

Ons dagelijks werk is meer dan levensonderhoud alleen, we ontleen er waardigheid aan. Maar wat doen we precies?



'Sommigen hebben zo'n spanning in hun lichaam opgebouwd dat ik nauwelijks kan drukken'



Noam Shalgi: haptotherapeut 'Je leert voelen wanneer druk te veel wordt'

"Tij zegt: ik ervaar stress, druk. En het lukt me niet me daar op tijd bewust van te worden. Als er stress ontstaat ben ik altijd te laat. Wat ik je zo goed samen?"

Als haptotherapeut help ik kinderen en volwassenen ontdekken wat ze voelen. We voelen de hele tijd, maar zijn ons er vaak niet bewust van. We vinden het ook moeilijk te verwoorden wat we voelen. Misschien is de beste manier om te ontdekken wat je voelt via je lichaam. Als je weet wat je voelt kun je ervoor zorgen dat het leven fijner wordt.

Ik ga nu op je bovenbeen drukken. En ik vraag je te beschrijven wat je voelt.

Mijn werk als haptotherapeut lijkt op dat van een psycholoog. Met hem praat je over wat je voelt, jouw gedachten hierover. Bij mij gaat het over voelen in het hier en nu.

Ik was organisatieadviseur in Den Haag. Dat bracht me geen voldoening meer. Toen ik een workshop haptonomie volgde, wist ik: dit is voor mij. Ik heb ontdekt hoe belangrijk

het voor mij is dat ik iets met mijn lichaam doe. Als ik dans word ik vrolijk. Als ik anders ga staan, voel ik me als persoon ook anders.

Dit is typisch zo'n beroep waarbij je zelf het nodige moet meemaken: ik ben mijn eigen werkinstrument. Ik moet weten hoe dingen voor mij voelen. Daarom ben ik zelf ook in haptotherapie geweest, dat was onderdeel van de opleiding. Mijn leven is daardoor veranderd. Ik woonde in Den Haag en ben naar Vorden verhuisd. Ik moest het nodige opruimen en heb rust gevonden.

Stoppen? Was het onaangenaam? Ik doe het nog een keer. Voel wanneer er iets in je lichaam verandert.

Je kunt mijn werk ook vergelijken met een fysiotherapeut, alleen gaat die op zoek naar reacties van pezen, botten en spieren, en ben ik op zoek naar wat iemand bij de aanraking voelt.

Nu vraag ik je op mij te letten, op mijn handen. Kun je mij voelen?

Er komen veel mensen bij mij langs met klachten over druk. Men vindt het moeilijk daarmee om te gaan. Voor zo'n cliënt kan het interessant zijn te ervaren hoe hij lichamelijk met druk omgaat. Sommigen hebben met de jaren zo'n spanning in het lichaam opgebouwd dat ik bij zo'n oefening nauwelijks kan drukken.

Bij anderen kan ik bijna met mijn volle gewicht op ze drukken.

Ik veroordeel niets, ik probeer mensen bewust te laten worden van wat hun lichaam hun vertelt over zichzelf.

Voel je verschil? Je hebt het idee dat je beter met druk om kunt gaan nu je je op mijn hand concentreert? Wat zou dat betekenen?

De kunst is de verandering te leren voelen. Oké, er is druk, ik laat die druk ontstaan, maar nu zegt mijn lichaam: stop. Als je met je lichaam leert voelen wanneer druk te veel dreigt te worden, helpt dat om ook grenzen te stellen in het dagelijks leven."