

Mijn ervaringen met haptonomie

In 2008 kwam ik in een burnout terecht. Toen ik deze diagnose kreeg, realiseerde ik mij meteen dat ik de hulp van een psycholoog moest inschakelen. Een aantal jaren daarvoor was ik al wegens RSI langdurig uit de roulatie geraakt en zelfs in de WAO en het was voor mij duidelijk dat de oorzaak van RSI en burnout dezelfde was: ik luisterde niet naar de lichamelijke signalen als er een grens was bereikt, met alle gevolgen van dien.

Ik kwam bij de psycholoog terecht waar ik cognitieve gedragstherapie kreeg. Tijdens deze therapie bleek dat ik, naast de gedragsproblemen, ook een probleem had met het omgaan met gevoelens. Ik stopte deze als het ware weg en de psycholoog adviseerde mij om haptotherapie te gaan doen.

En zo kwam ik bij Connie Hoogeveen terecht.

Connie was op dat moment nog niet helemaal klaar met haar studie. Niet dat ik ook maar enig moment gemerkt heb dat zij haar studie nog niet had afgerond. Integendeel. Vanaf het begin had ik een goed gevoel bij Connie als persoon en bij haar aanpak. Zij straalde vertrouwen en rust uit en bij haar durfde ik mijn hart uit te storten en mijn diepste gevoelens te bespreken. Dat ging eigenlijk min of meer vanzelf. Ik stond er vaak van te kijken hoe gemakkelijk ik met haar over bepaalde zaken kon praten, zelfs over de meest intieme. Die ervaring had ik eigenlijk nog nooit gehad, met niemand behalve met mijn man en kinderen dan. Het was uiteraard niet altijd gemakkelijk om mijn gevoelens te verwoorden. Vaak wist ik niet eens wat ik nu eigenlijk allemaal voelde, laat staan dat ik er woorden voor vond. Maar op de een of andere manier wist Connie het toch boven water te krijgen.

Ik had weliswaar wel eens gehoord van haptonomie of haptotherapie maar ik kon mij daar helemaal niets bij voorstellen. Ook niet nadat de psycholoog mij het een en ander daarover had verteld. Ik was dus echt een onbeschreven blad toen ik bij Connie in therapie ging. Ik wist dat haptotherapie werkt met aanrakingen, maar ik zag niet hoe dit je kan helpen bij emotionele blokkades. Ik ging er dus heen met zo'n gevoel van: "baat het niet dan schaadt het niet".

Nou, ik ben wat dat betreft, met name in het begin, vaak van de ene verbazing in de andere gevallen. Het feit dat ik in eerste instantie Connie's handen wel voelde, maar alleen heel oppervlakkig en dat ik gaandeweg steeds beter ging voelen wat haar handen deden, waar ze lagen en hoe ze lagen, wat dat deed met mijzelf en dat ik daarbij ook de rest van mijn eigen lichaam bleef waarnemen, vond ik echt heel bijzonder. Het stelde mij in staat om beter te ontspannen, om eerder te voelen dat er spanning in mijn lijf zat en deze spanning dan ook los te laten.

Naast deze lichamelijke aanpak was er natuurlijk ook de psychische aanpak. Connie had vaak hele heldere ideeën over mij en mijn gedachtesgangen. Het zette me regelmatig ook thuis aan het denken. Ik was meestal "total loss" als ik naar huis reed na zo'n sessie. Het beetje energie dat ik misschien nog had voor de behandeling, was daarna helemaal verdampt. Maar desondanks had ik steeds een heel goed gevoel als ik huiswaarts ging.

Mijn allereerste sessie bij Connie is me goed bijgebleven want die was heel heftig. Op de een of andere manier raakte zij meteen een hele gevoelige snaar, namelijk het overlijden van mijn beste vriendin in het jaar daarvoor. Ik had dit overlijden, door de omstandigheden op dat moment, emotioneel helemaal niet verwerkt en erger nog; ik had mijn gevoelens daaromtrent volledig weggestopt. Niet dat ik me daar op dat moment bewust van was. Dat bewustzijn kwam pas later. Ik heb in mijn hele leven een hoop emoties en gevoelens opgepropt, en een deel daarvan kwam al meteen in die eerste sessies naar buiten. Niet alleen bij Connie op de behandeltafel, maar ook aansluitend thuis.

Connie omschreef mij in het begin als iemand die vanuit het hoofd leeft. Zij gaf dan met haar handen een kubus aan rond het hoofd en bedoelde daarmee te zeggen dat ik in die kubus zat en de rest van mijn lichaam had afgesloten voor mijn gevoel. Alles werd beredeneerd en vanuit het verstand bekeken.

Door er over te praten leerde ik het overlijden van mijn vriendin een plekje te geven. Het was na een behandeling of 6 dat ik echt een doorbraak heb ervaren op dit gebied. Ik weet niet meer wat de exacte aanleiding was, wat er tijdens de sessie is besproken of naar voren werd gebracht, maar ik ben thuis gekomen en ik ben in tranen uitgebarsten. Ik heb vervolgens de hele dag tranen met tuiten gehuild. 's Avonds zakte dat heftige weg en wat overbleef was een soort van opluchting. Vanaf dat moment was ik in staat om over mijn vriendin te praten zonder dat ik een brok in mijn keel kreeg en

zonder dat ik dan maar snel mijn gevoel wegduwde om maar niets meer te hoeven voelen. Ik liet het verdriet en de pijn toe en kon er daardoor beter mee omgaan.

Deze reactie is mij eigenlijk het meeste bijgebleven. Het was natuurlijk ook wel de aller-heftigste reactie die ik ooit heb ervaren. Het was toch wel nieuw voor mij om zo heftig emotioneel te reageren. Dat had ik voorheen dus stelselmatig weggeduwd. Ook mijn man heeft met enige verbazing de tranenvloed bekeken, maar merkte daarna ook heel goed dat er iets in mij was veranderd.

Gaandeweg heb ik geleerd om steeds meer op mijn gevoel te vertrouwen, mijn gevoel niet weg te duwen maar dit toe te laten, ook als het pijn doet. En ik heb geleerd om meer assertief te reageren: als iets voor mij niet goed voelt, dan moet ik dat ook niet doen.

Deels is dit natuurlijk te danken aan de combinatie van cognitieve – en haptotherapie maar ik heb toch steeds het gevoel gehad dat ik vooral bij Connie heel veel over mijzelf heb geleerd en dat ik geleerd heb om "in mijzelf" te kijken. Iets dat ik voorheen dus niet kon.

Het zal altijd mijn grote valkuil blijven om naar lichamelijke en emotionele signalen te luisteren en eerder een grens te trekken. Ik zal altijd alert moeten blijven want ik heb, ook na al die therapie sessies, nog steeds de neiging om mijn grens maar weer te verleggen. Het zit gewoon in mijn aard denk ik, om maar even "gas te geven" op momenten dat ik mij lekker voel. Ik weet niet of je dergelijke karaktertrekken er ooit helemaal uit kunt krijgen.

Maar de basis die Connie heeft gelegd (en ook de psycholoog) om hier mee om te kunnen gaan is heel degelijk en door af en toe even stil te staan bij één van de therapie sessies lukt het ook wel weer om "in mijn lichaam te kijken", voor mijzelf op te komen en een streep te trekken als het echt niet lukt.

Niet alleen ten opzichte van mijzelf ben ik veranderd. Ik kan nu ook beter tegenover anderen mijn gevoelens uiten. Het is mij opgevallen dat ik veel meer praat over mijn gevoelens en dat ik meer op lichamelijk contact ben ingesteld dan voorheen; ik raak mensen in mijn nabije omgeving veel vaker aan als ik daar behoefte aan heb (gewoon eens een hand op de arm leggen of zo) of ik geef ze zomaar eens een knuffel. Ook dat is nieuw voor me en ik moet eerlijk toegeven dat het heel goed voelt om zo vanuit je gevoel te leven. Dat geeft een soort van innerlijke rust.

Ik ben ervan overtuigd dat ik veel beter uit mijn burnout ben gekomen dank zij de aanpak van Connie. Ik kan bepaalde reacties nog steeds niet verklaren, maar ik voel eigenlijk ook helemaal geen behoefte meer om die reacties met feitelijkheden te beredeneren. Ik vind het prima dat er bepaalde gevoelens zijn losgemaakt en of daar nu wel of geen logische verklaringen voor zijn, is bijzaak.

En het is nog steeds een heerlijk gevoel als ik zonder blikken of blozen de ander te kennen geef dat ik bepaalde dingen niet wil omdat het voor mij niet goed voelt. Dat heb ik toch maar mooi geleerd in het jaar haptotherapie met Connie!

Ik ben haar dan ook bijzonder dankbaar en ik hoop dat zij nog heel veel patiënten "de goeie weg kan wijzen" en dat ook zij er net zo veel baat bij mogen hebben als ik.

Conny, in ieder geval heel erg bedankt voor je steun en toeverlaat! Het ga je goed.