

Vera is door haar huisarts naar mij doorverwezen met de volgende verwijzing:
Moeite met lichamelijk contact en vaginisme na verkrachting. Therapie door seksuoloog is mislukt door slecht contact en technische benadering. Gaarne je hulp.

Vera maakt een teruggetrokken indruk en toont van opzij een dubbel gebroken lichaamslijn: het hoofd staat niet recht boven de romp en boven- en onderlichaam staan niet goed boven elkaar, wat een a-vitale indruk maakt.

De ouders van Vera zijn gescheiden toen ze 16 jaar was. Volgens haar zeggen was haar moeder liefdeloos en is haar vader aan de drank gegaan omdat hij de liefdeloosheid niet meer verdroeg.

Vera woont samen met Hans. Ze waardeert hem zeer, omdat hij haar niet in de steek gelaten heeft na de verkrachting en behoedzaam met haar omgaat.

In hun lichamelijk contact gaat het moeilijk omdat hij zich snel afgewezen voelt. De vraag of ze hem ook afwijst vindt ze moeilijk te beantwoorden omdat ze niet precies kan duiden wat er gebeurt.

Mijn voorstel is dan ook of ze aan Hans wil vragen mee te doen met de behandeling. De opzet van de behandeling is hen als partners dicht bij elkaar te brengen en ze te helpen bij te dragen aan elkaars geluk. De reden dat ik direct al vraag om samen met Hans te komen is dat het aanrakingscontact zich tussen hen moet ontwikkelen en het transportmiddel is voor het affectieve gevoel dat zich op de partner gaat richten c.q. tussen de partners gaat ontwikkelen.

In deze gevallen is het dus altijd belangrijk te kiezen voor relatietherapie en niet voor individuele therapie. Het doel van de therapie is een relatie die door beiden als een weldaad beleefd kan worden en waarbij de aanraking het transportmiddel is. De therapeutische relatie is een relatie van vertrouwen waarin beide partners zich helemaal veilig voelen.

Bij de tweede behandeling komt Hans mee. Zijn houding is afwachtend, maar hij is duidelijk coöperatief in zijn opstelling als het om het belang van Vera gaat. Ik leg opnieuw uit wat de bedoeling is: de weg vrij maken voor lichamelijk contact. Ik maak duidelijk dat het in de haptotherapeutische behandeling om liefdevol contact gaat en *niet* om seksueel contact. Pas als de liefde door beide ervaren kan worden ontstaat er ruimte voor seksueel contact.

Opbouw van het begin van de behandeling:

Beiden moeten zich bewust worden wat er in het aanrakingscontact gebeurt.

Pas als bewust wordt wat er niet goed gaat ben je in staat het te veranderen.

Vraag: wie neemt het initiatief voor lichamelijk contact.

Vera: 'Ik heb veel behoefte aan lichamelijk contact en ben er tegelijkertijd bang voor.

Ik weet dat ik snel terugtrek'. Hans: 'En dan voel ik me afgewezen'.

Door *niet* bezig te zijn met het seksuele contact, maar bezig te zijn met de liefde als voorwaarde tot het seksuele contact kan een decodering voor het reflexmatige sluiten mogelijk worden.

Eerste leerervaring:

Niet pakken, maar *uitnodigen* tot lichamelijk contact en wachten op 'antwoord'.

Wachten op antwoord betekent dat je niet in de vrijheid van de ander treedt maar bereid bent af te wachten of de ander op de uitnodiging in wil gaan of niet. Dit houdt in dat je een gevoeligheid ontwikkelt die de ander de ruimte (vrijheid) laat om ja of nee te zeggen waardoor een afwijzing voorkomen wordt. De ander naar je toehalen is niet vragen maar pakken wat je vindt dat je toekomt, met dikwijls een afwijzing tot gevolg. Deze leerervaring maakt de partners bewust hoe subtiel het contact is en voorkomt de kwetsing van de afwijzing.

De eerste leerervaring is een schokkende ontdekking, die tegelijkertijd bevrijdend is. Een ontdekking in die zin dat ze feitelijk niet stilstonden bij de wijze waarop ze met elkaar omgingen. Dat ze niet doorhadden wat hun vanzelfsprekende lichamelijke omgang bij elkaar teweegbracht en dat de bewustwording hiervan een schok was. Met het onmiddellijke voornemen: Hier gaan we iets mee doen en daar kunnen we iets mee. Het is bevrijdend een stukje angst in de omgang te verliezen en meer jezelf te durven zijn in de omgang met elkaar.

Tweede leerervaring:

Het 'weer loslaten'.

Leer voelen – als je elkaar omhelst, omarmt – wanneer de ander weer op zichzelf wil zijn. Omklem de ander niet zo dat hij zich vrij moet vechten en zich geclaimd gaat voelen. Geef de ander ruimte om zich te bewegen. Naar je toe en van je af. Laat de ander vrij in het contact, waardoor je kunt genieten van de beweging naar je toe en je de bewegingsintentie van je af kunt voelen en dus weet wanneer je de ander los (vrij) moet laten.

De tweede leerervaring , het elkaar loslaten en weer ieder zijn eigen gang gaan is logischer. Omdat de beleving van de nabijheid fijn was, is het verbreken van het contact vanzelfsprekender. Het was immers goed. Het contact wordt beleefd als een bevestiging van de relatie en de warmte na iedere ontmoeting ‘gloeit’ nog na. Het vertrouwen in zichzelf en in elkaar groeit.

Beide leerervaringen horen bij elkaar en kunnen heel gemakkelijk in alledaagse ontmoetingsvormen geoefend worden. De leerervaringen kunnen teruggebracht worden tot de twee basisbehoeften:

De behoefte tot samenzijn en de behoefte aan afzondering, aan alleen zijn.

Hoe help je elkaar?

Het is natuurlijk ongelooflijk belangrijk dat je elkaar *tactvol* corrigeert.

Oordeel niet. Opmerkingen als ‘Dat doe je niet goed!’ of ‘Zo hebben we het niet geleerd’ zijn dodelijk in het proces. Vraag de ander of je hem/haar mag helpen. Dan blijf je naast elkaar staan in plaats van tegenover elkaar. Je probeert samen iets te bereiken waar je de inspanning van de ander voor nodig hebt. Dan kan het vertrouwen in jezelf en in elkaar groeien.

Zowel Vera als Hans zijn blij met deze leerervaringen en vinden gemakkelijker de weg naar elkaar. Verder zien we dat Vera zich recht en zich ook weer als vrouw durft te tonen.

