



Anneke van Heerde (52) begon ooit als fysiotherapeut, maar werkt inmiddels vijftien jaar als haptonoom. Een beroep dat haar op het lijf is geschreven. Haptonomie heeft te maken met aanraken én (aan)geraakt worden. "Als je mensen met hart en ziel aanraakt, ervaren ze ten diepste dat ze er mogen zijn."

tekst: Mirre Bots
fotografie: Allard de Witte



Haptonoom Anneke van Heerde
**'Bloot lopen is nog
geen blootgeven'**

Haptonomie komt van het Griekse woord *haptain*, dat aanraken, bevestigen, een relatie vestigen betekent. Het is een lichaamsgerichte benadering, waarbij de therapeut de cliënt door zachte aanraking uitnodigt om zich thuis te voelen in zijn lijf met alles wat daarbij hoort: zijn 'eigen'aardigheden, zijn zachte en kwetsbare kant, maar ook zijn moeilijke en minder aangename kanten. Anneke van Heerde, haptonoom, vertelt: "Ieder mens heeft een eigen grondtaal, een basis, maar door allerlei omstandigheden raak je daarvan stukjes kwijt en kom je steeds verder van jezelf af te staan. Dat geldt voor ons allemaal. Het begint al in onze kindertijd. Doordat bepaalde dingen niet mogen of niet horen, pas je je aan. Als je moeder niet tegen boosheid kan, dan slik je die in of je uit je niet. Je past je steeds weer aan, soms door echt nare gebeurtenissen, maar soms ook gewoon door een opmerking van een broertje of zusje die erin hakt. Op een ge-

en houden' vertelden. Zelfs zo vaak dat ze bij de balie al zeiden: 'stuur die maar naar Anneke.' "Ik heb er toen over gedacht om psychologie te gaan studeren, maar ik was bang om mensen dan in hokjes te plaatsen en dat wil ik juist niet. Dat aanraken paste wel bij mij, alleen wilde ik het meer vanuit mijn hart doen. Na de geboorte van mijn jongste zoon ben ik met een haptonomie-opleiding begonnen. Ik was meteen verkocht. Omdat aanraking helend werkt, maar ook omdat het een holistische manier van werken is, waarbij lichaam, geest en ziel als één geheel worden gezien. Alles is met elkaar verbonden en heeft invloed op elkaar. Als je lichaam pijn doet, zit er vaak ook nog geestelijke pijn. Andersom kan lichamelijke pijn ook voor geestelijke pijn zorgen. Door met hart en ziel aan te raken of te masseren, kan er van alles los komen: verhalen, tranen, boosheid." Het mooiste voorbeeld, waarvan Anneke misschien wel het meeste heeft geleerd, was tijdens haar eerste stage van de hap-

'Bloot geef ik me toch wel: met of zonder kleren'

tonomie-opleiding. "Ik behandelde een vrouw aan huis. Zij had zulke erge rugklachten dat ze niet naar buiten kon. Ik deed eigenlijk niets meer dan mijn hand op haar rug leggen. En meteen begon ze vreselijk te huilen. Er kwam zo veel leed en zielenpijn uit. Het enige wat ik zeker wist: ik moet mijn hand daar laten liggen en met mijn hart bij haar blijven. Dat bleek inderdaad het beste te zijn, zo bevestigde zij na afloop. Eigenlijk is dat de basis van haptonomie: dat iemand mag zijn wie hij is, zijn leed en zielenpijn mag voelen en jij, als therapeut, erbij blijft."

Helende aanraking

Anneke was aanvankelijk fysiotherapeute in een groepspraktijk. Daar bleek al snel dat veel mensen juist bij haar hun hele 'hebben

geven moment worden die aanpassingen een overlevingsmechanisme en reageer je nog slechts van daaruit. Je bent je eigen grondtaal kwijt. Haptonomie probeert iemand weer bij zichzelf te brengen en doet dat door aanrakingen. De cliënt bepaalt het tempo. Als haptonoom bied ik aan en begeleid slechts. Belangrijk is dat het veilig is en ieders persoonlijke grenzen worden gerespecteerd. Pas dan kunnen mensen ontdekken wie ze echt zijn. Het mooie is dat het je lichaam heel veel rust geeft als je jezelf mag zijn."

Je bloot geven

"Ons lichaam is eigenlijk ons huis. Als het alleen maar een omhulsel is, dat misschien

wel erg mooi is maar waarin niet mag worden geleefd, dan woon je er niet. Pas als je echt in je lijf zit, wordt het je thuis." En dat heeft niets met uiterlijke schoonheid te maken, aldus Anneke. "Wel met zelf-acceptatie en innerlijke schoonheid. Als je vanuit jezelf straalt en jezelf accepteert zoals je bent, dan ben je mooi. Zelfs met rimpels en vetrollen. Of met één borst, zoals ik laatst een vrouw in de sauna zag. Ze zat er gewoon zonder enige gêne. Dat was prachtig om te zien. Ik heb ook nog een tijdje in de terminale thuiszorg gewerkt en dan zie je dat ook: mensen met van die heel uitgeteerde lichamen, ze zijn zó puur. Terwijl mensen met van die afgetrainde lijven soms helemaal geen contact hebben met hun lijf. Zij lopen te showen en mooi te zijn, maar er loopt eigenlijk alleen maar een buitenkant. Zij gebruiken hun uiterlijk om goedkeuring of een complimentje te krijgen."

"Bloot lopen wil niet zeggen dat je je blootgeeft", vindt Anneke. "Je kunt jezelf bij wijze van spreken met een dik ruimtepak aan blootgeven. Een ander loopt heel gemakkelijk bloot rond zonder dat hij zich laat zien. Blootgeven heeft te maken met je gevoelens laten zien, met jezelf durven zijn zonder je echt aan te passen. Wel moet je

je willen inpassen, anders zou je asociaal worden. De essentie is dat je trouw blijft aan jezelf, maar met respect voor de grenzen van een ander."

Niet meer topless

Anneke is zelf geen naturist. Al is ze wel een verwoed saunaganger. Daar is ze bijna elke week te vinden. "Die intense warmte binnen in mijn lijf vind ik zalig! Verder loop ik niet vaak bloot rond, omdat ik het gauw koud heb. En ik ben niet zo'n strandmens en houd er al helemaal niet van om te liggen bakken. Tot tien jaar geleden lag ik nog wel eens topless op het strand. Nu wandel ik veel op het strand en dat vind ik niet zo prettig om bloot te doen. Bloot geef ik me toch wel: met of zonder kleren." •

Naast haptonome is Anneke ook cranio sacraal therapeute.
Voor meer informatie:
www.annekevanheerde.nl



Reageren?

Kent u iemand die inspirerend werk of een fascinerende hobby heeft of die zijn leven een bijzondere wending heeft gegeven, of herkent u zichzelf hierin? Stuur dan een briefje of een e-mail naar UIT!, Postbus 1767, 3800 BT Amersfoort, redactie@nfn.nl.

