HAPTONOMISCH CONTACT

BRONNEN VAN EMOTIONELE AANSTURING

INTERVIEW OLGA HASENBOS

DE REIS VAN HET GEWAARZIJN

TIJDSCHRIFT VAN DE STICHTING HAPTONOMISCH CONTACT
Nr.3 - 29e jaargang - september 2018

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

Astrid Mols

Hartje zomer en iedereen puft en steunt onder de aanhoudende extreme hitte. Normaal een periode van groei en bloei. Nu is alles dor en verwelkt. De airco's, ventilatoren en zwembadjes zijn niet aan te slepen. Stranden, veldjes bij recreatieplassen en terrassen zijn overvol.

Zelf zoek ik de relatieve koelte op in de natuur, tussen bomen en struiken. Ik voel hoe me dat goed doet. Dat het nodig is niet één of twee, maar drie tandjes terug te gaan en me aan te passen aan de tropische omstandigheden, merk ik al gauw. Dan komt mijn lichaam weer in een nieuwe balans. Ik herinner me de keren dat ik in een tropisch land was en tijdens een vakantie automatisch mijn tempo aanpaste. Nu doe ik dat bewuster. Vanuit onze westerse leefwijze zijn we gewend altijd snel te gaan, ik ook. Maar dat gaat nu even niet. Eigenlijk is in tempo terug gaan wel fijn.

In dat lagere tempo schrijf ik dit redactioneel. Even stilstaand bij wat er was, is en eraan zit te komen. Tijdens de redactievergadering voor deze uitgave was Gerda Ponte er voor het laatst bij als redactielid. Zij blijft nog wel actief in het bestuur van Haptonomisch Contact maar zal geen deel meer uitmaken van de redactie. We zullen haar bijdrage missen in de communicatie naar buiten toe en bij de samenstelling van het blad. En u zult haar missen in dit redactioneel.

In de toekomst hopen we enkele aspirant-redactieleden te verwelkomen als nieuwe redactieleden. Zo maakt het oude gedeeltelijk plaats voor het nieuwe en is er ruimte voor groei; nieuwe mensen hebben immers een nieuwe inbreng. Als een verfrissende regenbui. De balans is natuurlijk belangrijk; een combinatie van ervaren en nieuw.

We zijn altijd erg blij met artikelen van de hand van mensen met veel ervaring in het vak, 'oude rotten' zoals dat ook wel heet. In deze uitgave een artikel van Nico Pronk, 'Bronnen van Emotionele Aansturing'. Dit artikel is een vervolg op een eerder stuk van zijn hand over emotionele aansturing. Verder is er een artikel van Riekje Boswijk Hummel over haar meest recente boek 'De reis van het gewaarzijn'. Over de reis van binnen naar buiten en van buiten naar binnen en wat deze reis je brengt. En dan nog een prachtig stuk van Wim Laumans over de 'Immanente ervaring als basis van de haptonomie', waarin filosofie en het ervaren in de haptonomie samen worden gebracht en 'het immanente' wordt verkend en verder uitgediept.

Over het thema groei is er een artikel van Trudie de Beijl. Zij schrijft over PTG, Post Traumatische Groei. Dit artikel is een aanvulling op wat er geschreven is over trauma in eerdere uitgaven van HC. 'Wat doe jij?' komt dit keer van Brigitte Pouwels. Zij vertelt hoe ze werkt met grenzen en een touw. Tenslotte is er in dit nummer weer een gedicht te lezen en natuurlijk de vaste bijdragen zoals de inspiratiebronnen en de agenda van de diverse opleidingen.

Rest mij je veel leesplezier te wensen. En een prachtige nazomer, met fijne nazomeravonden en – toch maar – af en toe een verfrissend buitje.

INHOUD

3	Redactioneel
4	Bronnen van emotionele aansturing
7	Interview Olga Hasenbos
10	Posttraumatische Groei
12	Gedicht
14	Wat doe jij?
16	De reis van het gewaarzijn
18	De immanente ervaring als basis van de haptonomie
21	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.

FSC
www.fsc.org
MIX
Papier van verantwoorde herkomst
FSC® C017135

Synergos gedachtengoed:

Bronnen van Emotionele aansturing

Nico Pronk

> “Uitgangspunt is dat mensen in hun waarnemingen haptisch van aard zijn, maar ieder op zijn eigen wijze met mogelijkheden en onmogelijkheden, kwaliteiten en valkuilen.”

In het begin van de jaren negentig zocht een groep docenten van de Academie voor Haptonomie, Jan Dijkhuis, Arina Winkelman en Peter Zwiers, naar een manier om de kwaliteiten van verbinding en isolatie vorm te geven. De stelling: 'de gevoelsmatige verbinding tussen mensen is de belangrijkste voorwaarde voor de kwaliteit van contact', gaf onvoldoende zicht op de vele manieren waarop mensen elkaar kunnen bevestigen en 'goed doen'. Vanuit het gegeven dat mensen in hun persoonlijke ontwikkeling omstandigheden ontmoeten die hun vermogen om te kunnen verbinden met anderen negatief beïnvloeden (zoals het gebrek aan veilige hechting en ondergane trauma's), zochten ze naar manieren om de actuele staat van het vermogen om 'contactueel in de wereld te staan' te kunnen duiden.

De emotiecirkel en de begrippen emotionele aansturing, grondpatronen en de relatie tussen emotionaliteit en houding en beweging, boden concrete dynamische modellen om de manier waarop mensen gevoelsmatig met elkaar in contact staan, te duiden. Zo werd duidelijk waar een individu wel en niet vorm kon geven aan het contact met anderen. Ook werd duidelijk op welke manier dit contact voor deze persoon bemoeilijkt werd. Er ontstond zicht op de kwaliteiten en valkuilen van wat iemand wel kan of minder kan. Uiteindelijk leidde dat tot de vraag: 'Wat is er nodig om voor deze persoon specifieke ontwikkeling tot stand te brengen?'

Voorbeeld: het kan zijn dat iemand een grondpatroon heeft ontwikkeld waarbij volgzaamheid en ontwijkgedrag voortdurend zichtbaar zijn. Dit wordt concreet zichtbaar door feitelijke waarnemingen over houding en beweging, manier van denken en positionering van diegene te combineren met de beleving van de waarnemer. Door de kwaliteiten en valkuilen van dit grondpatroon te analyseren ontstaat zicht op de moeilijkheden die deze persoon in zijn leven tegenkomt. Dan kan hij op grond van deze inzichten besluiten of hij daar wel of niet aan wil werken. Bewustzijn en verdieping zijn sleutelwoorden voor de voortgang van het proces.

Bij de begeleider ontstaat ook bewustzijn op de eigen aansturing en neigingen en de keuzemogelijkheden daarin ten aanzien van de begeleiding van de ander. De Synergosmodellen bieden een groot bewustzijn ten aanzien van de keuzes en de eigen vrije wil van zowel de begeleider als de cliënt onder alle omstandigheden. Zo bieden de modellen de mogelijkheid om haptonomische waarden inzichtelijker te maken voor een groter publiek.

Bovenstaand gedachtegoed en de verdere ontwikkeling daarvan hebben geleid tot het oprichten van een nieuw instituut voor Haptonomie met een eigen visie: Synergos. In de decennia die volgden zijn met vele Synergos docenten en studenten deze modellen verder ontwikkeld en nader vormgegeven. Deze ontwikkeling is nog steeds in volle gang. De bestudering van uitgebreide literatuur uit de haptonomie, sociale psychologie, ontwikkelingspsychologie, neurologie, anatomie en fysiologie, biedt aanknopingspunten om de relatie tussen emotionele aansturing, houding, beweging en balans, gedrag, handelswijze en denkwijze verder vorm te geven.

Zo ontstaat een onderbouwing over hoe een mens zichzelf optimaal kan ontwikkelen in het onontbeerlijke haptische contact met de ander. Een onderbouwing die wat mij betreft nog veel nader onderzoek vergt.

Chronologische geschiedenis van Synergos

In het begin van de jaren negentig werd begonnen met de opleiding van Synergos. Onder leiding van Peter Zwiers en Arina Winkelman werden nieuwe ontwikkelingen met betrekking tot de haptonomie in gang gezet. Zij deden dat in samenwerking met Willy Bakers en Jan Dijkhuis die vanuit Doorn meegekomen waren om deze ontwikkelingen te ondersteunen en te helpen ze vorm te geven. Zo startte een ontwikkeling van nieuw haptonomisch gedachtegoed vanuit het

enthousiasme van een groot aantal mensen dat zich nauw betrokken voelde bij de haptonomie.

In de eerste jaren sloten studenten zich daarbij aan zoals Ineke Dicker en Harm Muntinga. Na 2000 hebben ook André de Jong, Nelly van Sloun, Harry van Nie, Astrid Boonekamp, Adri van Loon, ikzelf en vele anderen zich aangesloten, meegedacht en ontwikkeld.

In 2005 is Synergos in zijn geheel verkocht en overgedragen aan André de Jong. Veel nieuwe mensen deden hun intrede als docent/trainer. Het Synergos-gedachtegoed is mede door deze mensen verder ontwikkeld. Uitgangspunt hierbij is dat mensen in hun waarnemingen haptisch van aard zijn, maar ieder op zijn eigen wijze met mogelijkheden en onmogelijkheden, kwaliteiten en valkuilen. We keken niet alleen naar waarom sommige mensen minder haptisch zijn en minder voelend (zoals de hechtingstheorie en de traumatheorieën dat doen) maar ook naar hoe de verschillende manieren waarop mensen voelend aanwezig zijn in beeld gebracht konden worden. De emotiecirkel werd als basismodel gebruikt. Ook bleek dat leertheorieën (Kolb), gedragstheorieën (Leary) en communicatietheorieën (Watzlavic) overeenkomsten vertoonden die bruikbaar waren voor de ontwikkeling van de emotiecirkel tot interactie- en communicatiecirkel.

In 2008 werd ik mede-eigenaar van Synergos. Ik heb mij tot taak gesteld het gedachtegoed van Synergos op papier te zetten in een gestructureerde vorm. Met hulp van vele anderen heeft dat geleid tot een post hbo-accreditatie voor de opleiding in 2013. Tevens heb ik me tot taak gesteld om geaccrediteerde nascholingen te ontwikkelen in samenwerking met de overige docenten.

In 2013 heb ik Synergos in zijn geheel overgenomen. Taakstelling toen was het structureren en moderniseren van de organisatie van Synergos en het onderwijssysteem. Daarnaast hebben we een beleid ingezet om meer jonge docenten op te leiden. Op dit moment hebben we een brede groep docenten vanuit diverse achtergronden: medisch en paramedisch, psychologisch, human resource en trainer.

De laatste jaren zijn we begonnen om meer publiciteit te geven aan de Synergos methode, zodat meer vakgenoten kunnen meedenken en feedback geven. Kennisdeling vergroot de inzichten.

In het artikel over emotionele aansturing (Haptonomisch Contact maart 2018) waren de cirkels wat klein afgedrukt en daardoor moeilijk leesbaar. Een leesbare versie kunt u vinden op www.synergos.nl/cirkels.

Een deel van de literatuur die geraadpleegd werd, is hieronder aangegeven. Een volledige literatuurlijst is te vinden op www.haptonomischcontact.nl

Literatuur:

Reader basisjaar Synergos.
De pragmatische aspecten van de menselijke communicatie (druk 4) Auteurs Paul Watzlawick, J.H. Beavin & D.D. Jackson/-Uitg. Students Only ISBN : 9060012186
Haptische waarneming van materiaal, vorm en ruimte. Auteurs Kahrimanovic, M.; Bergmann Tiest, W.M.; Plaisier, M.A.; Sanders, A.F.J.; Horst, B.J. van der; Kappers, A.M.L. (2008) Tijdschrift voor ergonomie, volume 33, issue 6, pp. 14 – 19 (Article)

Student met korting? Let op!

Per 1 januari 2019 nog bezig met een volledig lesjaar van een erkende haptonomie/haptotherapie studie? Vraag dan zelf je studentenkorting weer aan.

Stuur vóór **1 december 2018** een mail met als bijlage een scan of foto van een betalingsbewijs of factuur naar secretaris@haptonomischcontact.nl . Vergeet je actie te ondernemen, dan ontvang je in januari 2019 een factuur met het **normale tarief**. Na aanmaak van de facturen is dit niet meer terug te draaien!

Abonnementstarieven 2019

Konden we dit jaar de prijs van het abonnement gelijk houden aan 2017, in 2019 is er een kleine **stijging** van de abonnementstarieven. Een abonnement in 2019 kost **€ 29,50**, studenten betalen **€ 23,10.** Tarieven zijn **exclusief BTW.**

Voor 2019 is een wijziging van het BTW-tarief naar 9% (nu 6%) aangekondigd.

James
software

EENVOUDIGE, FLEXIBELE PRAKTIJKSOFTWARE

FLEXIBELE DOSSIERS

EENVOUDIG DECLAREREN

SLIMME AGENDA

MODERN EN OVERZICHTELIJK

JAMES-SOFTWARE.NL

- PATIËNTENPORTAAL
- TELEFOONSERVICE
- AUDIT PROOF

Gesprek met Olga Hasenbos

Anneke Kempkes-Verweij

STEMMING

zoals het oog een schilderij opzet
zo zoekt ook stemming haar eigen portret
in kleur en vorm vindt ze haar ritmiek
roepend om weerga van voorbije muziek
het is als een wind die ritselt langs het leven
om klank een blijvende kleur te geven

In Rotterdam staat een klein huisje dat haptotherapeut Olga Hasenbos 'Het huisje' heeft genoemd. Daar heeft zij haar eigen praktijk. Na haar opleiding Heilgymnastiek en Massage heeft zij de aanvullende opleiding Fysiotherapie gedaan. Maar zij begon haar werk pas boeiend te vinden toen zij in 1980 met de haptonomie in aanraking kwam. Zij deed de alpha- en daarna de bèta opleiding, eerst bij Frans Veldman sr. in Rotterdam en daarna verder in Doorn. Dit was wat bij haar paste en hier werd ze gelukkig van. Eindelijk begon ze dingen te ervaren, waardoor ze begreep. In die tijd kwam ook haar creativiteit verder tot wasdom, die ze inzette bij het maken van beelden in steen en brons en bij het schrijven van gedichten.

Vijftien jaar geleden ontmoetten wij elkaar voor het eerst, tijdens de studiedagen over haptonomie bij Frans Veldman in Frankrijk. En een aantal jaren later zaten we op les bij mijn dochter Femke Kempkes die een beeldhouwweek in de Betuwe organiseerde. Olga maakte daar een beeld in hardsteen van een zwangere vrouw; ik maakte er een van mijn kleinkind dat toen twee jaar was. Ik vond dat Olga mooie beelden maakte: vrije vormen in een eigen stijl, een stevige stijl van hakken met diepe, vastberaden sporen. Ik vroeg haar toen om eens iets in te sturen voor het Haptonomisch Contact, waarvan ik destijds redactielid was. Maar de tijd was daar toen nog niet rijp voor.

Jaren later, in januari 2018, belt ze me op en vraagt of ik haar werk wil komen bekijken. Ze heeft een beeldenserie gemaakt voor de vijf entrees van het appartementencomplex waarin ze woont met haar man. 'Het heeft met haptonomie te maken,' vertelt ze. 'Dit is iets voor HC.' Ze stuurt me foto's en we maken een afspraak.

In het Rotterdamse appartement waar ik

Belangstellend

Speels

ontvangen word, laat Olga zien dat ze te midden van kunst woont: grote veelkleurige schilderijen en beelden rondom. Alles in soort en maat, goed en gezellig op elkaar afgestemd. Beneden in de hal zie ik één van de 'Landmarkfiguren' in fel rood op een blauwe tegelmuur tegenover gele liftdeuren; niet opdringerig groot, maar wel aanwezig door kleur en vorm: drie mensfiguren tegen elkaar aan. In haar appartement ontspint zich ons gesprek.

Hoe ben je ertoe gekomen om zulke plastieken te maken zoals ik beneden in de hal zag? Je noemt ze 'Landmarkfiguren' en in iedere hal van de vijf wooncomplexen hangt er één, allemaal verschillend van elkaar.

Ik was lid van de Commissie Vormgeving van ons appartementencomplex 'Landmark' en moest nadenken over nieuwe plantenbakken in de hallen. Nadenken wilde ik, maar niet over plantenbakken. Wel wilde ik nadenken over al die bewoners met al die verschillende karakters, die hier samen leven. Dat was de aanleiding. Ik dacht aan mijn afstudeerartikel met het onderwerp 'door contact intact'.

Heb je er ook aan gedacht om er een beroepskunstenaar voor te vragen?

In het begin wel. Als commissielid kon ik iemand gaan zoeken, maar ik kon het ook zelf gaan maken. Waarom niet? Toen dacht ik: ik wil eigenlijk iets aan de muur. Geen schilderij, maar een sculptuur. Beelden en vormen, daar kan ik wel iets mee. Ineens wist ik het zeker: ik wilde mensen maken! Ik ben gaan tekenen, tekenen, tekenen. Mensfiguren. Ik begon ze zo te tekenen dat ze iets met elkaar te maken kregen: drie mensen samen, steeds met een andere uitstraling.

Kun je zeggen wat dat met haptonomie te maken heeft?

Aanvankelijk was ik nog niet bezig om ze een betekenis te geven. Toen ik ging kijken: wat is nou wat? Ja, toen klopte het een beetje. De nadering en intentie tot bewegen sprongen er uit. Ineens zag ik, dat ze allemaal in hun houding eigenschappen tussen mensen uit het ideale samenleven uitdrukten. Een minimale houdingsverandering gaf een heel ander aanzien. Ik dacht aan de mooie basisprincipes van de haptonomie: presentie en prudentie. Transparantie gaf ik symbolisch vorm door diepe open spleten. Je moest er echt doorheen kunnen kijken! Speelsheid vind ik erg belangrijk in het leven, evenals beweeglijkheid.

Wat versta je onder speelsheid?

Speels met mensen omgaan, bijvoorbeeld. Je hebt botte, rechtlijnig denkende mensen die als een blind paard hun weg weten; die bijvoorbeeld heel goed zijn in alleen het wiskundige of het juridische. Zij kunnen vaak niet anders. Ik ben altijd blij met speelsheid en beweeglijkheid. Speelsheid zit ook in mijn hart.

Is speelsheid te vergelijken met flexibiliteit?

Ja dat past ook. En loslaten, kunnen schakelen. Dan kom je ook weer uit bij beweeglijkheid. Geen vaste vormen.

Je komt weer uit bij de haptonomie. Geen vaste vormen. Geen stellingen, geen normeringen. De basis weet je; van daaruit laat je het komen.

Ja, heel goed. Ik laat het komen, ik laat het ontstaan. Ik geef vorm tot het past. Ik maak mijn beelden helemaal niet gepland. Anderen doen dat wel, maar ik kan dat gewoon niet. Mijn hersens zijn veel losser, veranderlijker als het ware. Dus ik begin het liefste met klei, ik druk en ik doe en ineens zie ik een vorm en dan ga ik verder.

Welke beeldvormen maakte je in die vijf hallen?

Saamhorig, speels, steunend, stoer en belangstellend. 'Stoer' is het breedste beeld in de hal van de hoogste toren. Stoer staat voor stevig. Je moet durven. Mensen moeten de dingen durven zeggen, maar wel met zachtheid, vanuit begrip. Dat geeft ruimte. Voor de therapeut geldt met name dat hij stevig en zacht tegelijk moet kunnen zijn. Teder-

heid is het zachte, maar is ook een zachte kracht. Stevigheid in rust om de ander te kunnen bereiken. Het hangt van je innerlijke rust af of je daar op dat moment toe in staat bent. ‘Belangstellend’ is kijken, je verwonderen, luisteren en je zintuigen gebruiken.

Pollmann heeft dit tijdens haar lezing op het laatste congres ook aangehaald: 'De verwondering die je als kind hebt gehad bij en met je moeder; probeer die bij je te houden.'
Ja prachtig! En dat mooie college van haar over ‘De glimlach van de verwondering’, wanneer er in therapie het haptonomisch moment van ‘stil ontmoetend samenzijn’ is. Als je met je cliënt dit contact hebt dan verandert ook de gezichtsuitdrukking. Door verwondering komt er een mooie zachte glans op het gezicht. Je glimlacht dan als het ware vanzelf. Ik had een cliënt die schreef dat hij na afloop in de autospiegel zag dat hij een ander gezicht had gekregen.

Hoe zijn jouw ontwerpen door de bewoners ontvangen? Hoe heb je dat gebracht?
Ik pakte het gewoon op. Ik moest naar het bestuur en daarna naar de bewonersvergadering. Ik stond er helemaal achter. Ik ben er meerdere keren geweest met mijn tekeningen; daarna met de op karton en in hout vergrote ontwerpen; en tot slot met één proefplastiek in rood acrylaat op ware grootte.

Saamhorig

Was je zelfverzekerd?
Ja, het ging eigenlijk vanzelf. Als er iets in de weg zit, toch proberen zacht te blijven. Erover nadenken hoe je dit op een vriendelijke manier tegemoet kunt treden. Ik legde de bedoeling van het ontwerp uit en wees op het belang van de gewenste eigenschappen bij zo veel ‘eigen-aardige’ bewoners. Het ging over lief en leed, over delen en respect. Ik wist dat het goed was.

Wat heeft de haptonomie hierbij voor jou zelf betekend?
Door de haptonomie is veel op zijn plaats gevallen. Wat bedoeld was voor de medebewoners is ook voor mezelf een meer heldere leidraad geworden. Ik voel me saamhoriger! Nog steeds onderweg! Het gaat altijd weer om het zoeken en kijken, om het al of niet weet hebben van contact. Intact door contact.

Olga Hasenbos bij beeld Steunend

LEIDRAAD

trouw en eenzaam is zij daar
wachtend op begrip
onze leidraad voelt
een leven lang
onbegrepen
soms verstaan

Posttraumatische groei

Trudie de Beijl

Trudie de Beijl is haptotherapeut en levenslooppsycholoog. Zij heeft een praktijk voor haptotherapie in Amstelveen.

Posttraumatische groei (PTG) is een begrip uit de positieve psychologie en houdt zowel de verwerking als de groei na een trauma in. De laatste tijd is veel geschreven over trauma maar posttraumatische groei is nog niet genoemd. Omdat velen PTG kunnen tegenkomen in de praktijk, leek het mij interessant om dit begrip te introduceren bij collega's en andere belangstellenden.

> “Dat mensen een traumatische ervaring kunnen verwerken én daar zelfs door kunnen groeien, zal voor veel haptotherapeuten herkenbaar zijn.”

Hervinden van kracht

Groei is inherent aan therapie. Dat mensen een traumatische ervaring kunnen verwerken én daar zelfs door kunnen groeien, zal voor veel haptotherapeuten herkenbaar zijn. In de haptotherapie worden mensen onder meer begeleid in het (her)vinden van hun eigen innerlijke kracht. Zeker na een trauma, met daaruit volgend een posttraumatische stressstoornis (PTSS), is het van het grootse belang om kracht te hervinden en geen slachtoffer te blijven van hetgeen er gebeurd is. Dat haptotherapie een goede mogelijkheid bij de behandeling van PTSS kan zijn, blijkt onder andere uit het uitgebreide document 'Haptotherapie bij PTSS' van collega's Kok & Boot (2014). Hierin beschrijven de auteurs op welke manier haptotherapie ingezet kan worden, op zichzelf staand of naast andere vormen van therapie, en wat de toegevoegde waarde is van haptotherapie bij behandeling van PTSS. De cliënt veiligheid laten voelen in de affectieve bevestiging, hem of haar leren contact te maken met de eigen gevoelswereld en om te gaan met (verminderde) draagkracht door middel van lijfelijk ervaren, zijn enkele aspecten die van belang zijn.

Door mijn studie levenslooppsychologie ben ik in contact gekomen met de positieve psychologie, die net als haptotherapie een meer holistische benadering heeft. Men gaat uit van kracht in plaats van klacht. Mentale gezondheid is niet alleen de afwezigheid van ziekte maar tevens de aanwezigheid van welbevinden (WHO, 2005). In de positieve psychologie wordt de fase van verwerking én groei na een traumatische ervaring samengevat in één term: 'posttraumatische groei'. Posttraumatische groei (PTG) is naast andere positief-psychologische onderwerpen zoals veerkracht, optimisme en compassie een onderwerp van systematisch empirisch onderzoek.

Artikelen over PTG

Een aantal positief-psycholoog-onderzoekers heeft over PTG geschreven. Om het begrip duidelijk te maken, noem ik vier artikelen van verschillende onderzoekers. Het eerste artikel is gekozen omdat de twee Amerikaanse onderzoekers Tedeshi & Calhoun het begrip PTG als eersten introduceerden. Het tweede artikel van de Nederlandse psycholoog-onderzoekers Bohlmeijer en collega onderzoekers is gekozen omdat zij PTG in Nederland hebben geïntroduceerd. Het derde en vierde artikel van Peeters en collega-onderzoekers en Bohlmeijer en collega-onderzoekers is gekozen omdat zij in Nederland onderzoek hebben gedaan naar de uitkomsten van PTG. Deze vier artikelen spreken mij aan omdat zij gaan over het ontwikkelen en hervinden van eigen kracht en vertrouwen in het leven.

1. De twee Amerikaanse psychologen Richard Tedeschi en Lawrence Calhoun (2004) schreven als eerste over PTG en stellen dat 'mensen na een traumatische gebeurtenis niet alleen kunnen terugveren - dus een herstel naar hun vroegere niveau van geluk van voor het trauma - maar zelfs kunnen floreren.' Floreren is een emotioneel, sociaal en psychologisch welbevinden. 'Voor mensen met PTG betekent dit dat zij een hogere kwaliteit van leven ervaren dan vóór het trauma. Dit houdt in dat trauma niet alleen een negatief effect hoeft te hebben maar ook positieve gevolgen kan hebben' (Tedeschi & Calhoun, 2004).

2. Ook in Nederland is PTG onderzocht. 'PTG komt niet zomaar uit de lucht vallen; het is een gevolg van een intense worsteling met het trauma en de moeite om nieuwe cognitieve schema's op te bouwen over hoe de wereld in elkaar steekt en om nieuwe doelen te formuleren. De gebeurtenissen vormen een breuk met het levensverhaal en daarmee een breuk met de identiteit' (Bohlmeijer, Bolier, Westerhof, & Walburg, 2013).

3. PTG kan zich manifesteren op verschillende gebieden. 'Posttraumatische groei

is een fase met verschillende veranderingen, die het proces van positieve aanpassing en persoonlijke groei weergeven. Deze veranderingen kunnen plaatsvinden in vijf domeinen: verdieping in de relatie met anderen, ontdekking van nieuwe mogelijkheden, bewustwording van persoonlijke kracht en talenten, toename van spiritueel en religieus besef en toename van waardering van het leven' (Peeters, Lataster, Janssens, & Jacobs, 2015; Tedeschi & Calhoun, 2004).

4. PTG heeft verschillende voordelen.
'Mensen die posttraumatische groei ervaren, hebben minder depressieve klachten en ervaren meer welbevinden' (Bohlmeijer et al., 2013; Peeters et al., 2015).

Er is nog veel meer literatuur voor degenen die geïnteresseerd zijn en meer over PTG willen weten. Bovenstaande artikelen kunnen een aanzet zijn tot meer lezen over dit interessante onderwerp dat (hapto)therapeuten tegenkomen in de praktijk.

De praktijk

Een deel van de mensen die een traumatische ervaring meemaken, kan sterker uit die ervaring naar voren komen. Het kan een intense worsteling zijn. In het gekleurde kader een casus uit de haptotherapiepraktijk.

Casus

Een ex-politieman van 45 jaar zit tegenover mij. Hij is doorverwezen door zijn huisarts omdat hij op zijn werk onwel is geworden. In de intake vertelt cliënt dat vorig jaar na een goed behandelde PTSS bleek dat hij niet meer op straat kon werken en dat hij toen een kantoorbaan heeft geaccepteerd. Een psycholoog en zijn vrouw hebben hem door deze moeilijke periode heen geholpen. Momenteel heeft hij spanningsklachten waardoor hij slecht slaapt, een kort lontje heeft en niet meer kan genieten van zijn zoontjes.

In de aanraking wordt duidelijk dat hij hard is voor zichzelf. Hij heeft nu ander werk, is in therapie geweest en kan het maar moeilijk accepteren dat hij toch nog klachten heeft. Door te voelen dat hij zacht kan worden in de aanraking, ervaart hij zachtheid naar zichzelf. Waar hij eerst vond dat het eigenlijk een blamage was dat hij niet terug op straat kon als agent, gaat hij langzaamaan accepteren dat er andere waarden in het leven zijn zoals zijn gezin, familie en vrienden. Wij hebben dit met de aanraking en positiebepaling verder uitgediept. Hij leert zijn kwetsbare kant accepteren en gaat ervaren dat die kant hem juist mooie dingen kan brengen in plaats van dat het hem weghoudt van iets; het werk waar hij ooit voor gekozen had.

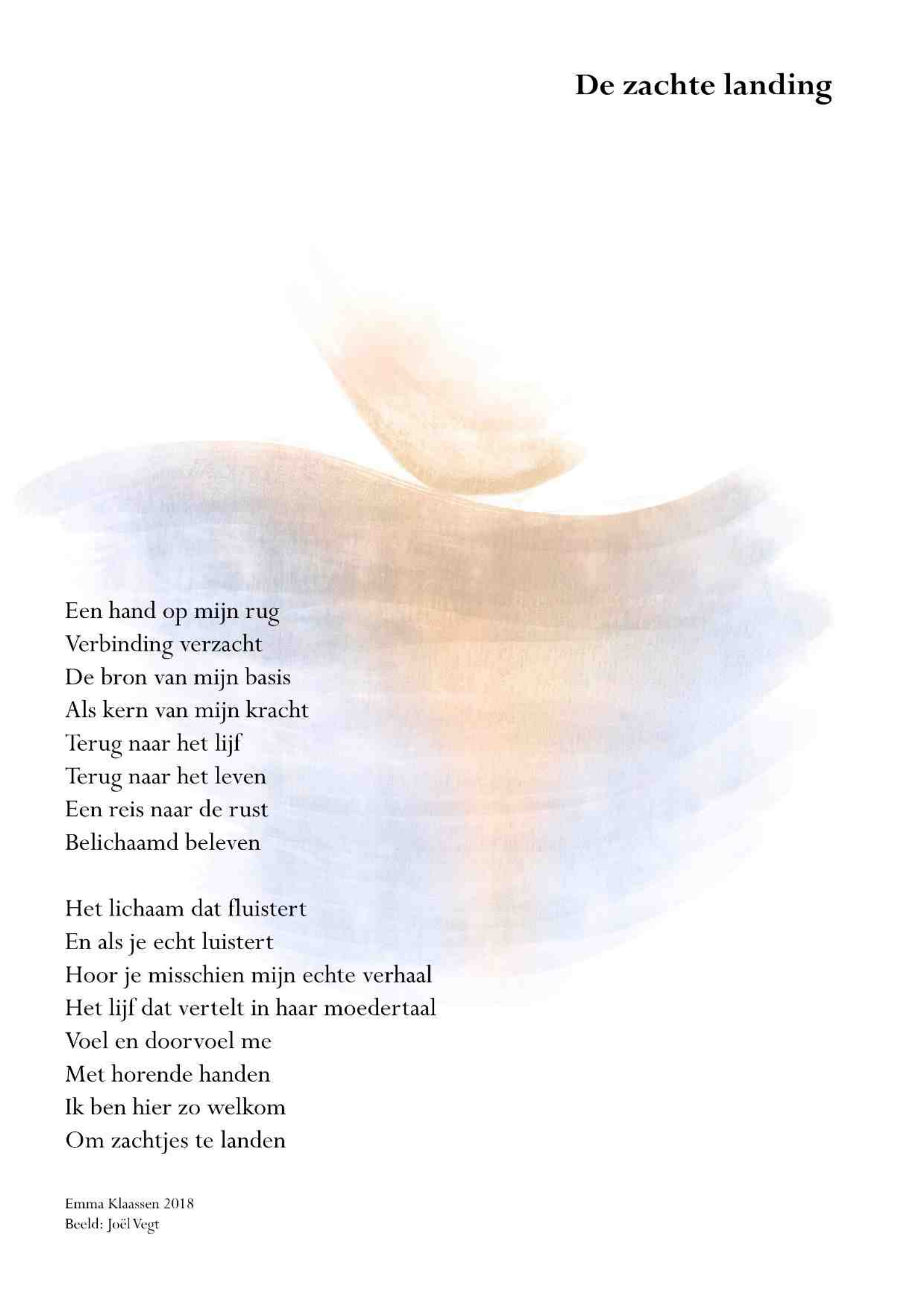
Bij afronding van de therapie, vertelt hij dat hij met zijn gezin gaat verhuizen naar zijn geboortedorp aan het water en een droom gaat waarmaken: een bootje kopen. Hij heeft meer ruimte gekregen en geniet weer van zijn opgroeiende zoontjes.

Beschreven cliënt heeft door haptotherapie een verdieping gekregen in zijn persoonlijke groei, na succesvolle behandeling van de PTSS door een psycholoog. Bij hem is de groei in een aantal domeinen, die hierboven worden beschreven onder punt 3, terug te zien zoals verdieping in de relatie met zijn gezin, ontdekking van nieuwe mogelijkheden, toename van waardering van het leven. Waar hij eerst beperkingen zag, ziet hij nu kansen.
'Posttraumatische groei' is een krachtige en goed invoelbare term voor de fase van verwerking én ontwikkeling die kan ontstaan na een ernstig trauma.

Literatuur

Bohlmeijer, E. T., Bolier, L., Westerhof, G. J., & Walburg, J. A. (2013). Handboek positieve psychologie: Theorie, Onderzoek en Toepassingen (Vol. 2). Amsterdam: Uitgeverij Boom.
Kok, F., & Boot, B. (2014). Haptotherapie bij PTSS. Amstelveen.
Peeters, S., Lataster, J., Janssens, M., & Jacobs, N. (2015). Veerkracht en posttraumatische groei in de hulpverleningspraktijk Tijdschrift voor positieve psychologie, 1, 59-64.
Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Poststraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. Psycological Inquiry, 1.5(1), 1-18.
WHO. (2005). Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice. Geneve.

De zachte landing



Een hand op mijn rug
Verbinding verzacht
De bron van mijn basis
Als kern van mijn kracht
Terug naar het lijf
Terug naar het leven
Een reis naar de rust
Belichaamd beleven

Het lichaam dat fluistert
En als je echt luistert
Hoor je misschien mijn echte verhaal
Het lijf dat vertelt in haar moedertaal
Voel en doorvoel me
Met horende handen
Ik ben hier zo welkom
Om zachtjes te landen

Emma Klaassen 2018
Beeld: Joël Vegt

Upledger
Instituut Nederland

MASTERCLASS
TRAUMA & REGULATIE I - II

Stress en ons primitieve brein

In deze 6-daagse (2x3) masterclass leer je stress en enkelvoudige trauma's bij jouw cliënten te behandelen met **regulatie via het lichaam**.

Onder stress neemt je primitieve brein veel sneller de regie over dan je zou willen. Hoe meer stress of hoe meer pijn je in je leven gekend hebt, hoe meer moeite je soms hebt om grip te houden. Als iets je herinnert aan gevaar, kunnen er bijvoorbeeld oude, niet meer functionele reactiepatronen de kop opsteken.

* Hoe reguleer je dat op een goede manier?
* Hoe zorg je ervoor dat je de draagkracht voor stress (weer) kunt vergroten?
* Hoe zorg je ervoor dat het brein niet instinctief in de overleving schiet, daar waar je liever andere keuzes zou willen maken?

Onderzoek van de laatste jaren door hersenwetenschappers als Bessel van de Kolk en Stephen Porges en kennis van lichaamswerkers als Peter Levine, Pat Ogden en John Upledger brengen we samen in inspirerende nieuwe ideëen en werkvormen.

Wat levert het je op?

* Je leert onderscheid maken tussen trauma- en hechtingsgerelateerde afweermechanismen, en wat het verschil is in aanpak.
* Je leert hoe je de cliënt meer regie kunt geven bij overspoelende emoties en/of grote angst met behulp van de window of tolerance en hulpbronnen.
* Je leert een gefaseerd en praktisch stappenplan te gebruiken om doelgerichte interventies in te zetten.
* Je leert herkennen wat je wel en wat je beter niet kunt behandelen, je krijgt inzicht in indicatie en contra-indicatie.
* Je leert ook bij jezelf automatische reactiepatronen herkennen, waardoor je makkelijker uit de tegenoverdracht blijft.

Spreekt het je aan?

Deel I: 09 t/m 11 januari 2019
Deel II: 16 t/m 18 mei 2019

Meer informatie: www.upledger.nl

Accreditatie:
VVH & SNRO
(Nascholing/PSBK)

Upledger Instituut Nederland
verzorgt opleidingen en masterclasses, gericht op psychosomatische problematiek

Kapellestraat 26, 3421 CV Oudewater
T: 06 14 12 12 18
E: info@upledger.nl
W: www.upledger.nl

Wat doe jij?

Brigitte Pouwels

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 Brigitte Pouwels. Zij heeft haar Haptonomiepraktijk in Amersfoort.

Van trekkracht naar innerlijke kracht

Een mannelijke cliënt, veertiger, kwam eerder bij me in een periode waarin hij klem zat op zijn werk. Zijn hulpvraag aan mij was om zijn vrijheid te hervinden, en om van daaruit zijn eigen koers te kunnen varen. Inmiddels is hij van baan veranderd en zit daar goed op zijn plek.

Nu komt hij met een kwestie tussen hem en zijn vrouw. Zij wil met hun gezin, inclusief hun twee jonge kinderen, op vakantie met haar ouders. Dit doen ze elk jaar, en ook komend jaar wil ze dat weer. Hij heeft afgelopen jaar echter aangegeven dat dit voor hem de laatste keer was, omdat hij niet meer tegen de openlijke en onderhuidse kritiek van zijn schoonvader kan. Zij wil het desondanks toch en ze probeert hem over te halen met trekken, smeken, ruzie en manipuleren, zoals hij het noemt. Hij voelt zich opnieuw klem zitten; nu tussen haar wens en de zijne.

We verbeelden dit met een lang touw. Hij houdt het ene uiteinde vast en ik 4 meter verder het andere. Ik zet de trek wat in en hij komt meteen mijn kant uit. Hij schrikt van zichzelf, hoe gemakkelijk hij met me mee beweegt. Zo voorkomt hij conflicten, oppert hij als waarschijnlijkheid. Hij voelt dat hij er nu boos van wordt om zo speelbal te zijn van een ander. Zijn neiging is uit boosheid zijn deel van het touw weg te gooien om overal van af te zijn. Hij herkent dat hij het contact verbreekt uit onmacht. Hij komt erop terug en zegt dat hij in plaats van uit contact te gaan, wil leren het meningsverschil in contact met de trekpartner op te lossen.

Al experimenterend probeert hij de andere kant van het spectrum uit, door het touw terug te trekken. Hij merkt hoeveel kracht het hem kost en hoe het hem niet verder brengt. Vooral voelt hij dat dit getouwtrek niet bij hem past. Hij wordt boos omdat hij wederom klem zit. Deze waarneming pakken we steviger uit. Ik vraag hem dit gevoel op te zoeken in zijn lijf. Hij bemerkt dan dat deze boosheid kracht als basis heeft. Deze kracht gloeit samengebald in zijn buik en stroomt omhoog naar zijn romp. Op afstand voel ik het met hem mee. Ineens richt hij zich op en kijkt me verontwaardigd aan. Dan nodig ik hem uit om geluid te geven aan zijn verontwaardiging.

In niet mis te verstane bewoordingen zegt hij me naar hem te luisteren en zijn ruimte te respecteren in plaats van aan hem te trekken. Zijn woorden zet hij kracht bij met een duidelijke ruk aan het touw, waarmee hij zijn grens prachtig helder aangeeft. Ik weet waar hij staat, en zal rekening met hem moeten houden. Dit geef ik hem terug. Zichtbaar trots is hij op hoe stevig hij zichzelf heeft neergezet. Hij heeft nu al zin om het gesprek met zijn vrouw te vervolgen.

Brigitte Pouwels heeft Joke Gerritsen bereid gevonden om de volgende ervaring te schrijven. Wil je niet wachten totdat je uitgenodigd wordt, dan mag je jouw ervaring ook insturen! Vind je schrijven lastig maar wil je wel een ervaring delen, vraag dan ondersteuning van de redactie via redactie@haptonomischcontact.nl.

Profiteer als haptotherapeut/ haptonomisch professional en verwijzer van een aantrekkelijke earlybird combinatiekorting. Meld je vóór 1 oktober 2018 aan en kom samen naar het Symposium.

“Harde bewijzen voor zachte krachten”

28 november a.s.

Haptotherapie en wetenschappelijk onderzoek
Gert Klabbers

In Touch with Attachment
Monica Pollmann

Een ruimer begrip van lichamelijkheid
Irene Groenevelt

“Voor deze docent ben ik iemand”
Edith Roefs

De invloed van je persoonlijke ‘mindset’
Tim Olde Hartman

Wat heb je daar in de praktijk nou aan?
Ad Vingerhoets

Deze zes sprekers uit de medische wereld, haptonomie en onderwijs geven een boeiende en inspirerende blik op een aantal veelbelovende onderzoeksresultaten die een stevige basis leggen onder de haptonomie.

Lees meer over het symposium programma en de speciale kortingen op www.haptonomie.nl.

academie haptonomie

Opnieuw kijken

blog van Els de Graaf

Kletsend vulden we tijdens een concert de tijd tussen twee optredens. Toen de volgende muzikant het podium opstapte voelde het alsof we van onze stoel geblazen werden. Nog geen woord gezegd en geen muzieknoot gespeeld en toch kreeg hij direct de aandacht van iedereen. Hoe leg je het in woorden uit, dat je het merkt als er iets in je omgeving gebeurt. Dat je een kamer in stapt waar de spanning te snijden is. Dat oogcontact of een hand op iemands schouder leggen direct effect heeft, rust geeft. Veel is rationeel te verklaren... maar wat gebeurt er nu ècht? Dát is de vraag die mij al sinds mijn studietijd bezig houdt.

Als je net als ik veel met mensen werkt, dan weet je dat zowel student als professional leren om elke situatie rationeel en methodisch aan te pakken: die ene methode voor die ene klacht. Dat is lekker transparant en voorspelbaar en past binnen de beschikbare uren voor de gebruikelijke hulpverlening. Maar dat is niet genoeg, de mens is complexer dan dat. We hebben iets ‘gewoons’ erbij nodig om bekende methodes en structuren een nieuwe boost te geven. Zoiets simpels, en tegelijkertijd bijzonders, als contact maken en aanraken. Het maakt de zorg en de connectie met de ander menselijker en diepgaander.

Zweverig? Absoluut niet! Uit verschillende wetenschappelijke onderzoeken blijkt dat contact en affectief aanraken een groter positief effect hebben op gezondheid en welzijn dan we dachten. Tijdens het symposium ‘Harde bewijzen voor zachte krachten’ op 28 november a.s. krijg je een kijkje in de keuken over dit onderwerp. Boeiende sprekers die, ieder vanuit hun eigen vak, met passie wetenschappelijk onderzoek doen en hun visie geven op “Wat gebeurt er nu écht?”.

Voor ons, de oude rotten in het vak, is het de uitdaging open te blijven voor veranderingen en nieuwe inzichten. Blijf niet gevangen in vaste gewoonten. Dagelijks probeer ik bewust mijn vooroordelen en aannames los te laten en opnieuw te kijken, alsof ik niets weet. Er zijn vast andere manieren om het nog beter te doen. Nog dichter bij de patiënt of cliënt.
En nog leuker voor je eigen vak en voor jezelf.

Els de Graaf is onderwijscoördinator aan de Academie voor Haptonomie en is haptotherapeut in haar eigen praktijk.

De reis van het gewaarzijn

Riekje Boswijk - Hummel

Riekje Boswijk–Hummel werkte - samen met haar man Jan Boswijk - ruim 25 jaar als therapeute en opleider in Centrum Boswijk. Ze schreef diverse boeken, onder andere: Revolutie binnen de relatie, Afscheid, Boos en Liefde in Wonderland.

> “Essentieel in mijn denken is de rol van *het gewaarzijn*, het 'instrument' waarmee bewust gemaakt kan worden wat je denkt en voelt.”

In mijn nieuwste boek ‘*De reis van het gewaarzijn*’ geef ik een overzicht van de inzichten die ik heb opgedaan tijdens mijn werkzame leven als therapeut. Ik verwacht dat dit boek heel praktisch behulpzaam zal zijn voor iedereen die in de hulpverlening werkt, omdat ik in dit boek heel precies beschrijf hoe emoties ontstaan en hoe ze met elkaar en met het denken samenhangen. Emoties van cliënten worden daardoor begrijpelijker, zodat ook duidelijker wordt hoe ermee kan worden omgegaan of gewerkt, ongeacht welke werkmethode er wordt gebruikt. In dit artikel beschrijf ik in essentie wat er in het boek staat.

Ik onderscheid vijf dimensies waarin verschillende gevoelens en gedachtes waargenomen worden.

1. De ziel; de dimensie waar vrede en eenheid kan worden ervaren. Ik noem dit ervaringen of staten van zijn.
2. Het hart; het gebied waarin de verschillende verschijningsvormen van vreugde en liefde voelbaar zijn. Ik noem dit gevoelens.
3. De directe dimensie met de directe emoties woede en angst. Ook verdriet noem ik hier.
4. De indirecte dimensie met de indirecte emoties, onder andere schuld, schaamte, slachtofferverdriet, jaloezie, gehoorzaamheid.
5. De dimensie van het rationele denken; het hoofd.

Essentieel in mijn denken is de rol van *het gewaarzijn*; het ‘instrument’ waarmee bewust gemaakt kan worden wat je denkt en voelt. Dit gewaarzijn reist door de vijf hierboven beschreven dimensies. Dat kan op twee manieren: van binnen naar buiten en van buiten naar binnen. De reis naar buiten beschrijf ik in deel één van het boek, de reis naar binnen staat beschreven in deel twee.

Van binnen naar buiten

De reis van binnen naar buiten begint zodra de vrede en de liefde van de ziel en het hart onder invloed van frustratie omslaan in de directe emoties boosheid en angst. Wanneer deze directe emoties worden verboden of anderszins onaanvaardbaar blijken te zijn, ontstaan de hierboven genoemde indirecte emoties. Wanneer er teveel pijnlijke emoties ontstaan, kan iemand die ontvluchten door te vertrekken naar de rationele dimensie: het hoofd.

Het gewaarzijn wordt op deze manier vanuit de 1e en de 2e dimensie naar de 3e, de 4e, respectievelijk de 5e dimensie gestuwd. Het wordt daardoor steeds verder weggevoerd van het hart en de ziel. Vandaar dat ik het een reis naar buiten noem.

Deze reis staat onder invloed van wat ik noem: *de middelpuntvliedende kracht*; een centrifugale kracht die ontstaat zodra er sprake is van pijn.

Van buiten naar binnen

Tijdens **de reis van buiten naar binnen** wordt het gewaarzijn vanuit de rationele dimensie teruggevoerd naar de indirecte dimensie, waar de indirecte emoties kunnen worden losgelaten door ingeprente normen en waarden te heroverwegen en eventueel los te laten. Hierna wordt het gewaarzijn teruggevoerd naar de directe dimensie waar de directe emoties kunnen oplossen door het ‘herschrijven’ van mentale overtuigingen en het toelaten van boosheid en verdriet. In het hoofdstuk ‘Het openen van het hart’ beschrijf ik gedetailleerd dat gevoelens als spijt, berouw, vergeving en verzoening ontstaan wanneer puur verdriet wordt toegelaten. Wanneer die gevoelens worden toegelaten en doorvoeld zal een door pijn gesloten hart weer worden geopend.

Ik maak in dit hoofdstuk ook duidelijk dat ik puur verdriet en slachtoffer-verdriet expliciet van elkaar onderscheid. Ik beschouw slachtoffer-verdriet namelijk als een verkapte vorm van vechten. Slachtoffer-verdriet eindigt daarom ook niet; iemand raakt niet uitgehuild en blijft zich beklagen om zodoende de ander te manipuleren. Puur verdriet ontstaat wanneer iemand bereid en in staat is zijn pijn te voelen en ‘uit te huilen’. Door te huilen ontspant de pijn en wordt het hart weer geopend. Puur verdriet eindigt daardoor

wél. Zodra iemand zijn pure verdriet heeft 'uitgehuild', al dan niet ondersteund door iemand die hem opvangt en troost, komt hij tot rust en is hij in staat om de relatie of de situatie vanuit die rust te overzien.

De reis naar binnen vindt plaats onder invloed van wat ik *de middelpuntzoekende kracht* noem: de centripetale kracht die ontstaat wanneer de middelpuntvliedende kracht tot rust komt. Deze kracht maakt voelbaar dat het gewaarzijn zich weer wil verbinden met de dimensies waar zij vandaan komt; het hart en de ziel. Vaak voelt dat aan als een verlangen naar rust, of als een soort heimwee naar een 'thuis'. Er ontstaat vaak een, al dan niet vaag, besef dat er méér is, dat er een ander soort geluk bestaat. Niet zelden bestaan er ook gevoelens van zinloosheid en ontstaan er vragen in de trant van: 'Waar doe ik het allemaal voor?' En: 'Wat heeft het leven voor zin?' Dit verlangen, heimwee of besef geeft vaak een eerste aanzet tot de reis naar binnen.

Soms verloopt die reis min of meer vanzelf, maar lang niet altijd. Zeker is, dat meditatie een belangrijk hulpmiddel kan zijn. In een hoofdstuk over meditatie beschrijf ik hoe met behulp van vipassana-meditatie gevoelens kunnen worden waargenomen en losgelaten, zodat uiteindelijk de liefde en de vrede van het hart en de ziel weer voelbaar worden.

Wanneer er sprake is van (al te) pijnlijke innerlijke blokkades, is een of andere vorm van therapie nodig. In een hoofdstuk over therapie laat ik zien hoe ikzelf indertijd werkte met cliënten en beschrijf ik een therapiesessie waarin ik het gewaarzijn van een cliënt vanaf schuldgevoel, via boosheid en verdriet, weer terugvoer naar het hart. Maar iedere andere werkmethode is mogelijk, op voorwaarde dat de verschillende emoties werkelijk worden ervaren en doorvoeld en eventuele overtuigingen worden herschreven.

> "In de loop van het boek ontwikkel ik een model, een soort landkaart, waarop duidelijk te zien is in welke dimensies het gewaarzijn zich bevindt."

Ik noem de dimensies van het hart en de ziel transpersoonlijke, religieuze of spirituele dimensies, omdat het 'persoonlijke' in deze dimensies wordt overstegen. Er is hier geen sprake meer van '*ik*' die woede, schuld of andere directe of indirecte emoties voelt, maar van '*wij*' die verbonden zijn door de liefde van het hart, en het '*een-zijn met alles*' dat wordt ervaren in de ziel.

In de loop van het boek ontwikkel ik **een model, een soort landkaart**, waarop duidelijk te zien is in welke dimensie het gewaarzijn zich bevindt en via welke weg het zijn 'thuishaven' weer kan bereiken. Ik ben dan ook lang in de verleiding geweest om het boek '*de TomTom van de binnenwereld*' te noemen. Uiteindelijk heb ik gekozen voor de titel *De reis van het gewaarzijn*, omdat het gewaarzijn een cruciale rol speelt.

In eerste instantie is het boek geschreven voor professionals. Het is in feite de theorie van de Opleiding Transpersoonlijke Therapie die mijn man Jan Boswijk en ik jarenlang hebben gegeven in Centrum Boswijk en die nu nog steeds wordt gegeven in het Boswijk Instituut. Ik ben ervan overtuigd dat het hulpverleners van verschillende disciplines veel inzicht en inspiratie kan verschaffen. Het is echter zo geschreven, dat het ook leesbaar en begrijpelijk is voor geïnteresseerde 'leken', dus ook cliënten. Het kan hen helpen het vaak zo verwarrende emotionele proces waarin ze zich bevinden, beter te begrijpen. Dat zal de therapie zeker ten goede komen.

www.centrumboswijk.nl
www.bosboek.nl

Bron: enigszins bewerkte versie van het artikel dat eerder verscheen in het PSC Magazine - editie 3 van 2018 -, een uitgave van de NFG. Deze bewerking is met toestemming van de auteur in deze uitgave van Haptonomisch Contact opgenomen.

Immanente ervaring als basis van de haptonomie

Wim Laumans

Tot in het diepst van je ziel geraakt worden is een ervaring, die je nooit écht volledig in woorden kunt vatten. Het is een immanente ervaring: deze wordt lichamelijk gevoeld en opgeslagen.
Een dergelijke ervaring van Frans Veldman, ten tijde van de Tweede Wereldoorlog, vormde destijds de aanzet tot de haptonomie. Het geraakt worden door het leed van een ander maakt je tot een ander mens, en kan aanleiding zijn tot een nieuwe en humane ontwikkeling. Ook bij Viktor Frankl* en Emmanuel Levinas** lagen oorlogservaringen aan de basis van hun latere werk, evenals bij de Franse filosoof Michel Henry (1922-2002), die in het verzet zat. Hij ontwikkelde een fenomenologie van het leven, van hetgeen we niet kunnen zien maar wel ervaren.

In dit artikel breng ik de fenomenologie van Michel Henry onder de aandacht. Hij neemt namelijk - net als de haptonomie - de immanente, lichamelijke ervaring als uitgangspunt.
(Alleen zijn laatste werk 'Woorden van Christus' is in het Nederlands vertaald. Ruud Welten - bij mijn weten de enige Nederlandse filosoof die gepubliceerd heeft over de filosofie van Michel Henry – schreef de inleiding voor deze vertaling.)

Het lichaam, vertrekpunt van leven
We beginnen met het mensbeeld van Henry: *'De mens zelf is dubbel, zichtbaar en niet-zichtbaar tegelijk. Uit de analyse van de lichamelijkheid bleek immers dat deze ons op twee verschillende manieren is gegeven: aan de ene kant als uitwendig zichtbaar lichaam en aan de andere kant als onze eigen innerlijk doorleefde lichamelijkheid, het niet-zichtbare, lijdende en verlangende 'vlees' waarmee ieder van ons samenhangt.'* (Henry, Woorden van Christus, p 42, 43.)

Er is dus een cruciaal verschil tussen het lijf (corps) en lichaam of vlees (chair)'.
'Het lijf is object van beschouwing. De biologie zegt het leven te bestuderen, maar in feite doet zij niet anders dan het leven reduceren tot empirische gegevens en calculaties. Dat heeft niets met het Leven zelf te maken, zoals het leven zelf niet te kennen is door een wetenschappelijke benadering.' (Uit 'Fenomenologie en Incarnatie' door Ruud (prof.dr.R.B.J.M.) Welten).

Leven als zichzelf gewaarworden
Het lichaam is onze menselijke conditie en maakt het mogelijk dat we 'tot onszelf komen'. Dit lichaam, vlees, is de voorwaarde om het leven te kunnen ervaren.

Deze zelfervaring is de beleving van lust en onlust en vertelt me voortdurend dat ik leef.
'Dat vlees is niet samengesteld uit cellen of atomen, maar uit genot en lijden, honger en dorst, drift en moeheid, kracht en genieting. Kortom uit niet-intentionele ervaring. Deze ervaring is niet wetenschappelijk te kennen en onzichtbaar. Het is immanente, niet reflectieve kennis.' (Ruud Welten, Fenomenologie en Incarnatie, p.3.)
Leven is zichzelf ervaren in genieten en lijden (Levinas en Henry).
Het is kennis die wordt opgeslagen in het lichaam en die tevoorschijn komt als het nodig is. Deze onheuglijke kennis, dit lichaamsgeheugen, is altijd waar, in tegenstelling tot het mentale geheugen dat mij kan bedriegen. Het vlees daarentegen liegt nooit.

De zelfervaring als uitgangspunt
De fenomenologie van Henry vertrekt dus vanuit de zelfervaring, en is daarom zeker van belang voor de haptonomie.

**Viktor Frankl ontwikkelde de logotherapie (beschouwt het zoeken naar betekenis of zin als de primaire menselijke motivatie)*
***Emmanuel Levinas ontwikkelde het humanisme van de andere mens*

De termen immanent en transcendent

De begrippen immanent en transcendent zijn meerduidig. Dat houdt in dat de betekenissen ervan afhankelijk zijn van de context waarin ze gebruikt worden. Fenomenologisch betekent immanent 'bij zichzelf' en transcendent 'buiten zichzelf'. Immanent is daarmee niet-intentioneel en transcendent intentioneel. Kennistheoretisch betekent immanent 'waar ik met het verstand bij kan' en transcendent 'hetgeen mijn verstand te boven gaat'.

Deze zelfervaring is de beleving van lust en onlust, die eigen is aan het lichamelijk bestaan. De beleving is een vorm van 'bij jezelf zijn', voelen dat je leeft. Dit 'bij zichzelf zijn' noemt Henry *immanent*. Deze zelfervaring gaat vooraf aan de ervaring van de wereld buiten onszelf.
Om de essentie van zijn fenomenologie weer te geven hierbij een citaat uit de inleiding van Henry's boek 'Woorden van Christus' door Ruud Welten:

'Henry treedt in het spoor van de fenomenologie, becommentarieert Husserl, (de vader van de intentionaliteitsgedachte, WL) en (….) betrapt de leer van de intentionaliteit op een catastrofale vergissing. Door te stellen dat bewustzijn altijd bewustzijn van iets is, wordt het begrepen in termen buiten zichzelf. Het bewustzijn bestaat volgens deze leer slechts als een gerichtheid op iets buiten zichzelf. Het faalt dus zijn eigen grond te beschrijven. Maar als verschijnen slechts kan worden begrepen als het verschijnen van iets, hoe verschijnt het verschijnen dan aan zichzelf?' (p.10.)
Het verschijnen aan zichzelf, de bewustwording van zichzelf, is nu juist de beleving van lust en onlust. Deze onmiddellijke ervaring, of het nu pijn of verlangen betreft, is niet in woorden te vangen. Het spreekt voor zichzelf. Bijvoorbeeld: het lijden voelt zichzelf en daardoor kan alleen het lijden ons vertellen wat het is om te lijden. Dit is de taal van het leven.
'Het lijden spreekt in en door zichzelf en verwijst nooit naar iets buiten zichzelf. Dit 'bij zichzelf blijven', zonder uitwendige verwijzing, is wat in de filosofie 'immanentie' heet. De immanentie is de affectiviteit zonder meer, waarin het leven zichzelf onmiddellijk gewaarwordt, zonder enige werelduitwendigheid.' (Henry, woorden van Christus, p.123, 124.)
'De definitie van de mens als het wezen dat zijn werkelijkheid aan de affectiviteit van zijn leven ontleent, dat wil zeggen als het wezen dat zichzelf elk moment in lijden of vreugde beleeft, heeft een filosofische strekking die alles op zijn kop zet.' (idem p. 37.)

> "Het is deze immanente pool die het fundament uitmaakt van de haptonomie en zich niet wetenschappelijk laat vangen."

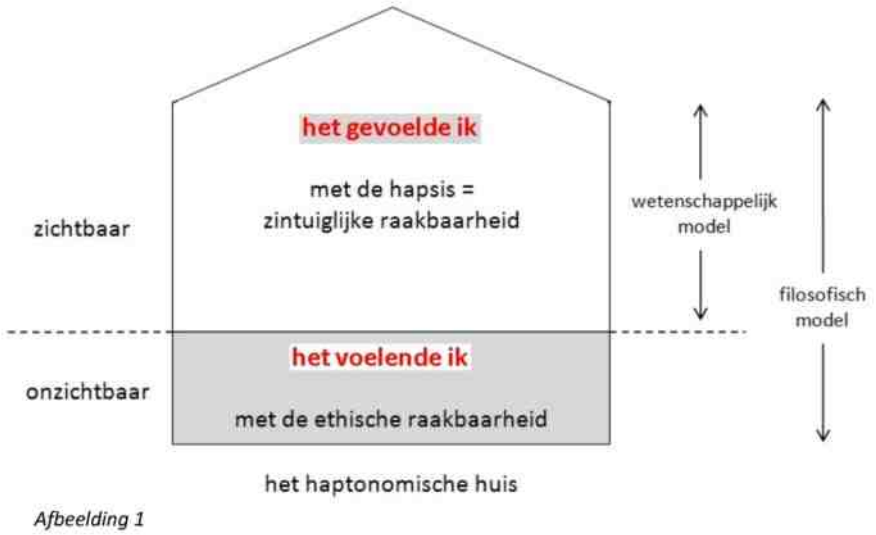
Het is deze immanente pool die het fundament uitmaakt van de haptonomie en die zich niet wetenschappelijk laat vangen. De theorie van de haptonomie is namelijk helemaal gebaseerd op de intentionaliteitsgedachte, zoals ook geformuleerd in het schema van de hapsis op p. 195 van 'Levenslust en Levenskunst' door Frans Veldman.

Ruud Welten probeert in zijn inleiding tot 'Woorden van Christus' de fenomenologie van Henry te verduidelijken:

'We kunnen het leven niet van buitenaf beschrijven als iets dat zich toont. We kunnen het letterlijk gesproken niet zien. Dit leidt tot een radicale fenomenologie, een fenomenologie van immanentie. Radicaal, omdat het, zoals het woord zegt (radix = wortel) niet slechts naar de stam en de bladeren kijkt, maar naar datgene dat onder de grond blijft, de wortels. Een fenomenologie die dus datgene beschrijft dat zich niet toont, maar dat elk tonen, verschijnen, waarnemen of wat dies meer zij, veronderstelt. Vandaar dat het geen fenomenologie van transcendentie betreft, maar een fenomenologie van immanentie. Immanent is dan het tegenovergestelde van transcendent: het treed niet buiten zichzelf. Deze immanentie, aldus Henry, is het leven zelf.
Henry's fenomenologie is een fenomenologie van onzichtbaarheid, van datgene wat zich niet toont, maar zichzelf ervaart.' (p.11.)
Ook hier moeten we vaststellen dat de interpretatie van het gedrag van de patiënt binnen de haptonomie door de therapeut geheel is gebaseerd op de zichtbaarheid: we kunnen niet raken aan het 'geheim' dat de ander is.

Het beeld van de boom met de stam en de bladeren van Ruud Welten komt overeen met het beeld van het 'haptonomische huis', met de zichtbare bouw en het onzichtbare fundament uit het artikel 'Het filosofisch fundament van de haptonomie' (Haptonomisch Contact 2013-2). Het wetenschappelijk model van de haptonomie is gebaseerd op de zichtbaarheid. Het filosofisch model van de haptonomie is ruimer. Naast het wetenschappelijk model sluit het de niet intentionele basis van de haptonomie in.

Zie hieronder de tekening, overgenomen uit het artikel.



Afbeelding 1

Evenals Levinas gaat Henry uit van het vermogen geraakt te worden in het hart, de gevoeligheid die de basis vormt van de haptonomie. Bij Levinas is het de gevoeligheid voor 'het gelaat' van de ander, zijn kwetsbaarheid, die het appel is dat mij bevrijdt van het natuurlijk egoïsme, en me richt op de ander. Vandaar dat het ethische raakbaarheid heet. (Dit vormde de kern van de cursus: 'Raakbaarheid als fundament van de haptonomie', die ik samen met Jan Keij mocht geven.) Bij Henry gaat het om het vermogen het leven te ervaren. Hierdoor ontstaat de zelfaffectie, de vreugde om het bestaan en tegelijkertijd de realisatie van kwetsbaarheid.

Conclusie

Kennis nemen van de filosofie van Henry is belangrijk voor de haptonomie omdat er een wezenlijk verschil bestaat tussen de haptonomische ervaring en de verwoording ervan. De haptonomie als ervaring is reëel; de verwoording is imaginair of symbolisch (Willem Pollmann sprak hierover tijdens haar lezing op het VVH-congres). Bovendien gaat het in de haptonomie zowel om de beleving van de therapeut als om de beleving van de patiënt. Ruud Welten verwijst in 'Als de graankorrel niet sterft' naar een voorbeeld van Henry:

'Wanneer ik bijvoorbeeld de ander de hand schud dan kan de ervaring ervan niet volledig worden toegeschreven aan slechts een van ons. Immers wanneer ik de ander tussen haakjes zet (= de ander niet meetellen, WL), dan is het handen schudden geen handen schudden meer.' (Phénoménologie de la vie, Tome I p. 157-164.)

De haptonomie als benaderingswijze van de therapeut biedt de patiënt de veiligheid zich te openen. Deze benadering is per definitie geweldloos. Het stelt de patiënt in staat op het appel van de therapeut in te gaan en met zijn respons de weg naar een gelijkwaardig en 'helend' contact te ontdekken (zie HC 2012-3, De essentie van de haptonomie). Het contact wordt gekenmerkt door een wederzijdse overeenstemming in het gevoel die door beiden herkend, beleefd en bevestigd wordt. Blijft deze bevestiging achterwege dan is het raadzaam dit te onderzoeken, want wat blijft is de asymmetrische verantwoordelijkheid van de therapeut voor de patiënt.

www.wimlaumans.nl
wim.laumans@freeler.nl
Literatuur www.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.

ELECTRO MEDICO
Kwaliteit in de praktijk

(0172) 47 50 41 | info@electromedico.nl | www.electromedico.nl

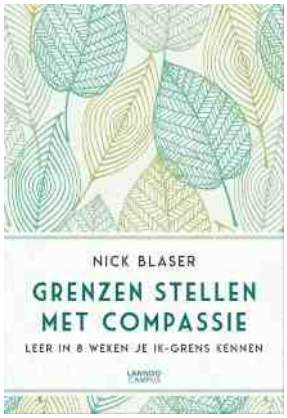
Inspiratiebronnen

Samenstelling redactie

Grenzen stellen met compassie

Leer in 8 weken je ik-grens kennen

Auteur: Nick Blaser |Uitgeverij Lannoo Campus, Houten



In de haptotherapeutische praktijk werken we aan den lijve met grenzen voelen, her- en erkennen en ermee omgaan. Het boek ‘Grenzen stellen met compassie’ kan hierop een mooie aanvulling zijn. Een toegankelijk boek, geschreven door Dr. Nick Blaser, psychiater en psychotherapeut, gespecialiseerd in systeemtherapie, cognitieve therapie en mindfulness. Hij heeft een praktijk in Basel, Zwitserland en geeft regelmatig cursussen in Nederland. Mindfulnessoefeningen vormen een belangrijk onderdeel van de training. Er is een deel theorie en er zijn praktische oefeningen en luisteroefeningen. Overzichtelijk, met een duidelijke structuur nodigt het boek uit tot aan de slag gaan en ervaren wat er gebeurt in je eigen persoonlijke ruimte en je ruimte in relatie tot de ander.

Verbindende verhalen

voor getraumatiseerde kinderen en jongeren

in de therapeutische praktijk | Auteur: Kim S. Golding

Kim Golding is psycholoog, docent en auteur. Het werken met (levens)verhalen kan herstellend en ondersteunend werken na trauma en stress. In dit boek heeft Golding verhalen opgenomen, die zij in haar therapeutische werk met kinderen, jongeren en volwassenen creëerde. Het boek is ingedeeld naar veel voorkomende psychologische thema’s als het verwerken van trauma uit het verleden en toekomstgericht leren kijken, omgaan met faalangst, aandacht ervaren. Zij geeft tips voor het opzetten van (levens)verhalen met kinderen. Ze beschrijft ook hoe verhalen therapeutisch kunnen worden ingezet met ouders en als middel kunnen dienen voor zelfreflectie bij therapeuten.

Podcast Esther Perel

www.estherperel.com/podcast

Psychotherapeut Esther Perel houdt al 34 jaar praktijk in New York en is gespecialiseerd in gezins- en relatietherapie. Geboeid door wat relaties met mensen teweegbrengen en wat mensen in hun relaties delen, doen en laten. Of, zoals Esther zelf schrijft: 'The quality of our relationships determines the quality of our lives. I believe that human connection has transformative power in all aspects of our lives.'

Op haar website zijn vele podcasts te beluisteren waarin je stellen hoort praten over hun relaties. Waar ging het mis? Wat bindt hen? Wat verwijderd hen van elkaar? Een boeiende, intieme inkijk in relaties van stellen die bij Esther hebben aangeklopt. Begin september is de psychotherapeute geïnterviewd in Zomergasten.

Agenda

September 2018 t/m januari 2019

Op 'www.haptonomischcontact.nl/agenda' tref je de agenda voor zover op dit moment bekend. Meer informatie over een scholing vind je op de website van het betreffende opleidingsinstituut.

Academie voor Haptonomie

25 september 2018	Masterclass met Dieuwke Talma
5 november 2018 (start)	Cursus Haptonomisch Verplaatsen
12/13 november 2018 (start)	Specialisatie Haptotherapie en relatieproblematiek
19 en 20 november 2018	Complexe Post Traumatische Stress Stoornis (CPTSS)
28 november 2018	Symposium Harde bewijzen voor zachte krachten
18 januari 2019 (start)	Haptotherapie en Mindfulness

Instituut voor Toegepaste Haptonomie

25 september 2018 (start)	Opleiding tot Haptotherapeut en Haptonomisch Counselor
2 november 2018 (start)	2-daagse nascholing ‘Omgaan met kanker’
6 november 2018	Lezing en themadag 'Een TomTom voor de binnenwereld', door Riekje Boswijk. De lezing is ook los te volgen.
21 november 2018	OWS 2 Oefendag Positiebepaling
28 november 2018	Informatieavond (gratis)
3 december 2018	OWS 3 Oefendag aanraking
14 januari 2019	Lezing en themadag ‘Seksueel geweld: Waarom heb ik niet geschreeuwd?’, door Prof. dr. Agnes van Minnen. De lezing is ook los te volgen.

STH - Water

29 september 2018 (start)	Module 4, Autonomie in verbinding
13 oktober 2018 (start)	Module 1, Water kennismaking
20 oktober 2018 (start)	Module 5, Verticaliteit
15 december 2018 (start)	Module 3, Hechten en onthechten in water
Op aanvraag (zaterdag)	Workshops haptonomische verkenningen in het water

Synergos

1 oktober 2018 (start)	Basisjaar Synergos Amersfoort
2 oktober 2018 (start)	Basisjaar Synergos Den Haag
27 oktober 2018 (start)	3-daagse Haptonomische Basiskennis Den Haag
27 oktober 2018 (start)	13-daagse Medische Basiskennis Amersfoort (CPION)
7 november 2018 (start)	7-daagse Specialisatie Onbegrepen pijnklachten
23 november 2018 (start)	2-daagse Nascholing Verlies en rouw
29 november 2018 (start)	2-daagse Nasch. Emotionele aansturing bij aanraken
19 januari 2019	Nascholing Trauma door geweld

W.I.H.

Wetenschappelijk Instituut voor Haptonomie

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

Haptonomisch Centrum Nederland (HCN)

21 sept./3 nov./15 dec. 2018	Bijscholing Vakmanschap in aanraking (1 middag)
3 oktober 2018	Nascholing Casuïstiek voor hapt. (top) sportbegeleiders
5 oktober 2018	Nascholing Non-verbale communicatie m.b.v. paard (en wagen)
8 oktober 2018 (start)	9-daagse Specialisatie Hapt. zwangerschapsbegeleiding
10 oktober 2018 (start)	10 dagdelen Specialisatie Hapt. begeleiding kinderen
5 november 2018	Nascholing Non-verbale communicatie m.b.v. paarden
21 november 2018 (start)	2-daagse Nascholing Zelfvertrouwen
6 december 2018	Nascholing De dynamiek van emoties

Colofon

REDACTIE
Astrid Mols, Erik te Loo,
Geke Meessen, Debby van Schuppen

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

ABONNEMENTEN
secretaris@haptonomischcontact.nl
HC verschijnt ieder kwartaal
Jaarabonnement: 28,54 euro (excl. BTW)
Studentenkorting mogelijk
Opzeggingen vóór 1 november

ADVERTENTIES | SPONSORING
hoofdredacteur@haptonomischcontact.nl

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

AANLEVEREN KOPIJ
redactie@haptonomischcontact.nl

Opmaak
Petra Steffens

Omslagafbeelding
Olga Hasenbos

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).
ISSN 0929-7723

Port Betaald
Port Payé
Pays-Bas
postnl
www.editoo.nl

Indien onbestelbaar: Westdijk 28
1704 AK Heerhugowaard

HC HAPTONOMISCH CONTACT