

Haptotherapie

Aanraking is het kenmerk van haptonomie. Het gaat erom dat de cliënt (weer) contact maakt met zijn of haar gevoelens, wat iemand blokkeert of op andere manier belemmert. Het maakt ook inzichtelijk hoe iemand omgaat met de klachten. Ook is het de bedoeling om vicieuze cirkels zichtbaar te maken of te voorkomen. Vaak hebben klachten te maken met ervaringen uit de jeugd of perinatale periode waarbij de cliënt moeite heeft de gevoelens die deze voortbrachten toe te durven laten. De haptotherapeut leert iemand deze ervaringen te herkennen, te beleven en te accepteren. Dat gebeurt door veiligheid te bieden zodat iemand weer vertrouwd kan raken met zichzelf.