

Als aanraken (voorlopig) niet mag

Haptotherapie in de 1,5 meter samenleving

Haptotherapie is een therapie die mensen begeleidt bij problemen in het contact met zichzelf en met de ander. Contact met het lichaam is daarin een belangrijk aandachtspunt. Zoals bekend werkt de haptotherapeut 'in normale tijden' veel met aanraken. Nu dat vanwege besmettingsgevaar voorlopig niet kan, werk ik en veel collega's met mij met andere manieren om mensen meer in het voelen te brengen. Omdat minder bekend is wat de haptotherapeut kan als aanraken niet mag, vind ik het belangrijk daar wat over te schrijven.

Sinds de lockdown werk ik met **telefonische consulten en beeldbellen**, ter keuze aan de cliënt. Via stem en beeld kan ik mensen goed begeleiden, in gesprek, maar zeker ook in het aandacht hebben voor wat er te voelen is in hun lichaam en daar gevoelswoorden voor zoeken. En in het aanreiken van manieren waarop ze thuis dat wat meer kunnen 'oefenen'. Het is vaak verrassend, zowel voor mij als voor de cliënt, wat zo'n belsessie oplevert.

Ook nu werken in de praktijk weer voorzichtig mogelijk wordt, zal het hebben van een (beeld)belconsult een goed alternatief blijven. Dat geldt zeker als de cliënt zich in de risicogroep voor Covid-19 bevindt, of lichte klachten heeft en ook voor mij als therapeut. In goed overleg kan dan de afspraak omgezet worden in een belconsult. Als in de toekomst de maatregelen door de overheid weer even aangescherpt moeten worden kan dat ook nodig zijn.

Het werken **in de praktijkruimte** heeft wel mijn voorkeur. Het samen in dezelfde ruimte zijn maakt veel verschil. Ook al kan aanraken (voorlopig) niet, op 1,5 meter afstand is het goed mogelijk mensen te begeleiden om hun lichaam meer te bewonen, soepele stevigheid te vinden in hun lichamelijke midden en daarmee in zichzelf, hun gevoelens te ervaren, ruimte in te nemen, mild te zijn voor zichzelf, activiteit en rust meer af te wisselen, een midden te vinden tussen het op de ander gericht zijn en op zichzelf. Haptotherapeuten zijn opgeleid om ook op afstand te voelen wat er gebeurt bij de ander. En daar woorden aan te geven om de cliënt te begeleiden. Ook kan er gebruik gemaakt worden van materialen, van bewegingsvormen in de ruimte, waarbij de aandacht ligt op wat er gevoeld wordt en het bespreken daarvan.

Om een beeld te geven van **hoe** haptotherapie zonder aanraken in zijn werk kan gaan, heb ik wat **voorbeelden** uitgewerkt van hoe ik deze periode zal werken. Ik heb ze per aandachtspunt in de therapie beschreven.

1. Contact met jezelf

In eerste instantie is contact met jezelf een lichamenlijk, sensorisch voelen. Ik breng mensen daar dichterbij door hun aandacht te richten op wat er te voelen valt in het lichaam, zittend in de stoel of een grote bal, of (voorlopig gekleed) liggend op de

behandelbank. Ik kan de cliënt vragen zichzelf met aandacht aan te raken, bijvoorbeeld een schouder, bovenarm, onderarm, bovenbeen, de hartstreek, de buik. En erbij stil te staan wat er te voelen is, lichamenlijk en emotioneel. Ik kan de oefening meedoen in mijn eigen stoel.

2. Gespannen en onzeker zijn

Als de cliënt lichamenlijke spanning voelt kan ik met woorden de weg wijzen om zittend in de stoel of op de grote bal die spanning voor een deel los te laten. Op de bank liggen, in deze periode gekleed, kan nog wat verder helpen in het loslaten van spanning. Ik zit dan op een stoel op 1,5 m. afstand en begeleid verbaal. Het kan de cliënt ook helpen om de handen daarbij ergens op het eigen lijf te leggen.

Het voelen van het eigen lichaam helpt in het opbouwen van innerlijke zekerheid. Dat de therapeut daar met voelende aandacht bij is draagt daartoe bij.

3. Te open staan

Als de cliënt het gevoel heeft nauwelijks grenzen te hebben, kan ik verbaal begeleiden om die grenzen lichamenlijk te voelen. Bijvoorbeeld door de aandacht te richten op het voelen van de aanraking met de stoelzitting of -leuning, door te vragen zichzelf vast te houden, zelf een laken (of thuis een plaid) om zich heen te wikkelen, de eigen hand op het hoofd te leggen. En door er over te praten hoe dat voelt.

Erg open staan is altijd lichamenlijk én gevoelsmatig. Iemand kan regelmatig door emoties overmand worden. In de therapie werk ik er met de cliënt aan die emoties te voelen, maar ook te begrenzen, zichzelf tot rust te brengen, te troosten. En aan anderen aan te kunnen te geven waar behoefte aan is of waar grenzen liggen.

4. Erg gesloten zijn

Als iemand geneigd is erg gesloten te zijn en daar zelf last van heeft, werken we in de therapie aan het stap voor stap opener worden. In eerste instantie is dat lichamenlijk soepeler. Daarvoor zijn oefeningen in de stoel of op de bal die gericht zijn op loslaten, verzachten en toelaten wat er te voelen is. Het liggen op de bank kan daarbij helpend zijn, waarbij ik naar gevoelens zal vragen. Een dagboekje bijhouden over dagelijkse gevoelens en daarover praten in de therapie kan ook helpen. De cliënt leert zichzelf te openen, later ook in het contact met belangrijke anderen.

5. Ruimte ervaren/grenzen stellen

Juist in deze tijd moeten we allemaal veel grenzen aangeven. Het is belangrijk om goed op onszelf en de ander te passen. Daarbij past ook afstand nemen en de ander vragen afstand te houden. En intussen die ander niet als 'gevaar' te ervaren, maar in contact te blijven, door de ruimte heen.

In de praktijk is dat voelbaar te maken door staand samen met een stok of een touw met handvatten te werken, waarbij ieder kan voelen wat de eigen reactie is op de ruimte die de ander inneemt. Op de vloer leg ik twee cirkels op 1,5 m. afstand om zonder te veel na te hoeven denken te kunnen werken met variaties in ruimte.

6. Basiszekerheid

Als mens kun je je basis letterlijk voelen, in het midden van je lijf. Door daar contact mee te maken kom je dicht bij jezelf, bij je gevoel. Daar is ook rust te vinden en kracht. Ik kan mijn cliënt op verschillende manieren op afstand in contact brengen met zijn basis:

- door te vragen zittend in de stoel of op de grote bal de aandacht te verleggen naar zijn zitvlak
- door dan te vragen de handen op de onderbuik te leggen.
- door staand te vragen de ene hand op de onderrug te leggen en de andere op de onderbuik en het gebied daartussen te voelen.

Ook hierbij doe ik zelf mee, in mijn eigen stoel, op mijn bal of staand. En bespreken we wat er te voelen is.

7. Geven/terughouden

In een staande oefening kan de cliënt bewust worden hoe hij in zijn lijf en in zijn leven geneigd is te staan: naar voren gericht (geven) of naar achteren (terughouden) en alles daar tussenin. Ik begeleid dan naar een manier van staan waarbij de basis in iemands midden is, tussen voor en achter en tussen boven en onder (hoofd en voeten) in. Om zo het gevoel van openstaan maar ook bij zichzelf blijven te gaan ervaren. Ook hierbij kan ik op afstand meedoen.

Tenslotte

Zowel mijn cliënten als ikzelf missen de aanraking in het werk. Dat maakt veel directer duidelijk wat er bij de cliënt en in het contact gebeurt. Het bevestigende karakter ervan is wel met woorden op te vangen, maar dat is niet hetzelfde. De komende tijd zullen we ons moeten verhouden tot de afstand die nodig is om goed voor onszelf en voor elkaar te zorgen, en intussen niet te veel verkommeren. Dit stuk is mijn bijdrage, zo wil ik me ertoe verhouden, doorgaan met haptotherapie, ook met de beperkingen van de afstand. Zoals we dat allemaal nu moeten in ons leven. Tot we weer onbekommerd dichtbij elkaar kunnen zijn.

Utrecht, 11 mei 2020

Els Plooi, lichaamsgericht werkend psycholoog/gz-haptotherapeut
www.haptotherapieoorsprongpark.nl