

E. Plooi (2005).

Haptotherapie. Praktijk en theorie.

Amsterdam: Harcourt, 159 p., € 20,-

De grondlegger van de haptonomie, Frans Veldman, werkte in de jaren vijftig als fysiotherapeut te Nijmegen. In zijn praktijk ondervond hij dat niets zo bevestigend werkt als een aandachtige aanraking. Zo ontwikkelde hij de haptonomie als een methode van contact maken. Haptonomie wordt vooral toegepast bij verzorging, opvoeding of begeleiding. Een psycholoog of therapeut kan de haptonomie toevoegen aan zijn of haar therapeutisch arsenaal. Els Plooi maakt in dit boek zichtbaar wat haptotherapie kan inhouden. Ze zet daarbij een holistische visie op lichaam, geest en ziel uiteen, ze beschrijft wat haptotherapeuten verstaan onder emoties, contact voelen, grenzen, spanningen, vitaliteit, pijn, bevestiging ervaren, hechting en overdracht, en ze differentieert wat wel en niet kan met haptotherapie. En dat alles steeds geïllustreerd met voorbeelden.

Haptotherapie is een interactionele therapie waarbij de therapeut werkt met de persoon via het lichaam, opdat de cliënt zich meer bewust wordt van hoe hij of zij in het leven staat. De haptotherapeut helpt cliënten om contact te maken met emoties, oude pijn en gemis, helpt hen hun grenzen te voelen, en laat ze ervaren hoe het voelt om belasting of steun te krijgen. Door de aanraking geeft de therapeut ook de boodschap dat de cliënt mag zijn zoals hij of zij is, dat hij of zij de moeite waard is en er niet alleen voor staat. Haptotherapie kan cliënten ook confronteren met ingesleten patronen, en ze stimuleren om alternatieven te zoeken. De therapie is vooral geschikt voor mensen die in hun jeugd bevestiging hebben gemist en daardoor vastlopen in persoonlijke relaties, en voor mensen die schokkende gebeurtenissen hebben meegemaakt. Als er meer inzicht nodig is, verwijst de haptotherapeut naar de gesprekstherapeut.

Doordat het voelen en contact maken kern is van de therapie, en de haptotherapeut werkt in de intimiteit van het aanraken, is deze therapie extra ontvankelijk voor overdracht en tegenoverdracht. Haptotherapie is interpersoonlijk: in contact met het eigen gevoelsleven heeft de therapeut een extra spiegel om cliënten te laten weten wat er gebeurt in de interactie, om ze zo dicht bij hun eigen gevoel te brengen. Waar de therapeut helder is over de eigen reacties, kan de cliënt groeien in de interactie met de therapeut. Omdat therapeuten ook altijd hun eigen hechtingsstijl hebben, behoort het tot hun beroepsethiek om eigen gevoeligheden goed te kennen, hun tegenoverdracht uit te zoeken en in te zetten voor het leerproces van de cliënt.

Gezonde groei

Net als in andere belevingsgerichte therapieën streeft de haptotherapeut naar een manier van werken die echt, persoonlijk en totaal is. Cliënten krijgen bevestiging, niet alleen in wie ze zijn en hoe ze zich manifesteren, maar ook in hun existentiële goed-zijn en in wie ze zouden kunnen worden. Centraal is het herstel van het vermogen tot het aangaan van liefdevolle contacten en relaties. Dat kunnen cliënten ‘aan den lijve’ ervaren in het contact met de haptotherapeut. Daarmee sluit de mensvisie en de theorie van persoonlijkheidsverandering in de haptotherapie naadloos aan bij cliëntgerichte en experiëntiële therapievormen. In deze persoonsgerichte therapieën worden klachten niet geïsoleerd behandeld, maar steeds in relatie tot het gehele functioneren. De aandacht gaat niet enkel uit naar het elimineren van pathologische elementen, maar ook naar het faciliteren van gezonde krachten en het aanspreken van het aanwezige groeipotentieel.

De vele praktijkvoorbeelden in dit boek zijn ontroerend. Ze overtuigen de lezer van de specifieke kracht en de bijzondere uitwerking van aanrakingen bij diverse cliënten. Gelukkig beschikken we heden ten dage ook over objectieve bewijzen voor de therapeutische meerwaarde van aanrakingen. Maar haptotherapie vraagt extra gevoeligheid, alertheid en integriteit. Deze deugden zijn niet iedereen gegeven en ze zijn ook niet constant voor handen, zelfs niet bij de beste haptotherapeuten. De kwetsbaarheid van haptotherapie zit niet zozeer in risico's voor seksuele grensoverschrijdingen, waarvoor veel tegenstanders van aanrakingen in therapie beducht zijn. Het is eerder dat deze therapievorm een zeer hoge graad van persoonlijkheidsontwikkeling van de therapeut vereist, waar jonge mensen soms onvoldoende rijpheid voor hebben. Maar ook oudere therapeuten kunnen gedreven worden door te weinig onderkende tegenoverdrachtgevoelens. Uiteraard is er ook altijd een smalle marge tussen het gevoelig aansluiten bij de ontwikkelingsbehoeften van cliënten en een overdreven sentimentaliteit. In een patriarchale cultuur belanden de lichaamsgerichte werkvormen al vlug in het kamp van de alternatieve, ‘softe’ benaderingen. Maar daarmee zien de critici over het hoofd hoe confronterend het kan zijn om vanuit lichamelijke ervaring de onlustgevoelens te onderzoeken, toegangspoorten tot oude pijn te openen, ingebakken patronen te herzien en conflicten eerlijk uit te vechten.

Het is een aartsmoeilijke opdracht om iets dat vooral beleefd moet worden, via woorden over te brengen. Els Plooijs is er zeker in geslaagd om voelbaar te maken wat in haptotherapie gebeurt; zo kan het cliënten wellicht helpen om de drempel naar de

haptotherapeut te nemen. Voor collega's biedt dit overzichtswerk een inkijk in een methode die haar plaats in het rijk geschakeerde therapielandschap zeker verdient.

Mia Leijssen

Cliëntgericht-experiëntieel psychotherapeut, psycholoog, Hoogleraar Psychotherapie aan het Departement Psychologie van de Katholieke Universiteit Leuven.

Met toestemming overgenomen uit: *Maandblad Geestelijke volksgezondheid*, juli/augustus 2006, pag. 677-679. U kunt een proefnummer van het *MGv* aanvragen via mgv@trimbos.nl, onder vermelding van 'proefnummer haptotherapeut'. Natuurlijk kunt u ook een abonnement nemen of een los nummer bestellen, zie <http://www.trimbos.nl/default3613.html>