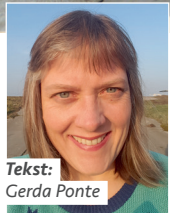




'Ik ben bang in contacten'



Tekst:
Gerda Ponte

In mijn praktijk ontmoet ik vaak kinderen en volwassenen die bang zijn om gevoelscontacten aan te gaan. Mensen met bindingsangst, verlatingsangst, angst om contacten te maken of om ze te onderhouden.

Ieder mens heeft affectieve bevestiging nodig, een ander die je laat je voelen dat je er mag zijn; dat je goed bent zoals je bent. Deze bevestiging is belangrijk om basiszekerheid te ontwikkelen: een gevoel van vertrouwen en innerlijke veiligheid. Zo kunnen we

vitaal en veerkrachtig in het leven staan. Als er in je vroege jeugd en/of later in je leven te weinig bevestiging is geweest, ontwikkel je een krampachtige manier om te overleven. Je kunt bijvoorbeeld zó angstig worden, dat je je terugtrekt, of jezelf juist overschreeuwt. Oppervlakkig contact lukt misschien, vanuit het verstand, maar gevoelscontact is lastig. Nabijheid en intimiteit roepen veel angst op. Grenzen aangeven is vaak moeilijk.

Want hoe zal die ander reageren? En gebrek aan diepere contacten kan ook eenzaam voelen. In haptotherapie kun je deze oude angst op een veilige manier aangaan en je verleden een plekje geven. Als haptotherapeut help ik je basiszekerheid te ontwikkelen / verstevigen, zodat je (weer) vertrouwen, innerlijke rust en veiligheid kunt ervaren. We praten, doen oefeningen, en als je je veilig genoeg voelt, werken we met aanraking. Bij een diagnose als 'hechtingsstoornis' of 'borderline' kan haptotherapie ook een krachtig werkende aanvulling zijn op je al lopende therapie. Ik overleg dan wel altijd eerst met je behandelaar.

***Herken je hierin wat van jezelf?
Je bent van harte welkom voor een gratis kennismakingsgesprek.***

PRAKTIJK HAPSIS VOOR HAPTONOMIE EN HAPTOTHERAPIE

Gerda Ponte • Stationsplein 49, 1703 WD Heerhugowaard • 072-7601535
info@haptonomieheerhugowaard.nl • www.haptonomieheerhugowaard.nl