



## Haptonomie

Hapto, in het woord haptonomie, stamt van het werkwoord haptēin wat betekent: aanraken, verenigen, een relatie vestigen, zich hechten aan.... en in overdrachtelijke zin: **in (tastbaar, voelbaar) contact treden om gezond te maken, te helen, te bevestigen.** Dit specifieke contact karakteriseert de haptonomische benadering: het ontmoetend, helend (is heelmakend, heel de mens omvattend) aanraken om de ander in zijn wezen te bevestigen.

Jezelf zijn in de leefwereld van vandaag is niet zo eenvoudig. Prestaties en effectiviteit tellen zwaar. Ook door onze opvoeding zijn we maar al te vaak geneigd ons te richten naar de wensen en verwachtingen van anderen. Hierdoor houden we onszelf in of we investeren juist teveel, waardoor we onszelf voorbijlopen. Het besef van onze eigen verlangens en wensen vervaagt. We vervreemden van onszelf en van de dingen die ons zin geven, inspireren en vervullen.

### **In contact zijn**

Haptonomie beoogt het contact te herstellen. Het in contact zijn met jezelf, met de ander en met de wereld om ons heen. Haptonomie nodigt uit tot de ontmoeting die ons in ons gemoed raakt.

Voelen staat centraal. Haptonomie richt zich op de ontwikkeling van het gevoelsleven en de gevoelsmatige wisselwerking tussen mensen. Ons lichaam fungeert als 'drager' van gevoelens. Het heeft een geheugen voor prettige en nare ervaringen, die we via het voelen opdoen. Gevoelens vertolken zich via onze lichamelijkeheid. Ze zijn terug te vinden in hoe we onszelf uitdrukken in de wereld en in de manier waarop we contacten aangaan en beleven.

### **Durf te voelen, durf te luisteren**

Wie niet goed in contact is met de eigen gevoelsbeleving, raakt uit balans. We zoeken uitwegen in ons denken, maar het hoofd weet de oplossing niet. Om dié keuze te maken die voor onszélf van belang is en bij ons past, is het essentieel dat wij kunnen en durven luisteren naar wat wij diep in onszelf voelen en beleven.

Als dat niet meer lukt, raken voelen, denken en handelen uit balans. Er ontstaan patronen die ons innerlijk evenwicht en het contact met onze omgeving kunnen verstoren. Dit heeft invloed op ons persoonlijk welzijn en onze relaties. Leven wordt overleven. Tal van klachten kunnen zo ontstaan.