

Seksualiteit en Intimiteit in Rebalancing deel 2

Heling

Voor iemand met enig trauma rondom seks, is deze neutrale doch hoogst intieme aanraking cruciaal voor haar heling. Zo'n aanraking bevestigt haar ongeschonden en gezonde gevoel van wie ze werkelijk is en helpt haar bij het terugvinden van de natuurlijke hulpbron van haar lichaam. Ze leert opnieuw te onderscheiden wat wel of niet klopt, omdat haar lichaam dat communiceert door middel van gevoel.

Vraag steeds de toestemming van je cliënt als je wilt aanraken of een vraag stellen. Zoals: "Hoe is het om deze hand op je buik te voelen?" "Het voelt bedreigend," komt misschien het antwoord. "Ik word bang." Zeg dan zachtjes: "Dank je voor het delen. Wil je dat ik mijn hand afhaal of is het oké om het te laten waar het is?"



Verlangens

Hoe krijg je veilige handen? Het is niet nodig om verlicht te worden, zonder verlangens, noch een celibatair gepantserd tegen alle verleiding. Ook hoeft je niet helemaal vrij te zijn van alle problemen, stress of niet vervulde verlangens. Wat je wel nodig hebt, is dat je jezelf dusdanig goed kent dat je vrede hebt met je verlangens. Wanneer een verlangen uitreikt

naar een ander, wordt het lust. Het verlangen is magnetisch, het wil iets van de ander, het wil samensmelten met de ander.

Bewustwording

Echter, het is mogelijk om 'seksuele aantrekkingskracht' te ervaren, zonder enige behoefte, alleen maar te voelen en er niets mee hoeven te doen. Blijf in verbinding, open je hart, blijf ademen en blijf vooral dicht bij jezelf. De valkuil zit in het negatieve samensmelten, ofwel het volgen van de seksuele energie en daarmee manipulatief gedrag ontwikkelen. Maar wanneer je je van het magnetisme bewust wordt en bij jezelf blijft, voorkom je dat het naar buiten gericht raakt, dan blijft het zuiver. Daardoor worden je handen even veilig en liefdevol en volledig neutraal.

Projectie?

Als je onvervulde seksuele verlangens hebt, die je onderdrukt of ontkent, zal je deze projecteren op je cliënten; het is een vorm van overdracht. Een verborgen agenda die jij als begeleider hebt met een cliënt wordt een belemmering in haar proces om zich te openen. Je plaats kennen als professioneel begeleider, is een voorwaarde. Wees duidelijk over deze plaats. Bovendien is zelfzorg van belang. Weten wie je bent, de volledige verantwoordelijkheid nemen voor je emotionele leven en bereid zijn om je eigen problemen en kwesties op te lossen.

Zelfkennis

Als begeleider kan ik alleen werken met seksualiteit en intimiteit als ik voldoende bekend ben met mijn eigen gevoelens op dit gebied. Ook moet ik bereid en kundig genoeg zijn om diep zelfonderzoek te doen bij persoonlijke spanningen en problemen die eventueel aangeraakt kunnen worden. Als ik mijn eigen seksuele energie blokkeer, dan zal ik geenszins in staat zijn om mij op dit gebied vrij en capabel te voelen met mijn cliënten en hen helpen bij het bevestigen en bekrachtigen van hun seksuele energie.

In verbinding blijven

Wat echter fundamenteel is, is de bereidheid om alles te voelen wat zich aandient tijdens een sessie, opdat een 'veld van bewustzijn' ontstaat. Het is zaak om te allen tijde in verbinding te blijven en om moedig genoeg te zijn om te spiegelen wat er in je omgaat.

L. is een vrouw van 45 die naar mijn praktijk komt op aanraden van een Rebalancing- collega, een vrouw. Deze collega dacht dat een sessie, gegeven door een man, l. verder op weg zou kunnen helpen. Voor zover ze weet, zijn er geen duidelijke problemen.

Wanneer ik L. zachtjes aanraak en haar vraag om adem te halen, raakt ze in paniek. Haar hele lichaam begint spontaan te bewegen en te schokken alsof ze wil ontsnappen. Ze verliest alle controle en moet acuut naar het toilet. Vol gene komt ze terug.

Het beste dat ik kan doen, is m'n hart openhouden en haar vertellen dat de heftige reactie van haar lichaam een reactie is op verdrongen angst, en niet vreemd is. Integendeel, de angst die bevroren is geraakt is losgekomen, en het lichaam doet wat het ooit van nature had moeten doen, namelijk bewegen en schokken. Het is juist goed en helend dat dit gebeurt. Deze uitleg helpt haar te begrijpen wat er is gebeurd, stelt haar gerust en geeft haar meer vertrouwen in het proces.

Misbruik

Wat blijkt, is dat ze ooit in therapie is geweest bij een man die haar seksueel misbruikte onder het mom van een therapeutisch proces. Hij meende haar te overtuigen dat dit bedoeld was om haar door haar angsten en seksuele koudheid te helpen. Ze had nooit eerder een relatie gehad met een man en op een of andere manier gaf zijn aandacht haar het gevoel dat ze waardevol en gewild was. Ze raakte hopeloos afhankelijk van hem en de verhouding duurde 4 jaar. Naderhand heeft ze deze beschadigende affaire onderdrukt en gerationaliseerd.

Een groot deel van haar werk tijdens de huidige sessies was om te leren aangeraakt te worden en te vertrouwen en uiten wat ze dan ook voelde. Tijdens dit proces heeft ze veel woede ervaren én losgelaten.

Bevrijding

Bovendien verzamelde ze voldoende moed om deze man, die haar misbruikte, aan te geven bij de politie. Nadat hij aangehouden werd, meldden zich meer vrouwen met klachten over seksueel misbruik en verkrachting. Uiteindelijk bracht hij 4 jaar door in de gevangenis.

Ik zie H. nog steeds met enige regelmaat. Met de tijd is ze een sterke, zelfstandige vrouw geworden met een gezond gevoel voor wie en wat ze is. Ze durft haar mond open te trekken waar anderen dat niet durven; ze heeft geleerd haar lichaam te waarderen en ervan te houden en is prima

in verbinding met haar gevoelens. Ze is klaar om in een gezonde relatie te stappen.

Magnetisme

Het kan gebeuren dat je te maken hebt met een wederzijdse aantrekkingskracht. In zo'n geval is het zaak om je privéleven onder de loep te nemen. Wat is het dat ontbreekt voor jou, waardoor zoiets kan ontstaan in sessies? Zonder enige intentie om hierover een oordeel te vellen, stel ik dat therapeuten die verliefd raken op cliënten een gat van behoefte in hun ziel hebben. Er is een tekort dat aandacht en zorg behoeft. Als alleen maar het hart geraakt wordt, is er liefde. Een open hart is vrij en niet gehecht. Seksuele energie is het magnetisme dat uitgaat van het 1^e chakra, de basis van mannelijke en vrouwelijke seksuele energie.

Bewustzijn is de oplossing: voel of je kunt werken met deze persoon... of niet.

Keer op keer gaat het om het herijken van je eigen standpunt. Waar sta je, wat gebeurt er, wat voel je diep vanbinnen?

Leef je waarheid ('walk your talk') is een kernadvies. Als ik niet leef wat ik van mijn cliënten vraag, zal ik niet overtuigend zijn. Ben ik open genoeg, bewust genoeg? Teneinde een doorlopend proces van verdieping en ontwikkeling op gang te brengen, is het essentieel dat de begeleider naar beste kunnen zijn eigen waarheid leeft.

Je doet je best

Soms is al je werk tevergeefs en is de cliënt niet klaar noch in staat om verantwoordelijkheid te nemen voor haarzelf en haar heling.

Na een ongeluk raakt D., 28 en moeder van drie, haar baan kwijt. Ze komt naar de praktijk vanwege diverse fysieke ongemakken en slapeloosheid. Bij het aanraken, voel ik een opmerkelijke openheid, maar op een dieper niveau blijkt het onmogelijk om in contact te komen met haar echte, gevoelige zelf. Ik besef dat er tijd nodig is om haar te bereiken, alsook een zuiver afgestemde, liefdevolle aanpak. Pas bij de vierde sessie komt het in me op om haar te vragen of ze ooit een verkeerde aanraking of enig misbruik heeft meegemaakt.

Ze barst in tranen uit, gaat in shock en wil niet praten. Na enige tijd en een

ongemakkelijke, beladen stilte vertelt ze me dat haar broer haar seksueel misbruikte van leeftijd 6 tot 15 en talrijke keren geslachtsverkeer met haar had. Ze was ernstig getraumatiseerd, maar het was haar gelukt om zich volledig te dissociëren van haar pijn. Het blijkt dat dit de eerste keer is dat ze praat over de gebeurtenis.

Nu begrijp ik waarom het zo makkelijk was om haar aan te raken – ze was nooit in staat om haar grenzen te stellen.

Het werk met D., door bewuste aanraking en mondelinge begeleiding, richt zich erop om haar te helpen om haar aangeboren gevoeligheid terug te winnen. Hoe meer ze zich opent, des te onrustiger en banger ze wordt. Alle gevoelens, verborgen in haar onderbewustzijn en lichaam, komen naar de oppervlakte.

Na een poosje adviseer ik haar om met haar man te praten en de deur te sluiten naar haar broer, die nog steeds geregeld over de vloer komt. Maar ze voelt dat ze dit niet kan doen. Mij is duidelijk dat ze frequenter steun nodig heeft, vaker dan ik haar kan bieden. Ik neem contact op met een gespecialiseerde psychologe in de stad waar ze woont, die zegt dat D. welkom is, mits ze een verwijzing heeft van haar huisarts. D. laat weten dat het veel gevraagd is om haar 'geheim' bloot te geven aan haar huisarts; zij zegt dat ze erover zal denken en ik heb haar sindsdien niet meer gezien.

Schaamte, schuld en angst voor blootstelling kunnen enorme belemmeringen zijn in het maken van realistische keuzes.

Daarbij in D.'s geval fungeert haar diepgewortelde angst voor en loyaliteit jegens haar broer als een soort lijm, die haar belemmert om de nodige stappen naar innerlijke vrijheid te nemen.

Ik wens vanuit de grond van mijn hart dat tijd de nodige heling op gang zal brengen en dat de dag aanbreekt waarop D. de moed vindt om in het reine te komen met haar traumatische verleden.

Ingrediënten

Bewust aanraken, een liefdevol hart, acceptatie van wat er is, eerlijkheid en de bereidheid om te zijn met welk ongemak dan ook – deze ingrediënten openen het onderbewustzijn en hoe dat zich vertaalt in het lichaam. Samen vormen zij de basis voor de processen die zich willen ontvouwen op hun eigen mysterieuze wijze.

SAMO, praktijk voor Rebalancing Wilko Iedema
Renate Rubinsteinlaan 18
1187 WT Amstelveen
06-31640933
www.samo-rebalancing.nl