

Help, we doen het niet meer

Casusbeschrijving van een haptotherapeutische relatiebegeleiding door Gertrud van Beekveld. Gertrud van Beekveld is haptotherapeut in Amsterdam en was tot voor kort docent in de leergang relatieproblematiek aan de Academie voor Haptonomie in Doorn.



Gertrud van Beekveld

Voelen en beleven

Dirk en Anita kwamen bij mij op doorverwijzing van Vera Steenhart¹, een relatie-therapeut en seksuoloog waar ik veel mee samenwerk. Zij had ze vier keer gezien en het leek haar goed dat ze meer zouden gaan voelen en beleven en meer inzicht zouden krijgen in hun relatiedynamiek. Uit ervaring weet zij dat dit bij mij als haptotherapeut aan de orde is en dat dit meestal sneller en directer binnenkomt dan alleen gesprekken.

Ik kreeg wat informatie van haar vooraf (ik wil liever niet te veel weten omdat ik het stel graag zo blanco mogelijk ontmoet, maar het is ook niet fijn als ze alles opnieuw moeten vertellen): Hun aanmeldingsklacht was dat de seks niet loopt en dat ze al een tijd niet meer met elkaar vrijen.

Dirk, 70 jaar, heeft erectieproblemen. Hij heeft wegtrekkers, een soort absences, echter bij de neuroloog is niets te vinden wat op epilepsie of andere afwijkingen duidt. Volgens Vera zet hij niet door en mag hij meer aanwezig zijn en 'op zijn poten' leren staan. In haar sessies kwam hij erachter dat er onderdrukte agressie in hem zit. Hij is soms eigenlijk boos, maar doet dan bang.

Anita, 60 jaar, vond het vooral zijn probleem. Ze heeft moeite met zich overgeven aan en voor haar is intimiteit dood-eng. Verbaal is ze heel sterk. Zij doet soms boos maar is dan vooral bang.

Beiden zijn intelligent, leergierig en bereid naar zichzelf te kijken.

Ze zijn 10 jaar samen en er is er ze veel aan gelegen er hier samen uit te komen!

Hun verhaal

Tijdens de intake vertellen ze mij dat de seks al snel bevroren raakte.

Anita vond dat het aan hem lag, want ze had immers daarvoor allerlei goede seksuele ervaringen. Door de gesprekken bij Vera zag ze in dat zij ook een fors aandeel heeft in de relatieproblematiek.

Zij komt erachter dat ze al jaren veel banger is dan ze aan zichzelf en de ander laat zien. In veel situaties, waarin ze denkt dat er iets van haar verwacht wordt of waar intimiteit aan de orde is, komt ze in een soort paniek die ze niet voelt. Zelf zegt ze daarover dat ze dan niet meer aanwezig is en dit zelf niet door heeft (ze dissocieert). Anita denkt dat Dirk dit mechanisme van haar overneemt en dat hij daardoor verlamt.

Dirk weet niet of dit precies is wat er aan de hand is, wel dat hij zich terugtrekt als het voor hem lastig wordt; hij valt dan stil en 'verdedigt' zich met snerende opmerkingen.

Ze komen snel in gevecht met elkaar, van 'jij tegen mij'.

Anita noemt zichzelf een stoomwals en Dirk de sluipschutter.

Oud zeer en daaruit ontstane patronen

Ergens tijdens de tweede sessie bij het napraten na een oefening zoek-een-plek-ten-opzichte-van-elkaar-in-de-ruimte, zegt zij: 'Ik heb een enorme voortvarendheid, ik doe aan shoot first en ik lul hele zalen plat'. 'Leuke woordspeling', zeg ik daarop, 'in het kader van de hulp-

vraag!' Daar kunnen we gedrieën smakelijk om lachen.

Hij ziet op zijn beurt in dat hij mag leren overeind te blijven en zich niet hoeft terug te trekken. Hij is namelijk bang het niet goed te doen en heeft last van faalangst. Hij komt dan in de modus van 'laat maar want het is toch nooit goed'. Hij wil het gevoel hebben nodig te zijn, er toe doen.

Beiden hebben een bang en niet bevestigd kind aan boord, maar hebben een andere coping-stijl ontwikkeld om met dit oud zeer om te gaan: zij bijt van zich af en ondertussen is een deel van haar 'op safari' (dissociëren), hij gaat in de onderpositie en laat het afweten (= er ook niet echt bij zijn). Tegelijk maakt hij snerende opmerkingen (wat zij de sluipschutter noemt).

Het aan den lijve ervaren van de relatiedynamiek

Mijn begeleiding heeft er tot nu toe uit bestaan dat ik ze door de ervarings-situaties hun patronen en neigingen heb laten voelen en ze heb laten stilstaan bij het effect op de interacties. Daarnaast heb ik ze nieuw gedrag laten uitproberen en daarin laten ervaren wat dat met de dynamiek doet. Ik heb hen beide gestimuleerd hun angst te durven voelen en die erbij te mogen nemen en te ervaren wat ze daarin nodig hebben van zichzelf en van de ander. Tegelijk heb ik ze contact laten maken met hun verlangen en dat in het moment meer te leren leven.

Hieronder een oefening die ik ze heb

laten doen welke ik uitwerkte. Hiermee geef ik een beeld van hun patronen en onderliggende zaken en hoe dat er in mijn praktijk uitziet:

Ik zeg: 'ga rug aan rug staan en probeer elkaar van de plek te krijgen'. Ik heb het nog niet gezegd of Anita is al bezig. Dirk, die daar totaal nog niet aan toe is, wordt om ver geblazen en verliest zijn evenwicht en zij zegt: 'zie je wel: doe je weer niet mee, maar ik heb tenminste wel gewonnen'.

Ik vraag of het leuk winnen is, zo. 'Nee, dat niet', geeft Anita daarop als antwoord.

Omdat ik ze al een aantal keren heb gezien en het diagnostische deel wel voorbij is laat ik haar voelen wat ze met hem doet en er valt een enorm kwartje, 'oohhh jeetje', zegt ze: 'hij krijgt geen schijn van kans en ik denk ook nog dat ie het expres doet'. Vervolgens laat ik Anita focussen op hoe het voelt als zij sneller begint dan hij (dat zal namelijk bij dit stel veelal het geval zijn, zij is gewoon sneller dan hij) en vraag haar vervolgens te wachten als ze merkt dat hij niet reageert en te ervaren wat er dan in de dynamiek gebeurt. Tegelijk coach ik Dirk: dat als Anita wacht (en hij dus de tijd krijgt) hij zich kan laten voelen.

De eerst volgende keer dat ik ze zag, na de sessie waarin de hierboven beschreven oefening aan bod was geweest, hadden ze goed nieuws; ze hadden heerlijk gevreeën, zonder een

spoor van erectieprobleem en fijner dan zij ooit samen seks hadden gehad.

Zelf zeiden ze daarover dat het probleem dus niet in bed ligt maar in de verbinding en de afstemming.

Tussentijdse evaluatie

In de tussentijdse evaluatie (die ik altijd houd na een aantal keer samenwerken) zeggen ze dit over de kern van hen problematiek en over hun hulpvraag:

Dirk: Ik heb moeite om mijn gevoelige kwetsbaarheid in de intieme relatie in te brengen en trek me gemakkelijk terug in een verongelijkt / onbegrepen/ niet gezien gevoel.

Zijn hulpvraag: Ik wil wakkerder worden voor mijn pure, angstloze intuïtie. Zelfvertrouwen sterken, angst voor Anita overstijgen.

Anita: Ik heb de neiging om bij vermeend 'gevaar' te dissociëren en daarbij agressief te communiceren.

Haar hulpvraag: Ik wil oefenen met kwetsbaarheid, openheid en zachtere communicatie.

Tot slot

Ik heb hen gevraagd mij iets te mailen over de essentie van deze begeleiding. Wat ze daarin treft en hoe het hen helpt. Dit is wat ze me stuurden:

'We hebben nú toch zo'n bijzondere therapeute, zeggen we de laatste tijd tegen al onze vrienden. Als we vertellen over de haptotherapie voor partnerrelaties zijn ze onder de indruk. 'Is dat eng?'



vragen ze. Ja heel eng, zeg ik dan. Je wordt een beetje binnenstebuiten gekeerd, daar. Maar het is zó goed!

We hebben er een half jaar tegenaan gehikt, voordat we de stap durfden te zetten. Ik dacht: wat kan dat zijn, haptonomie in relaties? Moet je dan allebei op een bank liggen of zo? Maar vanaf de eerste sessie voelde ik me gerustgesteld en opgewonden tegelijk: dit is echt spannend, dit gaat ergens over. Hier kan ik niet in mijn hoofd blijven zitten, maar laat ik met mijn lichaam zien hoe ik in de relatie sta. En mijn lichaam liegt niet. Kwartjes vallen om de haverklap.

Na de eerste sessie hadden we nog urenlang ruzie. De tweede sessie verlieten we behoedzaam en enigszins afstandelijk. Uit de derde sessie kwamen we vrolijk tevoorschijn, als vrienden. En na de vierde waren we tortelduifjes. Niet dat er nooit meer iets misgaat, maar het perspectief dat we gekregen hebben is weldadig.'

Zo, dat is mooie feedback, al zeg ik het zelf. In mijn beleving raakt het precies de kern van dit 'specialisme'. Ik vind het een fantastisch mooie en soms enorm ingewikkelde tak van sport binnen ons prachtvak.

¹Vera Steenhart schreef onlangs een goed boek:

'Lust of Last', Verhalen uit de praktijk van een seksuoloog. www.hartszaken.nl

'In verband met de privacy zijn namen en afbeeldingen in dit artikel gefingeerd.'

