



# “Echt voelen dat je er mag zijn, met alles wat er is”

**H**aptotherapeuten Renze Boersma van Haptotherapie Praktijk Amsterdam en Pascalle van Straten van Haptotherapie Bolsward helpen mensen weer in gevoeld contact met zichzelf te komen. De therapie heeft tot doel je bewust te laten worden van wat je lijf je laat voelen en hoe dit jouw denken en doen in het contact met anderen kan beïnvloeden.

door Iris de Vries

## WAT IS HAPTONOMIE?

Haptonomie betekent letterlijk leer (nomos) van de tast (hapsis). “Alle mensen worden als voelers geboren,” legt Pascalle uit. “Een jong kind leeft heel intuïtief, vanuit wat het lijf hem of haar laat voelen (de gevoelsbeweging). Onderweg naar volwassenheid kunnen mensen verwijderd raken van hun gevoelsbeweging door aannames, overtuigingen en verwachtingen. Hierdoor kan een disbalans ontstaan tussen voelen, denken en doen. Mensen leren door haptotherapie weer te luisteren naar hun eigen lichaam. Voel je een ‘ja?’ of een ‘nee’ en mag dat?”. Renze vult aan: “Juist je gevoelens bepalen in belangrijke mate je gedrag en reacties.”

## VOOR WIE?

De klachten waarmee cliënten binnenkomen bij Renze en Pascalle zijn zeer divers. Over het algemeen zijn het mensen die allemaal, op hun eigen manier, vastlopen in hun dagelijks leven. Mensen met overspannenheid, burn-out klachten en depressie- viteit kunnen veel baat hebben bij haptotherapie. Langdurige stress zorgt voor een te hoge cortisol-

spiegel en kan voor verschillende klachten zorgen, zoals vermoeidheid, prikkelbaarheid, angst en paniek. Renze: “Bij de haptotherapeut kan het stresssysteem door een bevestigende aanraking, dat wil zeggen een aanraking die jou laat voelen dat je er mag zijn met alles wat er is, tot bedaren worden gebracht. Daarnaast verkennen we samen waar jouw grenzen liggen en hoe je deze kunt bewaken.”

## BEHANDELING

Renze en Pascalle helpen mensen met een combinatie van gesprek, oefeningen en aanraking. Tijdens de behandeling wordt onderzocht en voelbaar welke belemmerende patronen iemand gedurende zijn leven heeft ontwikkeld en hoe hier in het heden anders mee om kan worden gegaan. Er komt meer

balans tussen voelen, denken en doen, waardoor mensen meer zelfvertrouwen ervaren en beter hun grenzen aan kunnen geven.

## RELATIETHERAPIE

Naast individuele haptotherapie geven Renze en Pascalle ook samen relatietherapie in Amsterdam en Bolsward. Het samen aanbieden van de therapie heeft een meerwaarde, omdat patronen eerder aan het licht komen en er sneller diepgang is. “Juist nu mensen vanwege het Coronavirus veel meer thuis zijn, komen relaties eerder onder druk te staan,” vertelt Pascalle. Het doel van relatietherapie is om de emotionele verbinding tussen stellen te herstellen. “Door samen te onderzoeken wat er binnen de relatie in jou geraakt wordt en deze gevoelens te herkennen, te erkennen en te delen met je partner, leer je zelf verantwoordelijkheid nemen voor wat er bij jou van binnen gebeurt. De emotionele verbinding wordt hersteld, waardoor de liefde weer kan gaan stromen,” zegt Renze.



Pascalle van Straaten

[www.haptotherapie-praktijk.nl](http://www.haptotherapie-praktijk.nl)  
[www.haptotherapiebolsward.nl](http://www.haptotherapiebolsward.nl)