Wat is **haptotherapie?**

Haptotherapie is een therapievorm waarbij de theorie van de haptonomie wordt toegepast binnen een therapeutische relatie.  “Hapto” komt van het Griekse werkwoord “haptein”, dat “aanraken, “verenigen”,  een relatie vestigen”, “zich hechten aan” betekent. “nomie “ komt van “nomos”, dat betekent “wet”, “regel”, of “norm”.  Binnen de haptonomie gaat het dus om aanraken, contact maken. Aanraken doen we vaak “automatisch” . Bijvoorbeeld als we iemand willen troosten, of onze genegenheid willen uiten. Aanraken is belangrijk. Worden we te weinig aangeraakt in ons leven, dan kan dat onze normale ontwikkeling beïnvloeden. Als we aangeraakt worden, dan doet dat ons wat. We worden er blij van, of juist niet. Of het laat ons koud. Aanraken en gevoel zijn met elkaar verbonden.

**Wat doet een haptotherapeut?**

De haptotherapeut raakt je in de therapie aan om samen te voelen hoe je 'in je lijf' zit, hoe je in het leven staat. Door een appel te doen op je gevoel, leer je weer om vanuit een gevoelde basis in het leven te staan. Vanuit deze basis, dit zelfvertrouwen, vind je je eigen oplossingen, jouw weg in het leven.

Soms zijn we dit basis gevoel even kwijt, of is het onvoldoende ontwikkeld. Het kan zijn dat bepaalde gebeurtenissen tot een blokkade van gevoelens leiden. Hierdoor kunnen klachten ontstaan. Of als het even allemaal "niet meer zo lekker" gaat. Het kan dan lijken of het contact met de wereld om je heen anders is dan voorheen. In de therapie kan dit voelbaar gemaakt worden en gevoelens weer worden toegelaten.
Soms worden we geconfronteerd met voldongen feiten. Verlies van een dierbare of van onze gezondheid. Hoe beleef jij dit verlies, deze klacht? Hoe vind jij toch weer je evenwicht en draag je het op jouw unieke wijze? Doordat de therapie een appel doet op het wezenlijk in de mens, kan ze hierbij een steun zijn.

**Waarbij helpt haptotherapie?**

- Bij een gestagneerde ontwikkeling bijvoorbeeld.
- Bij het gevoel ' niet op je plek te zijn', 'niet lekker in je lijf te zitten.'
- Of bij onvrede met een bestaande situatie en niet weten wat je wilt en wat je voelt of bezielt ( zingevingsvraagstukken ).
- Bij moeilijkheden met het herkennen en uitdrukken van gevoelens.
- Bij moeite met het aangeven van grenzen.
- Bij een negatief zelfbeeld ( minderwaardigheidsgevoel ).
- Bij problemen rondom intimiteit en nabijheid.
- Bij relationele problemen.
- Bij problemen die verband houden met de overgang van de ene naar de volgende levensfase: van kindertijd naar puberteit, van puberteit
naar volwassenheid, van volwassenheid naar middelbare leeftijd, of van middelbare leeftijd naar ouderdom.
- Bij problemen met acceptatie of verwerking van verlies, trauma, ziekte of handicap.
- Bij overbelast zijn.
- Bij stress, overspannenheid, verlies van vertrouwen in het eigen functioneren ten gevolge van pijn, langdurige lichamelijke of psychische overbelasting, burn-out.
- Bij lichamelijke klachten met een mogelijk psychosomatische oorzaak.

**Hoe ziet een behandeling er uit?**

Tijdens de intake zal er een uitgebreid gesprek zijn, om samen te ontdekken waar u last van heeft, met welke hulpvraag u zit. Het kan zijn dat u gevraagd wordt hiervoor een vragenlijst in te vullen. Vervolgens zal er een behandelplan worden opgesteld, een doel om naartoe te werken. En dan gaan we ‘samen op weg’.

Tijdens de behandelingen wordt er een appel gedaan op uw gevoel door aanrakingen en ervaringsoefeningen. Verder wordt er ook gesproken over dat wat ervaren is, wat u geraakt heeft of hoe u geraakt werd. Meestal wordt er ook ‘huiswerk’ meegegeven zodat u tussen de behandelingen kunt blijven werken aan uw probleem. Bij elke volgende behandeling wordt dan terug gekeken naar de tussenliggende periode. Wat heeft u in die periode ervaren, wat kon u met de ‘huiswerkoefeningen’, wat bent u zoal tegen gekomen op uw weg?

Regelmatig wordt geëvalueerd of de behandeling wel bij u past, of u nog op de goede weg zit en of u uw doel nog duidelijk voor ogen hebt. De behandeling kan worden afgesloten als u uw doel heeft bereikt, of als u het gevoel heeft geen hulp meer nodig te hebben.

**Haptotherapie bij relatieproblemen**

Juist binnen een relatie gaat het om gevoel. Het gevoel van verbondenheid met de ander. Je hart staat ‘open’ voor de ander. Wanneer je verliefd bent gaat dit vanzelf. Je gaat ‘ helemaal in elkaar op’ . Na deze fase van verliefdheid ontstaat er als het goed is een relatie waarbij je je verbonden voelt met de ander en er ook ruimte is voor autonomie. Door betrokkenheid te tonen, door liefdevol met elkaar om te gaan en door respect, onderhoud je de relatie en voel je je gezien en veilig binnen de relatie. Wanneer de relatie onder druk komt te staan kan de dit gevoel verminderen of verdwijnen. Haptotherapie kan dan helpen.

Het speciﬁeke van deze begeleiding is, dat de problemen die binnen de relatie spelen, tastbaar en voelbaar gemaakt worden. Door ervaringsgerichte ‘oefeningen' , passend bij de situatie, kunnen de partners voelen en zich bewust worden welk gedrag en/of beleving de relatie verstoort. Door te structureren en te spiegelen wat de therapeut waarneemt, en door de bereidheid, openheid en bewustwording bij beide partners, wordt een veranderingsproces in gang gezet.