

Haptonomie

Haptonomie: wat is dat?

Haptonomie is een leer die zich bezighoudt met aanraken, voelen, direct lichamenlijk contact, met de ontwikkeling van het menselijk gevoelsleven en de ontwikkeling van de tastzin, met houdingen, bewegingen en gebaren. Letterlijk betekent 'haptonomie' de leer van het menselijk gevoel en gevoelsleven. De haptonomie is in de jaren '50 – '60 ontwikkeld door Frans Veldman.

Hapsis = tast, tastzin, gevoel, gevoelsleven

Nomos = regel, regels, regelmatigigheden, wetten, wetmatigheden

Haptonomie = 'wetmatigheden van het gevoel' of 'regels/regelmatigheden in en van het gevoel en gevoelsleven'

Haptonomie is een behandeling waarbij aanraking tussen de therapeut en de patiënt een belangrijke ingang van de begeleiding is. Via de aanraking kun je weer in contact komen met de gevoelens die in je lichaam opgeslagen zijn. Blokkades kunnen voelbaar worden.

Haptonomie is een manier van begeleiden bij klachten die te maken hebben met de balans tussen voelen, denken en doen. Als voelen, denken en doen op elkaar aansluiten zijn we immers 'op ons best'. Je gevoelsbeleving en de gevoelsmatige betekenis van aanraken en voelen – door mensen en tussen mensen – en hoe je omgaat met jezelf en anderen staat centraal. De nadruk ligt op de beleving van je zelf in het hier-en-nu, en op wie je bent in het contact met anderen. Het helpt je je 'voelende vermogen' te ontwikkelen, zodat je beter kunt omgaan met je klachten. Het is gericht op het bewust maken van gevoelens en bevordert je lichaams- en zelfbesef. Ervaring en inzicht in de rol die gevoelens spelen geeft breedte en diepte aan je persoonlijke ontwikkeling en helpt bij het verhelderen van communicatie, samenlevingsvormen en samenwerkingsvormen.

Haptonomie kan zinvol zijn bij: chronische pijn, overspannenheid, vermoeidheid, stress en burn-out, traumatische ervaring, hyperventilatie, depressies, onverwerkte ervaringen, etc.