

Haptonomie

Haptonomie betekent letterlijk: de wetenschap van de tast. En gaat daarmee over voelen en contact.

Uitgangspunt in de haptonomie is ons lichaam. Hiermee laten we zien wie we zijn en hoe we ons voelen. Het is de basis van alle communicatie. Als we zenuwachtig zijn, is dat te zien. Wanneer we proberen onze zenuwen niet te laten zien, is dat ook te zien en te voelen door de ander.

In de haptonomie zegt men dat alle mensen als voelers worden geboren, maar tot denkers worden gemaakt. In onze maatschappij ligt het accent op leren, denken en verbale communicatie. Hierdoor raakt het voelen op de achtergrond, het wordt vaak zelfs vergeten.

Het lichaam slaat echter alle (gevoels)ervaringen op, vanaf het prille begin. Ons lichaam is een belangrijke informatiebron en heeft een lang geheugen. Al onze ervaringen zijn in het lichaam terug te vinden. Bijvoorbeeld door blokkades, bewegingspatronen, voorkeurshoudingen, remmingen in ons gevoelsleven en de manier waarop we contact aangaan en beleven.

Contact

We zijn als mensen er op gebouwd om contact te maken, met onszelf, met de ander en met de omgeving. Als we spreken over de kracht van de haptonomie, spreken we altijd over de affectiviteit, de wederkerigheid, het in voelend contact zijn met jezelf en met de ander.

Affectieve communicatie veronderstelt een op elkaar afgestemd raken, het leren herkennen van bepaalde gedragingen bij de ander en daar op herkenbare wijze op reageren. Affectief contact gaat over:

- wederkerigheid (heen en weer gaande beweging in het contact),
- echtheid,
- congruent zijn (je niet anders voordoen dan je bent, dan hoe je je voelt)
- belangeloosheid
- warmte
- tederheid
- grenzen stellen met een ondertoon van liefde en begrip

Het is belangrijk dat je weet hoe het met jou op ieder moment is. Als je het druk hebt (of vindt dat je het druk hebt) dan heb je niet meer de ruimte om er werkelijk voor de ander te zijn. Doen alsof je er voor de ander bent heeft geen zin, want je moet wel thuis zijn om iemand te kunnen ontvangen.

En als je over jezelf heen gaat als het met jou niet goed gaat, kun je niet goed afstemmen op de emoties en behoeftes van de ander. Contact maken met jezelf, voelen hoe het met je is, en van daar uit in contact met de ander.

Voelen

Voelen gebeurt door middel van de tast, ons grootste zintuig. Net als de andere zintuigen kun je de tast, het gevoel richten (zoals turen, de oren spitsen, lucht opsnuiven enz.). Bijvoorbeeld bij soep verwarmen is via de pollepel aan de bodem van de pan te voelen wanneer de soep gaat koken. De tast wordt verlengd tot het einde van de pollepel. Zo breiden we ons gevoel rondom ons uit als we een auto inparkeren. Hoeveel ruimte er aan alle kanten over is, is niet zozeer te zien, maar doen we op ons gevoel. De tast kan ook naar binnen gericht worden, dan spreken we over gevoelens die in ons lichaam huizen.

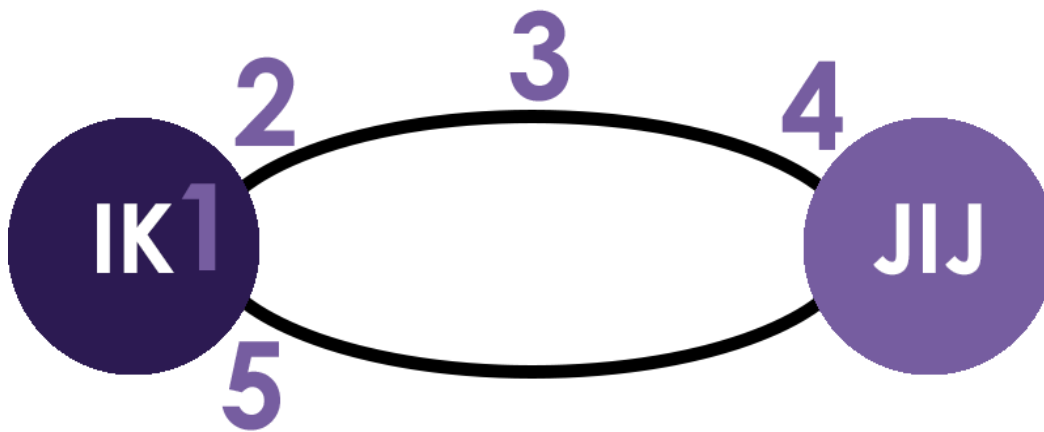
De tastzin neemt niet alleen waar, maar kent ook een waardering toe. En geeft hierdoor richting: naar lust -dat wat goed voelt- wil je toe, van onlust -dat wat verkeerd voelt- wil je weg. Dit naar iets toe bewegen of ergens vanaf bewegen laten je in je gevoel openen en sluiten. Net zoals je huis op slot kan, je ramen op een kier kunt zetten of helemaal open. Het openen en sluiten gaat steeds in verschillende gradaties heen en weer, afhankelijk van wat je aan het doen bent, met wie je in contact bent en hoe je je voelt. Het gebeurt als het goed is maar weinig dat je helemaal open of gesloten bent (raak je overprikkeld of ben je afgesloten voor elk contact).

In het contact met de cliënt

In de zorg beseft men vaak niet hoeveel invloed jezelf hebt op het gedrag van de cliënt. Het is belangrijk van jezelf te weten hoe je omgaat met de ruimte om je heen (ben je naar voren of achteren gericht, neem je veel of weinig ruimte in, kun je ruimte delen), of je goed kan doorvoelen, of je meer uitnodigend of dwingend bent enz. Hoe beter je dit van jezelf weet, hoe makkelijker het is om op de ander af te stemmen. Immers, als je het van jezelf niet weet is het moeilijk om erachter te komen waar de afstemming met de ander eventueel hapert.

Mensen met een verstandelijke beperking hebben behoefte aan sensitieve mensen die voor hen zorgen en hen begeleiden, omdat zij zich meestal niet goed verbaal kunnen uiten. Nog veel meer dan bij mensen zonder een verstandelijke beperking verloopt de communicatie via bewuste en onbewuste signalen van het lichaam.

Onze cliënten laten heel direct zien wat hun gevoelsreacties zijn. Zij reageren vanuit het 'lust - onlust - principe' . Ook voelen zij vaak feilloos aan hoe het met ons is, of we er met onze aandacht wel bij zijn en of we oprecht zijn in wat ons lichaam uitstraalt.



Als je echt contact wilt maken stel jezelf dan altijd de volgende vijf vragen:

- 1: Hoe 'bezet' ben je? Ben je wel klaar om contact te maken met de cliënt of ben je met hele anderen dingen bezig in je hoofd?
2. Past wat je zegt bij wat je uitstraalt?
3. Richt je je duidelijk naar je cliënt?
4. Is wat jij wilt overbrengen bij de cliënt angekommen?
5. Let jij op de reactie van de cliënt?

Het midden

In de haptonomie is het midden van groot belang. Hoe meer je bij jezelf in het midden bent, je basis, hoe meer thuis je bent. Het geeft een innerlijk maatgevoel voor wat je wel wilt en wat je niet wilt. Grenzen zijn beter voelbaar, en met een zekere rust en vanzelfsprekendheid te stellen. Je bent jezelf meer gewaar en kunt beter waarnemen hoe het met de ander is.

Dit midden is ook belangrijk om zowel stevig te staan als het punt van waaruit je gemakkelijk kunt bewegen; een beweeglijk gegrond zijn. Dit zie je mooi bij de oosterse vechtsporten, daar wordt vanuit het midden ten alle tijden in elke gewenste richting bewogen. Vanuit zichzelf, reagerend op de ander.

Zit je zwaartepunt meer naar boven, heeft dat vaak te maken met angst , behoefte aan controle of een dominantie van het denken. Door het zwaartepunt te laten zakken, wordt het contact in jezelf anders, en dit verandert ook het contact met de ander. Dan is er niet meer alleen contact op de hoofdlaag, maar kunnen ook de hart - en gevoelslaag mee gaan doen. Ligt het zwaartepunt "te laag" ten opzichte

van het midden, dan ontbreekt de opwaartse kracht. Dit zie je vaak bij depressie, neerslachtigheid of moeheid.

Het midden vind je ook in de afstand tussen jou en de ander. Letterlijk: hoeveel ruimte er tussen jou en de ander is. Op welke afstand is er verbinding, contact en voel je je allebei nog vrij. En figuurlijk: ben je met je aandacht bij de ander, of meer bij jezelf? Vanuit empathie ligt de aandacht vooral bij de ander. Ligt de aandacht teveel bij de ander, dan vergeet je jezelf en laat je de ander niet in zijn eigen ruimte en verantwoordelijkheid. Ben je meer bij jezelf, dan ben je innerlijk sterk genoeg om niet van streek te raken door de kwaadheid van de ander, of de goedkeuring van de ander nodig te hebben. Door jezelf vrij te voelen, kun je de ander vrijer aanvaarden. Hier gaat het om bij begrippen als professionele houding en professionele nabijheid.

Literatuur:

- Collegetekst voor de Academie voor Haptonomie van Monica Polman over affectiviteit.
- Tekst voor nascholing voor de Academie voor Haptonomie van Barbera van Ruitenbeek over (h)echte autonomie.
- www.goedgebruik.nl
- Scriptie "Wat is jouw taal?" van Yvonne Harbers-Govers