HAPTONOMISCH CONTACT

HC

TANGO EN HAPTOTHERAPIE

SAMENWERKING IN DE EERSTE LIJN

DE POLYVAGAALTHEORIE

TIJDSCHRIFT VAN DE STICHTING HAPTONOMISCH CONTACT
Nr.2 - 30e jaargang - juni 2019

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

Ellen Kleingeld

Onze redactie is kleiner geworden. We zijn momenteel op zoek naar een hoofdredacteur omdat onze vorige hoofdredacteur is gestopt. Een kleine redactie vormen we op dit moment ook omdat redactielid Geke Meessen op 5 april bevallen is van haar eerste zoon: Jitse. Voor het maken van het septembernummer is zij weer van de partij. De afgelopen vergadering merkten we op hoe doeltreffend je ook kan werken met een klein clubje. Toch is dat voor de toekomst niet wenselijk en zoeken we versterking voor ons team. In schrijvers -en vakbladland kom ik zelf ook net kijken maar ik houd ervan om woorden te geven aan mijn ervaringen en bevindingen. Naast mensen inspireren met mijn handen als haptotherapeut inspireer ook dolgraag met tekst en taal.

Gelukkig hebben we allemaal een manier om ons uit te drukken, in schilderen, schrijven of dansen. Ik ben geen danser maar kan wel genieten van mensen die met passie dansen. Op feestjes kunnen mijn partner en ik met intens veel plezier dansen, alsof niemand naar ons kijkt. Eigenlijk doen we maar wat. De bijdrage van Joke Gerritsen over Tango en relatietherapie haalt ook weer aan wat het van je vraagt om in overgave en openheid met iemand samen te dansen. Het is net zoals het leven zelf.

We kijken vooruit naar vernieuwingen, veranderingen, binnen ons vak maar ook binnen ons blad. Is er veel veranderd in de loop der decennia? Is onze kijk op ons vak wezenlijk anders geworden of blijft het in de kern altijd hetzelfde? Is haptonomie eigenlijk niet al millennia oud? Dit jaar geven we aandacht aan 30 jaar Haptonomisch Contact. Misschien zijn er wel artikelen die duidelijk de verandering weergeven of wat er hetzelfde is gebleven. Oud en nieuw naast elkaar. Is er een artikel dat die betekenis heeft voor jou of voor de haptonomie? Laat het ons weten.

Maar voordat het zover is ligt natuurlijk eerst deze editie voor je. Een editie waarin Cecile den Herder schrijft over de Samenwerking in de eerste lijn. Haar bijdrage heeft als basis een interview met een psycholoog. Arnold Kiel schrijft over de polyvagaaltheorie van Stephen Porges welke een verrijkende kijk op de haptonomie kan geven. Het boek dat Stephen Porges hierover schreef, is nu in een Nederlandstalig editie verkrijgbaar.

Dit keer ook weer een interessant artikel van Wim Laumans over de weg terug naar de oorspronkelijk vierdeling van het lichaam met als ondertitel: De kabbala en de Apocalyps als inspiratiebron voor de haptonomie. Inspirerend om te lezen hoe Wim de Kabbala, de leer van Plato en Rudolf Steiner verbind met de haptonomie van Veldman. Materie om even voor te gaan zitten maar herkenbaar en nog steeds actueel. In het Joods Historisch Museum is er een Kabbala tentoonstelling van 29 maart tot en met 25 augustus 2019.

Zoals vertrouwd is er weer een Wat doe jij - deze keer van Janny Brienen – opgenomen naast onze vaste column. Ook stelt ons nieuwste redactielid Michelle Ouendag zich in dit nummer voor.

INHOUD

3	Redactioneel
4	Samenwerking in de eerste lijn
7	Tango en haptotherapie
11	Even voorstellen Oproep JUBILEUM
12	Wat doe jij?
13	Column door Ellen
14	Gelezen: De polyvagaaltheorie
15	De weg terug naar de vierdeling
20	OPROEP HOOFDREDACTEUR
21	Inspiratiebronnen
22	Agenda

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

Samenwerking in de eerste lijn

Vraaggesprek met Manolya Aydagul, psychotherapeut en supervisor.

Cecile den Herder

Manolya Aydagul

Manolya Aydagul is psychotherapeut en supervisor met een eigen praktijk. Al sinds 2012 werk ik regelmatig met haar samen in de zin dat cliënten haptotherapie en psychotherapie combineren. Mij valt op dat die samenwerking eigenlijk heel soepel verloopt; we spreken elkaars taal en vullen elkaar aan. Manolya heeft me ooit verteld dat ze al tijdens haar opleiding tot psycholoog affiniteit had met de haptotherapie en er zelfs onderzoek naar heeft gedaan. Ik was benieuwd naar haar ervaringen met de haptotherapie en ben met haar in gesprek gegaan.

Hoe ben je voor het eerst zelf in aanraking gekomen met haptotherapie?
Dat was rond m'n negentiende jaar, ik was net begonnen met mijn studie psychologie en ik had vaak hoofdpijn. De moeder van mijn vriend liet mij een boek van Ted Troost zien (Het lichaam liegt nooit, 1988). Dat sprak me aan. Mijn huisarts werkte destijds samen met een haptotherapeut dus toen was de stap snel gezet: ik ging in haptotherapie bij Hanne Vermeulen. Het werd uiteindelijk een lang traject, ik denk zeker drie jaar. Nou eh… dit wordt wel een heel persoonlijk verhaal…

We kunnen het wel samenvatten…
Nou ja, eigenlijk ging het over me losmaken van mijn ouders en de verwerking van hun scheiding. Ik herinner me nu nog hoe ik door de aanraking op de bank kon gaan voelen wat nou eigenlijk míjn eigen emoties waren. Er waren veel tranen hoor, op die bank. En één ding heb ik toen goed geleerd: dat de aanraking je heel dicht bij jezelf brengt!
Ondertussen leerde ik in mijn studie psychologie over gespreksbehandelingen en interesseerden de inzichten uit de meer alternatieve hoek mij erg, zoals Jungiaanse- en gestalttherapie. Ik vroeg me af wanneer gesprekstherapie vooral zinvol is en wanneer de haptotherapie. Met andere woorden: wanneer moet je praten en wanneer is aanraking beter?

Zo kwam het dat ik voor mijn afstudeeronderzoek een literatuuronderzoek en praktijkonderzoek ben gaan doen naar de wetenschap van de haptotherapie. In Haptonomisch Contact deed ik een oproep aan haptotherapeuten om een vragenlijst in te vullen over de specifieke indicatiegebieden van de haptotherapie en met een tiental van hen ben ik in gesprek gegaan. Behalve een afstudeerscriptie, schreef ik een artikel in Haptonomisch Contact met de titel *Gelieve aan te raken.*

> “Aanraking brengt je heel dicht bij jezelf.”

(foto: Van Mameren – persoon op de foto is niet de geïnterviewde)

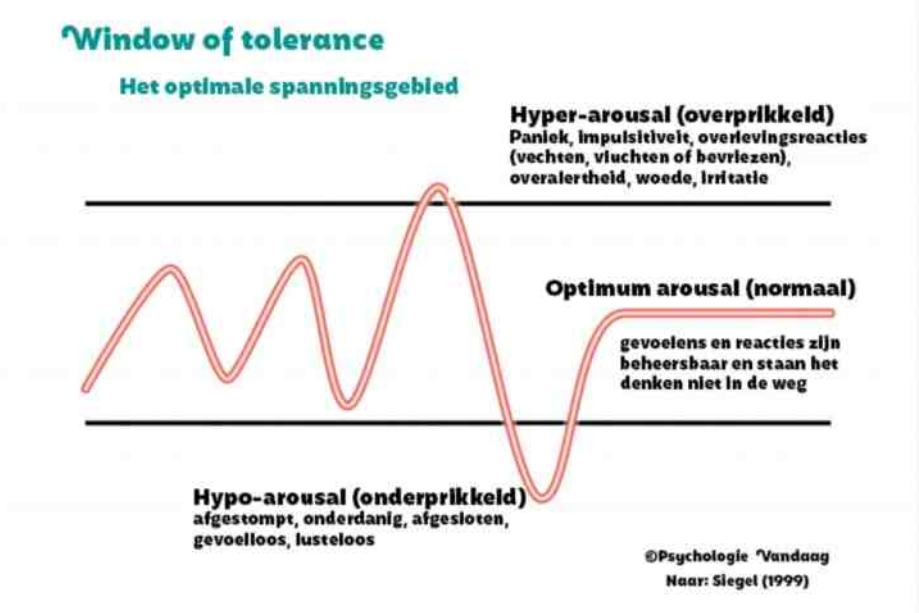
Afgestudeerd ben je al geruime tijd, je hebt een schat aan ervaring als psycholoog en een eigen praktijk als psychotherapeut. Wat maakt samenwerken met een haptotherapeut in de praktijk voor jou nog altijd waardevol?
Er zijn mensen die echt moeilijk in contact komen met hun gevoel of met hun lijf. Dat kan zijn doordat ze een sterk rationaliserende afweer hebben, getraumatiseerd zijn maar ook door bijvoorbeeld een beperking in hun lijf, zoals een handicap of hun gewicht. Dan vind ik het echt een meerwaarde als ze naast de psychotherapie naar de haptotherapie gaan. Aanraking brengt mensen dichter bij het lijfelijke voelen.

Soms verwijs ik cliënten ook om ze wat meer in beweging te krijgen, meer te doen dan één keer in de week bij mij. Dan is het doel eigenlijk om mijn psychotherapeutische behandeling als het ware een 'boost' te geven en zo meer beweging in het therapieproces te krijgen.

Zijn er ook wel eens cliënten die je juist niet verwijst naar een haptotherapeut?
Sommige cliënten zijn (nog) te angstig om te voelen en als ze dan toch gaan voelen, kunnen ze het bijna niet reguleren. Het gevoel gaat dan als het ware met ze aan de haal.

Wat bedoel je daar precies mee, dat het gevoel met ze aan de haal gaat?
Wij psychotherapeuten spreken in dit verband van de Window of tolerance…

Oké, dat is een bekende term, ook voor haptotherapeuten.
Cliënten die eigenlijk de hele tijd veel te hoog zitten in hun Window of tolerance zijn vaak minder geschikt om aan de haptotherapie te beginnen. Maar weet je, het hangt eigenlijk vooral ook van de persoon af: als iemand een zwakke persoonlijkheidsorganisatie heeft en dus slecht kan reguleren, kan dat voor mij een contra-indicatie voor haptotherapie zijn. Zo iemand loopt het risico om te dissociëren.



Window of tolerance – figuur overgenomen uit www.psychologievandaag.com

Is dissociatie op zichzelf een reden om geen haptotherapie te doen? Mijn ervaring is dat dissociatie er wel mag zijn en soms ook is, in de haptotherapeutische praktijk. Het vergt vooral kennis van zaken en een zorgvuldige aanpak van de haptotherapeut. Soms is dat een millimeteraanpak in hele kleine stapjes.
Ja, dat is waar, het kan soms wel. Ik denk dat het dan met name belangrijk is om goed af te stemmen. Dat je afspreekt wat het doel van de haptotherapie is. Bijvoorbeeld iemand leren te aarden in zijn lijf, rust te vinden. Of te voelen, ervaren wat zijn-haar grenzen zijn. Ik vind het vooral belangrijk dat de haptotherapeut zich de risico's bewust is en voorzichtig te werk gaat.

Misschien is het goed om het wat meer specifiek over onze samenwerking te hebben. Welke ervaringen vind jij goed om nog te delen met onze collega's , psychologen en haptotherapeuten?
Nou, het feit dat wij elkaar vrij snel een keer hebben opgezocht, dat is naar mijn idee wel een belangrijke stap geweest. Hoewel telefonisch contact heel handig is voor overleg over een cliënt, vind ik persoonlijk contact, een echte ontmoeting, toch anders. Doe het ten minste één keer, dan heb je toch meer idee en gevoel over de ander.

Maar tegelijkertijd is dat ook weer geen harde voorwaarde hoor. Als ik maar merk dat ik met een haptotherapeut op één lijn zit, dat we het eens zijn, dan kunnen we ook samenwerken. Vaak is dat in een eerste telefoongesprek al wel duidelijk.

Kan je daar een voorbeeld van noemen?
Ik herinner me een keer dat jij over de telefoon zei over een cliënt, dat er zo veel woede was. Zo'n opmerking helpt mij daarna in mijn observaties tijdens de therapiesessies, ik zag de boosheid scherper de keren daarna.

Dan passen de puzzelstukjes in elkaar…

Ja. En jij, herinner jij je nog zo'n moment

> "Als ik maar merk dat ik met een haptotherapeut op één lijn zit, dat we het eens zijn, dan kunnen we ook samenwerken."

“ Samenwerken is ook: de puzzelstukjes in elkaar passen. ”

dat je wist dat de samenwerking klopte?

Ik herinner me een cliënt die stopte met de therapie en zei heel tevreden te zijn met wat ze bij ons had bereikt. Wij hadden eigenlijk allebei het gevoel dat we niet écht bij haar hadden kunnen komen, niet op de gevoelslaag contact hadden gelegd met haar. Ik had me daar al een beetje bij neergelegd, benadrukte het feit dat ze er zelf veel aan had gehad. Maar toen zei jij iets wat me raakte: ´Toch wel zonde dat we haar niet echt hebben kunnen bereiken, hè?´ Daaraan merkte ik dat het jou in de therapie ook gaat om dat wezenlijke contact met de cliënt, het contact dat voorwaarde is voor het welslagen van de therapie.
Ja, dat klopt, dat vind ik van belang.

Zijn er nog vragen die je tot nu toe gemist hebt, Manolya?
Nee, eigenlijk niet. Maar weet je wat ik zo jammer vind? Soms raad ik mensen haptotherapie aan maar dan komt het er toch niet van. Het kan zijn dat ze er nog niet aan toe zijn maar vaak heeft het te maken met financiën, omdat mensen maar een deel vergoed krijgen en de zorgverzekeraars minder betalen.

Ja, dat is wel een punt. Maar weet je dat werkgevers inmiddels in veel gevallen meebetalen? Er zijn budgetten bij HR voor uitvalpreventie of re-integratie. Ik wijs mensen daar tegenwoordig op. Ze moeten wel zelf in beweging komen, het gesprek aangaan met hun werkgever. Ik kan eventueel een offerte voor ze schrijven om het concreter te maken.
Dat is goed om te weten.

En een mooie illustratie van het nut van regelmatig contact: als we elkaar niet spreken, kom jij dit niet van mij te weten!

Noot van de auteur
Later stuurde Manolya me het betreffende artikel toe. Ik vond het boeiend om te lezen hoe haptotherapeuten zelf het indicatiegebied van hun therapie aanduiden en hoe Manolya als relatieve buitenstaander ons vak beschrijft.

Zij verwondert zich in het artikel overigens over de inhoudelijke verdeeldheid onder haptotherapeuten,een thema dat nog altijd actueel is.

Voor wie meer wil lezen:
Haptonomisch Contact 3e jrg. 1992

Manolya Aydagul

Psychotherapeut en supervisor CGT en schematherapie

1968: geboren te Rotterdam, Nederland
1993: doctoraal klinische psychologie, Gelieve aan te raken - onderzoek naar de specifieke indicaties voor haptotherapie, Universiteit van Utrecht.
1994-’95: in Istanbul zich verdiept in haar Turkse achtergrond en de Turkse taal
1995-2005: Riagg Amsterdam Oost, opleiding (multiculturele) psychotherapie (tot 2001)
2004: startende interesse in meditatie en boeddhisme
2006: supervisor Vereniging Cognitieve en Gedragstherapie (VGCt)
2007: opleiding mindfulness trainer
2006-2012 Poli Psychiatrie Mentrum Amsterdam Noord, specialisaties systeemtherapie (relatietherapie), mindfulness, agressieproblematiek en persoonlijkheidsstoornissen (schematherapie)
2012: start eigen praktijk in Hilversum
2018: supervisor schematherapie

Tango en haptotherapie

Vier voeten, één hart

Joke Gerritsen

Joke Gerritsen is GZ-haptotherapeut bij Gevoelskracht, praktijk voor individuele- en relatietherapie te Zwolle. Specialisatie: Trauma en haptotherapie (ervarings)-deskundig op de gebieden: fysieke beperking & revalidatie, het dealen met levensbedreigende ziektes waaronder ALS & kanker, dilemma's rondom kinderwens (o.a.seksualiteitsproblemen, onvruchtbaarheid & fertiliteitsbehandelingen). Joke is ook docent Argentijnse tango.

Mijn ontdekkingstocht in tangoland

Direct in het eerste jaar van mijn opleiding tot haptotherapeut - in Doorn - zei docent Cock van den Berg tegen mij dat ik de Argentijnse Tango moest leren. Eerlijk gezegd dacht ik; 'Dat maak ik zelf wel uit', en parkeerde zijn opmerking ergens ver weg in mijn bewustzijn. Autonomie was nogal belangrijk voor mij en daar liet ik me niet zo gemakkelijk van afbrengen.

Dat Cock zei wat hij zei, is achteraf zo bijzonder mooi en treffend. Ik heb namelijk een klassiek-ballet achtergrond. Ik hou van dansen, maar was gewend dat hoog in mijn lijf te zoeken, gericht te zijn op controle en spierbeheersing en was liever 'ijl' dan 'gevuld'. Daarbij vond ik het lastig - gevoed door mijn verleden - mijn vrouwelijkheid te leven. Het beeld van de hyperslanke klassieke ballerina op spitzen, die met bloed op haar tenen danst alsof het haar niks kost, dat beeld paste me vroeger goed. Toch ontwikkelde ik me in haptonomisch opzicht steeds meer, kwam thuis in mijn eigen lijf en voelde dat er iets begon te wringen.

> "Op een dag viel mijn oog op een cursus Argentijnse Tango."

Op een dag viel mijn oog op een cursus Argentijnse Tango en kwam de opmerking van Cock weer boven. Het wakkerde mijn nieuwsgierigheid naar de dans aan en naar wat ik daarin zou ontdekken over mezelf. Ik trok de stoute (dans)schoenen aan en ging op les. Ik vond het fantastisch, maar ook zo verschrikkelijk moeilijk.

De Argentijnse Tango is een intieme partner- en improvisatiedans. De enige manier waarop je kan weten tot welke beweging je uitgenodigd wordt, is via de weg van voelen, verbinden en present zijn in het hier en nu. Steeds echter als er een onverwachte beweging van mijn partner kwam, neigde ik terug te vallen op oude patronen en spande elke vezel in mijn lijf zich aan. Dat werkte juist averechts! Te veel spanning in het lijf blokkeerde de weg van voelen en toevertrouwen. Veel mooie, sierlijke bewegingen zijn dan niet meer mogelijk. Het patroon van controle willen hebben, blokkeerde mijn vermogen om lijfelijk te reageren op de uitnodiging van mijn danspartner. Waar het in de Argentijnse Tango gebruikelijk is om te spreken over: 'vier voeten, één hart', voelde het voor mij meer als twee keer twee voeten, één hart en één hoofd.

Fotograaf: Carry Premsela

Langzaam ontdekte ik dat het werkelijk beter ging als ik ontspande. Ik leerde me toevertrouwen, nieuwsgierig te zijn naar het onbekende en stond mezelf toe mijn vrouwelijkheid te ontdekken. Wat een fantastische kans werd mij geboden! In de veiligheid van het moment en binnen de kaders en ongeschreven afspraken van de Argentijnse Tango, lukte het mij om me te verbinden met mijn zachte en toch passionele vrouwelijke kern, me toe te vertrouwen aan mijn danspartner en me te laten leiden door een gezamenlijke interpretatie van de veelal melancholische muziek. De Tango veranderde mij en mijn leven, zoals veel andere tangodansers zullen herkennen. Al jaren geef ik inmiddels les in deze prachtige dans en ik ben het door de jaren heen gaan inzetten bij relatietherapie.

De basis van tangotherapie
Juist door de eenvoud van de Argentijnse Tango en de voelende non-verbale taal die tussen twee dansers gesproken wordt, leent de dans zich goed als levende spiegel. Bij de Tango gaat het niet om het leren van pasjes maar om elkaar aanvoelen, verbinden en gezamenlijk in beweging komen. Wie kan lopen, kan dansen.

Thema's die met tangotherapie in een koppel goed zichtbaar worden, zijn als eerste de basisdimensies afstand en nabijheid, openen en sluiten. Maar ook de vertrouwdheid met elkaar in fysieke zin en passie & intimiteit worden voelbaar.

Op meer individueel niveau worden binnen het koppel thema's uitgewerkt die gaan over in het hoofd leven of meer lichamelijke presentie, autonomie en verbondenheid, alertheid of toevertrouwen, controle of loslaten, vrouwelijkheid en mannelijkheid, leiden en volgen, perfectionisme of speelsheid.

Leiden is in deze dans níet dominant sturen, maar veel meer uitnodigen, op open wijze richting geven en voelend afstemmen, om vervolgens te luisteren naar en te reageren op de beweging die de partner maakt. En volgen is in de tango geen klakkeloos meelopen, nadoen of uitleveren, maar veel meer een lichamelijk gevoeld antwoord geven, bewust toevertrouwen, eigenheid en sierlijkheid toevoegen en letterlijk laten voelen waar je staat. Het is daarmee een voortdurend spel van leiden en volgen*, dat bestaat bij de gratie van presentie, voelen en verbinden. Daarnaast is de dans, ook in therapievorm, een mooie vorm om de intimiteit en passie tussen het stel nieuw leven in te blazen.

Een paar voorbeelden uit de therapiepraktijk
Echtpaar 1; strijd
Het moment dat me nog het meest op mijn netvlies staat, is van een koppel dat gebukt gaat onder veel strijd en ruzie. Bij de intake zijn ze het vrijwel nergens met elkaar over eens en het ligt altijd aan de ander. Als ik ze in de dansstudio vraag om naar de muziek te luisteren, die werkelijk binnen te laten komen en elkaar daarin te vinden tijdens het samen lopen in de open oefenhouding (staand tegenover elkaar, contact via de handpalmen), ogen ze harmonieus. Ik laat ze een tijdje samen zijn en vraag daarna wat dit met ze doet. Dan blijkt dat zij het verschrikkelijk vindt! Ze heeft het gevoel dat het er helemaal niet toe doet wat zij wil of voelt: 'Hij gaat gewoon door en loopt over mij heen!' Mijn verbazing zet ik bewust in; ik geef haar terug dat - hoewel ik er verstand van denk te hebben – het voor mij op geen enkele manier merkbaar is wat zij van binnen voelt. Het confronteert haar ontzettend met haar moeite om gevoelens te (h)erkennen en daar voor te gaan staan in het contact met haar man. Ze heeft van vroeger uit geleerd zich aan te passen en is daar een ster in geworden. Maar het confronteert hém ook met zijn moeite om gevoelsmatig af te stemmen op zijn vrouw. Hij heeft vroeger juist geleerd, dat gevoelens lastig zijn en dat hij zich maar moest 'vermannen'. Gedurende de sessies die volgen, gaat zij meer en meer de basisdimensies open en dicht en naartoe en vanaf herkennen. Langzaamaan leert ze daar emoties en verlangens aan te verbinden en die te delen met haar man. Hij leert om te verzachten, er te zijn en te wachten op zijn vrouw, zodat ze écht samen verder kunnen.

Echtpaar 2; gemis van verbinding
Een ander koppel dat zich aanmeldt voor tangotherapie doet dat omdat 'ze elkaar een beetje kwijt zijn geraakt door de jaren heen' en op een luchtige manier aan hun relatie willen werken. Tijdens de intake blijkt dat er wat meer aan de hand is, als zij vertelt dat ze naast het missen van de verbinding, moeite heeft met zijn opvliegendheid. Hij weerlegt dat niet, maar geeft op zijn beurt aan dat hij genegenheid en bevestiging van haar mist. We definiëren de hulpvraag in de richting van dat ze graag willen leren om op een zachte manier verbondenheid te creëren.
Ik vraag ze om in de open oefenhouding tegenover elkaar te gaan staan en op die manier samen te gaan lopen op de mu-

Fotograaf: Carry Premsela

> De tango helpt om uit de ingesleten relatiepatronen te komen.

ziek, waarbij hij in eerste instantie de leiding mag nemen. Direct is zichtbaar hoe hij hard en breed wordt in zijn lijf en sturing/controle zoekt in zijn hoofd. Niet minder duidelijk wordt ook hoeveel moeite zij heeft om zich voelbaar te maken, ze neigt als het ware te vluchten uit haar eigen lijf. Het wordt hen helder dat hij zich niet kan verbinden als er aan de andere kant niemand is. Maar ook dat het voor haar lastig is genegenheid te geven, als je hardheid ontmoet. Het wordt een mooie weg waarin beiden hun verlangens gaan herkennen en in voelend contact kunnen brengen.

Echtpaar 3; gemis van steun

Het meest recente koppel meldt zich met de vraag hoe hij meer tot steun kan zijn voor haar, gezien de forse uitdagingen waar zij in hun gezin voor staan. Zij geeft als oorzaak aan dat hij niet goed kan communiceren, hetgeen hij herkent. Hij voegt er aan toe dat hij soms niet op haar durft te reageren, want het is nooit goed genoeg. In de dans, waarin ik haar vraag haar ogen te sluiten en de veiligheid om te bewegen in de verbinding met haar man te zoeken, blijkt zij zich op geen enkele manier te laten steunen. Hoe hard hij ook tot steun probeert te zijn; ze beweegt in haar lijf van hem weg en houdt op alle fronten de touwtjes in handen. De focus verplaatst zich van zijn 'beperkte communicatie' naar haar angst; durf ik me ten diepste toe te vertrouwen aan mijn man? Is het veilig om kwetsbaar te zijn? Blijf ik overeind als ik de controle loslaat? Ze ontdekken veel paralellen met hun dagelijks leven en mogen in de dans op een veilige manier samen experimenteren.

Tot slot

In Tangorelatietherapie wordt de tango als metafoor voor de relatie gebruikt. Het is niet zozeer bedoeld om de dans an sich onder de knie te krijgen, hoewel stellen soms een mooie basis hiervoor leggen.

Fotograaf: Stefan Lanjouw

> Durf ik me ten diepste toe te vertrouwen aan mijn man.

Soms is tangotherapie niet passend, zoals bij sommige fysieke beperkingen. Maar ook bij stellen waarin de relatie om welke reden dan ook op knappen staat, waar eigenlijk onderhuids al een beslissing genomen is om uit elkaar te gaan, of waar veel leed nog onbesproken is die eerst erkenning verdient. Dan is het soms teveel gevraagd om fysiek en gevoelsmatig zo dicht bij elkaar te moeten zijn.

Bij de stellen die een positieve hulpvraag hebben; in de zin van dat ze naar elkaar toe willen groeien en de nabijheid willen vergroten op een gevoelsmatige manier, biedt tangotherapie een speelse, maar ook intense vorm van relatietherapie. De Tango helpt om uit de ingesleten relatiepatronen te komen en fris te kijken naar wat er in het contact tussen twee partners gebeurt. Omdat het voor beiden nieuw is, is er in die zin nog geen verleden dat de blik in het nu vertroebelt.

In het werken met koppels vanuit haptonomisch perspectief is het -in vergelijking met gesprekstherapie - al zo uniek dat het lijf mag praten. Dat er een gesprek ontstaat voorbij de woorden en dat er zoveel aandacht is voor voelen. Haptonomie vormt daarmee de basis voor tangotherapie, waar fysiek hartcontact, intimiteit, gezamenlijk bewegen en passie aan toegevoegd worden. Stellen gaven aan dat het op deze manier werken aan hun relatie, minder hard is dan dat woorden kunnen zijn en dat het veilig voelt om fysiek nabij te zijn. Het experimenteren met vaste relatiepatronen in een veilige en speelse omgeving, hielp hen in het dagelijks leven de interactie te veranderen.

**Met een leider en volger in de Argentijnse Tango, wordt bedoeld wie in de dans de beweging initieert (vraagt) en wie reageert (antwoordt). In de klassieke rolverdeling is de leider vaak een man en de volger meestal een vrouw. Maar dat hoeft niet. Mannen kunnen als volger dansen zoals ook vrouwen de dans kunnen leiden. Op de dansvloer komen zowel man-vrouw als man-man en vrouw-vrouw combinaties op voor. Ook wisselt tijdens de dans de rolverdeling wel eens, en ontstaat er zo een waar spel tussen vraag en antwoord.*

Upledger
Instituut Nederland

MASTERCLASS
TRAUMA & REGULATIE

Deel 1: **3 t/m 5 oktober 2019**
Deel 2: **5 t/m 7 maart 2020**

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.

* Je leert stress en overlevingsmechanismen op een goede manier te reguleren.
* Je leert praktische tools om de draagkracht voor stress (weer) te vergroten.
* Je leert onderscheid maken tussen trauma- en hechtingsgerelateerde afweermechanismen, en wat het verschil is in aanpak.
* Je leert een gefaseerd en praktisch stappenplan te gebruiken om doelgerichte interventies in te zetten.

Deze modules hebben een vaste volgorde.

MASTERCLASSES
BINDING & HECHTING

Binding: **12 t/m 14 februari 2020**
Hechting: **2 t/m 4 december 2019 of**
25 t/m 27 juni 2020

In deze 3-daagse masterclasses leer je **lichaamsgericht werken** met diepe overtuigingen voortkomend uit hechting, die contact in het hier en nu belemmeren.

* Je leert in Binding, naast de theorie, werken aan je eigen overtuigingen en hoe je een helende beweging kan maken in je eigen hechtingspijn.

* Je leert in Hechting hoe je therapeutisch en lichaamsgericht kunt werken met hechtingspatronen die het contact belemmeren. Daarbij zul je merken dat hechtingspatronen veelvuldig overdracht en tegenoverdracht in de hand werken.

Deze modules zijn los van elkaar te volgen.

Spreekt het je aan?

Informatie: **www.upledger.nl**

Accreditatie
VVH/SNRO

Trauma & Regulatie
Hechting (in aanvraag)

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

Even voorstellen

Michelle Ouendag

Als niet-haptotherapeut en toch nieuw redactielid, voelt het enigszins spannend om mij voor te stellen! Mijn naam is Michelle Ouendag (1988) en ik ben de beheerder van Haptotherapie Forum op Twitter, Facebook en Instagram. Naast het schrijven van content voor deze accounts, speel ik regelmatig piano, wandel ik graag buiten, heb ik een voorliefde voor bloemen en kan ik helemaal opgaan in het bekijken van mooie foto's van verre bestemmingen.

Zo'n twaalf jaar geleden kwam ik voor het eerst in aanraking met haptotherapie. Al vrij snel bleek dat ik er toen nog niet klaar voor was. Ik had geen idee wat ik ervan moest maken en na enkele sessies – die overigens met veel liefde en kunde werden gegeven – ben ik gestopt.

Een jaar of zes geleden ondernam ik een nieuwe poging. En dit keer viel het kwartje wél. Ik werd diep geraakt en het voelde als thuiskomen.

Ik was geïntrigeerd, maar voelde mij soms ook overweldigd en zocht op internet naar een forum over haptotherapie om ervaringen te kunnen delen. Ik kwam het forum van Erik te Loo (ex-redactielid, penningmeester HC) tegen, maar helaas waren er maar weinig actieve leden. We besloten een twitteraccount te openen om het forum te promoten en nieuwe leden aan te trekken. Na enige tijd ging het originele forum toch uit de lucht, maar het twitteraccount bleef bestaan en Erik gaf het volledige beheer aan mij over. Sindsdien post ik van alles over haptotherapie en aanverwante zaken op Twitter, en sinds het VVH congres in februari vorig jaar, ook op Facebook. Recentelijk is Haptotherapie Forum ook op Instagram te vinden.

Erik was bekend met mijn ervaring met redigeren, alsook met mijn interesse in haptotherapie en vroeg mij begin dit jaar of ik de redactie wilde ondersteunen. Daar heb ik 'ja' op gezegd! Ik voel mij vereerd onderdeel te mogen uitmaken van het HC team en kijk er naar uit mijn steentje vanuit cliëntperspectief (en hapto-enthousiasteling) bij te dragen.

HC 30 jaar. Hoera!

In 2019 bestaat ons tijdschrift dertig jaar! Jubilea nodigen uit om terug te blikken maar het is ook een moment om te vieren. Daarom verschijnt er in 2019 een extra bewaarnummer met daarin een collage aan waardevolle interviews en artikelen uit die afgelopen 30 jaar. De redactie roept lezers op om het mooiste, ontroerendste, opzienbarendste of meest memorabele artikel dat je hebt gelezen in Haptonomisch Contact naar de redactie te mailen.

Maar ook als je iets bijzonders te melden hebt of hebt meegemaakt met Haptonomisch Contact dat te maken heeft met het 30-jarig jubileum. Bijvoorbeeld iets hebt geschreven in één van de eerste edities of een eigen jubileum viert dat gelijk op gaat met dat van HC.

Stuur je bijdrage, met foto's en motivatie, vóór 1 augustus 2019 naar redactie@haptonomischcontact.nl.

Wat doe jij?

Janny Brienen

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 ook de ervaringen in de ruimte of aan de behandeltafel. Dit keer is het woord aan Janny Brienen. Zij heeft haar Haptonomiepraktijk voor Training en Therapie in Abcoude en is docent aan de Academie voor Haptonomie.

Weer man worden

Een man van 60 jaar komt bij mij omdat hij niet lekker in zijn vel zit. Hij loopt al lange tijd bij een fysiotherapeut die hem probeert te helpen zijn belastbaarheid weer te vergroten nadat hij prostaatkanker heeft gehad. Terwijl deze man voordat hij ziek werd een fervent voetballer was, lukt het hem niet meer om lekker te bewegen en zich vitaler te gaan voelen.

De kankerbehandeling bestond uit een 12-tal bestralingen, waarbij hij voelde dat de laatste drie hem écht zwaar vielen. Alsof hij een doffe klap in zijn bekkengebied heeft gekregen. Vervolgens moest hij ook nog eens (vrouwelijke) hormoontherapie ondergaan en verdween zijn mannelijkheid.

Vanuit de voetballerij heeft hij mooie verhalen gehoord over Ted Troost en haptonomie, dus hij wil dit ook wel eens proberen. Meneer is een stoere jongen, hij is al heel jong door zijn ouders de straat op gestuurd, en is daar flink geharde. Met hem moet je het niet aan de stok krijgen, hij staat zijn mannetje wel. Zijn taalgebruik is pittig en agressief. Praten over emoties was een 'ver-van--zijn-bed-show'. Een flinke uitdaging dus, maar hij was nieuwsgierig en stond wel open voor nieuwe dingen, hij merkte ook wel dat er iets wezenlijks moest veranderen. Dit werd het begin van een lange therapeutische relatie.

Het belangrijkste was om te beginnen met veiligheid creëren, dit kostte veel tijd. Openen en kwetsbaarheid tonen had hij nog nooit gedaan. In zijn liefdesrelatie was hij altijd de sterke man. Seksualiteit was belangrijk, hij was daar zeer masculien in en kon zijn vrouw alles geven wat ze wenste. Maar goed, door deze behandelingen was zijn jongeheer dood zei hij, dus voelde hij zich 'waardeloos. Door op de bank veel aan te raken, hem te vragen met zijn aandacht mijn handen te volgen, begon hij langzaam te openen en een nieuwe wereld, de innerlijke wereld, te ontdekken. Door op een zachte manier zijn lijf en benen aan te raken, begon hij langzamerhand te wennen aan zachtheid en tederheid. Veel en vaak aanraken op verschillende plekken van zijn lichaam en hem telkens zijn verhaal laten vertellen, maakte hem langzaam vertrouwd met zijn eigen lichamelijkheid. Hij ontdekte de kracht van zachtheid.

Gaandeweg ons therapeutisch proces mocht hij na een lange tijd de hormonen gaan afbouwen. Daardoor ontstond er weer interesse in het 'man'-zijn. Hij had alleen geen enkel gevoel in zijn bekkengebied. Dit vroeg een diepe, stevige behandeling. Dit kon inmiddels omdat er voldoende veiligheid en vertrouwen was. En heel langzamerhand kwamen er weer gevoelens terug. Toen hij vertelde dat hij thuis zijn eerste erectie weer had gehad, hebben we dit goede nieuws gevierd!

Janny Brienen heeft Sjoerd van Daalen bereid gevonden de volgende ervaring te schrijven. Wil je niet wachten op een uitnodiging? Stuur jouw ervaring in via: redactie@haptonomischcontact.nl
Vind je schrijven lastig maar wil je wel jouw ervaring delen, vraag dan ondersteuning van de redactie.

Column door Ellen

Ellen Kleingeld is haptotherapeut, afgestudeerd in 2009 aan het ITH in Nijmegen. Zij heeft een haptotherapiepraktijk aan huis in Eindhoven. Ze heeft een partner en dochter. Haar achtergrond ligt in de sociaal pedagogische hulpverlening en zij heeft gewerkt in de psychiatrie als woonbegeleidster. Haar hart ligt bij het schrijven over haar werk. Daarbij zoekt ze de grenzen op van bewustzijn, spiritualiteit en hooggevoeligheid. In haar column schrijft ze over haar ervaringen als haptotherapeut in de praktijk, maar ze schrijft ook graag over haptonomie buiten deze vier muren.

We zijn gewend om onze behandelingen op of om de behandeltafel te geven. Het is ook mogelijk om op een andere manier ons vak uit te oefenen buiten de muren van de praktijk. Er kunnen onverwachte en verrassende dingen gebeuren als je de cliënt eens mee naar buiten neemt. Met een rugzak vol mogelijkheden, is het mogelijk om – improviserend en intuïtief – in de natuur maar ook in de gewone straat samen tot een gevoelslaag te komen.

Als Nelleke iets korter dan een jaar geleden bij me komt, is er grote spanning, angst en schaamte over haar manier van uiten van emoties. Ze vindt zichzelf een zwaar geval en is bang dat ik niks met haar kan en haar laat vallen. Ze voelt amper tot geen eigen innerlijke ruimte, is bang om me aan te kijken en wil het liefst geen contact. De stappen zijn klein en gericht op het afbakenen van haar eigen ruimte. Verder komen we niet en de afspraak die we hadden staan, zegt ze later in de week af. Ze is te bang en de schaamte is te groot.

Tot ze me enkele maanden geleden weer een mailtje stuurt met de vraag of ze toch weer langs mag komen. Ik stel haar voor om met mij samen een natuurwandeling te maken als ze het zo moeilijk vindt om met mij samen in de praktijkruimte te zijn. Ze stemt in en we spreken af op de parkeerplaats van het bos. Als we de wandeling zijn gestart, meldt ze me dat ze vol spanning zit, het moeilijk vindt om samen met mij te lopen en niet goed weet wat ze moet doen en wat haar er van haar wordt verwacht.

> “Het pad lokt haar, maar ze staat als aan de grond genageld.”

We zoeken naar een nieuwe positie en ze laat weten dat ze het liefst achter me wil lopen. Ze kan me dan simpelweg volgen. Voor haar gevoel hoeft ze dan niks en kan ze meer op zichzelf zijn. Als we dat een tijdje doen, vraagt ze me; 'Ellen, zou je wat minder hard kunnen lopen, het gaat te snel'. Alleen al dit melden, is een overwinning voor haar. Ik stem me meer af op haar tempo maar dat voelt niet als samen. Ik pas me aan haar tempo aan.

Na een tijdje stilzwijgend te hebben gelopen, komen we bij een vijfsprong. We staan daar even stil en nemen de tijd om haar levensthema weer helder voor de geest te krijgen; contact maken, verbinding voelen, iemand dichtbij durven laten komen, begrenzing en diepe innerlijke vervulling. Als ik haar vraag welke van de bospaden haar daar naartoe nemen, weet ze vrij snel welk pad ze wil nemen, ze krijgt alleen zichzelf niet in beweging. Had pad lokt haar maar ze staat als aan de grond genageld. Ze blokkeert en durft niet meer verder. Ze zoekt naar toestemming. Mag het echt?

> “Ik ken dit niet, zegt ze, maar het voelt wel heel erg goed.”

Van wie moet de toestemming komen? Van mij? Of van zichzelf? Het is even stil en dan gaat ze. Ze nodigt me uit met haar mee te gaan. Ik voel me meteen door haar in beweging gezet en ik beweeg met haar mee. Als we lopen zijn we echt samen. We voelen meteen het gezamenlijke tempo en hoe we op elkaar zijn afgestemd. Als ik even opzij kijk, is ze helemaal in tranen. 'Ik ken dit niet', zegt ze, 'maar het voelt wel heel erg goed.'

Na een tijdje komen we bij een groot en prachtig mooi open veld met heide. Er staat een bankje en we gaan er even zitten. Dit voelt voor haar meteen als de beloning voor haar moed en hoe vervuld ze zich voelt. Als we zo zitten, uit ze zich schaamteloos in haar worsteling maar dit keer met zo’n inzicht en wijsheid alsof ze ineens alles helder ziet.

Nelleke komt nog steeds bij mij. Ze heeft altijd nog wel spanning om met mij samen in de praktijk te zijn maar telkens weer komt ze tot openheid en helderheid.

Gelezen: De polyvagaaltheorie

en de transformerende ervaring van veiligheid.

Traumabehandeling, sociale betrokkenheid en gehechtheid. Stephen W. Porges. Uitgeverij Mens.

Arnold Kiel

> “Het heeft even op zich laten wachten maar nu is er dan eindelijk een Nederlandstalig boek van Stephen Porges.”

Arnold Kiel woont in Noorwegen en werkt als fysiotherapeut op haptonomische basis. De haptonomie leerde hij van Frans Veldman jr. van het WIH. Zijn kennis vulde hij aan via workshops bij de Academie voor haptonomie in Doorn en hij volgde een masterclass bij TedTroost. In 2010 en 2011 was er tot zijn genoegen een ontmoeting met Stephen Porges tijdens twee workshops.

Het heeft even op zich laten wachten maar nu is er dan eindelijk een Nederlandstalig boek van Stephen Porges. Porges is een wetenschapper en de polyvagaaltheorie is een theorie en geen therapievorm. Het is de vernieuwde wetenschap van ons autonome zenuwstelsel. Het begon met zijn artikel hierover in 1995, Orienting in a defensive world: mammalian modifications of our evolutionary heritage. A Polyvagal Theory (verder in dit artikel afgekort met: PVT). Hij formuleert in deze theorie een nieuwe opbouw van het autonome zenuwstelsel. Tot nu toe werd het autonome zenuwstelsel altijd gezien als een antagonistisch systeem. Orthosympaticus en parasympaticus waarbij het eerstgenoemde het vecht- en vlucht systeem was en het tweede het rust- en heropbouwsysteem. De PVT gaat echter uit van een tweedeling van het parasympatische systeem, of beter gezegd een tweedeling van de N. Vagus de belangrijkste zenuw van het parasympatische systeem; het oude dorsale vagale complex en het nieuwe, ventrale vagale complex. Het oude, dorsale vagale complex is een verdedigingssysteem wat verantwoordelijk is voor bevriezen, flauwvallen en dissociëren. Het is het ventrale vagale complex, het fylogenetisch nieuwste deel van het autonome zenuwstelsel, dat sociale relaties aangaan mogelijk maakt plus het zich veilig kunnen voelen.*.

Het boek begint met het hoofdstuk: De neurobiologie van gevoelens van veiligheid. Gevolgd door hoofdstukken over de behandeling van trauma, zelfregulatie en sociale betrokkenheid. Hoe de PVT de gevolgen van een trauma voor hersenen, lichaam en gedrag verklaart. Veiligheidssignalen, gezondheid en de PVT. De toekomst van traumatherapie: een polyvagaal perspectief en tenslotte somatische perspectieven op psychotherapie. Het boek sluit af met een verklarende woordenlijst. Zoals Porges zelf vaak zegt: ‘Als traumatologen geen belangstelling hadden gehad voor de polyvagaal theorie, dan had de theorie geen ingang gevonden om bij te dragen aan de behandeling van trauma's, het was dan bij een theorie gebleven’. Hoewel de traumatologen de eersten waren die de betekenis zagen van het werk van Porges, zijn zij nu niet meer de enigen. De onderbouwing voor alles wat hij zegt, kan men terugvinden in zijn wetenschappelijke publicaties. Hij is en blijft namelijk een echte wetenschapper! Maar ook een warm en begaafd mens én spreker.

> “Het lezen van het boek geeft je veel handvatten ter onderbouwing en verklaring, alsook de mogelijkheid tot een verrijkende kijk op de haptonomie.”

**Binnen de haptonomie kun je dit in verband brengen met aanzijn, of wat Prof. Dijkhuis noemde de Feeling state of safety*

> Porges is een wetenschapper en de polyvagaaltheorie is een theorie en geen therapievorm.

Oké, dat is mijn mening en beleving van Stephen Porges. De rode draad van het boek is: sociale betrokkenheid, gezondheid en veiligheid, en wat er gebeurt als daar niet aan voldaan wordt.

Waarom is dit boek en deze theorie een waardevolle aanvulling op de haptonomie? De haptonomie heeft het over verbinding maken en in contact zijn. Hoe dit gebeurt, wat dit verhindert en hoe je zelf in het leven staat, daar gaat het over bij de PVT. Oogcontact, de prosodie van je stem en de voorwaarden van een veilige ruimte zijn momenten die Porges noemt. Verder is het in mijn ogen heel essentieel dat Porges met zijn wetenschap over het autonome zenuwstelsel een belangrijke bijdrage levert aan een verklaringsmodel voor ons gedrag, wat er nodig is voor veiligheid en geborgenheid. Daar geeft hij nog een paar voorbeelden van waar je eens rustig over kunt reflecteren. Het lezen van het boek geeft je veel handvatten ter onderbouwing en verklaring, alsook de mogelijkheid tot een verrijkende kijk op de haptonomie.
Veel leesgenot!

Stephen Porges

correspondentie: nolkiel@hotmail.com

Over de auteur

Stephen Porges is als professor psychiatrie verbonden aan de universiteit van North Carolina. Hij publiceerde ruim 300 artikelen en drie boeken. Dit alles gerelateerd aan de ontwikkeling van en de praktische toepassing rond de polyvagaal theorie, waarover hij voordrachten houdt over de hele wereld. Gehuwd met Sue Carter professor biologie - verbonden aan de universiteit van Indiana-, die de betekenis van het hormoon oxytocine bestudeert. Voor meer informatie: www.stephenporges.com.

Porges: 'Met dit boek hoop ik duidelijk te maken dat een gevoel van veiligheid cruciaal is voor genezingsprocessen. Vanuit polyvagaal perspectief is een ontbrekend gevoel van basale veiligheid het onderliggende element bij uitstek dat via zowel biologische als gedragsmatige wegen leidt tot psychische aandoeningen en lichamelijke ziekten.'

De kabbala en de Apocalyps als inspiratiebron voor de haptonomie oftewel:

de weg terug naar de oorspronkelijke vierdeling van het lichaam.

Wim Laumans

Inleiding

Omdat in de Griekse filosofie de geest belangrijker wordt geacht dan het lichaam treffen we bij Plato een driedeling van het 'lichaam' aan. Bij de Joodse filosofie daarentegen zien we een vierdeling van het lichaam omdat het lichaam daar als onontbeerlijk wordt gezien en als het huis van de geest wordt beschouwd. Wordt bij de Griekse filosofie de seksualiteit als onzuiver gezien, bij de Joodse filosofie wordt de seksualiteit niet veronachtzaamt. Zowel in de Kabbala als in de Apocalyps is het lichaam het vertrekpunt en is de ziel gekoppeld aan het lichaam. Omdat de haptonomie ook het lichaam als vertrekpunt heeft ligt het voor de hand de stap van een driedeling naar een vierdeling te overwegen.

1.De driedeling volgens Plato

De haptonomie gaat uit van de driedeling van het lichaam volgens Plato. Eigenlijk een driedeling van de ziel omdat het gaat over de geestelijke vermogens die eigen zijn aan de ziel. Achtereenvolgens in het hoofd, de logos, het denken. In de borst, de thymos, de wil en in de buik, de epithumos, het gevoel. Door de introductie van het begrip basis breidde Frans Veldman de driedeling praktisch uit tot een vierdeling van het lichaam zonder dit theoretisch ook te doen. Zie FV 'Haptonomie' p 423: De basis- het bekken- van de mens vormt een schaalvormige kom, geschraagd door de benen, waarbinnen het lichaamszwaartepunt is gefundeerd. Omdat presentie iets is van de hele mens en niet alleen te maken heeft met de positie van de basis moeten we ook de relatie met de positie van de andere lichaamsdelen in acht nemen. De relatie tussen de thoraxlijn en de basislijn heb ik aangegeven in het artikel 'De Thymos als intermediair' in HC 2015-3.

Uit de driedeling van Plato blijkt de overwaardering van het geestelijke en de onderwaardering van het lichamelijke. De haptonomische benadering start juist vanuit het lichaam en wel vanuit de basis als fundament van de mens. (zie: 'L en L' p 445). Het overgaan naar een vierdeling is dus een logische stap.

2. De driedeling volgens Steiner

Ook Steiner (de grondlegger van de antroposofie) kent een driedeling van het lichaam met een groot verschil met de haptonomie. De functie van het voelen wordt verplaatst naar het hart en de functie van willen naar de buik met het stofwisselings-ledematenstelsel gekoppeld aan de willekeurige spieren, die het handelen uitvoeren.

Voor wie zich hier verder in wil verdiepen verwijs ik naar de boekjes 'Het lichaam als instrument van de ziel' van Walther Bühler en 'Al het goede komt in drieën' van Henk Verhoog. Een overzicht van de driedeling zie hiernaast:

Schedel-holte	Zintuig-zenuwstelsel	denken	Star/rust	Vrijkomend van de stof= geest
Borst-holte	Ritmische stelsels Ademhaling en bloedsomloop	Voelen, Raken in het gemoed	Pendelend tussen lust en onlust	Gewaarworden van het voelen
buikholte	Stofwisseling en ledematen-stelsel	Willen; Spieren nodig om wil in daden om te zetten	Beweeglijk-heid en beweging	Gebonden aan de stof

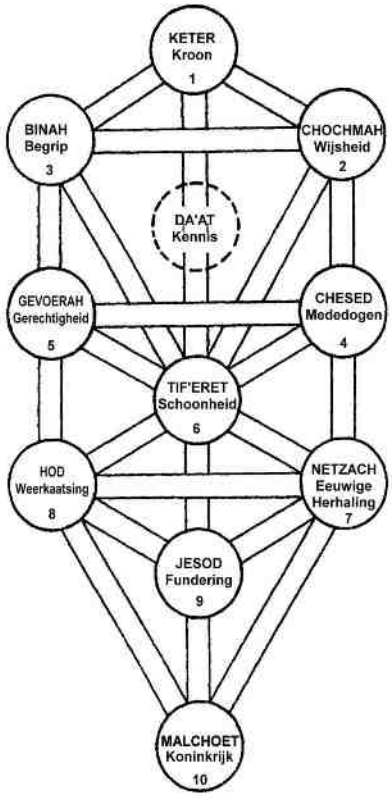
3. De kabbala als inspiratiebron

Het is ongelooflijk hoe actueel de kennis is die de kabbala (= overgedragen kennis) eeuwenlang mondeling heeft overgedragen en die uiteindelijk pas in de middeleeuwen op schrift is gesteld. De kabbala betekent letterlijk ontvangst en gaat ervan uit dat er een oerkennis bestaat over God, de schepping en over het functioneren van mensen (Trouw 2-4-2019).

In het Joods Historisch Museum is er een Kabbala tentoonstelling van 29 maart tot en met 25 augustus 2019. In de Trouw van 2 april 2019 heeft Marijke Laurense en een uitgebreid artikel aan gewijd met de titel: Doorgeven van oeroude kennis. Zij schrijft: De belangrijkste grondlegger van de leer, Isaac Luria (1534-1572) zegt 'Het basisidee van zijn theorie is dat de schepping niet iets is wat in een ver verleden gebeurde en indertijd af was en wat we daarna met z'n allen hebben verpest. Nee, in de kabbalistische scheppingsmythe heeft aan het begin van het scheppingsproces een oerramp, een soort oerknal, plaatsgevonden waardoor alles uit balans is geraakt en 'de vaten' met het goddelijk licht erin 'gebroken' zijn. Volgens Luria is de mens op aarde om met zijn levenshandelingen bij te dragen aan het herstel van de gebroken schepping. De schepping is dus een voortdurend proces waar we nog altijd middenin zitten en waarin alles, iedere handeling en intentie, met elkaar verbonden is en invloed heeft, positief of negatief.

3.1 De levensboom

De levensboom bestaat uit 3 zuilen. Zie figuur 1.



Figuur 1. De Levensboom

Charles Poncé stelt op p.127: Volgens algemene kabbalistische opvattingen is de middenzuil de boom des levens en vormen de beide ander zuilen tezamen de 'boom van kennis van goed en kwaad-'. De middenzuil bestaat uit 4 sefirot en de zijzuilen, links en rechts, ieder uit 3 sefirot. Dus samen 10 sefirot. De sefirot zijn de goddelijke eigenschappen die ieder mens meekrijgt om te kunnen werken aan het herstel van de schepping.

Via de zijzuilen, de boom van kennis van goed en kwaad, komen de tegenstellingen in beeld. De linker zijzuil vertegenwoordigt de vrouwelijke, beperkende eigenschappen en de rechter zijzuil de mannelijke, verruimende eigenschap-

pen. De bedoeling is dat deze eigenschappen op de middenzuil, de boom des levens in balans komen.

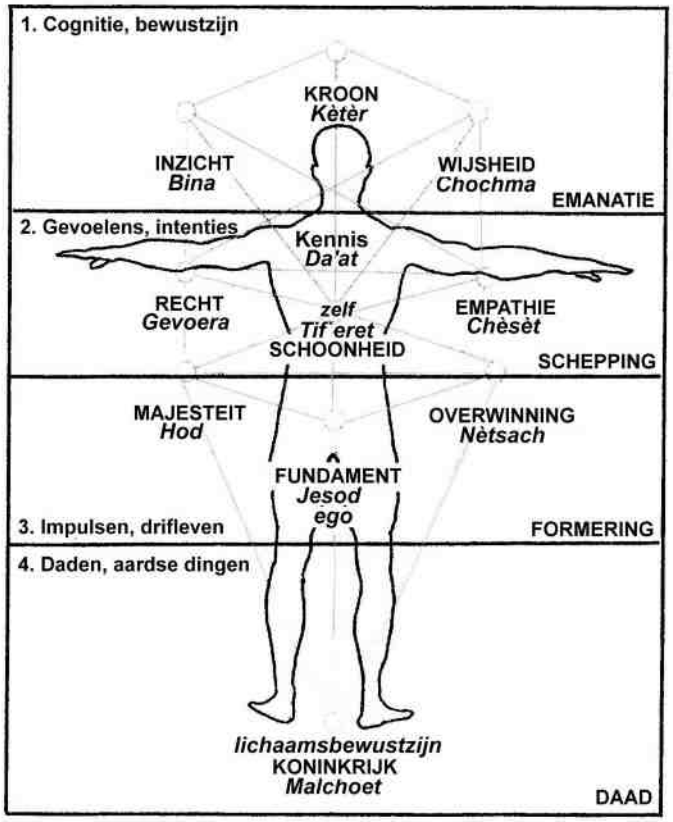
De 4 sefirot op de middenzuil staan ook voor de vier werelden of te wel de 4 graden van bewustzijn. De bovenste 3 graden van bewustzijn duiden op de geestelijke vermogens en staan voor de verschillende zielen, terwijl de laagste graad van bewustzijn het lichaamsbewustzijn betreft.
Het grote verschil tussen het Joodse denken en het Griekse denken is dat bij het Joodse denken de waardering van het lichaam het uitgangspunt is en met deze waardering de bewustwording van de seksualiteit en daarmee het belang van de ander in het leven duidelijk is. Dit benadrukt de eenheid van denken, willen, voelen en handelen.

3.2 De vierdeling in de kabbala

Deze vierdeling vinden we terug in de verdeling van het lichaam van Adam Kadmon. Zie figuur 2.
Als u iets wilt maken begint het met het tevoorschijn komen van een idee, een plan (atsiloet= emanatie), vervolgens bekijkt u welke materialen daarvoor geschikt zijn en welke niet (beria= scheiden, scheppen), dan hoe we daaraan vorm kunnen geven (jetsira=formeren) om uiteindelijk uit te komen bij het maken (assija=daad). Het komt dus neer op het planmatig werken dat nodig is om een proces te begeleiden. Dit geestelijk proces dat voorafgaat aan de daad, het handelen. Het zijn de geestelijke vermogens van denken, willen en voelen die alle drie nodig zijn om het handelen te bepalen. (zie tabel hieronder)

Door de overwinningen van Alexander de Grote (356 v Chr.– 323 v Chr.) ontstond het contact tussen de oosterse en de

Figuur 2

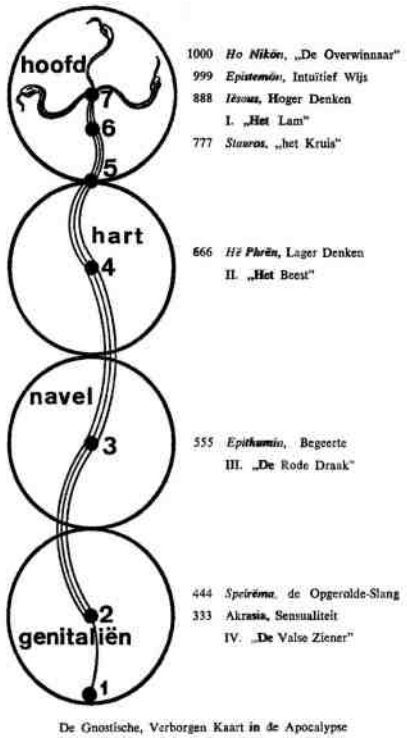


westerse filosofieën en werd het westen door het oosten beïnvloed en omgekeerd het oosten door het westen. Deze beïnvloeding vinden we terug in de Apocalyps van de Johannesopenbaring.

4. De vierdeling in de Apocalyps

Deze beschrijven de levenscentra.
De somatische afdelingen zijn:
1. Het hoofd, of hersenen, is het orgaan van het Nous of hoger denken
2. De streek van het hart, inbegrepen al de organen boven het middenrif, is de zetel van het lager denken (phren, of thumos), de psychische natuur inbegrepen.
3. De streek rondom de navel is het centrum van de begeerte (epithumia), de emoties, begeerten en hartstochten inbegrepen.
4. Het centrum van de voortplanting is de zetel van de levendige krachten op het laagste bestaansgebied.

Dit centrum wordt door veel oude schrijvers niet vermeld, zoals Plato (JMP, A O, p 19/20). Zie tekening van de gnostische, verborgen kaart met vermelding van de Chakra's hieronder:



De Gnostische, Verborgen Kaart in de Apocalypse

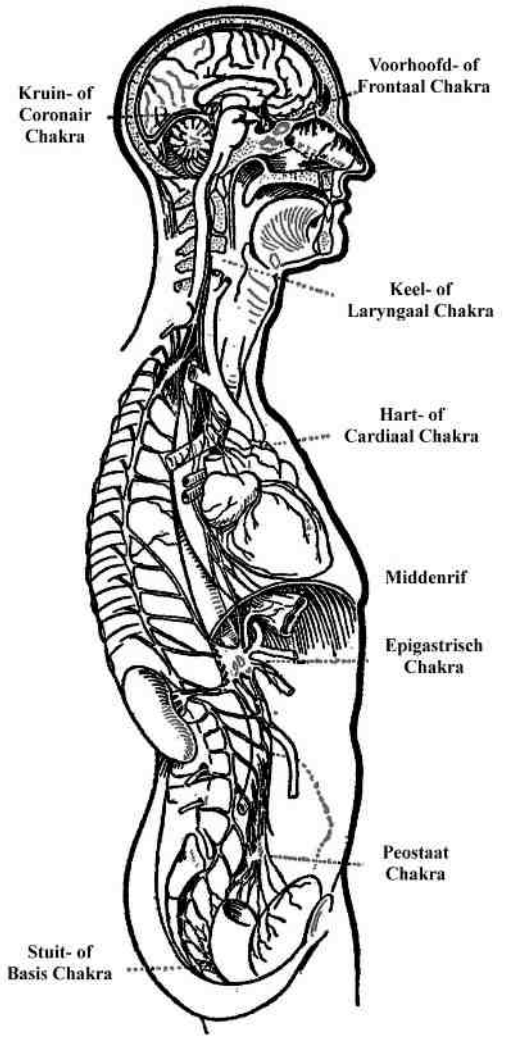
Werelden:	Vermogens:	bewustzijn
Atsiloet= emanatie	denken	Nesjema= geest
Beria= scheiden	willen	Roeach= adem
Jetsira= formering	voelen	Nèfesj= zelfbewustzijn
Assija= daad	handelen	Lichaam, lichaamsbewustzijn

4.1 De relatie tot de Chakra's

Er zijn twee structuren van zenuwweefsel: het cerebrospinale, dat uit de hersenen en het ruggenmerg bestaat; en het sympathische of ganglionaire systeem. Deze systemen zijn schijnbaar verschillend toch zijn ze in hun vertakkingen innig met elkaar verbonden. Het sympathische systeem bestaat uit een reeks van afzonderlijke zenuwcentra of ganglia ter weerszijden van de wervelkolom vanaf het hoofd tot het staartbeen. (JMP, A O, p20)

De zeven belangrijkste Ganglia

De ganglia bevinden zich in het lichaam en bieden een mogelijkheid de Chakraleer in overeenstemming te brengen met de haptonomie.



De zeven belangrijkste Ganglia

5. Conclusie

De voordelen van de vierdeling boven de driedeling van het lichaam zijn:

1. Het bekken als fundament van het lichaam overeenkomstig de ideeën van Frans Veldman;
2. Een aparte plaats voor de voortplantingsorganen, erkenning van het belang van de seksualiteit;
3. De eenheid van denken, willen, voelen en handelen, omdat het uiteindelijk om het handelen gaat;
4. Het lichaam als huis van de geest omdat zonder lichaam de geest niet kan bestaan.

Het model in overzicht:

hoofd	zenuwstelsel	denken	geest
thorax	ademhaling en bloedsomloop	willen	geest
buik	spijsvertering	voelen	geest
Bekken/basis	geslachtsorganen en de extremiteiten	handelen	lichaam

Volgens mij ligt de weg terug naar de oorspronkelijke vierdeling van het lichaam voor de hand en zijn de kabbala en de Apocalyps een inspiratiebron voor de haptonomie.

Voor een actuele filosofie van het handelen, zie Hannah Arendt 'De menselijke conditie'.

Literatuurlijst:

Artikelen:

Laumans, Wim, De thymos als intermediair, HC 2015-3.

Laurense, Marijke, Doorgeven van oer oude kennis, Trouw dinsdag 2 april 2019

Boeken:

Arendt, Hannah, De menselijke conditie, uitgeverij Boom Amsterdam 2e druk 2017

Box-Thijs, Vera, De klassieke Kabbalah, uitgeverij Ankh-Hermes Deventer 2001

Bühler, Walther, Het lichaam als instrument van de ziel, uitgeverij Christofo Zeist 2e druk 1989

Loopik, Marcus van, Kabbala als levenskunst, uitg. Skandalon Middelburg 2018

Poncé, Charles, Kabbalah, uitgeverij Ankh_Hermes Deventer, 6e druk 2002

Pryse, James M. , Apocalpse ontsluierd, uitgeverij Schors Amsterdam 1992

Veldman, Frans, Haptonomie, uitgeverij Bijleveld Utrecht 1988

Veldman, Frans, Levenslust en Levenskunst, uitg.Van der Veer Blaricum 2007

Verhoog, Henk, Al het goede komt in drieën (het principe van de drieledigheid in het werk van Rudolf Steiner), uitgeverij Nearchus Assen 2010

Correspondentie:
wim.laumans@freeler.nl

Electro Medico Haptonomiebank

Vraag vrijblijvend offerte aan!
www.electromedico.nl

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 behandelbanken-fabrikant 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

Mesrits
GEZONDHEIDSPRAKTIJK

GEZOCHT
HAPTOTHERAPEUT
(met VVH registratie)

Wij bieden:
- Een jong en professioneel team, waar intervisie en samenwerking als vanzelfsprekend worden beschouwd.
- Een moderne praktijk met veel persoonlijke aandacht en ruime behandelkamers.
- Hoge kwaliteit zorg, waarbij de patiënt altijd centraal staat.

Wie zijn wij:
Gezondheidspraktijk Mesrits is een eerstelijns praktijk voor Fysiotherapie en Haptonomie in Ermelo. Het team bestaat o.a. uit een haptotherapeut, psychosomatisch fysiotherapeut, manueel therapeuten, fysiotherapeuten, kinderfysiotherapeuten, podotherapeut en een orthomoleculair diëtist.

Interesse?
Mail je motivatie en CV naar info@mesrits.nl

Amanietlaan 9 Ermelo • 0341 561531 • info@mesrits.nl **www.mesrits.nl**

Gezocht: hoofdredacteur en redactieleden

Een enthousiast redactieteam maakt vier keer per jaar Haptonomisch Contact voor haar lezers. Er is plek voor enkele redactieleden en we zouden heel blij zijn met een nieuwe hoofdredacteur.
Kom jij onze club versterken? Je bent van harte welkom!

Wat doet de hoofdredacteur van Haptonomisch Contact?
De hoofdredacteur is verantwoordelijk voor de uiteindelijke inhoud van het tijdschrift. Hij of zij is vooral ook het HC-gezicht naar buiten toe. De belangrijkste taken op een rij:
* Contacten leggen en onderhouden met (potentiele) auteurs en met de adverteerders;
* Inventariseren van de inhoud van het tijdschrift (in afstemming met de eindredacteur);
* Redactievergaderingen agenderen en voorzitten.

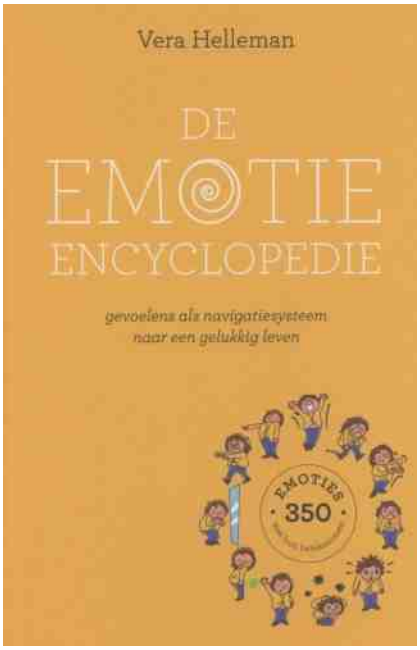
Wat doe je als redactielid van Haptonomisch Contact?
Redactieleden komen **vier keer per jaar** bij elkaar om te overleggen hoe het blad er uit komt te zien. Zij praten samen over welke artikelen opgenomen kunnen worden en welke aanpassingen nodig zijn. Na de vergadering onderhouden ze contact via de mail en controleren ze binnengekomen stukken op geschiktheid voor het tijdschrift en samen doen zij een pittige redactieslag.
Redactiewerk is vrijwilligerswerk maar natuurlijk krijg je je onkosten vergoed. Belangrijker dan de vergoeding is de prettige sfeer binnen de redactie. Elk redactielid voelt de ruimte een bijdrage te leveren passend bij zijn of haar kwaliteiten.

Denk jij dat de rol van hoofdredacteur of redactielid bij jou past en wil je graag een bijdrage leveren aan de ontwikkeling van het tijdschrift? Neem contact op via hoofdredacteur@haptonomischcontact.nl of redactie@haptonomischcontact.nl.

Inspiratiebronnen

Samenstelling: redactie

Boek:
De emotie encyclopedie
Gevoelens als navigatiesysteem naar een gelukkig leven
Vera Helleman



Vera Helleman doet met het boek 'De emotie encyclopedie' een handreiking naar de lezer in hoe gevoelslagen te herkennen en te leren luisteren naar je diepste zelf. Ze neemt je mee op een reis van diverse emoties die er te voelen zijn met als hoofdemoties: liefde, vreugde, verbazing, verdriet, angst, afkeer, boosheid en schuld/-schaamte. Elke emotie, elk gevoel geeft je feedback op iets wat in jou of in jouw binnen- en buitenwereld verandert.

Ze stelt bij elke emotie de vraag 'Wat wil het je vertellen' en 'Wat vraagt dit van jou". Daarmee krijg je een schat aan informatie over hoe het met je gaat en in hoeverre het leven dat je leeft afgestemd is op wie je bent en wat je wilt in je leven. Het is een mooi opzoekboek.

Als je ergens in bent vastgelopen, je kunt iets niet goed plaatsen of ervaart onbegrip of onontdekte lagen in jezelf, kun je gemakkelijk terugvinden wat het eventueel voor jou zou kunnen betekenen en welke gevoelslaag er in jou wakker gemaakt kan worden. Vera is schrijver en spreker. Je kunt haar agenda bekijken op haar website.

Boek:
Liefdesroep
Richtingwijzer naar levensvervulling
Hannah Cuppen

Eerder schreef Hannah Cuppen 'Liefdesbang'. De uiteindelijke boodschap: als jij zorgt voor heling van het gewonde stuk in jezelf en je eigen geluk vindt, ga je niet een relatie aan die jou 'heel' moet maken. 'Liefdesroep' lijkt een vervolg op 'Liefdesbang'. Op het moment dat je jezelf mag zijn, kun je ook de roep van je hart volgen, dat wat authentiek is, echt bij jou hoort.

Een mooi stukje uit het boek over verbinding: 'Verbondenheid heeft het vermogen iets vast te houden zonder het vast te binden. Macht geeft binding, onvrijheid en ongelijkwaardigheid. Dat uit zich in 'ik-het'-relaties. […] Het hart zorgt voor verbinding, vrijheid en gelijkheid, wat zich uit in de 'ik-jij'-relatie. Deze 'ik-jij'-relaties vanuit verbondenheid geven ruimte voor ieders uniciteit.'

Dit boek is een mooie richtingaanwijzer voor iedereen die bezig is met de eigen ontwikkeling en het vinden van dat wat hem beweegt; in eigenheid en vanuit verbinding met zichzelf en de ander. De visie sluit daarmee aan bij die van de haptonomie.

Agenda

juni t/m oktober 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

9 september 2019	Informatiemiddag Het Basisjaar Haptonomie
9 september 2019	Masterclass met Dieuwke Talma
27 september 2019	Cursus Persoonlijke Ontwikkeling
27 september 2019	Basisjaar Haptonomie
8 oktober 2019	Symposium 'Jij maakt het verschil'
14 en 15 oktober 2019	CPTSS

Instituut voor Toegepaste Haptonomie

10 juli 2019	Informatieavond (gratis)
06 augustus 2019	Informatieavond (gratis)
07 september 2019	Oriëntatieochtend (gratis)
11 september 2019	Informatiebijeenkomst (gratis)
25 september 2019	Start opleidingen tot Haptotherapeut en Haptonomisch Counselor

HCN, Haptonomisch Centrum Nederland

19 september 2019	De dynamiek van emoties
25 september 2019	Werkbegeleiding: vakmanschap in aanraken
27 september 2019	Non-verbale communicatie met behulp van paarden
9 oktober 2019 (start)	Haptonomische begeleiding van kinderen
11 oktober 2019 (start)	Na het drieluik: werken met een begeleidingsplan

Synergos

26 juni 2019	Instroomdag voor de vakopleiding (Amersfoort)
28 juni 2019 (start)	Specialisatie - Persoonlijke Coaching (Amersfoort)
28 juni 2019 (start)	Specialisatie - Haptonomie in het onderwijs(Amersfoort)
28 juni 2019 (start)	Specialisatie - Haptonomie bij stervernsbegeleiding (Amersfoort)
28 juni 2019 (start)	Specialisatie - Haptonomisch hulp- en zorgverlener (Amersfoort)
8 - 14 september 2019	Nascholing Haptonomisch Vakmanschap door persoonlijke ontwikkeling (Andalusië)
Medio september 2019	Eendaagse lezing/nascholing Karakterstructuren /haptonomische grondpatronen
1 oktober 2019 (start)	13-daags basisjaar Haptonomie (Den Haag)
2 oktober 2019 (start)	13-daags basisjaar Haptonomie (Amersfoort)
2 en 16 oktober 2019	Nascholing Haptotherapie bij chronische ziekte (Amersfoort)
12 oktober 2019	Nascholing Burn-out bij jongeren (Amersfoort)

STH - Water

21 september 2019 (2-daagse)	Module 4, Autonomie in verbinding
5 oktober 2019 (3-daagse)	Module 1, Water Kennismaking; Jij en het water

Agenda overig

Symposium 'Jij maakt het verschil'

8 oktober 2019	Symposium: 'Jij maakt het verschil', middag voor werkenden in de zorg voor mensen met een verstandelijke beperking meer informatie: https://www.haptonomie.nl/aanbod/cl25/jij-maakt-het-verschil/

Colofon

REDACTIE
Debby van Schuppen, Ellen Kleingeld
Geke Meessen, Michelle Ouendag

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

AANLEVEREN KOPIJ
redactie@haptonomischcontact.nl
De redactie besluit of een literatuurlijst geplaatst kan worden. Bij gebrek aan ruimte treft u deze online aan.

Opmaak
Petra Steffens

Omslagafbeelding
Heather Hurzeler

Omslagontwerp
Nicky Duin, Ontwerpbureau Nikitis

Drukker:
Editoo B.V. te Arnhem

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

Uitgave juni