blokkades en stagnaties gezien als informatie. Vanuit dit oordeelloze vertrekpunt wordt ervaren welke flexibiliteit, mogelijkheden, ruimte en creativiteit er mogelijk zijn. Informatie uit gesproken taal wordt vertaald naar de symbolische taal van het onbewuste in gebaar, houding, klank en bewegingsmogelijkheden. BML laat nieuwe mogelijkheden ontdekken en ervaren waardoor er letterlijk heling in het lichaam kan ontstaan. Er vindt een verschuiving in beweging plaats in het hier en nu.

- BML laat niet-geuite emoties en fysieke sensaties uitdrukken.
- BML laat mensen thuiskomen in hun lichaam.
- BML brengt mensen in contact met hun diepere zielsbehoefte.
- BML brengt stagnaties in beweging.
- BML vergroot het repertoire aan uitingen en bewegingen.
- BML draagt bij aan het voller aan kunnen gaan van contact met anderen.
- BML vergroot het gevoel van vitaliteit en welbevinden.

BML is een transformatieve en ervaringsgerichte vorm van coaching. Deel 1 start in oktober 2014 en omvat 5 modules (weekenden) van twee dagen.

Inhoud deel 1:

- Relatie lichaamshouding en levenshouding
- Ontstaan van rol, pantsering en verdedigingshouding
- Decoderen en bewegingsanalyse
- Relatie lichaamsbeeld en zelfbeeld
- Minderwaardigheid en slachtofferrol/identificatie
- Lichaamssplitsing
- Inzicht in je wezenlijke natuur

Theorie en praktijk wisselen elkaar af, zodat de kracht van de interventies kunnen worden ervaren. Zie voor meer informatie en aanmelding: www.bmli.nl



Body & Mind Language *instituut*

Walkade 36 | 3401 DS IJsselstein | T 030 604 76 78 | info@bmli.nl | www.bmli.nl