

Autisme en haptotherapie

18-8-2011 |

Door [Wereldmeisje](#)

Een hoofd op voetjes, tot zeker mijn 25e heb ik mijzelf zo beleefd. Zo tekende ik mijzelf ook: een heel donker gekleurd hoofd, een hoofd vol kluwen, een onnavolgbare chaos, en soms een hoofd met een ingewikkeld ladesysteem. Letterlijk en figuurlijk heel tekenend. Met mijn lichaam had ik nauwelijks contact.

Ik was houterig, verdroeg nauwelijks aanrakingen en sliep vaak slecht. In mijn hoofd had ik het heel erg druk. Zelfs als je me 's nachts wakker maakte, kon ik binnen tien tellen een heldere discussie voeren. Ik was altijd bezig, en altijd moe. Voelen deed ik in mijn hoofd, zoals de extreme angst die ik bijna mijn hele leven al kende en mijn doodongelukkig en ellendig voelen. Dankzij langdurige creatieve therapie wist ik op mijn 22e basale emoties te voelen, zoals verdriet en boosheid. Maar wel in mijn hoofd. Mijn hele 'zijn' speelde zich in mijn hoofd af.

Kort voor mijn 23e verjaardag kwam er in hulpverleningsland een engel op mijn pad. Zij was het die op een dag zei dat ik mijn gevoel ergens in mijn lichaam kon vinden. Dat ik het daar kon 'lokaliseren', zoals ik dat noemde. Er ging een wereld voor me open. Nog een stuk later stelde ze voor dat haptotherapie iets voor mij zou zijn, om beter te kunnen voelen want meer in contact met mijn lichaam. Ik weet nog zo goed dat ik daar informatie over opzocht en dat ik huilend achter de pc zat. 'Dat kan ik niet', ging er maar door mijn hoofd heen. Ik kon me niet voorstellen dat ik bij een therapeut op een bank zou zitten of liggen en dan aangeraakt word. Hoofdtranen...

Na een half jaar aan het idee wennen, ben ik het toch gaan proberen. Wel op mijn voorwaarde dat ik al mijn kleding aan mocht houden. Elke week ben ik gegaan, maand in en uit, maar ook de jaren. Aanvankelijk kon ik de aanrakingen nauwelijks verdragen, ik verkrampte heel erg en sloot me af. Vaak ging ik in een 'doodse' modus, gewoon door in mijn hoofd te gaan zitten. Toch probeerde ik door dat afsluiten heen contact te maken. Dat was hard werken, en ik was dan ook doodmoe na elke sessie. Ik had een haptotherapeute die haar tempo aanpaste aan de mijne en mij niet onder druk zette. Daardoor konden we stapje voor stapje verder gaan.

En zo ging ik steeds meer positieve effecten merken. Ik sliep beter en ging steeds meer voelen in mijn lichaam, zoals mijn spieren (wat zijn er veel!), emoties en lichamelijk ongemak. Nog later merkte ik dat ik steeds beter voelde wat ik wel en niet fijn vond in mijn leven. Zo voelde ik steeds meer onvrede over mijn vorige relatie. Ik leerde grenzen stellen omdat ik ze na meer dan 25 jaar eindelijk leerde voelen. Ik nam mezelf steeds serieuzer en ging beter voor mijn lichaam zorgen. En ik ontdekte dat ik eigenlijk op vrouwen viel. Ik was steeds beter in contact met mijzelf en daardoor ook met anderen. Niet oppervlakkig maar echt contact. Steeds meer gevoelens en gewaarwordingen kon ik onder woorden brengen, ik kreeg er taal voor. Ook kreeg ik steeds beter grip op mijn mechanisme van afsluiten en verkrampen. Mijn lichaam was vrij aan het worden, en daardoor ook mijn hoofd!

Door omstandigheden heb ik de haptotherapie lange tijd moeten onderbreken. Een 'ramp' want met alle chaos die na mijn plotselinge verhuizing kwam, raakte ik de verbinding met mijn lichaam kwijt. Meer chaos en overprikkeling, slechter slapen, spierverspanningen en

verlies van focus en kracht. Zo funest en geen ander (therapeutisch) middel dat me daarin echt kon helpen.

Sinds een tijdje heb ik weer wekelijks haptotherapie en daar komt het weer: meer balans, meer voelen in en met mijn lichaam, meer echt contact, weer grenzen ervaren en focus voelen. Ik voel mijn kracht weer. De verbeterende interne communicatie zorgt er ook voor dat ik mijn autisme beter kan hanteren. Mijn lichaam is een cruciale factor in het minder moeite hebben met alle prikkels, tijd, plannen en organiseren, emoties, sociaal verkeer, lichaam, mezelf goed inschatten, intimiteit en ga zo maar door. Interne grenzen voelen maakt mijn autisme leefbaarder, want het stelt me in staat tot beter af- en begrenzen.

De lichaamsgerichte insteek bij autisme brengt een dynamiek in, die afwezig is in de bestaande theorieën over autisme. Daarom ben ik nogal kritisch over ingrijpen via het hoofd, zoals via medicatie en rationele therapieën. Zij zullen m.i. nooit dat kunnen bewerkstelligen, nooit dat niveau kunnen bereiken dat lichaamsgerichte en non-verbale therapie voor elkaar krijgt. Daardoor blijven die theorieën over autisme ook hangen in hun eigen gelijk, die vol is van tekorten en beperkingen bij de autistische mens. En dat vind ik zo tragisch, omdat ik zelf aan den lijve heb kunnen ondervinden hoeveel mogelijkheden en groei ik als autist heb. Het geeft me ook een veel actievere rol in en dus meer invloed op mijn leven met autisme. Ook al gaat autisme niet weg, ik ben wel op weg naar bevrijding uit die autistische opgeslotenheid. Dat is een zoveel waardevoller en menselijker perspectief dan speelbal te zijn van mijn onbegrensde autisme.

Wereldmeisje

Deze blog verscheen eerder als column in de nieuwsbrief van PAS (Personen in het Autistisch Spectrum), de onafhankelijke belangenvereniging voor en door volwassenen met autisme.