

## Seksualiteit en Intimiteit in Rebalancing

*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 thuis komt 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.”

### **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

ademhalen 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<sup>e</sup> 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.