

Ik heb gezien, ik heb begrepen, maar nu...??

Haptotherapie als vervolg op (trauma-)opstellingen

Ineke Los - de Mare



Ineke Los is haptotherapeut sinds 1994. Haar haptotherapiepraktijk heeft zij in Middelburg. Ineke is tevens geschoold in de opstellingsmethode, waarbij "het verlangen" van iemand een leidraad is. Het opstellen van het verlangen of delen uit het verwoorde verlangen is gebaseerd op trauma- en hechtingstheorieën, een methode uitgewerkt door dr. Franz Ruppert. Ineke is opgeleid in de traumaopstellingen methode en gedachtengoed volgens Franz Ruppert bij Interakt in Tiel. Deze methode gebruikt zij op een individuele manier in de praktijk naast de haptotherapie.

Hoe nu verder?

Mensen met traumatische ervaringen kunnen met hulp van opstellingen inzicht krijgen in eigen problematiek en een stap zetten op weg naar heling. Het is bijzonder en ontroerend om dat te ervaren. Toch ontstaat er daarna vaak een vraag...hoe dan verder?

Immers, het inzicht dat is ontstaan, bevindt zich op een systemisch en cognitief niveau. Het lichaam heeft binnen dit proces echter haar eigen traumatische proces doorgemaakt. Het aangaan van (lichamelijk) contact wordt niet als een uitnodiging of koestering ervaren, maar kan bedreigend of angstig zijn. Binnen de haptotherapie werken we specifiek op dit gebied.

Ieder mens wordt geboren met het vermogen uit te reiken naar de ander en zich

“

Ieder mens wordt geboren met het vermogen uit te reiken naar de ander en zich affectief te verbinden met de ander en hierdoor zichzelf te ervaren als persoon.

”

affectief te verbinden met de ander en hierdoor zichzelf te ervaren als persoon. Dit is een groot goed dat ons in staat stelt een leven lang steeds weer relaties aan te gaan en te bestendigen waarin we onze eigenheid kunnen ontwikkelen in alle levensfasen. Door traumatische ervaringen kan dit vermogen verstoord raken, met grote gevolgen voor ons levensgeluk. Binnen de affectieve nabijheid en aanraking van de haptotherapeut kan herstel ontstaan van dit oorspronkelijke vermogen van de mens.

Ontwikkeling en trauma op affectief niveau.

Als een kind in een liefdevolle omgeving opgroeit, bevestigd, gezien en gekend wordt, leert het zijn lichaam ook kennen en leert het onderscheiden wat klopt en wat niet.

Als de omstandigheden voor het kind gunstig zijn, dan kan de ontwikkeling in veiligheid plaatsvinden en wordt vertrouwen in de medemens opgebouwd. Met een affectief aanbod van de ouders kan een kind zo zijn voelend vermogen ontwikkelen. Het kind mag zijn en wor-

den wie het is, het kan groeien; de ik-ontwikkeling komt op gang vanuit een zelfvertrouwen.

Als een kind niet gezien en gekend wordt in zijn wezen en niet kan opgroeien in een veilige omgeving, dan ontstaat er verwarring, een gevoel van ongemak. Dit gevoel wil het kind oplossen en daarvoor komt het in actie. Een kind gaat zich dan richten op zijn omgeving, heeft verbinding nodig en vraagt zich af: is daar veiligheid? De veiligheid in zichzelf kan niet worden opgebouwd.

Zo'n kind krijgt een tekort aan affectieve ervaringen. De alertheid komt al vroeg op gang. Het leren voelen van grenzen en het aangeven ervan ontbreekt. Het contact met zichzelf wordt afgesloten. De ander komt vooral in beeld, in plaats van "ik".

Zo ontstaat er al vroeg parentificatie. Soms ontstaat dit al zelfs in de baarmoeder of in de eerste jaren na de geboorte. Er is dan geen eigen herinnering, geen verhaal van wat er is gebeurd. Maar het

“ Door affectieve aanraking wordt de cliënt uitgenodigd om in contact met zichzelf te komen ”

lichaam weet het wel, voelt het wel. Er is een breuk ontstaan in de verbinding met zichzelf door een breuk met de omgeving.

Het kind heeft geleerd om te overleven door emotioneel te “verdwijnen”, zich af te sluiten, zich te splitsen, zich onzichtbaar te maken, zich aan te passen of zich te verzetten. Van binnen is er verdriet, angst, boosheid opgeslagen, als gevolg van verlatenheid, eenzaamheid en emotionele kou. De gevoelens waren te heftig en te groot voor een kind. Het voelde als levensbedreigend. Een innerlijke splitsing is dan een oplossing om door te kunnen gaan, door te kunnen leven.

Deze overlevingsmechanismen zijn in die tijd voor het kind belangrijk en zinvol geweest. Maar die afsluiting van de eigen pijn blijft, zolang er geen aandacht voor is.

Als volwassene zit het afgesloten zijn op den duur verdere ontwikkeling in de weg; het belemmert een goed functioneren.

Een verlangen naar bevrijding ontstaat.

Mensen met deze geschiedenissen, zien wij in de haptotherapiepraktijk.

Haptotherapie

De haptotherapeut helpt de cliënt gevoelens te herkennen, te erkennen en te ordenen.

Door affectieve aanraking wordt de cliënt uitgenodigd om in contact met zichzelf te komen. Dit versterkt een basisgevoel. Hierdoor durft de cliënt de confrontaties aan te gaan die nodig zijn om grenzen aan te kunnen geven en durft de cliënt keuzes te maken. Zijn ik-kracht groeit. Hij voelt wie hij is, herkent zijn identiteit. De aanpassing of het verzet heeft hij niet meer nodig. Hij kan onderscheiden wat niet bij hem hoort en dragen wat van hem is.

Leven in plaats van overleven.

Voor dit alles is een gezond ik nodig, ook al is het maar klein.



Makers Ronald Fischer en Hubert Stern

De haptotherapeut kan de cliënt gidsen, om de angst en de pijn, die in het lichaam opgeslagen zitten, beginnen te gaan voelen door er samen stap voor stap mee in contact te komen en ermee in contact te blijven. Dit kan heel moeilijk en spannend zijn voor de cliënt. De haptotherapeut voelt wat de cliënt onder zijn hand doet in het contact. Door te verbaliseren in het nu van wat er gebeurt en zelf in vertrouwen aan te blijven in het contact, zal de cliënt dit kunnen herkennen.

De cliënt kan zo zijn controle wat los laten. De angst voor het contact maken met het trauma-deel kan zo langzaam overwonnen worden.

Het verleden kan niet overgedaan worden. Het kan niet mooier gemaakt worden dan het was. Er kan wel geheeld worden, de delen kunnen geïntegreerd worden. De behandeling is erop gericht de (trauma-)wond te hechten. De hechtingen laten echter wel littekens achter. Deze trekken soms, soms schuur je er even langs... ‘De huid’ blijft gevoelig.

Casus

Voor me zit...Geeske. Ze heeft haar moeder op de leeftijd van 8 maanden verloren. Ze is enig kind. Haar vader heeft altijd goed voor haar gezorgd. Hij is geen nieuwe relatie aangegaan. Ze voelt zich zo onzeker over beslissingen in haar leven. Heeft veel last van haar buik. Stelt zich de vraag: wie ben ik?

Ze heeft een relatie waarover ze zich ook altijd veel vragen stelt. Ze wonen apart. Ze werkt veel met jongvolwassenen.

We zijn het erover eens dat het als kind voor haar een trauma is geweest om haar moeder zo jong te verliezen. Ze voelt er echter weinig bij als we erover praten. Ze heeft geen herinneringen aan haar moeder, enkel uit verhalen.

In een opstelling maakt ze contact met haar moeder. Dat raakt haar en ze voelt zich daarbij erg jong. Ze voelt en ziet zichzelf nog steeds als klein kind, reikend naar haar moeder. Maar ze kan ook zien dat moeder niet naar haar toe kan komen. Ze kan verdriet beginnen te voelen.

Daarna kwam ze opnieuw in de praktijk en vroeg me: en wat nu...?

“ De affectieve aanraking van onze handen zorgt voor nabijheid, maar is belangeloos. ”

Aanraken als therapie

Als haptotherapeutisch begeleider zijn we aanwezig als mens, veilig en onvoorwaardelijk afgestemd op de mogelijkheden, behoeften en grenzen van de cliënt.

De affectieve aanraking van onze handen zorgt voor nabijheid, maar is belangeloos. Handen, belangeloos, met aandacht. Een gift zonder woorden. Een tederere aanraking die bedoeld is voor de cliënt. We nodigen uit om contact te maken met de handen van de therapeut, met de buitenwereld, er ontstaat een wisselwerking. Verstilling en verzachting zijn dan vaak merkbaar. Vanuit het lichamelijke contact komt er een beleving op gang die moed geeft en dat is nodig.

Voor mensen die met trauma-ervaringen te maken hebben, zijn dit vaak nieuwe ervaringen. We leren mensen een nieuwe inprenting maken; in het nu is het veilig. De overlevingsspanning kan losgelaten worden. Dit kan een onbekend gevoel zijn...en dus spannend. Als de diepe oude pijn gevoeld kan worden in veilige lichamelijke nabijheid van de therapeut, kan herstel plaatsvinden. Er ontstaat rust. Dan pas ontstaat er vaak ruimte voor woorden; het verhaal kan verteld worden. Het is ontroerend als er op deze manier vertrouwen ontstaat. Dit gebeurt wederzijds; beide mensen verzachten en kunnen elkaar op deze manier 'ontmoeten'. Het 'moeten' verdwijnt en het 'mogen zijn' ontstaat. Het hier en nu is verrijkend, maar tegelijkertijd is er een besef van wat tot nu toe werd gemist.

Door de affectieve aanraking wordt datgene aangesproken wat in aanleg aanwezig is, maar door een traumatische ervaring nog niet eerder geopend kon worden. Het goede is gevoeld en kan steeds weer gevoeld worden, het is aanraakbaar en oproepbaar. (Marli Lindeboom)

Vervolg Casus

Door Geeske affectief en bevestigend aan te raken in haar basis, hetgeen in het begin slechts moeizaam ontvangen kon worden, maar langzaam werd opgebouwd, is ze zichzelf in haar gevoelens beter gaan ontmoeten en begrijpen.

Ik was niet haar moeder, maar kon haar wel laten voelen wat het gemis was en daarvoor ruimte en tijd maken. Ook kon ze onderscheiden wat haar verdriet was en wat het verdriet van haar vader was (geweest) Ze durfde nu verbinding te maken met zichzelf. En daarbij haar omgeving wat lossier te laten. Dit hield in dat ze haar angst ontmoette en durfde te voelen.

Daarnaast heeft ze moed gevat om samen te gaan wonen met haar vriend. Ze moest oefenen om hierbij ook gevoelens te delen. Ze was gewend om alles in haar eentje op te lossen.

Dit delen van gevoelens heeft hen nader tot elkaar gebracht. Ze hebben nu de sprong gewaagd om samen een huis te kopen. Het denken over het krijgen van kinderen is voor haar nog een brug te ver. Hij heeft al wel dit verlangen, maar snapt dat ze tijd nodig heeft.



Maker en fotograaf: Ineke Los de Mare

(Dank aan collega's Elma Oosthoek en Gusta Zuiderduin, die hebben meegelezen en -gedacht.)

Literatuur

Uit 'Gevoel voor leven', redactie Els Plooi, : hoofdstuk 4, Marli Lindeboom: 'Volwassen.....en als kind affectief verwaarloosd'.

Bron:
Kwartaalmagazine **traaktmij** augustus 2017.