

Om de tafel met

Wim Laumans en Monique Stoel-Haijnes

Manon-Sophie Houtman



Binnen deze rubriek zit een ervaren haptotherapeut om de tafel met een beginnend (of student-) haptotherapeut.

Centraal staat de uitwisseling van ervaringen en opvattingen. Beiden hebben vragen voor elkaar. Wie is de ander? Waar liggen valkuilen? Wanneer loop je vast? Hoe ga je daarmee om? En wat zijn juist de mooie momenten?

In deze uitgave maken we je deelgenoot van het gesprek tussen Monique Stoel-Haijnes, startend haptotherapeute, en Wim Laumans, ervaren haptotherapeut. We treffen elkaar in Alkmaar, in de praktijkruimte van Monique. Het is een extra speciale ontmoeting omdat Monique 24 weken in verwachting is van haar tweede kindje. Haptonomische zwangerschapsbegeleiding is dan ook één van de centrale thema's. Daarnaast lees je meer over de onderwerpen opleiding en de essentie van haptonomie, het contact.

Monique Stoel-Haijnes

Wim trapt af en vraagt of Monique iets meer over zichzelf wil vertellen en de manier waarop ze in aanraking is gekomen met de haptonomie.

Monique: Van origine ben ik psycholoog. In 2009 studeerde ik af in de richting van gezondheidspsychologie. Ik kwam te werken binnen een (tweedelijns) revalidatiecentrum en maakte deel uit van een multidisciplinair team. Van dichtbij maakte ik mee hoe onder andere fysiotherapeuten, psychologen en haptotherapeuten met elkaar samenwerken. Hoe men elkaar aanvult vanuit ieders eigen specialisatie voor de bevordering van het herstel van de cliënt.

Later, tijdens mijn werk viel het me steeds meer op dat je veel kennis kunt hebben en hard kunt werken, maar dat er eigenlijk niet zo veel gebeurt als het voelbare contact met de cliënt er niet is.

Of als dat niet op maat is. En dat is precies waarin, voor mij, de meerwaarde van de haptonomie zit.

Toen me dat eenmaal duidelijk werd, ben ik vrijwel meteen begonnen met de opleiding aan de Academie voor Haptonomie in Doorn. Inmiddels heb ik veel geleerd en houd ik me bezig met het afronden van deze opleiding en het opzetten van mijn eigen praktijk.

Wim Laumans

Monique: Wat is jouw achtergrond?

Wim: Mijn basis ligt binnen de fysiotherapie. Ik ben vanuit de fysiotherapie, via de psychomotorische therapie, bij de haptonomie uitgekomen.

Tijdens mijn opleidingsjaren fysiotherapie ervoer ik al de beperking van de opleiding. Zodoende besloot ik de weekendopleiding pedagogiek te volgen. Dit was in Culemborg bij de paters Augustijnen. Hier ontdekte ik ook mijn interesse voor filosofie.

Toen ik al werkte, kwam ik via Klaas Rosenthal, hoofd bewegingstherapie bij een psychiatrische inrichting in Heiloo, terecht bij de Interfaculteit Lichamelijke Opvoeding bij Professor Gordijn. Een geweldige opleiding in de richting van de psychomotorische therapie. Helaas kon ik deze studie niet voltooien omdat het niet te combineren was met werk.

Haptonomie bleek wel haalbaar en is ontzettend aanvullend aan de fysiotherapie. In 1974 begon ik aan de alpha-opleiding bij Frans Veldman. Vervolgens voltooide ik de opleidingen docent Klini-



“ Wat ik in dit proces vooral merk, is dat het erom gaat dat ik voel wie ik ben en wat ik meebreng in het contact. ”

sche kinesiologie, zwangerschapsbegeleiding en de eerste officiële bèta-opleiding tot haptotherapeut.

In totaal was ik 10 jaar met deze opleiding bezig en rondde de alpha-opleiding af met een scriptie over stervensbegeleiding. Een thema waar ik al op jonge leeftijd mee te maken kreeg. Ik kom namelijk uit een gezin met 11 kinderen; ben de oudste en helft van een tweeling. Al heel vroeg verloren we onze moeder, toen mijn opa die als een vriend voor me wasen daarna ook mijn vader. Als vanzelf zorgden we voor elkaar. Dit was niet iets waar je over nadacht.

Inmiddels ben ik 77 jaar en werk nog steeds als haptotherapeut en stervensbegeleider. Ik verdiep me graag in onderwerpen en het doet me deugd om kennis, de essentie van het vak, over te dragen. In mijn jongere jaren heb ik dat 20 jaar als docent gedaan aan de Academie voor fysiotherapie. Nu probeer ik nog één en ander op schrift te krijgen.

Kennisoverdracht

Monique verwondert zich over het verhaal van Wim. ‘Mooi hè, dat je altijd verder kunt kijken. Verder kunt ontwikkelen. Je hoeft jezelf niet vast te (laten) zetten. Je kunt blijven leren, naast je werk. Naast je gezinsleven.’

Wim: Je kunt heel veel leren. Er is veel kennis in de wereld. Maar er is meer dan kennis alleen. Het is belangrijk dat je zelf nadenkt en stof eigen maakt zodat jij ermee kun werken.

Maar wat je vaker ziet, is verstarring. Men gaat te veel vastleggen hoe iets moet; de beweging gaat eruit en er is te weinig ruimte voor ontwikkeling en verandering.

Als leerling ga je dan iets doen wat je opgedragen krijgt. Je gaat opdrachten vervullen zoals de docent(en) vinden dat

het hoort, met het logische gevolg dat het niet (of onvoldoende) lukt. De handeling is niet geïnternaliseerd. Het is geforceerd en komt niet vanuit jou; het is je niet eigen.

‘Goed onderwijs probeert de ander te laten lukken.’ Je gaat dan samen in gesprek. Staat open voor elkaar. Dit maakt in de eerste plaats nieuwe gedachten mogelijk. Bovendien kun je in plaats van te zeggen hoe iets moet, bespreken wat je ervaren hebt. Samen herleid je de essentie en leer je hoe je dit op je eigen manier kunt overbrengen.

Monique: Ik herken wel wat je zegt. Tijdens de opleiding heb ik steeds gezocht naar het gevoel van vrijheid, ruimte in mezelf, om aan te kunnen kaarten of terug te geven wat ik voel en ervaar.

In het laatste jaar van het cursorische gedeelte ging dit makkelijker voor mij. Het onderscheid tussen docent en leerling werd toen ook kleiner. We spraken elkaar aan als collega’s en gingen meer uitwisselen met elkaar. Daarnaast werden we uitgenodigd om de geleerde structuur los te laten; meer onze natuurlijke beweging te volgen in plaats van de focus op ‘netjes handelen zoals het moet’. Persoonlijk gaf het me plezier om dit te mogen doen. Ik voelde ruimte om me uit te spreken, zelf initiatief te nemen en te ontdekken.

Kennisoverdracht 2.0

Als het om kennisoverdracht gaat, onderkennen zowel Wim als Monique dat het in het begin wel degelijk belangrijk is dat je datgene doet wat je geleerd wordt. Op die manier raak je vertrouwd met de materie. Maar na verloop van tijd, is het wel van belang dat je gaat handelen zoals jij vindt dat het hoort. De kennis en kunde zal dan vanuit jou komen en kun je overdragen aan een ander.

Monique: Hoe heb je dit eigenlijk zelf

gedaan als beginnend haptotherapeut? **Wim:** Met vallen en opstaan. Door te voelen wat wel en niet past. Al moet ik daarbij aantekenen dat het zorgen voor de ander me met de paplepel is ingegoten.

Monique onderschrijft: In het begin ben ik heel erg zoekend geweest naar de manier waarop ik de psychologie en haptonomie met elkaar kon verbinden. Van buitenaf werd ik op mijn psychologische titel aangesproken. Ik was de psycholoog die er een beetje haptotherapie bij deed.

Dat paste me niet, dus liet ik de naam ‘psycholoog’ achterwege en ben mezelf gaan presenteren als haptotherapeut.

Wat ik in dit proces vooral merk, is dat het erom gaat dat ik voel wie ik ben en wat ik meebreng in het contact. In plaats van me te richten op de ander of het protocol, ben ik mezelf gaan betrekken in het proces. Ik ben veel meer tijd en ruimte gaan maken voor het contact met de ander. Ik ben gaan spelen met de ervaring en kennis waarover ik beschik. Vanuit de psychologie en haptonomie. En dat maakt een wereld van verschil. Het is minder eenzijdig en nu raak wel die onderlaag, waar ik voorheen nog wel eens vast liep.

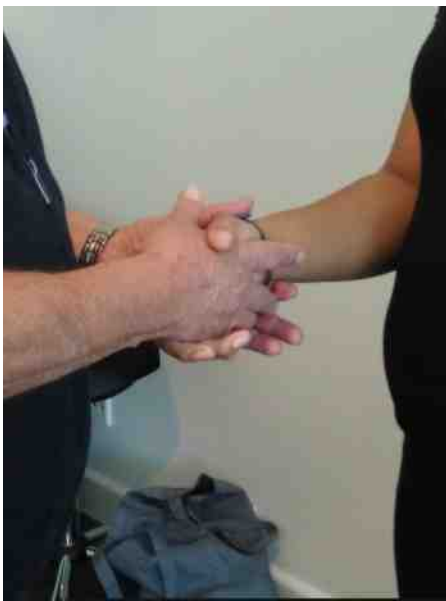
Wim: Het is belangrijk om kritisch te blijven. Leerlingen kunnen eerder al eigen verantwoordelijkheid nemen en opleidingen kunnen mogelijk al eerder hiertoe uitnodigen.

Draagvlak van de haptonomie

Wim spreekt zijn zorgen uit. ‘Er is te weinig draagvlak binnen de haptonomie. Als het zo doorgaat ben ik bang dat er over 20 jaar niks van de haptonomie over is. We spreken niet met één stem. Men is nauwelijks bereid om kennis te delen; wel aan de leerlingen, maar niet aan de anderen. Opleidingen splitsen in plaats

van dat men elkaar ruimte geeft om anders te denken zonder uit elkaar te gaan.

Gezamenlijk: Terwijl we de woorden tot ons door laten dringen, verwonderen we ons erover dat juist binnen de haptonomie zo weinig draagvlak is. Dat het contact met elkaar te beperkt is. We vragen ons af hoe het zou zijn als we elkaar juist zouden bevruchten met gedachten. Dat we met elkaar om de tafel gaan zitten om elkaars visie te delen in plaats van de ander te overtuigen of de concurrentiestrijd te voeren. Dat we ruimte geven aan ontwikkeling en verandering en met elkaar draagvlak creëren door het gesprek met elkaar aan te gaan. Elkaar verfrissen en juist scherp houden. Om uiteindelijk als gemeenschap Haptotherapie te kunnen zeggen: 'Dit zijn wij.'



De essentie van Haptonomie

Zowel Wim als Monique stuiten vanuit ieders eigen expertise op beperkingen. Wim had moeite met het medische model binnen de fysiotherapie. De mens werd er als een machine bekeken, terwijl de mens veel meer is dan dat. Monique miste op haar beurt een onderlaag binnen de psychologie. Het was te eenzijdig.

De haptonomie bracht beiden wat ze zochten. Binnen de haptonomie benaderen we mensen niet als een object, maar zien iemand als een subject. Het (voelba-

“ De oppervlakkige hand gaat over jou heen, raakt aan. De hand die contact maakt, verbindt. ”

re) contact, met jezelf en je omgeving, vormt het uitgangspunt. De manier waarop je jezelf kenbaar maakt en de wisselwerking met de ander aangaat. Het gaat over authenticiteit en het leren kennen van elkaar.

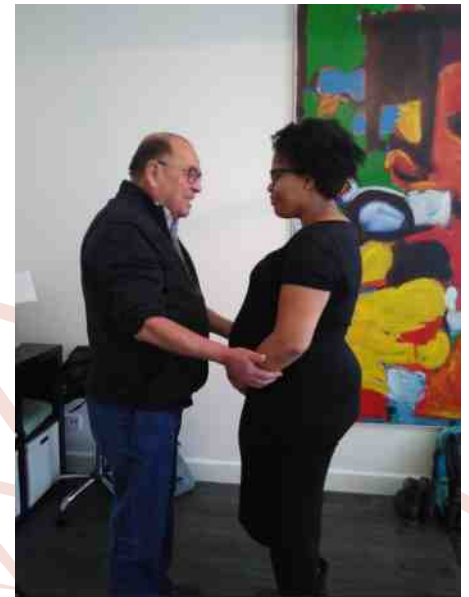
Wim: Tijdens sessies houd ik het ook steeds simpeler. De ontmoeting, het geven van een hand, vormt voor mij het vertrekpunt. Ik maak geen gebruik meer van de bank. Het is zoiets geforceerds en onnatuurlijk. Iemand moet zich uitkleden en op een bank komen liggen. In het dagelijks leven doen we dat ook niet. In het dagelijks leven zit ik naast je en kom dichterbij als ik contact wil. Bouw het op die manier op. Bovendien is het mooie van echt voelbaar contact, dat het niet vergeten zal worden. Het kan zijn, dat iemand je zelfs na jaren nog eens opzoekt.

Voelbaar contact

Wim: Het verschil tussen wel, minder of geen contact is subtiel maar duidelijk voelbaar. De oppervlakkige hand zal je aanraken op je schouder, terwijl de 'diepe' hand contact met je maakt. De oppervlakkige hand gaat over jou heen, raakt aan. De hand die contact maakt, verbindt.

Als er geen contact wordt gemaakt, dan word je gereduceerd tot een ding. Je wordt benaderd als een object, terwijl je een subject bent. Een ervaring waarmee we helaas steeds vaker geconfronteerd worden, zoals consulten bij menig arts. Terwijl contact juist een uitgangspunt is om een relatie op te bouwen. Het is iets waar we ons allemaal prettig bij voelen.

Gezamenlijk: Vanuit contact ontstaat interactie. Als je bijvoorbeeld een hand geeft (of krijgt), trek je de ander dan naar je toe (net zoals president Trump doet)? Of voel je dat iemand weg wil en laat je



de ander gaan? Kom je dichterbij of houd je juist afstand als je naast iemand zit? En wat doe je als er sprake is van spanningen? Handel je dan hetzelfde? Mag je dan nog steeds zeggen wat je vindt, zonder een ander te beledigen of boos te laten worden?

Al dit soort momenten zijn keuzes die we vaak onbewust maken, maar waarmee we onszelf wel kenbaar maken en de wisselwerking met de ander aan gaan. Het is een verantwoordelijkheid die je zelf draagt en waar je zelf invloed op hebt.

Zwangerschapsbegeleiding

Monique vertelt ons meer over haar zwangerschap. Ze is nu zwanger van haar tweede kindje en haalt herinneringen op aan haar eerste zwangerschap/bevaling.

Monique: In die tijd was ik tijdens mijn opleiding bezig met de vraag: Waar open ik van en waar sluit ik van? En ik weet nog dat ik me enorm heb verbaasd in het ziekenhuis. De gynaecoloog en verloskundige benaderden en onderzochten me in zo'n rap tempo, dat mijn lijf zich eigenlijk alleen maar wilde sluiten, ter-

wijl het juist bezig was met openen voor de geboorte van mijn kindje. Alleen in dit stuk was het al lastig om mijn lichaam de ruimte te geven die het nodig had.

Wim vindt, op zijn beurt, zwangerschapsbegeleiding het leukste om te doen: 'Je bent met zo'n wonder bezig'. Bij zijn zus heeft hij zelfs de bevalling mogen doen. Vanuit haptonomisch perspectief staat ook hier het gevoelde contact voor Wim centraal. Dat in het boek 'Nieuw leven' de man achter de vrouw opgesloten zit, vindt hij dan ook erg vreemd.

Wim: Je kunt niks meer. Een vrouw die aan het bevallen is, wil niet gehinderd worden. Ze moet haar gang kunnen gaan; dus geef haar de vrijheid. En zet ook de man niet klem. Zo hoort het niet. Je moet niet belemmeren in contact, maar vrijheid geven.

Verder is het van belang dat je voorwaarden schept; ruimte schept. Voor een kind in een stuitligging is het bijvoorbeeld van belang dat jij de ruimte creëert zodat het kind zelf kan draaien; het kind wil zelf ook goed liggen.

Monique: Ik ben nog wel benieuwd naar je visie met betrekking tot de haptonomische zwangerschapsbegeleiding. In de praktijk, waar ik ook mijn ruimte met verloskundigen deel, kom ik namelijk best veel cliënten tegen waarbij zwangerschap een thema is. Zonder de specialisatie haptonomische zwangerschapsbegeleiding voel ik me alleen nog onvoldoende vrij om hier meer mee te doen.

Wim: Als ik het nu opnieuw zou mogen doen, dan zou ik naast de haptonomische zwangerschapsbegeleiding ook een vroedvrouwcursus doen. Wil je het goed doen dan moet je de hele zwangerschap kunnen begeleiden. Eigenlijk zouden er meer vroedvrouwen moeten komen die ook haptonomische zwangerschapsbegeleiding kunnen. Daar hoort het thuis; zij hebben het totaalpakket aan kennis en kunde.

Zwangerschapsbegeleiding - Ervaring

Wim: Hoe gaat het met jou? En de kleine?

Monique: Ja, gaat goed. De kleine is lekker aan het groeien. Zelf heb ik er vertrouwen in dat mijn lichaam in staat is om aan te geven wat ze moet doen en nodig heeft. Hoewel er tegelijk allerlei gedachten voorbij komen zoals: 'Oh dit heb ik geleerd, dat moet ik dan zo volgen.'

Wim: Het is ongelooflijk hè. Wat een wonder.

Monique: Heel bijzonder. Ik weet nog wel dat ik me tijdens mijn eerste zwangerschap zo overdonderd voelde. Nu is dat meer een soort geraaktheid.

Wim vertelt: 'Het geraakt zijn, dat is het wezenlijke. Het geraakt zijn, is het wezenlijke van de haptonomie. Als je geraakt kunt zijn door het leed van een ander, zonder je iets toe te eigenen. Dat is zo mooi. Mag ik je aanraken?'

Wim mag Monique aanraken. Monique staat rechtop, Wim zit op een kruk ernaast en legt zijn hand onder haar buik. Hij kijkt hoe Monique haar kindje draagt. Monique houdt haar buik en bodem nog (te) gespannen. Wanneer ze ontspant, ontstaat ruimte voor het kind. Het kindje gaat, op zijn beurt, ruimte zoeken en wordt nu ook voelbaar voor Wim; reageert op zijn handen. Als vanzelf. Ook voor Monique is dit fijner.

Wim laat Monique ervaren hoe ze zelf haar handen kan neerleggen zodat ze de schaal van haar bekken vergroot. Het kindje komt veel meer in het midden te liggen en de spanning van haar buik neemt af. Het is uiterst subtiel, maar voelt heel anders dan eerst.

Monique: 'Het brengt vertraging en ruimte voor mezelf én de kleine.'

Levensopdracht

Wim: Als mens hebben we een opdracht; We moeten het leven op aarde vervolmaken. We moeten proberen er iets van te maken. Hier. Niet in de hemel.

Wat is jullie missie?

Wim: Ik probeer de kennis die ik heb nog over te dragen. De afgelopen jaren ben ik hier veel mee bezig geweest. Ik wil de essentie van het vak op papier hebben; anders verzandt het allemaal. Intussen heb ik het gevoel daar min of meer mee klaar te zijn en verdiep me ook in andere onderwerpen zoals de Joodse mystiek.

Monique: Mijn missie is om de waarde van verbinding te brengen. Denk bijvoorbeeld aan de verbinding tussen psychologie en haptotherapie. De samenwerking met andere specialismen, maar bovenal de verbinding met jezelf. Je eigen verleden en heden. We kunnen ervaringen in hokjes plaatsen, apart van elkaar, maar dat maakt je niet heel. Net als dat het ontzettend jammer zou zijn als we allemaal in ons eigen hokje blijven zitten.

Wim: Het liefst zou ik ook het zelfvertrouwen aan een ieder willen overhandigen. Je wordt dan vanzelf een gelukkig mens en kunt bijdragen aan het geluk van een ander. Dat is zo ontzettend belangrijk.

Haptonomie is simpel

Wim: Zorg dat je elke keer opnieuw naar de essentie gaat: Wat betekent het? Wat wil ik die ander overbrengen? Als je het zo klein kunt maken, wordt het veel begrijpelijker. Veel voelbaarder. Iedere volgende stap is dan ook vanzelfsprekend en hoef je niet bij na te denken.

Monique voegt eraan toe: Toen ik met mijn haptotherapeut sprak over deze opleiding, hadden we het erover dat het niet gaat om streven, maar echt gaat over zijn. Jezelf zijn. Met alles wat er is: 'The good and the bad'. Durf te vertrouwen op al je ervaringen.

Mooier zou ik het niet kunnen zeggen. Laat het een inspiratie zijn. Mocht je je aangesproken voelen om de handen ineen te slaan, heb je een idee, zoek je sparringpartners, kennis om te delen. Laat het ons weten via info@haptonomischcontact.nl.