

HAPTONOMISCH CONTACT



HET KIND IS ALLEREERST EEN JIJ
INTERVIEW MART EN MARLOES
VEERKRACHT

Jan Gardella
VENUS

ROèL, uw partner in verzekeringen

Haptotherapeuten verzekeringspakket

Financieel Adviesbureau ROèL heeft speciale verzekeringspakketten voor haptotherapeuten 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



Informeer ook naar FINANCIËLE PLANNING: een integraal advies waarin uw huidige financiële mogelijkheden worden afgestemd op uw persoonlijke wensen en doelstellingen. U krijgt inzicht in de gevolgen die lang leven, arbeidsongeschiktheid en overlijden hebben op uw inkomen.

roèl

**Pensioen
Hypotheken
Verzekeringen
Financiële planning**

Financieel Adviesbureau ROèL

Brinkzicht 22A - 3743 EX Baarn

T 035 548 9090

info@roel-advies.nl

www.roel-advies.nl

Redactioneel

Gerda Ponte



Op het moment dat ik dit schrijf is het regenachtig en guur. Wanneer jullie dit lezen is het alweer lente! De dagen worden langer, de natuur wordt weer groen. Ik verheug me altijd op al dat jonge grut in de wei, de rare bokkensprongen die ze maken. Geen dier vraagt zich af wat de rest van de kudde ervan zal vinden, ze volgen gewoon hun eigen beweging. Wat een vrijheid!

We zijn ook erg blij met de groei die we doormaken. We hebben nu 518 abonnees, er melden zich steeds meer studenten en collega's. Het voor het eerst digitaal factureren verliep wat minder soepel. Er trad een technische fout op en we waren een paar dagen bezig met het herstellen van de schade. Gelukkig is het goed gekomen. Op de nota hebben jullie kunnen lezen dat verzending van de facturen in papieren vorm volgend jaar niet gratis blijft. Kreeg je de nota via de post en wil je de volgende digitaal, geef dit dan door via: secretaris@haptonomischcontact.nl. Ontving je je factuur dit jaar al via de mail, dan hoef je niets te doen.

Wat is er in dit lente nummer te lezen?

Wim Laumans schrijft 'Het kind is allereerst een jij' en Joachim Duyndam heeft het over Veerkracht. Ervaren haptotherapeut Mart Blokland en beginnend collega Marloes Gielen zijn om de tafel gegaan met Manon Houtman. Erik te Loo heeft een stuk van de Camino gelopen, de pelgrimsroute naar Santiago de Compostela. Een week, zoals hij schrijft, van beweging, ruimte, gedragen voelen, uithouden, bevestiging, frustratie en verwijlen.

In dit nummer lees je ook wat Vanessa van Rappard-Brandt doet met het schatkistje dat in haar praktijkruimte staat, en Annemieke van der Beek schrijft over de boekpresentatie van 'Massageverhalen voor kinderen'. Ze heeft daar gevoeld hoe ze in het samen luisteren en aangeraakt worden, zichzelf dieper van binnen ging ervaren. Dit alles is aangevuld met gedichten, inspiratiebronnen en uiteraard de agenda. Genoeg om weer een uurtje rustig te lezen bij een bakje koffie of thee. Misschien al in de tuin, op een zonnige lentedag.

Geniet deze lente van het dartelende grut in de wei, zij zijn het beste voorbeeld dat het volgen van de eigen beweging vitaal maakt. Wij zien jullie graag weer in juni!

INHOUD

3	Redactioneel
4	Het kind is allereerst een jij
6	Om de tafel met: Mart Blokland en Marloes Gielen
9	Gedicht
10	Meegemaakt: de Camino
13	Wat doe jij ..
15	Bijgewoond: Boekpresentatie Massageverhalen voor kinderen
16	Gedicht
17	Veerkracht, een inleiding
20	Inspiratiebronnen
22	Agenda

© 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 te worden vermeld.



Het kind is allereerst een jij

Wim Laumans

“ Datgene in ons
wat liefheeft,
dat is onze ziel ”



Wim Laumans

Omdat de dialoog een wezenlijk onderdeel is van de interactie tussen therapeut en patiënt, was ik op zoek naar de bron van de dialogische filosofie.

Ik kwam uit bij Eugen Rosenstock-Huessy en zijn interesse voor de taal. Hij ontwikkelde een methode die veranderingen teweegbrengt in het intermenselijke contact door het bezielde gebruik van taal. Hij noemde dit de 'grammaticale methode', want 'wie de ziel wil leren kennen, moet de geheimen van de taal doorgronden.'

Uit de inleiding tot zijn boekje 'De taal van de ziel' (door de vertalers Hans van Olst, Hans van der Heiden en Otto Kroezen) komt het volgende citaat:

'Je zou kunnen zeggen dat het resultaat van de zoektocht van Rosenstock is: De herontdekking van de taal als spreekkracht van de ziel waarbij de vocatief (het aanspreken, WL) en de imperatief (het gebiedende, WL) steeds de aanzet geven tot verandering en vernieuwing van de mens en de samenleving. Men zou daarom kunnen zeggen: de ziel is datgene in de mens dat verandert, of beter: wat leiding geeft aan de verandering. Een verandering treedt op door een nieuwe liefde, een nieuw gebod. Daarom; datgene in ons wat liefheeft – passie of hoe men het ook noemt – dat is onze ziel.'

Rosenstock-Huessy maakt in zijn model niet alleen de bestaansbevestiging van de haptonomie duidelijk, maar neemt

ook het antwoord van de patiënt op: de *affirmatie* op de bestaansbevestiging.

Eugen Rosenstock-Huessy is een Duitse filosoof, op 6 juli 1888 uit Joodse ouders geboren in Berlijn. Hij was bevriend met Franz Rosenzweig, eveneens een Joods-Duitse filosoof en theoloog. Beiden vochten in de Eerste Wereldoorlog. Eugen Rosenstock-Huessy aan het Westfront en Franz Rosenzweig aan het Oostfront op de Balkan. Daar is hun briefwisseling begonnen en daarin beschrijft Eugen Rosenstock-Huessy zijn methode. In 1924 is dit als boekje uitgegeven, met de titel 'Angewandte Seelenkunde'. 90 jaar later, in 2014, is dit boekje vertaald in het Nederlands en verschenen onder de titel 'De taal van de ziel'.

Eugen Rosenstock vluchtte voor de Tweede Wereldoorlog naar Amerika, waar hij in 1973 in Norwich overleed. Met zijn methode stond hij aan de basis van de dialogische filosofie. Later is dit door onder andere Martin Buber en Emmanuel Levinas verder uitgewerkt.

In de Griekse grammatica is 'ik' de eerste persoon. Volgens Rosenstock is het kind niet eerst een ik, maar allereerst een jij. Het is de meest indrukwekkende ervaring van het leven: geliefd te zijn. Daardoor zijn we later zelf ook in staat om lief te hebben. Dat is de bron van de *bestaansbevestiging* uit de haptonomie.

Deze bestaansbevestiging komt tot uitdrukking in het geven van een naam. In dit bij de naam genoemd, geroepen

worden heeft het denken van Rosenstock-Huessy zijn oorsprong. Het is een bevestiging van de uniciteit van de persoon. Het aangesproken worden is het uitgangspunt van zowel het taaldenken (Rosenzweig) en de dialogische filosofie (Buber) als van het geraakt worden/de raakbaarheid door de ander (Levinas).

Rosenstock volgt de ontwikkelingsvolgorde en begint het 'ik' als 'jij'. De volgorde is dan:

1. Het krijgen van een naam en met de naam aangesproken worden. Dit wordt je geopenbaard door de ander, en bepaalt je *uniciteit*.

Je ervaart zo dat je bijzonder bent, dat je 'iemand' bent en – hopelijk – dat er van je gehouden wordt. Dat is de meest indrukwekkende ervaring in het leven. Als het niet zo is dan is het de slechtste start die je kunt indenken.

2. De reactie/het 'antwoord' hierop verwijst naar het ik.

Het betekent dat de mens zich door de roep van de ander bewust wordt van zijn 'ik'.

Dit is door Levinas aangeduid als *hypostase*, de ik-wording. Met als positief effect de zelfstandigheid en als negatief effect het vastzitten aan zichzelf, het eigen gewicht moeten dragen. In het verlengde hiervan het nemen van de verantwoordelijkheid voor het eigen leven.

Dit is niet eenmalig in het leven, maar het begin van iedere dag; door iedere dag op te staan, je bordje leeg te eten en je taak op je te nemen. Zin maken om zin te geven aan je bestaan.



Tekening Jon Gardella: Venus
Deze tekening geeft de oprichting weer, symbool voor de hypostase (ik-wording)

De taak van de ouder/therapeut is tweeledig:

- a. Geven van de bestaansbevestiging.
- b. Faciliteren van de affirmatie van het bestaan.

Het geroepen worden betekent dat ik een keuze heb tussen ja of nee. Voor een kind is het ook de eerste mogelijkheid om verzet te plegen.

3. De volgende stap is de mogelijkheid het eigen ik, het andere of de ander tot object te maken. Dit komt aan de orde in

een citaat van Sanders in het boek *Geloof – Zin en On-zin* pagina 98;

Het subject is immers ik (1e persoon) die klaar staat om het 'ik' (3e persoon) ten tonele te voeren. Het naar mijn persoon verwijzende ik wijkt terug als men het wil betrappen. De kennende ik-zeggende persoon is voorwaarde voor het objectiveren en gaat derhalve daaraan vooraf. Als zodanig valt hij buiten de mogelijkheid van objectivering. Wat wij inspecteren is slechts een gefixeerd beeld, een onvolledige, want eenzijdige momentopname, een versteende plaatsvervanger, een model van de persoon. In ieder geval een gegeven dat niet levensecht is.
In schema:

Subject	Object
Levende, presente ik	Gefixeerd beeld 'Dode' momentopname
Actueel	Verleden tijd

Het eigen ik tot object maken geeft een verdubbeling van het ik. Ook wel de *ik-splitsing* genoemd. Dit betekent dat er een waarnemend-ik is en een waargenomen-ik. Het waarnemende-ik onttrekt zich aan de waarneming en blijft te allen tijde een geheim. Dit geldt niet alleen voor het waarnemende-ik, maar ook voor de waarnemende-ander. Het enige dat we kunnen waarnemen is het waargenomen-ik en de waargenomen-ander. Het is een illusie de waarnemer te kunnen waarnemen. Hij verandert onmiddellijk in de waargenomene.

Wat betekent dit voor het intermenselijk contact en voor de praktijk van de therapeut?

Dit betekent dat we ons moeten realiseren dat de ander altijd een mysterie blijft en dat de haptotherapeut heel voorzichtig moet zijn bij het duiden van de haptomimiek.

De hulp die de haptotherapeut de ander

kan bieden ligt in het feit dat de ander zichzelf nooit echt helemaal kan zien. Hij kan naar zijn handen kijken en zijn voeten zien als hij naar beneden kijkt. Hij kan zichzelf hooguit in een spiegel 'bekijken', maar hij ziet zichzelf nooit in interactie met de ander.

Hier ligt het belang van de haptotherapie. Door de interpretatie van de haptomimiek houdt de therapeut de patiënt als het ware een spiegel voor, waaraan deze zich kan toetsen. Deze interpretatie dient bevestigd te worden door de patiënt, en dat maakt de interactie mogelijk tot een dialoog waarin de patiënt zich gekend weet. Door de bezieling waarmee dat gebeurt, kan de patiënt zich verstaan voelen.

Literatuur:

- Keij, Jan, *De cliënt als mysterie*, **HC 2008-4**
Levinas, Emmanuel, *Van het zijn naar de zijnde*, uitgeverij Ambo, Baarn, 1988
Rosenstock-Huessy, Eugen, *De taal van de ziel*, uitgeverij Skandalon, Vught, 2014
Rosenzweig, Franz, *De ster van de Verlossing*, uitgeverij Eburon Delft en Skandalon, Meppel, 2000
Sanders, C., *Geloof – Zin en On-zin*, uitgeverij Kok Agora, Kampen, 1990

Correspondentie:
wim.laumans@freeler.nl

De artikelen van Wim Laumans en Jan Keij, die gepubliceerd zijn in het tijdschrift Haptonomisch Contact, kunt u nalezen op de website www.wimlaumans.nl

Om de tafel met:

Mart Blokland en Marloes Gielen

Manon Houtman

Binnen deze rubriek zal een ervaren haptotherapeut in gesprek gaan met een beginnend (of student-) haptotherapeut. Centraal staat de uitwisseling van ervaringen en opvattingen. Beiden hebben vragen voor elkaar. Wie is de ander? Waar liggen valkuilen? Wanneer loop je vast? Hoe ga je daarmee om? En wat zijn juist mooie momenten?

De aftrap doen Marloes Gielen (beginnend haptotherapeut) en Mart Blokland (senior).



Mart Blokland en Marloes Gielen

Wie is Mart Blokland?

Mart is een praktijkmens, een vakman. Geboeid door de wisselwerking tussen lichaam en geest, is hij gaan werken als fysiotherapeut/haptotherapeut binnen de psychiatrie.

De kracht van Mart ligt in zijn ver ontwikkelde zelf-oplossende vermogen en het aanboren van zijn creativiteit. Het is een talent dat Mart ontwikkelde in zijn kindertijd, waar hij opgroeide in een gezin met 10 broers/zussen. Geregeld sprong hij bij om hulp te verlenen. Veel vaker dan dat je hem om hulp zag vragen. In de loop van zijn leven zijn het juist de beperkingen die hem uitdagen en nieuwe kansen creëren. Zo ook op het gebied van werk.

“ De haptotherapeut haalt op zijn beurt de oorsprong op gevoelsniveau terug en speelt daarop in. ”

Op een bepaald moment bepaalde het beleid binnen de psychiatrie, dat er minder ruimte was voor de haptonomie. Niet iedereen vond de haptonomie even passend. In plaats van bij de pakken neer te gaan zitten, richtte Mart, samen met vriend en collega Richard Driessen, het Centrum voor Haptonomie en Haptotherapie op.

Binnen dit talent, schuilt tegelijk Mart zijn grootste leertraject. Ondanks gesprekken met Richard, of met een meer ervaren collega die als psychiater werkzaam was, verwerkte Mart de meeste indrukken uiteindelijk toch alleen. Voornamelijk tijdens de lange fietsritten van werk naar huis. Soms stapte hij tussendoor even af, maakt een aantekening en fietste vervolgens weer verder.

Mart vergde veel van zichzelf, maar wist zijn grenzen te bewaken. Ervaring, bekendheid met diverse situaties, maakten het werk in de loop van de tijd steeds makkelijker. Er ontstond een basis.

Inmiddels zijn we 35 jaar verder en is Mart de 65 gepasseerd. De werkzaamheden als fysiotherapeut/haptotherapeut binnen de psychiatrie zijn daarmee ten einde gekomen. Al is het vuur nog lang niet gedoofd; ‘de haptonomie is leuk en er valt nog van alles te ontdekken’. Behalve haptotherapeutische behandelsessies, draagt Mart graag zijn steentje bij op het gebied van overdracht van

kennis aan collega's (binnen de haptonomie en gerelateerde vakgebieden). Dit doet hij door het schrijven van artikelen en het geven van trainingen.

Tijdens de kennismaking komen Marloes en Mart al gauw in gesprek over de haptonomie. Marloes heeft verscheidene vragen voor Mart.

Ben je als haptotherapeut binnen de psychiatrie een druppel op een gloeiende plaat of juist niet?

Druppel op de gloeiende plaat vind ik tekort doen aan de haptonomie. Je kunt het niet alleen. Je bent wel een essentiële (andere) factor, juist omdat je op het primaire stuk van voelen aanspreekt. Dat is waar het vaak ook mis gaat bij mensen.

Voor iemand die in een psychose is geraakt kan een samenwerking tussen psychiater/psycholoog en haptotherapeut bijvoorbeeld veel verschil maken. Deze mensen gaan rationeel met angst om. Ze proberen controle te houden en hun gevoelens van angst te onderdrukken. Het is een vorm van compensatie, welke is ontstaan naar aanleiding van een trauma in het verleden of een continue situatie waarin iemand bang is geweest. De psycholoog of psychiater is degene die het probleem in kaart kan brengen. Vanuit hun specialisme blijven ze in de analyse. De haptotherapeut haalt op zijn beurt de oorsprong op ge-



Manon Houtman

“ Samen onderzoeken wat daadwerkelijk gebeurt op momenten van aanraking. Hoe haar lijf reageert. ”

voelsniveau terug en speelt daarop in.

Heb je een specifiek voorbeeld uit de praktijk, welke de meerwaarde van de haptonomie laat zien binnen de psychologie/psychiatrie?

Al wat langer geleden kwam er een vrouw naar het centrum waar ik werkte. Ze was slachtoffer van een groepsverkrachting. Aanraking, in het bijzonder aangeraakt worden door een man, veroorzaakt grote angst. Het is een gevoel dat blijft, ondanks de gesprekken die ze voert. Doordat er ook fysieke klachten zijn, komt ze bij mij terecht. Samen onderzoeken we wat daadwerkelijk gebeurt op momenten van aanraking. Hoe haar lijf reageert. Tegelijk is het een kans om nieuwe (positieve) ervaringen op te doen. Daarnaast werken we aan thema's als naderen en ruimtegebruik. Het vertrouwen van de vrouw groeit beetje bij beetje. Op den duur merkt ze meer ontspanning in het contact met anderen. Een ontwikkeling die automatisch leidt tot een versnelling in het therapeutische proces.

Na een lange weg (opname van drie jaar), is ze weer vertrouwd geraakt met haar lichaam en kan ze aanraking toestaan. Later is ze moeder van meerdere kinderen geworden.

Moet je terug naar de oorsprong van een klacht?

Als mensen binnen komen met een hulpvraag is daar een verleden en een toekomstperspectief aan verbonden. Het verleden is iets dat je bij je draagt; iets dat niet kan verdwijnen. Of zoals in het boek 'Zen en de kunst van het motoronderhoud' staat: 'het verleden is een panorama waar je naar toe rijdt, en dat vul je steeds meer in'. Alles wat je meemaakt staat geprojecteerd en elke keer komt er iets bij. Veranderen kun je het niet, maar je kunt er wel anders naar leren kijken.

Een voorbeeld dat hier naadloos op aansluit, betreft de situatie van een man in relatie tot zijn overleden vader. Thuis aan de muur hangt een foto van vader. De man durft er niet naar te kijken. Elke keer is het een confrontatie met het verleden dat veel lading kent. We bespreken wat wel behapbaar is.

Thuis legt hij de foto omgekeerd in de la. Eén keer per dag trekt hij de la open om er even naar te kijken, gewoon zoals de foto in de la ligt. Een aantal sessies later vertelt hij me dat hij de foto heeft omgedraaid. Na verloop van tijd komt de foto op de kast te staan. Het is prachtig hoe deze man, stap voor stap, de foto een plek heeft kunnen geven. Soms vergeet hij nu zelfs dat de foto er staat.

In hoeverre maak je een (mogelijk) verband tussen een fysieke klacht en een emotionele ondergrond bespreekbaar?

Als ik het vermoeden heb van een dergelijk verband, noem ik dat. Anders geef ik een onvolledig en oneerlijk beeld, waarmee ik de cliënt tekort doe. Heeft iemand veel last van verstrakkingen of een hoge spanning in zijn lijf, dan moet dat wel in de loop van iemands leven ontstaan zijn. Ik ken geen baby's die zo geboren worden.

Of neem nekkklachten: vaak houdt dit verband met alertheid. Zo was er een man van 82.

Hij komt binnen met nekkklachten. Het valt op dat hij, elke keer als hij gaat liggen, zijn hoofd naar voren houdt. Alert. Door deze waarneming bespreekbaar te maken en hem iets meer te vertellen over alertheid, komt een gesprek op gang. In het gesprek vertelt hij onder andere dat hij op zijn 5e in het weeshuis terecht was gekomen en alertheid een vereiste was om te overleven. Nooit eerder had hij erbij stil gestaan dat dit van invloed was



Mart Blokland en Marloes Gielen

op zijn houding, welke onbewust aanwezig was gebleven en bleek te leiden tot klachten. In de sessies die volgen, ontstaat bewustzijn en steeds meer ontspanning in zijn nek.

Het verleden kan een belangrijke rol spelen bij klachten. Hoe zit dat met de toekomst?

Dat kan natuurlijk net zo goed. Vaak zijn het angsten of (on)mogelijkheden, die je gedachten en gevoelens in het hier en nu beïnvloeden.

Ook Mart heeft enkele vragen aan Marloes

Wie is Marloes Gielen? Wat is je achtergrond?

Marloes is spontaan, een beweger, involend, vrolijk en eigenwijs. Het liefst helpt ze mensen zodat iemand meer gebruik gaat maken van de krachten en talenten die hij of zij bezit.

Het (bewegings)onderwijs is voor Marloes de plek van herkomst. Zeker 12 jaar was ze hier werkzaam als (opleidings)docente. Al liep ze er ook vast doordat het te cognitief is ingericht. Ze ging op zoek naar meer (andere) handvatten en kwam bij de haptonomie uit. Na het bezoeken van een open avond, bleek Marloes daadwerkelijk te hebben gevonden wat ze zocht en is de opleiding bij Synergos begonnen.

Gedurende haar studiejaren bij Synergos was de combinatie van gezin, werk en studie op een gegeven moment niet meer haalbaar. Marloes besloot te stoppen in het onderwijs en richtte zich op de haptonomie. Dit blijkt haar geen windeieren te hebben gelegd. Inmiddels is ze ruim anderhalf jaar geleden afgestudeerd en loopt haar eigen praktijk ‘Marloes Gielen Haptotherapie’, in de Hoeksche Waard, als een tierelier. Ze begeleidt jong en oud en geeft daarnaast zwangerschapsbegeleiding en diverse workshops.

Wat zijn dingen waar je als beginnend therapeut tegenaan loopt? Of waarvan je denkt, dat kan anders?

Mmm... Waar ik tegenaan loop... Van sommige onderwerpen heb je gewoon nog te weinig kaas gegeten. Op zo'n moment is mijn eerste reactie de verstrakking en 'oh jee'. Heel eventjes. Om daarna de docent van mijn schouders te gooien. Mijn eigenwijsheid komt vervolgens naar boven en ik ga onderzoeken; het leuk maken voor mezelf.



Centrum voor Haptonomie

“ Ik kan de neiging hebben om, net als de vrouw in kwestie, te verstrakken. ”

Heb je hier een voorbeeld van?

Ja. Een tijd geleden was er een mevrouw, echt burn-out (al beleeft ze dat zelf niet zo). Er kwam een heftige reactie toen ik haar aanraakte. Daar kon ik goed bij blijven. Maar om bij iemand met zo veel angst in haar lijf en zo veel controle het patroon te doorbreken, dat vind ik een grote uitdaging.

Hoe ben je hiermee om gegaan?

Ik kan de neiging hebben om, net als de vrouw in kwestie, te verstrakken. Maar wanneer ik dan het roer omgooi en de cliënt vertel wat voor gevoelens haar gedrag oproept, blijkt dit een verfrissend effect te hebben. Het schudt de ander een soort van wakker; los uit haar eigen patroon.

In hoeverre breng je jezelf in tijdens een sessie? Waar gaat dat over?

Vanzelfsprekend is het dat je als therapeut voorkomt dat rollen zich omdraaien. Als therapeut hoef je niet je hele privéleven op tafel te gooien. Mart vult hierop aan: waar het wel om gaat is hoe je bent in je doen en laten. Of je te vertrouwen bent. Of iemand op je terug kan vallen. Of je iemand niet gekvindt om wat hij of zij zegt. Net als, hoe jij aankijkt tegen de problematiek waar iemand mee kampt.

Het contact wordt menselijker, logischer, echter, wanneer je jezelf toestaat om iets te mogen zeggen in de trant van 'Ik ben zelf ook gevoelig voor afwijzing of falen'. Het is een benadering waarbij je spreekt vanuit je eigen belevingswereld. Hiermee laat je een andere kant van je-



Centrum voor Haptonomie

zelf zien. Dit is kwetsbaar en houdt een risico in. Een cliënt kan je 'zomaar' te gevoelig vinden. Of te dominant en daarop besluiten om de deur uit te lopen en niet meer terug te komen. Al kan een dergelijke ontboezeming net zo goed ruimte geven en verbinding tot stand brengen.

Tot slot bespreken Mart en Marloes waar ontwikkelkansen voor haptotherapeuten liggen.

Volgens beide therapeuten is de uitwisseling waardevol. Het leren van de kennis en ervaring die er is, net als het oude ambacht. Het biedt inspiratie en de mogelijkheid om te klankborden. Daarnaast is het interessant om contact en samenwerkingen aan te gaan met gerelateerde vakgebieden. Het verbreedt je horizon. Hoewel de basis is om zelf te blijven onderzoeken, na te denken en te durven vertrouwen op je gevoel. Niks heilig te maken, maar alles interessant.

Wandeling

Onze gesprekken werden langzaam
onze vragen beantwoordden we met kijken
naar de langzame wereld om ons heen

de dorpen en landerijen in de diepte
de vogels bijna verdwijnend in de hemel

we gingen zitten kijken naar deze prachtige
onverschilligheid van de wereld
naar de overbodigheid van onze vragen

©Rutger Kopland uit: 'Toen ik dit zag', 2008.



Fotografie: Ruurd van Dijk

Voor u meegemaakt

Een week op de Camino

Erik te Loo

“ De route brengt ons daar waar onze voeten ons brengen ”

Als haptotherapeut help ik de ander om weer in beweging te komen wanneer die beweging stagneert. Beweging is immers de essentie van leven. Dat bewegen kan letterlijk zijn, naar buiten, bijvoorbeeld de beweging in een ruimte. Maar bewegen kan ook slaan op innerlijke beweging: bewogen worden, bewogenheid. Wanneer ik wandel, ervaar ik vaak beide aspecten van bewegen. Niet alleen het letterlijk in beweging zijn, maar ook het bewogen worden door wat ik om me heen ervaar. In een pelgrimstocht komt dat naar buiten én naar binnen bewegen nog sterker tot uiting.

Ik ben één van die mensen die geen 'bucketlist' heeft waarop de activiteiten staan die ik in mijn leven nog wil doen of meemaken. Maar in mijn achterhoofd speelt al jaren de gedachte om ooit de Camino te lopen, de pelgrimsroute naar Santiago de Compostella, een stad in het noordwesten van Spanje. Vanuit Nederland een tocht van drie tot vier maanden. Een hoeveelheid vrije tijd die ik me nog niet kan veroorloven.

Begin 2016 stuit ik op www.loopmetmijn.nl, de website van Wietske Kroon, een psychologe die een nieuwe wending aan haar leven geeft. Ze loopt vanaf juli 2016 in een maand of vier van Utrecht naar Santiago en biedt mensen de mogelijkheid een week met haar mee te lopen. Het idee daarachter: even helemaal los komen van je dagelijks leven en alle daaraan verbonden patronen. En op een nieuwe, frisse manier naar jezelf kijken.

In plaats van al zittend nadenken over dingen die je wilt veranderen, kom je in beweging. Door die beweging ontstaat er ruimte waardoor ideeën en inzichten als vanzelf op hun plek vallen. Wietske ondersteunt de beweging van de 'mee-lopers' door elke dag een regel uit de Latifa centraal te stellen. De Latifa is een eeuwenoud gebed uit het Soefisme. Het bestaat uit 7 stappen, of meditatie's. Elke dag gaan we op pad met de uitnodiging om met één van deze stappen aan de slag te gaan. De eerste dag is dat: 'ik besta'. De dagen daarna volgen 'ik verlang', 'ik hoop', 'ik vertrouw en geloof', 'ik laat los', 'ik heb lief' en als laatste 'ik ben bereid'. Wietske is op verschillende momenten door de dag heen present om gedachten te delen en nieuwe vragen mee te geven.



Erik te Loo

Ik meld me aan voor een week in augustus. Het zal een week worden van beweging, ruimte, gedragen voelen, uithouden, bevestiging, frustratie en verwijlen. Allemaal begrippen waar een haptotherapeut dagelijks mee werkt. De tocht start op zondagmorgen in Vezelay met één van de meest indringende ervaringen uit mijn leven.

De Camino raakt

Het is die zondagmorgen één minuut voor 8 als ik de kathedraal van Vezelay binnen loop. Mijn hart bonkt, want ik heb



“ De woorden van Frans Veldman schieten me te binnen: ‘een stem die raakt’ ”

de steile weg omhoog bijna hard gelopen, mét een rugzak van 11 kilo op mijn rug. Ik heb niet goed voor mezelf gezorgd. Op de camping ben ik te lang blijven wachten op een mede-pelgrim die uiteindelijk toch niet naar het ochtendgebed in de kathedraal ging. Ik moest me haasten om op tijd te zijn.

Het koor, bestaande uit 8 broeders die links van het altaar staan en 10 zusters rechts ervan, baadt in het licht dat door de grote ramen valt. Door het raam pal tegenover mij piepen de eerste zonnestralen naar binnen. Zowel de broeders als de zusters zijn volledig in het wit gekleed. Ik heb nog net de tijd om mijn rugzak tegen een pilaar te zetten en te gaan zitten. Dan begint het ochtendgebed. Hier worden de Psalmen gezongen. En hoe... 5-stemmig, in een gebouw met een fantastische akoestiek. Overweldigend mooi. Ik kan de Franse woorden niet allemaal verstaan, maar alleen al het geluid is prachtig.

Aan het einde van het ochtendgebed schuiven de broeders en zusters wat op, er ontstaat ruimte voor de pelgrims die een zegen willen ontvangen. Samen met de andere pelgrims sta ik even later tussen het koor. De priester spreekt een zegen over ons uit en de broeders en zusters beginnen een lied te zingen terwijl wij tussen hen in staan. Opnieuw kan ik de woorden niet verstaan, maar dat is niet nodig om te weten dat het goede voor me gevraagd wordt. De woorden van Frans Veldman schieten me te binnen: ‘een stem die raakt’.

De Camino verrast

We lopen die dag een kilometer of 15, zo is ons plan. Maar de Camino schopt plannen doorgaans in de war. Als we rond 17 uur in het dorpje komen waar we willen overnachten, blijkt er geen enkele



slaapplek beschikbaar. Het enige restaurantje blijkt al maanden gesloten. Daar staan we dan. Verderop langs de route is een herberg van Nederlandse eigenaren. Zij hebben plek en willen zelfs voor ons koken. We moeten alleen nog 10 (soms steile) kilometers lopen voor we er zijn. Rond 21:30 komen we eindelijk aan bij de herberg. Waar we verrast worden met een heerlijke maaltijd.

De Camino voert ons later die week door typisch Franse dorpjes. Sommige lijken wel uitgestorven. Hoewel dat ook aan de hitte kan liggen met middagtemperaturen boven de 35 graden. Op een karakteristiek plein met een gemeentehuis en een oud postkantoor zou een pelgrimsherberg moeten zijn. Telefoontjes worden niet beantwoord, dus we gaan op onderzoek uit. Het blijkt dat het postkan-

toor zijn functie heeft verloren en nu in gebruik is als herberg. De deur is open, de koelkast vol en de douche warm. Welkom pelgrim! Aan het einde van de middag komt een lokale pensionado de overnachting afrekenen en ons pelgrimspaspoort stempelen. En hij vraagt hoe laat we de volgende morgen ons brood willen. Een beetje aarzelend zeggen we dat we dat graag om 7 uur willen. Hij zegt dat het geen probleem is. De volgende morgen staat hij om 1 minuut voor 7 in de keuken met heerlijk vers brood.

Het kan ook anders: een paar dagen later, na weer een hete dag, meld ik me aan bij het gemeentehuis waar ik de sleutel krijg van de refuge, dat is een pelgrimsherberg. Tegenover het gemeentehuis staat een hotel. Het terras zit redelijk vol en binnen in het restaurant zitten nog veel mensen te eten. De man



Santiago de Compostela

Volgens een legende bevindt het graf van de apostel Jakobus de Meerdere, een van de discipelen van Jezus, zich in Santiago de Compostella. Zijn stoffelijk overschot zou, nadat hij in Palestina was onthoofd, in een stenen boot zijn gelegd waarin twee van zijn discipelen meereisden. De boot bereikte vanzelf de Galicische kust, waarna het dode lichaam werd begraven in de berg Libredón. Over het graf verrees een machtige basiliek.

die net voor mij met zijn kleinzoon het terras op liep, geeft zijn bestelling door aan de mevrouw die aan zijn tafel verscheen. Even later komt ze terug het terras op en zegt tegen de verbouwereerde man en daarna ook tegen mij dat het haar spijt, maar dat het half drie is en dat ze vanaf nu gesloten zijn. Geen drankje dus. Ik maak haar duidelijk dat ik toch best veel mensen zie zitten die nog volop aan het eten zijn en dat het heel waarschijnlijk is dat ik mijn drankje eerder op heb dan die mensen hun eten. Dat verandert niets aan haar werkelijkheid: wij zijn gesloten.

De Camino leert

De Camino leert me dat ik me niet moet haasten. In mijn dagelijks leven in Nederland is het nog weleens 'Even gauw dit... en dan even gauw dat...'. Twee keer eindigde de wandeldag met een steile

klim, net voordat we op de plaats van bestemming arriveerden. 'Even gauw omhoog' dacht ik, verlangend naar een douche en een lekkere stoel. Om dan ergens halverwege de helling stuk te zitten, zodat het nog een hele tijd duurde voor ik helemaal kapot boven was.

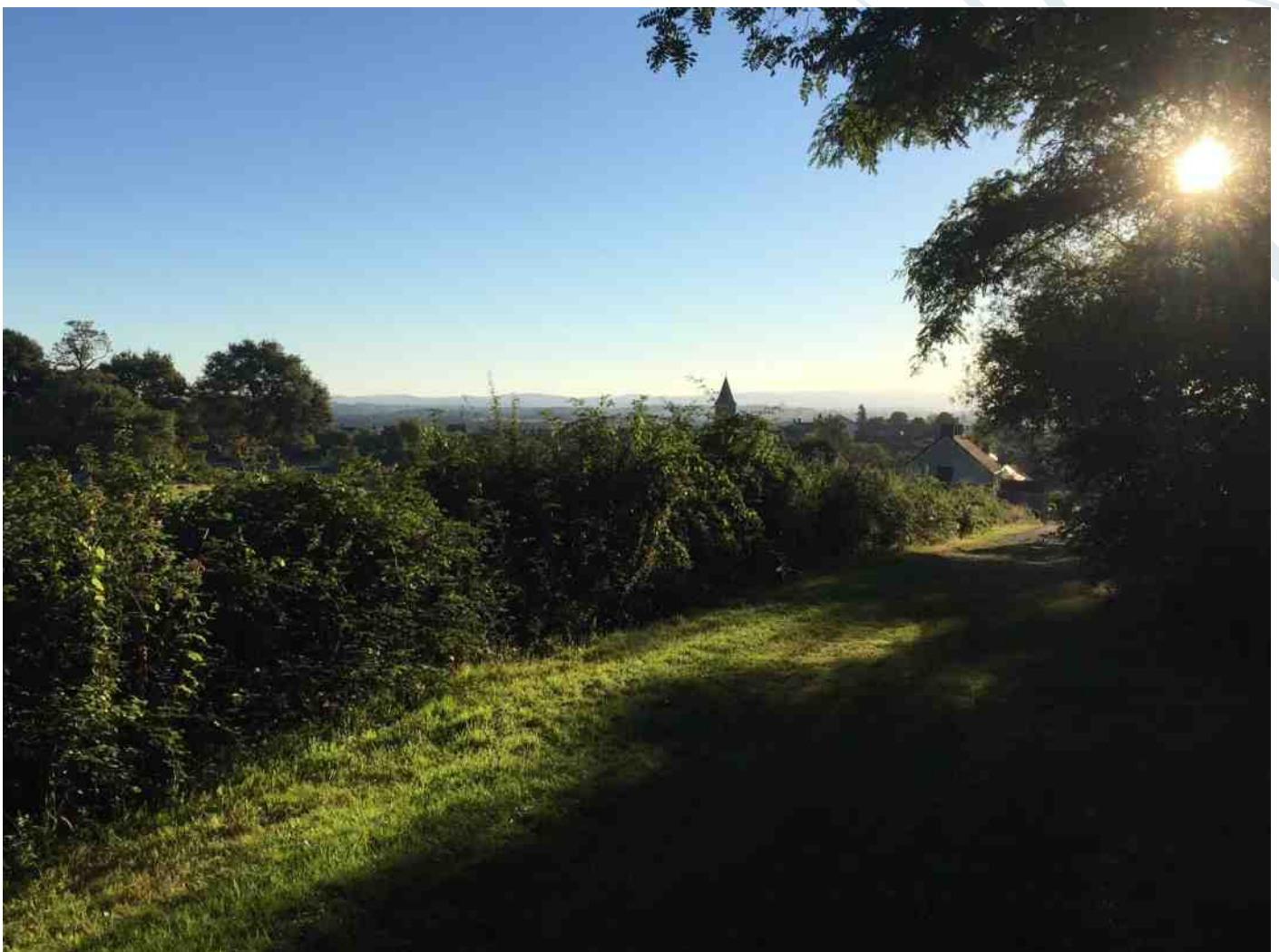
Later die week ontdekte ik dat het lopen van een helling veel beter gaat wanneer ik tijdens het lopen zing. Om te kunnen zingen heb ik lucht nodig, en dat betekent dat ik mij moet aanpassen aan de omstandigheden. Wanneer ik zing, dan houd ik ruimte voor mezelf en kom ik met veel minder moeite boven. Dus niet harder werken, maar anders.

Ook op de laatste wandeldag heeft de Camino nog een les in petto. De ochtend van die dag ben ik al bezig met de dagen die komen: eerst de terugreis naar Veze-

lay (waar mijn auto staat) en daarna de terugreis naar Nederland. Bij het verlaten van de refuge sla ik al peinzend rechtsaf. Ik kwam gisteren immers van de andere kant. Maar doordat ik niet de tijd nam eerst de route voor die dag te bekijken, loop ik prompt de verkeerde kant op.

Het duurt een kilometer of twee voor ik het in de gaten heb. En die twee kilometer moet ik dus ook weer teruglopen. De Camino herinnert me dat het belangrijk is te zijn waar je bent, te leven in het moment. Vandaag is het Latifa-thema van onze wandeldag: 'ik heb lief', dus ik lach liefdevol om mezelf.

De Camino ga je, zoals elke reis; stap voor stap.



Wat doe jij?

Vanessa van Rappard-Brandt

In deze rubriek is ruimte voor praktijkverhalen van mooie of leuke momenten die ons zijn bijgebleven. Het kunnen ervaringen zijn waar we gebruik maken van materialen, maar natuurlijk horen hierbij ook de ervaringen in de ruimte of aan de behandeltafel. Dit keer is het woord aan Vanessa van Rappard-Brandt, haptotherapeute in Bussum.



Vanessa van Rappard-Brandt

Vader en dochter (11 jaar) komen bij mij, omdat ze last heeft van angst.

Bij het slapengaan slaat haar fantasie op hol en vreest ze enge mannen in het raam. Daarnaast verafschuwt ze veel soorten eten. Van jongs af aan is ze resoluut in wat ze wil eten, waarbij ze haar keuzes baseert op structuur, smaak en geur. Ze krijgt bijvoorbeeld de rillingen van de pitjes van een komkommer of het rulle van tomatensaus.

Beide ouders herkennen deze angsten. Zo kroop haar vader tot zijn 15de bij zijn ouders om in te slapen. Moeder had vroeger anorexia en is bang dat ze haar dochter hiermee belast. Dochter vindt het lastig om met vriendinnen mee te doen bij feestjes en daar heeft ze nu genoeg van.

Ik leg uit dat haar fantasie, het onbekende een griezelige vorm kan geven. Door haar angst aan te gaan en het vreemde te leren kennen, kan deze verminderen of verdwijnen.

Als oefening krijgt ze een schatkistje met een zakje saus, een schelp, een veiligheidsspeld, een kurk, een veertje, een knikker, een steen, schapenwol en een klein dood vliegje erin. Haar nieuwsgierigheid heeft de overhand en na het openen van het kistje, gaan haar ogen en

“ Haar hele lijf schijnt te zeggen, wegwezen! ”

handen meteen op onderzoek. Het ene na het andere bewondert, benoemt en toont ze haar vader.

Het valt me op dat ze meteen het vliegje onder de andere schatten schuift. Wan-



neer ik vraag of ze het wil oppakken, verandert haar hele lijf. We benoemen wat er met haar gebeurt. Met een pincetgreep, pakt ze het op. Haar voeten staan op de punten van haar tenen, haar knieën bijeen, haar schouders en rug

naar achteren en haar handen trillen. Haar hele lijf schijnt te zeggen, wegwezen! Ik vraag haar het vliegje in haar handpalm te leggen en het van dichterbij te bekijken. De kleuren van de rug, de haartjes erop, de vleugeltekening, de pootjes en de facetten in de ogen. Na verloop van tijd ontspant haar lichaam en laat ze de vlieg aan haar vader zien. Het is voor haar een hele ervaring dat haar angst zo in en vooral uit haar lijf kan gaan.

Ze krijgt als huiswerk dat ze elke week een etenswaar kiest. Hiermee moet ze dagelijks tien minuten doorbrengen. Ze mag voelen, ruiken, pletten, ermee schilderen, wat ze maar wil. Proeven en uitspugen mag ook.

In week 1 kiest ze een winterpeen. Na een paar dagen neemt ze een hap, alsof het de normaalste zaak van de wereld is! Daarna volgen pizza, tomatensaus, bitterbal en komkommer.

De volgende sessie komt ze met haar moeder. Eenmaal binnen pakt ze gelijk het kistje en toont, zonder een spoor van angst, de vlieg aan haar moeder!



Ze leert voelen wat angst met haar lijf doet, erbij te blijven en te herstellen. Voor het gezin is het mooi om het vertrouwen in zichzelf en elkaar te hervinden. De ouders zien dat hun eigen verhaal niet dat van hun dochter is. Hun dochter krijgt daarmee meer ruimte en steun om haar eigen weg te gaan.

Vanessa heeft Bouke Wolters gevraagd en bereid gevonden om de volgende ervaring te schrijven.

Wil je niet wachten totdat je uitgenodigd wordt, dan mag je jouw ervaring ook insturen! We zijn daar blij mee en kunnen ervaringen in overleg ook op onze social media delen. Vind je schrijven lastig maar wil je wel een ervaring delen, vraag dan ondersteuning van de redactie via redactie@haptonomischcontact.nl.

Electro Medico Haptonomiebank



De haptonomiebanken van Electro Medico worden samengesteld in samenwerking met therapeuten, waardoor deze zeer geliefd zijn in de praktijk.

Het onderstel komt van de Nederlandse behandelbankenfabrikant Wesseling. Het matras en de spiraal komen van Auping. Dankzij de DPPS vering in het matras geeft deze een goede ondersteuning. De toplaag is voorzien van foam dat een goede positie ondersteunt.

Het elektrisch verstelbare onderstel is in hoogte verstelbaar van 65-115 cm.
Lengte: 200 cm, breedte 80 cm of 90 cm.



Vraag
vrijblijvend
offerte aan!



www.electromedico.nl

ELECTRO  MEDICO

Kwaliteit in de praktijk

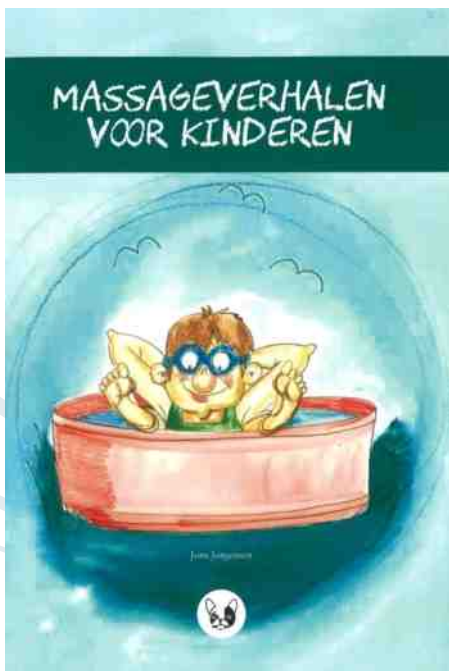
Bijgewoond: Boekpresentatie

Massageverhalen voor kinderen

Annemieke van der Beek



Annemieke van der Beek



Op een zonnige zaterdagmiddag in november reed ik naar het Friese Katlijk om de boekpresentatie van *Massageverhalen voor kinderen* bij te wonen. Onze redactie was door de uitgever uitgenodigd voor deze boekpresentatie, met de motivatie dat 'dit boek veel kan betekenen voor haptonomie'.

Weerstand

De prachtige locatie (Zijn-centrum) gaf direct een aantrekkelijke sfeer. Ook de ontvangst door Corina de Boer-Vreeke, de vertaalster en initiatiefneemster was hartelijk.

Toch proefde ik bij mezelf een bepaalde weerstand, die al bij me was ontstaan toen ik de titel van het boek las: *Massageverhalen*...

Op mij kwam dat wat technisch over, wat bij mij, als haptonoom, direct vragen oproep: 'Hoe zit het dan met het contact? Hoe stem je af op de behoefte van het

kind? Is het niet wat gekunsteld/methodisch?'.
Nieuwsgierigheid

Nieuwsgierigheid

Gelukkig kon ik de weerstand binnen houden en me nieuwsgierig richten op wat kwam.

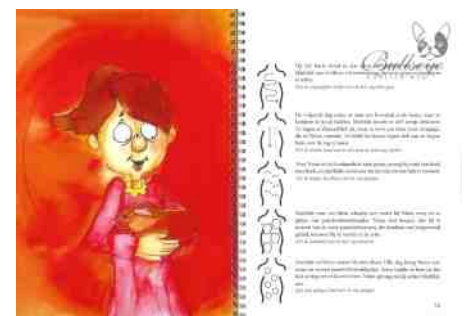
Corina vertelde hoe haar idee tot het ontwikkelen van dit boek tot stand was gekomen. Ze had in Denemarken gezien hoe de methode *Massage for taellinger for born* van Jorn Jorgensen geïntegreerd werd in het onderwijs, om kinderen vertrouwd te maken met aanraken en hoe dit doorwerkt in het gedrag en de omgang met elkaar. Boeiend om van haar te horen hoe dit werkt en hoe ze geïnspireerd raakte, om het Nederlandse opvoedklimaat, waar aanraken bijna een taboe wordt, positief te beïnvloeden. Ze heeft het boek geheel eigenhandig vertaald en de uitgever Bullseye Publishing bereid gevonden dit in een eerste kleine oplage uit te brengen.



Voorbeeldpagina *Massageverhalen*

Masseren in tweetallen

Tijdens haar presentatie werden we in tweetallen uitgedaagd, elkaar op de rug te masseren bij de vertelling. Het bijzon-



Voorbeeldpagina *Massageverhalen*

dere voor mij was, dat door dit eenvoudige ervaren, mijn weerstand veranderde...Ik ervoer hoe in het samen luisteren en aangeraakt worden, ik mezelf dieper van binnen ging ervaren. Niet ingewikkeld, of met een bepaald doel, maar wel heel bewust. Dit zette me naderhand tot nadenken... Zou het zo ook kunnen gaan bij kinderen? En zou ik het zo ook in kunnen zetten in mijn begeleiding? Met als enig doel, het kind - zonder 'ingewikkelds' - dichter bij zichzelf-ervaren te kunnen brengen? Door deze ervaring werden mijn aanvankelijke vragen minder prangend en had ik mijn antwoord gevonden.

Boek

Het boek ziet er vrolijk uit en is eenvoudig van opzet: een korte duidelijke inleiding, gevolgd door tal van verhalen, met bijbehorende tekeningen en uitleg van de massagebeweging. Geen poespas en directe toepasbaarheid is de kracht van dit boek.

Een gemis is mogelijk de verdiepende laag, die ouders/opvoeders bewuster maakt van affectief aanraken en contact.

De Vicieuze cirkel

Als ik blijf kijken
Zoals ik altijd heb gekeken
Blijf ik denken
Zoals ik altijd dacht

Als ik blijf denken
Zoals ik altijd heb gedacht
Blijf ik geloven
Wat ik altijd heb geloofd

Als ik blijf geloven
Wat ik altijd heb geloofd
Blijf ik doen
Zoals ik altijd heb gedaan

Als ik blijf doen
Zoals ik altijd heb gedaan
Blijft mij overkomen
Wat mij altijd overkwam

Maar als ik nu mijn ogen sluit
En voel mijn ware zelf van binnen
Dan kom ik deze cirkel uit
En kan ik steeds opnieuw beginnen

Boek: 'Aanraking Raakt'
(auteur onbekend)

Veerkracht, een inleiding

Joachim Duyndam

Joachim Duyndam is hoogleraar Humanisme en Filosofie aan de Universiteit voor Humanistiek in Utrecht. Hij verzorgt gastcolleges aan zowel de Academie voor Haptonomie (Doorn) als het instituut voor Toegepaste Haptonomie (Nijmegen)

Veerkracht lijkt het nieuwe toverwoord. Opeens duikt veerkracht overal op: in de zorg, in de hulpverlening, op de opiniepagina's van de kranten, en zelfs prominent in de Nationale Wetenschapsagenda – al dan niet in combinatie met politiek-actuele zaken als zelfredzaamheid en de participatiesamenleving. Daarbij is het opmerkelijk dat veerkracht nauwelijks wordt omschreven of gedefinieerd, zelfs niet in de Nationale Wetenschapsagenda. Is de betekenis van deze mooie metafoor dan zo vanzelfsprekend?

Herkomst en raadsel

Aan het begin van de 21e eeuw duikt veerkracht – in het Engels: resilience – eerst op in de context van jeugdhulpverlening. Psychologische en andere studies staan voor het raadsel hoe het komt dat sommige kinderen ondanks ernstige ellende (opgroeien in een context van armoede, verlies, geweld, verslaving, misbruik, enzovoort) er sterk uitkomen en goed terecht komen, terwijl andere kinderen na vergelijkbare ellende voor hun leven getekend en getraumatiseerd zijn. Hoewel er sindsdien vele specifieke (deel)studies zijn gedaan en er allerlei hypothesen zijn opgesteld, heeft men het echte antwoord op dit raadsel nog niet gevonden. Hoe dat komt, leg ik verderop in dit artikel uit.

Intussen is men ook steeds meer het belang van veerkracht voor andere levensfasen gaan zien. Zo geven Aging Studies, inclusief gerontologie en geriatrie, sinds enige jaren in toenemende mate blijk van het belang van veerkracht voor een geestelijk gezonde en zinvolle ouderdom. En tussen jeugd en ouderdom verschijnt veerkracht in trainingen, cursussen en bijscholingen voor professionals en managers op tal van werkreinen, niet alleen in zorg en hulpverlening.

Gemeenschappelijk aan deze vorm van veerkracht, van jeugd tot ouderdom en daartussen, is dat veerkracht steeds in relatie tot adversity wordt begrepen. Deze Engelse term vat allerlei heel verschillende vormen van tegenslag samen: armoede, ziekte, afhankelijkheid, verslaving, misbruik, geweld, verlies van lichamelijke en geestelijke vermogens, ongeluk en pech. Veerkracht als zodanig

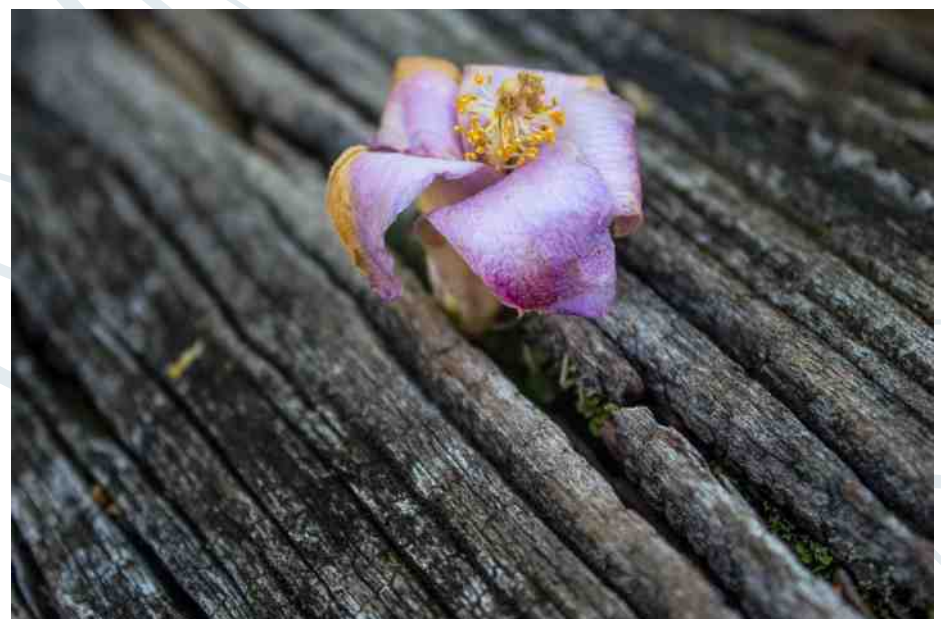


Joachim Duyndam

maakt dergelijke ellende niet ongedaan, maar kan wel helpen deze te overkomen of te overwinnen, of als dat niet lukt, het uit te houden en ermee te leven.

Geestelijke weerbaarheid, een opgave voor iedereen

In de Nederlandse humanistische traditie bestaat echter een – op het eerste gezicht – heel ander begrip van veerkracht: geestelijke weerbaarheid. Jaap van Praag (1911-1981), de founding father van het Nederlandse humanisme na WOII, beschouwde het bevorderen van geestelijke weerbaarheid als zijn 'grote strijd' (naast de 'kleine strijd' voor gelijkberechtiging van buitenkerkelijken). Van Praag raakte tijdens zijn onderduik, waartoe hij als jood was gedwongen, ervan overtuigd dat het nazisme in de jaren dertig zo om zich heen had kunnen grijpen doordat het de meeste mensen ontbrak aan geestelijke weerbaarheid tegen dergelijke valse ideologieën. Hij



Fotograaf: Andy Wang

beschouwde het hebben van een levensbeschouwing, in het bijzonder het zingevingskader en de inspiratiebronnen die deze biedt, als de belangrijkste voorwaarde voor geestelijke weerbaarheid. Daartoe ontwikkelde hij in de traditie van Renaissance en Verlichting een humanistische levensbeschouwing, overigens niet in oppositie met religie. Integendeel, Van Praag beschouwde de kerken als bondgenoten in zijn 'grote strijd'.

Ook geestelijke weerbaarheid heet in het Engels resilience, soms gespecificeerd als mental resilience of spiritual resilience. Maar dat is niet de enige overeenkomst of verbinding tussen geestelijke weerbaarheid en veerkracht. Kijken we bijvoorbeeld naar het onderzoek van het Resilience Research Centre (Halifax, Canada), een van de eerste en thans toonaangevende onderzoeksinstituten op het gebied van resilience (gericht op jeugdhulpverlening), dan blijkt dat men daar als bronnen van resilience hanteert: relaties met belangrijke anderen, identiteit, grip op gebeurtenissen en omstandigheden, cohesie (samenhang in overtuigingen), cultureel toebehoren, inclusief gedeelde waarden (Ungar, 2012). In theorieën over zingeving zijn dit typisch aspecten – of in onderzoekstermen: operationalisering – van zingeving (Baumeister, 1991; Derkx, 2013). Precies het betekenis kunnen geven aan gebeurtenissen en omstandigheden is een belangrijke bron van zowel geestelijke weerbaarheid als veerkracht.

Zingeving, veerkracht en authenticiteit

Geestelijke weerbaarheid of veerkracht vanuit zingevingsbronnen betekent dat men een zekere zeggenschap over het eigen leven heeft, dat men handelingsruimte heeft, alsook interpretatieruimte: dat men gebeurtenissen en omstandigheden kan duiden, 'een plek kan geven'. Een zekere creativiteit dus in het beantwoorden van uitdagingen en tegenslag. Zodat men niet 'omvalt' onder tegenslag of druk van omstandigheden, maar terug kan veren. Terugveren is de letterlijke

“ Veerkracht pakt de tegenstand vast. En strijdt of danst ermee, zoals in de oosterse dans of vechtsport. ”

betekenis van resilience, dat afkomstig is van het Latijnse re-salire: terug-omhoogkomen. Deze betekenis is ook herkenbaar in synoniemen van resilience: taaiheid (hardiness), uithoudingsvermogen (endurance, stamina), flexibiliteit, standvastigheid (fortitude), vastbeslotenheid (resoluteness) en het prachtige maar moeilijk vertaalbare buoyancy: als een boei of zeebaken zijn, na onderdompeling weer opduiken (het Engelse buoy is - als zovele scheeps- en zeevaarttermen - afkomstig van het Nederlands: boei).

Het belangrijkste verschil tussen de 'levensbeschouwelijke' geestelijke weerbaarheid en de recent opgekomen veerkracht, is dat deze laatste in relatie tot adversity (tegenslag) wordt gedacht. Veerkracht wordt zo opgevat als antwoord of reactie op enigerlei vorm van serieuze tegenslag. In deze opvatting is veerkracht iets voor mensen 'met problemen'. De geestelijke weerbaarheid uit de humanistische traditie daarentegen, is voor iedereen van belang. In deze opvatting moet men sowieso als mens geestelijk weerbaar zijn, of men nu in de

problemen zit of niet. Maar weerbaar waartegen dan?

Zelf zie ik, daartoe geïnspireerd door de mimetische theorie van René Girard (1923-2015) en anderen, de mimetische druk waaraan wij allen blootstaan als de belangrijkste kracht waartoe wij ons weerbaar, in de zin van veerkrachtig, zouden moeten verhouden. Met mimetische druk (van mimesis = nabootsing) bedoel ik het gegeven dat wij ons in onze opinies, interesse, begeerte, smaak, ambities, enzovoort, sterk laten leiden door wat (in onze ogen belangrijke) anderen zeggen, vinden, doen, begeren, ambiëren. Mimetische mechanismen zijn zo alomtegenwoordig dat we er ons meestal niet eens van bewust zijn dat wat wij mooi, goed, interessant en belangrijk vinden in de mode is. Wij leven (gelukkig, hopelijk) niet zoals Van Praag in de context van nazisme, en ook laten wij ons vandaag niet meer gezeggen door de autoriteiten van kerk of staat. Maar dat betekent niet dat onze keuzes vanzelfsprekend autonoom of authentiek zijn. Vandaag zijn de media en de markten de krachtige autoriteiten die ons zeggen en voordoen wat goed en wenselijk is; die onze wil bepalen. Daartegen weerbaar zijn door er veerkrachtig mee om te gaan is hoogst actueel en urgent.

Veerkrachtig vechten: iets dat je samen doet

Na deze analyse wordt ons begrip van veerkracht al een stuk scherper. Veerkracht is responsief: het is een antwoord of reactie op adversity of druk. Een veer geeft niet zomaar kracht; hij geeft zijn kracht pas na druk. Veerkracht pakt de tegenstand vast. En strijdt of danst ermee, zoals in de oosterse dans of vechtsport (martial art). Veerkracht verschilt dus van oppositie, onthouding, afsluiting, hakken-in-het-zand. Geen as-



Fotografie: Annie Spratt

cese, geen sektarisme. Veerkracht beweegt mee, en buigt terug.

Maar ons begrip is nog niet scherp genoeg. Tot hier toe lijkt veerkracht vooral een individuele eigenschap: iets dat je hebt, of niet, en dat je eventueel na oefening en training kunt verwerven. In het al genoemde Resilience Research Centre wordt resilience echter niet in de eerste plaats als individuele competentie opgevat, maar als iets dat bepaalde sociale verbanden kunnen vertonen, social ecologies genoemd. Zoals natuurlijke ecologieën – een bos, een meer, een eiland, of de aarde als geheel – zich na een interne of externe crisis kunnen herstellen, na een ziekte of een meteorietinslag, zo kunnen ook sociale ecologieën zich herstellen van interne of externe bedreigingen, en zo veerkracht tonen. Een gezin met problemen, een schoolklas waarin gepest wordt, een afdeling in een organisatie waar crisis heerst, ouderen die zich geïsoleerd en overbodig voelen, een sportteam met interne rivaliteit, een legerenheid in vijandig gebied – het zijn allemaal voorbeelden van lossere of vastere sociale verbanden die, als sociale ecologie, veerkracht kunnen tonen. Als het gezin de problemen te boven komt, als het pesten in de schoolklas stopt zonder dat de gepeste als zondebok wordt uitgestoten, als de crisis op de afdeling of de rivaliteit in het sportteam door de groep wordt bedwongen, als de ouderen worden gezien en op waarde worden geschat, als men in de legerenheid blindelings op elkaar kan vertrouwen. Een sociaal verband van mensen die op elkaar zijn aangewezen, wordt een sociale ecologie als het verband veerkrachtig reageert op adversiteit en druk. Vaak veren zij dan niet zonder meer terug naar de oude toestand, maar veranderen zij; worden zij sterker. Dat geldt trouwens ook voor natuurlijke ecologieën die een crisis te boven komen. Daar ontstaat



Fotograaf: Chris Brignola

nieuw leven.

Veerkracht en sociale ecologie hangen in deze opvatting dus wezenlijk samen. Ze definiëren elkaar, om zo te zeggen. Individuele veerkracht is afhankelijk van de sociale ecologieën waarvan iemand deel uitmaakt. Je kunt in deze opvatting, strikt genomen, niet in je eentje veerkrachtig zijn. Je bent veerkrachtig dankzij je sociaalecologische relaties.

Dit betekent niet dat in een sociale ecologie iedereen op dezelfde wijze veerkrachtig is. Een mantelzorgster die voor een oudere zorgt, heeft vaak te maken met de sociale druk van verantwoordelijkheid, van véél verantwoordelijkheden tegelijkertijd, en met overvraagd-zijn en uitputting (druk). De oudere voor wie de mantelzorgster zorgt, kampt wellicht met ziekte en gebreken, met eenzaamheid en gevoelens van overbodigheid (adversiteit). Maar beiden kunnen dankzij hun sociaalecologische relatie veerkrachtig zijn en blijven, en elkaar steunen.

Hierover is uiteraard nog veel meer te zeggen, maar dat gaat het bestek van dit artikel te buiten. Ik wil tenslotte nog even

terugkomen op het raadsel waarmee ik begon. Als je zoals in veel sociale wetenschap, uitgaat van mensen als ‘dingen met eigenschappen’ – bijzondere dingen, dat wel, met bijzondere eigenschappen – dan vind je geen veerkracht. Omdat veerkracht geen eigenschap is. Veerkracht gebeurt als sociale ecologie.

Literatuur

- Baumeister, R. (1991). *Meanings of Life*. New York: Guilford Press.
- Derckx, P.H.J.M. (2013). *Humanism as a Meaning Frame*. In A.B. Pinn (Ed.), *What Is Humanism and Why Does It Matter? (Studies in Humanist Ought and Praxis)* (pp. 42-57) Durham, UK: Acumen.
- Duyndam, J. (2012). *Humanism, Resilience, and the Hermeneutics of Exemplary Figures. Essays in the Philosophy of Humanism*, 20 (2), 3-17.
- Machielse, J.E.M. (2011). *Sociaal isolement bij ouderen: een typologie als richtlijn voor effectieve interventies*. *Journal of Social Intervention: Theory and Practice*, 20 (4), 40-61.
- Ungar, M. (ed.) (2012). *The Social Ecology of Resilience. A Handbook of Theory and Practice*. New York: Springer

Bron

Lichte bewerking van artikel verschenen in *Geron*, vakblad rondom ouderdom

“ Je kunt niet in je eentje veerkrachtig zijn. Je bent veerkrachtig dankzij je sociaalecologische relaties. ”

Inspiratiebronnen

Onderwerpen die je raken

samenstelling redactie

Documentaire: De kinderen van juf Kiet

Juf Kiet is leerkracht van een klas met vluchtelingenkinderen, op een Brabantse basisschool. Het zijn kinderen die helemaal niets van de Nederlandse taal, noch van Nederlandse gewoonten en gebruiken weten.

De documentaire laat zien wat een verschil het kan maken als kinderen een jaar lang intensief begeleid worden en de taal leren. Het is belangrijk voor het hele integratieproces. Zes jaar geleden begon de lerares met haar klas. 'Ik vond het een enorme uitdaging. De directeur van mijn school dacht dat hij dat wel met mij kon opzetten. Ik doe het nog steeds vol enthousiasme. 'Juf Kiet blijft altijd optimistisch over de kinderen. 'Het is mooi om te zien dat ze na een jaar intensieve begeleiding het gevoel hebben de wereld weer aan te kunnen.'

Een jaar lang hingen er camera's in de klas om het geheel vast te leggen. Het is een prachtig portret geworden van een inspirerende leraar, ontwapenende kinderen en een actueel thema van onze tijd: de vluchtelingenstroom. De indrukwekkende documentaire kreeg veel lovende recensies.



Korte film: Home At Dawn

www.nowness.com // Regie: Billy Silva & Guille Isa

Binnen de haptonomie speelt (feitelijk) waarnemen een belangrijke rol. Het helpt onder andere bij het onderscheiden van interpretaties en het concretiseren en specificeren van gevoelens. Maakt simpel.

Deze korte film sluit daar naadloos op aan. Het vertelt het liefdesverhaal van een Peruaanse visser en de zee. De visser vertelt onder andere hoe hij heeft leren kijken naar de zee, om te ontdekken wie het werkelijk is. Het is geen winkel waar je zomaar naar toe kunt gaan en waar je kiest wat je wil. Wel zijn er de vogels die vertellen waar de ansjovis is. Om zo de andere vissen te kunnen vinden.

In de film zie je de 'acceptatie van wat er is' en de nederigheid om te waarderen wat je hebt, waarbij niks blijft zoals het is.

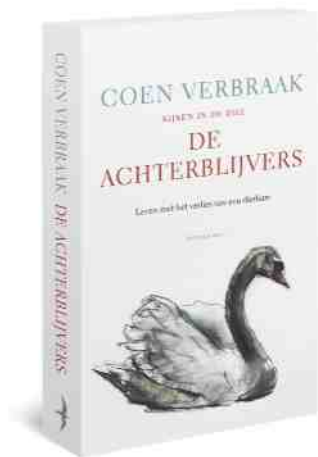


Tweeluik Kijken in de ziel: De achterblijvers

NTR televisieprogramma, ook in boekvorm!

In dit tweeluik gaat Coen Verbraak in gesprek met een aantal mensen die door verschillende omstandigheden te maken hebben gekregen met het verlies van een dierbare(n). Iedereen krijgt in zijn leven te maken met rouw. Maar wat is rouw precies? Hoe rauw kan rouw zijn? Hoe leef je verder na het verlies van een partner, een kind of een andere dierbare?

Heel boeiend om te horen hoe een ieder dat op zijn eigen wijze aangaat, door fases gaat en het uiteindelijk een plek in zijn leven leert te geven.



Softe ouder, soft kind?

Interview met professor Soenens

<http://kiind.nl/softe-ouder-soft-kind/>

In dit interview vertelt professor Bart Soenens, ontwikkelingspsycholoog aan de Universiteit Gent, over autonomie-ondersteunend opvoeden. Een theorie die haaks staat op de heersende opvoedcultuur, maar wel aansluit bij de haptonomie.

Volgens zijn theorie zijn 'autonomie, verbinding en competentie' de essentiële behoeften die gevoed dienen te worden voor een gezonde groei en ontwikkeling. Iets dat steeds meer door de wetenschap wordt ondersteund. Binnen dit interview lees je hoe dit gerealiseerd kan worden. Daarnaast wordt aandacht besteedt aan de gevolgen van opvoeding vanuit dwang en macht. Een wijze van opvoeden die samenhangt met probleemgedrag.



Het Blauwe Uur

Hans Koeleman

Uitgever: Prometheus Bert Bakker, Amsterdam 2015

In dit boek vertelt tienvoudig Nederlands hardlooptkampioen Hans Koeleman (1957) op verhalende wijze hoe hij vroeger om het hardst liep en tegenwoordig het beleven centraal stelt bij hardlopen. Een boek dat laat zien dat lang hardlopen gemakkelijker is dan we denken. Geen dichtgetimmerde trainingsschema's die je leiden, maar vooral vertrouwen in jezelf en genieten voorop laten staan.

Het boek inspireert tot slow running en beschrijft de ziel van de hardloper.



Zorg goed voor jezelf

Toon Tellegen 2016 Uitgever Querido

Klein boekje met korte troostrijke dierenverhalen.

“Als ik zeg dat ik op reis ga, vroeg de mier aan de eekhoorn, word jij dan verdrietig? Ze zaten aan de oever van de rivier en keken naar de overkant. Het was zomer, de zon stond hoog in de lucht en de rivier glinsterde. Ja, zei de eekhoorn, dan word ik verdrietig. Maar als ik dan zeg dat je niet mag gaan, word jij dan boos?”



Agenda

maart 2017 t/m juni 2017

Op 'www.haptonomischcontact.nl/agenda' tref je de agenda t/m september 2017, voor zover op dit moment bekend

Academie voor Haptonomie

academie  haptonomie

7 maart 2017	Ambachterij: Afstemmen
16 maart 2017 (start)	Specialisatie: Haptonomische zwangerschapsbegeleiding
3 en 4 april 2017	Nascholing: De therapeutische relatie (met lezing van Nelleke Nicolai!). Over Echtheid, Empathie en Respect
7 april 2017	Zwangerschapsalert: Herken de rode en gele vlaggen
8 april 2017	Open dag
18 april 2017	Nascholing: Boosheid en woede
21 april 2017	Haptonomie en mindfulness
9 mei 2017	Wat is haptonomie?
11 mei 2017	Coachen en haptonomie
18 mei 2017	Ambachterij: Spelen met fenomenen
22 mei 2017 (start)	Specialisatie: Haptotherapie en relatieproblematiek
15 juni 2017	Opzetten eigen praktijk
15 juni 2017	Bewust werken met contact
17 juni 2017	Open dag
20 juni 2017	Nascholing: Beschaamd

Instituut voor Toegepaste Haptonomie


Instituut voor Toegepaste Haptonomie

27 maart 2017	Lezing 'Post Traumatische Stress Stoornis'
27 maart 2017	Themadag 'Post Traumatische Stress Stoornis'
29 maart 2017	OWS-3 'Aanraking oefendag'
30 maart 2017 (start)	8-daagse specialisatie 'Haptonomische Ouderbegeleiding'
30 maart 2017 (start)	7-daagse specialisatie 'Haptonomische Relatiebegeleiding'
12 april 2017	OWS-1 Ontwikkelingsschema als Ontmoetingsruimte
22 april 2017	Informatiebijeenkomst ITH
8 mei 2017 (start)	2-daagse nascholing waarnemen
16 mei 2017	Lezing 'Suicide'
16 mei 2017	Themadag 'Suicide'
20 mei 2017	Oriëntatie Toegepaste Haptonomie
22 mei 2017	OWS-4 Casuïstiek en Supervisie
29 mei 2017	Opstarten eigen praktijk voor studenten ITH
8 juni 2017	Informatiebijeenkomst ITH

Synergos



22 maart en 19 april 2017	Nascholing voor afgestudeerde haptonomische zwangerschapsbegeleiders: Adem en bevallen.
5 en 11 april 2017	Nascholing: Belasten en Burn out
19 mei 2017 (start)	Specialisatie: Zwangerschapsbegeleiding

STH - Water

8 april 2017 (start)	Themacursus Autonomie in verbondenheid (module 4): 8-04 en 13-05
7 oktober 2017 (start)	Cursus Water Kennismaking (module 1): 7-10, 4-11, 16-12 (VH accreditatie)
Op aanvraag	Mogelijkheid tot workshop in water

W.I.H.

Wetenschappelijk Instituut voor Haptonomie

Voor scholingsagenda zie '<http://www.haptonomie.com>'

Colofon

REDACTIE

Erik te Loo, Gerda Ponte,
Annemieke van der Beek,
Astrid Mols, Manon Houtman

EINDREDACTIE

Petra Steffens, Petra tekst&taal
eindredacteur@haptonomischcontact.nl

ABONNEMENTEN

secretaris@haptonomischcontact.nl
HC verschijnt ieder kwartaal
Jaarabonnement 30,25 euro
Studentenkorting mogelijk
Opzeggingen vóór 1 november

ADVERTENTIES | SPONSORING

hoofdredacteur@haptonomischcontact.nl

SLUITINGSDATA KOPIJ

1 april, uitgave juni
1 juli, uitgave september
1 oktober, uitgave december
1 januari, uitgave maart

AANLEVEREN KOPIJ

redactie@haptonomischcontact.nl

Opmaak

Petra Steffens, Gerda Ponte

Omslagafbeelding

Bewerking van Jon Gardella: Venus

Omslagontwerp

Nicky Duin, Ontwerpbureau Nikitis

Drukker:

Editoo B.V. te Arnhem

Het tijdschrift Haptonomisch Contact wil een vrij en open platform zijn voor heel 'Haptonomisch Nederland'.

Alle geplaatste artikelen blijven te allen tijde geheel onder verantwoordelijkheid van de betreffende auteur(s).

Port Betaald
Port Payé
Pays-Bas



www.editoo.nl

Indien onbestelbaar: Westdijk 28
1704 AK Heerhugowaard



HAPTONOMISCH
CONTACT