

Seksualiteit en Intimiteit in Rebalancing deel 1

N.B. Voor het gemak, mede omdat ik vanuit mijn rol als man schrijf, maar ook vanwege het onderwerp, schrijf ik primair over vrouwelijke cliënten en dus in de 'zij'-vorm. Uiteraard zijn er situaties waar mannen in contact komen met hun seksuele trauma's.

Met meer dan 30 jaar ervaring als lichaamsgericht therapeut, vertelt Rebalancer Wilko Iedema over de valkuilen en hulpbronnen rondom het werken met de thema's intimiteit en seksualiteit.

Wat zijn de do's and don'ts in het werken met cliënten?

Hoe de waardevolle kracht van directe, contact-rijke fysieke aanraking beschikbaar maken?



Onvermijdelijk én beangstigend

Werken met het lichaam in de intieme sfeer van een particuliere praktijk brengt regelmatig thema's over seksualiteit met zich mee. Cliënten willen seksuele trauma's helen en jij, als therapeut, beschikt over de middelen om ze hierbij te begeleiden. Ook komt het voor dat er cliënten zijn die te bang, beschaamd of verlegen zijn om het onderwerp aan te kaarten; zij vertrouwen er op dat jij ze bij de hand neemt met jouw ontspanning en ervaring.

Onverwachts

Het gebeurt wel eens dat een cliënt (on)aangenaam geconfronteerd wordt door zaken die zich onverwachts aandienen. Het effect van bewust aanraken, is dat de hele persoonlijke geschiedenis wordt aangeraakt. Die geschiedenis ligt opgeslagen in het lichaam, in het weefsel; er is zelfs sprake van een cellulair geheugen. En seksualiteit maakt deel uit van dat verleden. Een cliënt kan verliefd op je raken; jij kunt zelfs verliefd raken op een cliënt. Alles kan gebeuren.

Hoe omzeil je de riffen om toch de diepere wateren te peilen? Wat is ervoor nodig en wat moet je vermijden?

M. is een vrouw, vroeg in de 50, wanneer ze voor het eerst in mijn praktijk komt. Ze zit in een ingewikkelde relatie en zoekt opheldering over haar eigen positie en haar rol in de problemen. Op het moment dat ik haar nek aanraak om haar hoofd en haar hart beter met elkaar in verbinding te brengen, zie ik dat haar ademhaling dieper wordt. Ze ontspant zich steeds meer en haar bekken begint onwillekeurig te bewegen. Op een bepaald moment opent ze haar ogen en vraagt: “Wat doe je met me? Ik word opgewonden en kom bijna klaar.”

Ik glimlach en zeg: “Ik raak je aan met liefde en bewustzijn. Alsjeblieft, voel je vrij, als je lichaam een orgasme wil hebben, sta dit dan toe, en geniet ervan! Het is jouw gevoel.”

“Ik ben zo blij dat je me vertelt dat het mijn gevoel is,” antwoordt ze, “en dat het niet van jou komt.”

Energie stroomt!

Dit is een groots voorbeeld van hoe de seksuele energie ontwaakt in een sessie zonder dat het een probleem wordt. Voor mij als begeleider is het een geschenk om met iemand te werken die deze basisenergie durft te laten stromen. En in dit geval is het voor M. bevrijdend om deze energie te voelen en het in eigendom te nemen – ze herkent dat het volledig van haar is. Dat mijn aanraking van haar nek de energie prikkelt is één ding, maar het is hoe dan ook volledig haar energie.

Alles kan gebeuren

Dit voorbeeld laat in een notendop zien waar het om gaat bij het werken met intimiteit en seksualiteit in de veilige omgeving van een lichaamsgerichte praktijk. Weten wat je doet. Weten wat kan gebeuren.

En weten waar de grenzen liggen, zowel je eigen professionele grenzen als de persoonlijke en emotionele grenzen van je cliënten. Maar uiteraard is het niet allemaal zó eenvoudig.

Keuzes

M. is open en vertrouwt me voldoende om vrijelijk te praten over wat haar overkomt. Al te vaak brengen sessies blokkades in de energiestroom aan het licht, die duidelijk te maken hebben met het thema seksualiteit. Zulke blokkades zijn misschien wel, misschien niet aanwezig op de niveaus van bewustzijn, emotie en communicatie. Voor velen is het heel moeilijk om over seks te praten en over de schade, schaamte, angst, schuld en de niet geleefde wensen die ze vanbinnen met zich meedragen. Het kan zijn dat een cliënt seksuele energie in zich voelt opkomen, maar er niet over kan of durft te praten. Als therapeut proef je mogelijk wat er gebeurt, maar mag je er iets mee doen? Mag je het onderwerp opensnijden op een manier die de cliënt aanmoedigt om te delen wat die ervaart? En dus de vele verborgen gevoelens in het onderbewustzijn en weefsel beroeren? Het antwoord berust op jouw niveau van bewustzijn.

Vragen

Wanneer ik iemand aanraak, weet ik binnenin mijn eigen lichaam wat die voelt. De aanraking opent een direct elektromagnetisch contact en de gevoelens communiceren vanzelf van de cliënt naar mij toe. Ik blijf afgestemd vanbinnen en dát maakt het mogelijk voor mij om deze gevoelens te voelen, om me er bewust van te worden.

Hoe weet ik dat de gevoelens van de ander zijn?

Eenvoudigweg door vragen te stellen in de geest van:

“Wat voel je nu, op dit moment? Is er iets wat je belemmert? Ik heb het gevoel dat je iets terughoudt – klopt dat? Is het iets gevoeligs, iets intiems? Voel je vrij om te praten – weet je, eerlijk, ik heb álles gehoord. Het is allemaal menselijk, al is het moeilijk of schaamtevol. Ik sta open voor alles wat voor jou belangrijk is. Ik ben er voor je zonder oordeel.”

Wees direct

Heb de moed om zonder druk directe, eerlijke en zo nodig oncomfortabele vragen te stellen. Wanneer je toestemming vraagt om persoonlijke vragen te stellen, is je cliënt vrij om ja of nee te antwoorden. Je zou dus ook kunnen vragen:

“Hoe is je seksleven? Het is ook oké als jij er niet over wil praten.”

Zoiets helpt meestal om iemand te doen openen. Ik ben verbaasd hoe cliënten met zoveel gemak over hun problemen praten en hoe nuttig deze intieme gesprekken worden. Ik zeg altijd: “Jij bent de baas, ik respecteer te allen tijde jouw grenzen.”

Cliënten met problemen over seksualiteit hebben doorgaans moeite met het herkennen en stellen van grenzen. Wanneer je cliënt misbruikt is geweest, is het van groot belang dat ze weer in contact komt met het lichaam en het nodige lichaamsbewustzijn terugvindt; dit is de eerste stap op weg naar opnieuw leren voelen. En dan gaat het om leren vertrouwen dat

wat ze voelt juist is, dat er niets mis is met het voelen van wat ze voelt – in tegenstelling, er is iets wat helemaal juist en terecht is.

Te kunnen leven in een lichaam en op het gevoel te vertrouwen en dit te waarderen, dit zijn onze belangrijkste hulpmiddelen.

Intimiteit van aanraking

Bewuste aanraking is een ongelooflijk intieme zaak, die de sfeer creëert waarin het lichaam zich opent – voor gevoelens en emoties en onvermijdelijk ook voor trauma. Het lichaam laat trauma los door te schudden, trillen, schoppen, schokken. Met bewegingen van de nek, keel, tong of kaken door te schreeuwen, huilen, door woede-uitbarstingen, hoesten, gebalde vuisten en zelfs hyperventilatie. Ook krachtige tekenen van afstoting kunnen zich aandienen bij cliënten die ooit onder dwang dingen moesten slikken – letterlijk én figuurlijk – die ze niet wilde slikken.

Bewust aanraken maakt het mogelijk om onmiddellijk te merken wanneer de cliënt dissocieert (‘vertrekt’ in gedachte uit het lichaam, niet meer aanwezig is). Op dat moment vraag ik:

“Waar ben je met je aandacht? Zijn deze gedachten nu relevant?”

Soms ben ik directer en zeg:

“Je bent vertrokken, kom terug... voel je nog steeds mijn handen?”

Terug in het lichaam

Bewust aanraken creëert ook ruimte voor het werkelijk ervaren van het gevoel. Ook biedt het tastbare steun als een extern hulpmiddel; het nodigt interne bronnen van zelfzorg uit en kweekt een gezond gevoel van het ‘zelf’ met gezonde grenzen.

Bewust aanraken maakt diepere toegang tot het onderbewustzijn eerder mogelijk dan door te praten. Aanraking gaat altijd over gevoelsmatige ervaringen. Het is niet het verhaal dat telt, wél hoe het voelt.

Bewust aanraken kan een cliënt bewust maken van wanneer ze dissocieert en ook ze zich weer thuiskomt in haar lichaam. Vooral voor iemand die misbruikt is geweest, is het heel belangrijk dat ze zich ondersteund voelt; het vasthouden helpt haar om interne hulpbronnen te ontwikkelen. Wanneer zo'n cliënt in staat is om steun van buiten – door aanraking – toe te staan, dan wordt het mogelijk voor haar om haar innerlijke kracht aan te boren alsook vertrouwen, een hernieuwd gevoel van in haar lichaam te wonen.

Vertrouwen

Aanraking heeft als basis het vertrouwen, dat dient om iemand te verbinden met het eigen meest natuurlijke hulpmiddel: het lichaam. En die aanraking, dat vertrouwen en de verbinding die ontstaan zijn helend vooral wanneer het gaat om kwesties rondom seks. Aanraking was immers ooit niet te vertrouwen – het was gewelddadig, dwingend of manipulatief – maar is inmiddels wél te vertrouwen.

De diepte in

Aanraking activeert de diepste pijn, maar ook een verlangen naar heling en het in het licht brengen van de wonden. Er zit diep binnenin ieder mens een bron van wijsheid en verstand, een deel van de mens dat nooit beschadigd is geweest noch beschadigd kan worden; en het is dat deel dat ervoor zorgt dat de pijn en de wonden tot uiting willen komen. Dat deel wil dat het trauma geopend wordt opdat deze kan bloeden, gereinigd worden én geheeld.

C. is een vrouw van 40. Tijdens haar eerste sessie vertelt ze dat ze een geschiedenis heeft van keer op keer, haar seksuele grenzen te laten overschrijden. Wat pas later blijkt, is dat deze gewoonte geworteld zit in misbruik toen ze heel jong was. Ze vertelt ze me alleen over haar veelbewogen seksleven als volwassene. Ook vraagt ze me hoe ze zich ooit veilig kan voelen, daar in haar ondergoed op de massagetafel.

Ik leg uit dat zij de volledige leiding heeft terwijl ik haar lichaam aanraak. Het enige wat ze hoeft te doen, is om helemaal bewust te zijn van de reacties van haar lichaam bij iedere aanraking. Wat er dan ook gebeurt –

toestaan, terugtrekken, ineenkrimpen, weerstand, bevriezen, dissociëren – alles is welkom. We spreken af dat wat ze dan ook voelt, ze dit communiceert en dat ik daar met respect mee om zal gaan.

Bij de vraag of ik haar buik mag aanraken, geeft ze toestemming. Ik leg mijn hand plat, heel, heel zachtjes op haar buik. Ik laat het daar liggen, zonder enige druk, helemaal neutraal.

Ze neemt haar tijd om het contact te voelen, dan zucht ze heel diep. De tranen springen in haar ogen.

Ik vraag haar wat er gebeurt en ze verklaart: “Deze hand op mijn buik is de veiligste en diepste aanraking die ik ooit heb ervaren. Deze hand wil niets, het is er gewoon, aanwezig bij mij. Nu ben ik in staat om mezelf te voelen zonder enig gevoel van inbreuk. Nu kan ik de pijn voelen, die daar huist, de angst, het verdriet, het gevoel van vervreemding.”

Volgende week deel 2.

SAMO, praktijk voor Rebalancing Wilko Iedema
Renate Rubinsteinlaan 18
1187 WT Amstelveen
06-31640933

www.samo-rebalancing.nl