

34 –jarige vrouw, controller

**Hulpvraag:**

Het weer in balans brengen van mijn gevoel met mijn gedachten en gedrag.

Haptotherapie werd mij geadviseerd door mijn bedrijfsarts. Rationeel had ik het allemaal op een rijtje, alleen gevoelsmatig werd ik geblokkeerd. Haptonomie zou me helpen mijn gedachten en gevoel in balans te brengen. Dit zou worden bereikt door oefeningen en het leren over jezelf via de aanraking van de ander. Ik wist dat dit precies was wat ik nodig had, maar ook dat dit lastig voor me zou zijn. Ik was de afgelopen jaren volledig vanuit mijn ratio gaan handelen, voor emotie was geen ruimte. Dit was voor mij de manier in de situatie te “overleven”.

Door middel van haptotherapie heb ik geleerd ook weer te handelen vanuit mijn gevoel. Dit te bereiken is voor mij een intens proces geweest. Wat begint met het vertrouwen van de therapeut. Je moet je openstellen voor de behandeling, de controle door alles rationeel te willen benaderen los te laten. Het gaat om het voelen. Ik stond zelf te kijken van de snelheid waarin dit vertrouwen bij mij ontstond. De behandelingen zelf hadden een wisselende uitwerking op me. Er zijn dagen geweest dat ik dacht dat geduw en getrek aan mij dat wil ik niet meer. Maar ik realiseerde me ook dat ik tijdens die sessies heel goed leerde mijn grenzen te voelen/ te herkennen. En dat ik die oefeningen onbewust vertaalde naar mijn dagelijkse leven. Doordat je het gevoel herkent, doordat je er bij de behandeling bewust bij hebt stilgestaan.

Een hele mooie ontwikkeling vond ik het leren over jezelf via de aanraking van de ander. Ik had een behoorlijke muur om mezelf heen gebouwd. Door de aanraking van de ander kom je ineens een stuk nader tot elkaar en voel je meteen hoe je daar zelf op reageert. Je leert jezelf weer open te stellen, te vertrouwen op je eigen gevoel en daarmee je eigen ruimte weer in te nemen. Ik vind het heel bijzonder dat er tijdens de sessie ruimte was om alles te kunnen zeggen wat ik dacht of voelde. Je oordeelde nergens over, maar wist me heel goed te begeleiden in mijn zoektocht naar balans in mezelf.

Je therapie heeft mij heel erg geholpen en ik vond het hartstikke leuk om dit proces met jou te hebben gedaan. Het voelde heel goed.