

[**GETEST**] Na bijna tweeënhalp jaar persoonlijke coachings, workshops en seminaries te hebben getest voor *Psychologies* werd journaliste Nathalie Willems een negental maanden geleden in de mogelijkheid gesteld om een keer een heel andere richting uit te gaan voor deze rubriek ...

‘Via mijn buik maakt hij voor het eerst contact met onze dochter’

TEKST NATHALIE WILLEMS

Ik ben zwanger. Tegen dat je dit leest is de kans zelfs groot dat ik mijn dochter al in mijn armen hou. Plots moesten er daardoor een aantal dingen schuiven in mijn agenda. Zo bleek dat het uittesten van de bewegingsvorm Nia in deze fase te intens is op energetisch vlak en te belastend op fysiek vlak. Bijgevolg moest ik op zoek naar een andere invulling. Een korte zoektocht leidde me naar haptonomie, een therapie die vooral tijdens de zwangerschap ondersteuning kan bieden aan aanstaande ouders. In mijn directe om-

geving stuitte ik op de Praktijk voor Haptonomie waar ik kennismaak met Patricia Wichman.

Gevoelsmatig afstemmen

Onze eerste ontmoeting heeft plaats bij Patricia thuis. Mijn partner en ik worden warm welkom geheten en uitgenodigd om plaats te nemen in haar praktijkruimte. We vliegen er nog niet meteen in, zoveel is duidelijk. Patricia neemt in eerste instantie uitgebreid de tijd om ons wat meer uitleg te geven over wat haptonomie precies inhoudt. Vooral voor mijn vriend blijkt dat niet

onbelangrijk. De volgende sessies zullen immers voor een groot stuk draaien rond zijn rol als aanstaande vader, alsook het gevoelsmatig afstemmen op elkaar in onze nieuwe rol als ouders, zowel tijdens de zwangerschap en de geboorte als erna. Daarmee maakt haptonomie meteen een groot onderscheid met klassieke zwangerschapsbegeleiding. Het biedt niet alleen een breder spectrum dan de gekende puflessen maar is een van de weinige begeleidingen waarbij de partner al van bij het begin betrokken wordt. Waar voorheen alle



informatie en zorgen rond mij als aanstaande moeder draaiden besteedt Patricia zeker zoveel tijd aan mijn partner. Ze vraagt hem naar zijn betrokkenheid bij de zwangerschap, zijn gevoel bij bepaalde situaties, hoe hij omgaat met veranderingen tijdens de afgelopen maanden en adviseert ons tijd te nemen om dat met elkaar uit te wisselen. In onze groei als koppels is het immers essentieel om onze zorgen en angsten zo veel mogelijk bespreekbaar te maken en dat op regelmatige

basis te doen, bijvoorbeeld tijdens een 'zondagochtendbabbel'. Communicatie is bij ons gelukkig nooit een probleem geweest. Ik besef echter wel dat onze gesprekken de afgelopen maanden meestal om de baby of mezelf draaiden. Door mijn partners kant van het verhaal te horen leer ik dat hij bepaalde dingen heel anders ervaart dan ik. Het maakt dat ik me meer betrokken voel bij hem.

Ruimte voor elkaar

Patricia vraagt me om recht te >>>

HAPTONOMIE

Hoewel haptonomie vaak ingezet wordt als zwangerschapsbegeleiding is dat maar een van de toepassingen waarvoor haptonomie geschikt is. Haptonomie kan je het best omschrijven als de leer die het gevoelsleven van de mens bestudeert. Bij elke vorm van haptonomie ervaar je zelf wat er verandert als je je situatie meer gevoelsmatig benadert. Tijdens een zwangerschap concentreert haptonomie zich eerder op het eerste contact met je kind voor de geboorte, waarbij ruimte en vrijheid een belangrijke rol spelen. Als ouders leer je hoe je samen gevoel kan krijgen voor elkaar en voor het kind en hoe je in contact kan blijven met elkaar tijdens de zwangerschap, de geboorte en nadien.

>>> staan zodat ze naar mijn rug kan kijken en de manier waarop ik het kindje draag. Ik heb een holle rug van nature maar de zwangerschap heeft mijn bekken nog iets meer doen kantelen, waardoor ik onze baby al van bij het begin vrij laag in de buik en sterk naar voren draag. Patricia legt me uit dat ik op die manier als het ware achter mijn kind 'aanhol'. Ze suggereert om de eerste sessie onder andere te werken op het horizontaler kantelen van mijn bekken, waardoor de baby dichterbij mijn zwaartelijn en mijn gevoelscentrum komt te liggen en het voor mij ook aangenamer dragen wordt. Dat leren we doen door een subtiel begeleiden van het kindje via een aantal oefeningen en houdingen. Patricia benadrukt het feit dat het daarbij belangrijk is dat we ons kindje niks opleggen maar haar de ruimte geven om haar eigen grenzen te ontdekken. Het gaat hier om een leren luisteren naar en afstemmen op elkaar. In een specifieke oefening, bedoeld om ons kindje meer bij me te dragen, word ik gevraagd om op de massagetafel op mijn rug te liggen met mijn knieën opgetrokken. Vervolgens wordt mijn partner uitgenodigd om naast mij plaats te nemen en zijn handen links en rechts onder mijn bekken te leggen, om zo het bekken meer onderuit te leggen. Het geeft me meteen een ander, 'lichter' gevoel, om niet te zeggen meer ontspannen. Vervolgens vraagt Patricia hem om schrijlings voor mij plaats te nemen en zijn handen zachtjes op mijn buik te leggen om zo contact te maken met mij via mijn buik. We gaan niet actief op zoek naar de plaats waar onze dochter het laatst bewoog maar laten haar de vrijheid om naar zijn hand toe te bewegen. Dat lukt vrij snel. Het geeft een bijzonder gevoel om vader en dochter op die manier contact te zien en te voelen maken met elkaar. Het lijkt alsof ik even geen deel uitmaak van dat proces maar tegelijk ben ik het 'kanaal' dat hen beiden met elkaar verbindt. Ik keer alvast

'We gaan niet actief op zoek naar de plaats waar onze dochter het laatst bewoog maar laten haar de vrijheid om naar zijn hand toe te bewegen'

met een warm gevoel in mijn buik en mijn hart terug naar huis na die eerste kennismaking.

Samen een kind dragen

Patricia had het ons tijdens de kennismaking al duidelijk gemaakt: bij haptonomie draait een groot stuk om het samen dragen van het kind en het samen beleven van de zwangerschap, en dat mogen we tijdens onze tweede sessie heel letterlijk ervaren. Ze vraagt mijn partner om zich op de rand van de massagetafel te positioneren. Ik word uitgenodigd om ruggelings voor hem te staan en me tegen hem aan te laten rusten. Patricia vraagt hem om zijn handen onder mijn buik te leggen en zo de baby mee te helpen dragen. In mijn geval betekent dat ook mijn buik een minuscuul tikje oplichten om de baby aan te geven dat ze meer naar achter mag gaan liggen als ze dat wil. Op die manier worden ook mijn bekken en mijn rug iets meer ontlast. Hoewel het een aangenaam gevoel is dat het gewicht van de baby en het vruchtwater even worden verlicht voel ik dat ik het niet gemakkelijk heb om me volledig over te geven aan mijn partner. Ik ben altijd gewoon geweest om mijn eigen boontjes te doppen en vertrou-

wen op een ander, zelfs al is dat een geweldige partner, blijkt toch nog altijd een *issue* te zijn. Daar zit duidelijk nog een stukje ontwikkelingsproces voor mezelf. Ook grenzen aangeven is nog steeds een behoorlijk grote *topic* op mijn persoonlijke lijstje, zo blijkt uit mijn gesprekken met Patricia. Ik ga gemakkelijk over mijn fysieke grenzen omdat ik geen zwakte wil tonen, zelfs niet tijdens mijn zwangerschap. Zo zeg ik al lachend dat we een sterke dochter gaan krijgen maar Patricia haalt me snel onderuit met de vraag: wie houdt er zich sterk, de dochter of de moeder? Het is vrij confronterend. Na de afgelopen jaren hard aan mezelf te hebben gewerkt en de nodige confrontaties te zijn aangegaan lijkt mijn zwangerschap alle gevoelige punten opnieuw naar boven te brengen, zij het op een heel ander niveau. Het geeft me echter een goed gevoel om daarover te kunnen praten in een veilige omgeving. Ik weet niet of dat stuk ook deel uitmaakt van wat haptonomie is, of dat het eerder gerelateerd is aan de begeleider die je tegenover je krijgt, maar op dit moment put ik uit die gesprekken zeker zoveel kracht als uit de oefeningen. Ik bedenk dat ik nog maar aan het begin sta van een heel nieuwe weg in mijn leven. Eentje die ik voor een keer niet alleen ga bewandelen. En hoewel het vooruitzicht me angst aanjaagt is de nieuwsgierigheid naar wat me te wachten staat een stuk groter. ■

MEER INFO

Haptonomie onder de vorm van zwangerschaps- en postnatale begeleiding kan vanaf twintig weken, met een vijftal sessies voor en één of meerdere sessies na de geboorte. Individuele begeleiding is ook mogelijk. Voor een sessie van een uur betaal je 40 euro.
www.haptonomieleuven.be,
www.synergeia.be of 0474 31 59 08