

## **Wanneer je iets anders doet dan wat je voelt, of je anders voelt dan wat je doet, is er sprake van een conflict**

Haptonomie is een ervaringsgerichte therapie. Het bijzondere van haptonomie is dat je door oefeningen en aanraking gaat ervaren wat de patronen in je leven zijn. Met patronen bedoel ik hoe je structureel omgaat met jezelf en met anderen. Een voorbeeld daarvan is hoe je je grenzen stelt. Laat je iemand te dicht bij of houd je voldoende afstand. Of geef je wel je grens aan maar laat je die later weer varen? Door dit soort dingen te bespreken en te ervaren kom je veel te weten over hoe jij met anderen omgaat. Je leert als het ware te kijken naar jezelf en naar mogelijkheden om bepaalde situaties te hanteren.

Wanneer je iets anders doet dan wat je voelt of je anders voelt dan wat je doet, is er sprake van een conflict. Daar krijg je op een gegeven moment last van, voor jezelf maar ook in je communicatie met anderen. Met dat conflict, die disbalans tussen denken, voelen en doen, gaat de haptonoom aan de slag. Ik leer iemand meer bewust te worden van eigen gedachten en handelen, door het besef van lichaam en zelfbewustzijn te vergroten en verantwoordelijkheid te nemen voor eigen keuzes.

Haptonomie helpt om te voelen wat er is; de chaos, de angst, de boosheid, het verdriet. Op het moment dat iemand leert deze gevoelens toe te laten, komt er meer rust en acceptatie. Openheid voor aanraking en voor nabijheid van een ander bij het uiten van je diepste gevoelens, leidt ook tot bevestiging en koestering. Het delen van je diepste emoties en het laten zien van je kwetsbaarheid levert troost op die juist voor mensen met de kanker heel belangrijk kan zijn. Haptonomie werkt diep door juist in dit soort aangrijpende situaties.

**Ruth Heinen**  
**Haptotherapeut**

Artikel uit het boek: **Borst vooruit**,  
van Paolo Veenstra, Marijk Huysman en Agnes Jager  
Academisch Borstkankercentrum Erasmus MC - Havenziekenhuis  
Blz. 226  
ISBN 978-90-819629-4-0