

Haptotherapie en Relatiebegeleiding in de praktijk

Gertrud van Beekveld

Na een eerdere casusbeschrijving in HC2015-1, is mij gevraagd om deze keer wat uitgebreider te schrijven over Haptotherapie en Relatiebegeleiding.

Iets over mijn achtergrond in deze

Ik heb de leergang Haptotherapie en Relatieproblematiek op de Academie voor Haptonomie gevolgd van 2007 tot 2009. Daarna ben ik opgeleid tot docent in dit specialisme en vervolgens heb ik een jaar les gegeven. Ik werk al jaren samen met een ervaren relatietherapeut/seksuoloog, waar ik veel van leren waar ik workshops voor (echt-)paren mee heb gegeven. Zij verwijst ook regelmatig stellen door naar mij om meer in contact te komen met hun onderliggende gevoelslagen of om samen met mij te onderzoeken waarom de intimiteit uit de relatie is verdwenen.

Bewustwording van de affectiviteit in relatie tot zichzelf en de ander

Net als in de individuele begeleiding gaat het bij begeleiding van paren ook over de taal van het lichaam en het meer in contact komen met het voelen. Samen meer stilstaan bij zowel het fysieke voelen als de emotionele gevoelslagen, is een essentieel aspect.

Belangrijke vragen die ik meeneem in het werken met paren:

Hoeveel contact en verbinding is er?

Hoe autonoom gedragen zij zich in deze verbinding?

Hoeveel ruimte nemen ze elk in?

Welke gedrag patronen openbaren zich? Sturen, manipuleren, saboteren, volgen, verleiden?

Met andere woorden: We proberen in de begeleiding helder te krijgen hoe de relatiedynamiek is, wat de interactiepatronen zijn en wat zich aandient in de onderliggende gevoelslagen.

Het volgende praktijkvoorbeeld geeft hiervan een goede weergave:

Piet en Alida, zestigers, 38 jaar samen, veel onverwerkt zeer bij beiden, veel onbegrip naar elkaar. Hij klapt dicht en zij gaat trekken en duwen.

Ik laat ze staand tegenover elkaar plaatsnemen, met hun handpalmen tegen elkaar aan. Ik zeg: 'Voel eens waar je op dit moment behoefte aan hebt wat betreft afstand of nabijheid'. Ze aarzelen even en stappen dan beiden dichterbij.

Ik voel die vertwijfeling bij hen. Alsof ze niet goed weten wat de bedoeling is. Bij navraag blijkt dit ook het geval. Ze hebben me eerder verteld dat ze beiden groot gebracht zijn met doen wat er van je verwacht wordt. Ook nu gaan ze handelen naar wat zij denken dat de bedoeling is in plaats van waar ze behoefte aan hebben.

Piet zou haar eigenlijk wel vast willen houden. Ik vraag hem wat hem weerhoudt. Er volgt een korte hug, en klaar.



Gertrud van Beekveld

Als ik vraag wat ze beleefd hebben geeft hij mij terug dat hij het wel oké vond, en tegelijk geeft hij te kennen het eigenlijk niet goed te weten. Ik geef terug wat mij is opgevallen: 'Dat het leek of Piet wat aan Alida stond te trekken en dat het er bij Alida uit zag alsof ze haar lijf wat stijf hield. Alsof er weinig echt contact was', opper ik vragend. Bij navoelen daarop gaven ze mij terug dat ze dat inderdaad zo beleefd hadden.

Ik vraag ze vervolgens eerst op eigen benen te gaan staan, van daaruit dichterbij te stappen en dan tot een omhelzing te komen. Eventueel met ogen dicht.

'Wow, wat een verschil, zegt Alida', waarbij Piet bevestigend knikt.

Uit de intake blijkt dat het op eigen benen staan voor beiden een belangrijk thema



in hun leven en relatie is. Ze zijn beiden opgegroeid in een gezinssituatie waarin ze snel volwassen moesten zijn. Ze neigen naar ofwel 'op alleen gaan', óf teveel leunen op elkaar. In deze oefening lijkt dit patroon ook aanwezig te zijn.

Werkwijze

Zowel tijdens het gesprek als in allerlei ervaringsgerichte oefeningen neem ik met al mijn zintuigen waar wat er gaande is. Zo kan ik met beide partners mee resoneren.

Vanaf het moment dat ik een opdracht geef, komen hun grondpatronen en het effect dat ze daarmee op elkaar hebben tevoorschijn. Na de oefening doe ik navraag over hoe het ging, wat hen opviel en wat ze daar bij beleefd hebben.

Pas daarna koppel ik eventueel naar ze terug wat ik waargenomen heb, zo veel mogelijk via open vragen en veronderstellingen. Daarnaast staan we stil bij wat het voor hen betekent in relatie tot hun problematiek en bijbehorende hulpvraag. Ik laat ze nagaan hoe deze patronen zich manifesteren in het leven van alledag.

Uiteindelijk is er natuurlijk ook aandacht voor hoe het anders kan en wat daarin wenselijk is. We onderzoeken uitgebreid de mogelijkheden en ik laat ze ook de beperkingen en de grenzen daarin voelen.

Ook het volgende voorbeeld laat mooi zien hoe een oefening inzicht kan geven: Marieke en Linda zijn veertigers en zijn 13 jaar samen. Ze hebben drie kinderen. Linda heeft de afgelopen zeven jaar meerdere ziektes gehad. Ze ervaren hun relatie als niet meer gelijkwaardig en de seksualiteit ligt op zijn gat.

Als ik de opdracht geef: 'ga samen op de thera-bal zitten' blijven ze beiden zitten, elkaar aankijkend wie wat gaat doen. Als één van de twee dan opstaat gaat de ander ook staan, en bij de bal herhaalt dit patroon zich: geen van twee maakt een keus of doet iets, ze wachten op elkaar wie

„ Als ik de opdracht geef: 'ga samen op de thera-bal zitten' blijven ze beiden zitten, elkaar aankijkend wie wat gaat doen. „

het eerst gaat plaatsnemen. Ik vraag of ze dat herkennen in hun relatie. Volmondig bevestigen ze dit. Het patroon van afwachten en geen initiatief nemen blijkt een belangrijk onderdeel van de relatieproblematiek. Op mijn volgende vraag hoe dit voor hen is om zo af te wachten en geen actie te ondernemen worden ze beiden wat emotioneel. Het raakt hen in een gevoel van onmacht en gemis.

Hechtingsgedrag komt het sterkst tot uiting in een liefdesrelatie

In een liefdesrelatie komen de hechtingsstijlen en het hechtingsgedrag het sterkst naar voren. Deze komen voort uit hoe er vroeger met je om gegaan is. Welke denk- en gevoelsvertuigingen je daarin hebt opgedaan kunnen je relatiegedrag behoorlijk beïnvloeden. Alle afweermechanismen die er zijn kunnen in een relatie voorbij komen. Dit alles geeft vervorming, zoals boos doen als je bang bent, of een beetje verongelijkt doen als je eigenlijk flink boos bent. Tegelijkertijd is een relatie ook de plek waarin je persoonlijk het meeste kunt groeien.

Een ander voorbeeld uit de praktijk: Tinus en Anja zijn 7 jaar samen en hebben 1 kind. Ze lopen vast in hun relatie door te weinig echte communicatie. Ze laten nauwelijks aan elkaar weten wat hun verlangens zijn; ze hebben beiden niet geleerd zich kwetsbaar op te stellen. Dat vinden ze spannend.

Ze zitten nog op hun stoel en ik geef ze de volgende opdracht: 'Doe je ogen dicht, en ga als je daar aan toe bent samen door de ruimte bewegen'.

Eerst blijven ze allebei even zitten, dan staat Tinus op en gaat door de ruimte lopen. Het ziet er vrij doelloos uit, en zo voelt het voor mij ook. Hij lijkt zich geen

raad te weten met zichzelf en deze situatie, maar gaat ook niet terug naar zijn stoel. Als Anja hoort dat Tinus opstaat, gaat ze ook staan, maar ik zie en voel dat dit niet van harte gaat; dat het haar moment nog niet is. Zij blijft vervolgens bij haar stoel staan en lijkt wat verloren. Als ik zeg: 'Mocht je er genoeg van hebben, dan kun je weer gaan zitten', gaan ze allebei acuut terug naar hun stoel.

In het napraten blijkt dat Anja niet op haar gemak was en zich alleen voelde. Ze had contact met Tinus gewild, maar ze reikte niet naar hem uit en hij kwam ook niet uit zichzelf naar haar toe 'Shit,' zegt ze met tranen in de ogen, 'zo doe ik dat! Ik voel wat ik wil, maar handel er niet naar en hoop dat de ander het aanvoelt en doet waar ik zin in heb.' Hij herkent zich in het patroon van 'maar wat gaan doen', niet echt wetend, voelend wat hij nou eigenlijk wil. Bij navoelen zegt hij dat hij in zijn hart wel naar Anja toe wilde maar dat hij zich dat onderweg niet gewaar was.



Het drama van de miskenning van liefde

Onlangs las ik een stuk tekst van een cliënt van mij waarin hij een deel van het boek *Het drama van het begaafde kind* (A. Miller) vertaald had naar relaties. Interessant! Hij zegt daarin dat je een partner uitkiest waarmee je het drama van vroeger weer op kunt voeren. Dat de ander jouw opgedane pijn en hiaten op

“ *Shit, zegt ze met tranen in de ogen, zo doe ik dat! Ik voel wat ik wil, maar handel er niet naar en hoop dat de ander het aanvoelt en doet waar ik zin in heb.* ”

moet lossen. Het drama in deze is dat je door deze oude pijnen een eigen en vaak onbeholpen manier van doen hebt ontwikkeld, waardoor je niet gekend wordt in je diepste verlangens en behoefte aan waardering. En je uiteindelijk niet krijgt wat je werkelijk wenst, namelijk geliefd worden.

Diverse relatietherapeuten, onder anderen Jurg Willi en David Schnarch, schrijven daar ook over.

Valkuilen in het werken met stellen

De casus in HC2 van dit jaar was een ‘succesverhaal’. Meestal is er meer werk aan de winkel, alser allerlei ingewikkelde mechanismes spelen.

Daarom wil ik graag een paar belangrijke valkuilen noemen:

- In een driehoeksverhouding (triade) terecht komen
- Partijdigheid
- Overdracht /tegenoverdracht
- Je eigen waarden en normen ten aanzien van relaties of de liefde te veel mee laten resoneren
- Te veel gepraat tijdens oefeningen
- De dynamiek van het stel te veel lijkt op

je eigen relatiedynamiek, en je kunt het ‘mijn en dijn’ niet meer goed scheiden

Deze laatst genoemde valkuil kwam ik onlangs zelf tegen:

Ik had laatst een stel waarmee ik het lastig werken vond. Ik vroeg een collega mee te kijken (natuurlijk met toestemming). Na afloop zei hij: ‘Goh ik snap niet wat je nou zo moeilijk aan hen vindt’. Al pratend met hem kwam ik erachter dat ik het opgelost wilde hebben. Hun dynamiek leek erg op mijn eigen gewezen huwelijk en ik verdroeg het slecht dat zij weinig contact met elkaar hadden. Dat raakte te veel aan mijn eigen onmacht van destijds.

Tot slot een reactie van een stel

‘Wat ik bijzonder vond aan onze Hapto-relatietherapie is dat wij elkaar op een andere manier zijn tegengekomen. In de praktische oefeningen leer je elkaar op een andere manier kennen. Het heeft me eyeopeners gegeven, maar anders dan in een therapeutisch gesprek. Een soort ervarings-inzicht. Het was heel fijn om iemand langs de lijn te hebben aan wie je

je kunt ijken. Het heeft ons openheid gebracht, en meer vertrouwen gegeven in onze potentie en dat onze basis goed is. We hebben veel ervaren en het biedt steeds iets om over na te praten en uit te diepen.’

Zijn vrouw schreef: *‘Wat ik mooi en helpend vond aan deze relatiebegeleiding is dat je de dynamiek met je partner heel direct ervaart. Praten konden we al, we zijn hele redelijke mensen. Maar juist door de haptische oefeningen werd onze ‘redelijkheid’ omzeild en kwam aan het licht dat we vaak dingen afzonderlijk van elkaar doen. Daarnaast ontdekte ik dat ik regelmatig verwacht dat de ander wel weet hoe het zit. Als dat niet zo blijkt te zijn, onderneem ik zelf weinig actie en reageer ik vervolgens wat verbolgen naar hem. Best confronterend, en een weinig helpende strategie. Zelf waren we daar niet achter gekomen, en in individuele begeleiding was de dynamiek minder duidelijk geweest.’*

Conclusie:

Bij relatiebegeleiding moet je veel tegelijk in de gaten houden, en spelen er vaak lastige en hardnekkige gedragspatronen. Toch vind ik het mateloos inspirerend en boeiend. Ik kan me er steeds weer echt op verheugen een nieuw stel te mogen begeleiden.

