

Aanpak van seksuele problematiek

Een onderwerp waar in therapiekringen opmerkelijk weinig over gesproken wordt is seksualiteit, terwijl dit samen met macht (geld en status) één van de belangrijkste drijfveren van de mens is. Liefde is, hoop ik, het allerbelangrijkste en daarbij speelt seksualiteit een belangrijke rol. Maar seksualiteit is ook het wapen op het strijdtoneel van relaties, zoals in de praktijk vaak zichtbaar wordt. Mensen willen soms niet 'in hun verleden graven', 'oude ellende of oud zeer oprakelen', 'een beerput opentrekken'. Het liefste wil men het verleden 'begraven, vergeten of achter zich laten'. Maar toch is er een hulpvraag. Als cliënt daar heel duidelijk over is moeten we dat respecteren. Wanneer de problemen daar ook naar eigen zeggen vandaan komen, kun je dan meer doen dan adviseren 'ermee te leren leven'?

Een vijftigjarige man komt met een seksueel probleem

Door een aantal teleurstellende en ook vernederende relaties zijn er bij cliënt D twee conflicterende delen ontstaan. Een stem die ja zegt tegen gevoel en een andere stem die nee zegt tegen gevoel, maar ook tegen seksualiteit.

Ik gebruik de ideomotor-techniek van de vingersignalen om de oorzaak of de functie van impotentie bij D te achterhalen. Het blijkt het gevolg van een trauma, maar heeft ook een signaalfunctie. We onderzoeken dit verder. Het Ja-deel is een klein kabouterdje waarvan het geslacht onduidelijk is. Het Nee-deel is machtiger, sterker en vertoont zich als een grote, sterke zelfverzekerde man die niet op de kabouter let. We veranderen dit door onderhandelen, waardoor ze gaan samenwerken. De erectie blijkt inderdaad een signaalfunctie te hebben. Als D in contact is met een lieve, inlevende vrouw dan gaat het goed, maar in contact met een op zichzelf gerichte, harde vrouw; dan lukt het niet.

D begrijpt nu dat het niet aan hem ligt en dat hij geen seksueel probleem heeft. Hij heeft een gevoelsprobleem, dat samenhangt met de keuze van zijn partners. Door dit besef is hij in staat om zijn gewoonte voor de verkeerde vrouwen te kiezen te doorbreken en een gevoelige, nieuwe relatie aan te gaan, waar hij met enthousiasme op kan reageren.

De keuze voor de verkeerde vrouwen loopt

Door: Henny Dekker

als een rode draad door zijn leven en heeft een traumatische geschiedenis, maar deze cliënt had al bij aanvang van de therapie aangegeven daar niet in te willen graven.

Dat je zo'n last kan hebben van dingen die al gebeurd zijn!

In de herinnering worden allerlei koppelingen gemaakt. Een liedje bijvoorbeeld, dat twintig jaar geleden toen je verliefd was een hit was, zal als je het nu hoort de herinnering aan dat gevoel, aan de geliefde en gezamenlijke activiteiten oproepen. Maar als het later is misgelopen misschien ook wel het verdriet over het verlies. De volgende casus is hier een mooi voorbeeld van en van wat Freud sublimatie noemt: het accepteren dat een emotie er is en deze een acceptabele uitingsvorm geven. Veel mensen met een ideologische achtergrond en met name vrouwen diskwalificeren agressie als een 'negatieve emotie'. Maar er bestaan geen negatieve emoties, wel een aantal primaire emoties zoals verdriet, woede en angst. Door deze te accepteren als horend bij de mens en contact te maken met de onderliggende energie kan men de uitingsvorm sublimeren. Want er zijn natuurlijk wel negatieve uitingsvormen van agressie. Wij kunnen zonder oordeel de emotie ac-

cepteren, contact maken met de energie, en het een vorm geven die acceptabel is en werkt. Dit kan zelfs een goede conditie opleveren in plaats van een onderdrukt persoonlijkheidsdeel dat klachten veroorzaakt.

Hyperventilatie, angsten en hartkloppingen

Cliënte S is midden dertig en voor de tweede keer getrouwd als ze bij mij komt met deze klachten. Ze heeft geleerd haar hyperventilatie te controleren, maar heeft nog steeds geen controle over haar paniekaanvallen.

Haar man heeft een drankprobleem, hij werd vier jaar geleden agressief. Hoewel er daarna niets meer gebeurd is, is ze nog steeds bang. Ze realiseert zich dat alles wat maar naar agressie neigt haar angstig maakt, maar begrijpt niet waarom. Deze angst overheerst in de relatie. Toen haar man haar had geslagen is het begonnen. De paniekaanval werd getriggerd door de agressie die ze in zijn ogen zag en de fysieke bedreiging. Tot nu toe is dat drie keer daadwerkelijk gebeurd. Daarna zei hij dat hij niet wist wat hij gedaan had, maar juist daardoor behoort ook moord en doodslag in haar beleving tot de mogelijkheden, zijn eerste huwelijk liep door drank en geweld op de klippen.

Haar ouders hadden een eigen zaak en waren daar heel erg druk mee. Bij haar thuis werd nooit geslagen en vader dronk

Geboorte en ervaringen in de baarmoeder

De Amerikaanse psychiater en reïncarnatietherapeut van het eerste uur Morris Netherton publiceerde in 1978 één van de eerste therapeutische boeken over reïncarnatie. Enige tijd geleden nam ik deel aan een 3-daagse workshop bij Netherton. Hij is gespecialiseerd in chronische pijnklachten met een sterke psychische factor. Hij kan de oorzaak van deze klachten terugleiden naar de periode in de baarmoeder. De volgende casus beschrijft hoe een probleem al in de baarmoeder en tijdens de geboorte kan ontstaan.

B, een man van achter in de dertig met een eigen bedrijf, heeft het moeilijk met het aangaan van diepere relaties. Zijn vriendin heeft hem daar mee geconfronteerd en hij heeft besloten er nu maar eens iets aan te doen. Hij groeide op in een zwaar gereformeerd middenstandsmilieu. Ook zijn jongere broer en zusje hebben daar in mindere mate last van. Vader was autoritair, moeder volgzzaam en ruzies werden ontweken. B is gevoelig voor autoriteit en wordt er zelfs soms door overdonderd. Hij ontweek de spanning tussen de ouders door op zolder in zijn eigen rustige wereld te knutselen.

B heeft zich altijd ingehouden en heeft zijn gevoelsleven afgeschermd. Als iemand hem emotioneel raakt slaat de paniek toe en verliest hij zijn zelfvertrouwen.

Seksuele relaties waren onbevredigend, hij heeft nooit seksuele voorlichting gehad. Praten over seksualiteit roept heftige reacties op door de herinnering aan een traumatische ervaring in zijn jeugd. Op zijn zevende heeft een man een poging gedaan om hem mee te lokken, de daaropvolgende ondervraging

door de politie heeft waarschijnlijk nog meer negatieve indruk gemaakt. Als we op de spanning in zijn borstkas focussen levert dat associaties op met een gevlochten Turkse mat en een ratelaar. Het beeld van een aardewerken kruik komt omhoog, wat verandert in een witte bol, waar hij op gaat liggen. De ratel brengt associaties met Afrika, ritme en trommels. Moeder ervaart hij als zwaarte in zijn schouders en nek en hij voelt een verzet, wat er ook al was in de baarmoeder.

Via de ratelaar komen we bij een rammelaar en de spanning neemt zichtbaar toe. Deze rammelaar werd hem afgepakt en aan zijn zusje gegeven. Meteen daarna komen er beelden van een man in een witte jas die hem bij zijn enkels op zijn kop houdt. De baby is volkomen gedesoriënteerd, ligt in een lekker warm badje, maar er is niemand. Hij voelt woede over de behoefte aan aandacht en tederheid, die niet beantwoord wordt. "Dan doe ik het zelf wel", is de conclusie.

De spanning op zijn borst is een persoonlijkheidsdeel dat hij Joop noemt en al heel oud is, volkomen geïsoleerd en niet aanspreekbaar. Na wat overreding klimt Joop uit zijn isolement op een zachte schapenvacht, kijkt naar een tulp en ziet in de tulp de bevruchting met zaden. Dit vindt hij mooi, maar dan zegt de stem van moeder: "Doe niet zo vies."

Vervolgens is hij in de tuin van het ouderlijk huis: Hij speelt in een zwembadje, het gaat regenen, hij trekt zijn zwembroekje uit, waarop moeder boos wordt. Hij ervaart dit als: "Ze zit met haar stem in mijn hoofd."

De negatieve binding met moeder is schaamtegevoel, dat achter zijn ogen

verankerd is. B laat deze schaamte als druppels op vet papier vallen, vouwt het papier op en gooit het in het water. Dan is er zichtbare opluchting en de week na de sessie huilt B. veel over gemiste kansen. Hij realiseert zich nu dat hij bang is om relaties aan te gaan uit angst in de steek gelaten te worden.

In de volgende sessie komt hij in contact met zijn anima, die zich aan hem vertoont als een ronde steen met een gat erin waar water doorheen stroomt. Als hij de kracht van de branding heeft weerstaan komt hij bij een sprankelend beekje. Hij gaat op een ronde steen zitten en identificeert zich met een sierlijke waterplant, die stevige wortels heeft, maar meedrijft op de stroom. Het deel Joop, een kromgebogen oude man, blijkt te zijn ontstaan in de baarmoeder. Met wijsheid, overzicht en humor kan B kan de vastzittende energie vrijmaken en door ademen omhoog brengen. De belemmerende overtuigingen bij seksualiteit zijn opgespoord en vervangen door eigen overtuigingen.

niet. Haar vijf jaar oudere zus is heel belangrijk voor haar is.

Dan blijkt dat S op haar veertiende is verkracht door een kennis, die na politieonderzoek werd veroordeeld. Daarna werd ze heel bang, vooral toen de verkrachter vrijkwam, omdat hij had bedreigd haar iets aan te zullen doen. Haar ouders besteedden hier weinig aandacht aan en wekten de indruk dat ze het alleen maar lastig vonden. Daarom is ze al op haar vijftiende het huis uit gegaan en bij haar zus in een andere stad gaan wonen.

Haar zus kreeg haar zo ver om over de verkrachting te praten en ook in de therapie hebben we hier uitgebreid aandacht aan besteed. De dader was zeer agressief en had gedronken. Hij kwam haar achterna, sleepte haar een auto in en verkrachtte haar op de achterbank. Na afloop brak hij de buitenspiegel af en zei: "Als je hier iets over vertelt gebeurt er dit met je nek". Ervoor was ze een vrolijk meisje, erna durfde ze niet meer naar buiten en naar school. Van seksualiteit moest ze ook niet zoveel meer hebben, ze vond alles vies. Haar eerste huwelijk werd hierdoor ernstig beïnvloed. Haar echtgenoot begreep het niet en drong erg aan. Hoe meer hij aandrong, hoe meer het haar ging tegenstaan. Ze heeft een dochter uit dit huwelijk.

Na haar scheiding heeft ze de kappersvakschool afgemaakt en als kapster gewerkt om in haar onderhoud te voorzien. S heeft deze periode als de krachtigste uit haar leven ervaren. Ik heb dit krachtige gevoel gekoppeld aan een aanraking van haar rechter hand en het woord vrijheid, zodat ik het later weer bij S kan oproepen. Ze kan zich vrijwel niets herinneren van voor haar tiende levensjaar. De ouders hebben toegegeven dat ze wel een beetje werd genegeerd. Zij was niet gepland en ze hadden liever een jongetje gehad. Bovendien waren ze te druk met hun zaak om voor nog een kind te zorgen. De verkrachting van hun dochter hebben ze afgedaan met een houding van 'heb je haar weer'. Gelukkig heeft haar zus het naar buiten gebracht en toen bleek dat deze dader al meerder meisjes verkracht had.

Vader is inmiddels overleden maar moeder woont nog in hetzelfde huis. S gaat haar af en toe bezoeken maar wil altijd weer snel weg. Nog steeds is ze bang om de verkrachter tegen te komen. Ze praat weinig over de verkrachting, alleen met haar zus, haar ex en haar huidige man.

Stappen in het behandeltraject

Op mijn verzoek heeft ze een verslag geschreven over de verkrachting en het aan haar man laten lezen. Hij begrijpt dat zijn gedrag lijkt op dat van de dader. De combinatie van bedreiging met een mes, het afbreken van de spiegel, de bezeten ogen en de dreigementen heeft haar doodsangst bezorgd. Deze angst zit als spanning in haar schouders en nek en als een band om haar hoofd. Ook is er een onderdrukt paniekgevoel, wat hevig trillen van haar armen en benen veroorzaakt. Tijdens de therapie kan ze dit paniekgevoel wél toelaten. In een change history interventie grijpt ze als volwassen vrouw in, kijkt hem aan, praat om hem te overreden en knijpt zijn keel dicht. Haar lichaam wordt daarna stil en ze waarschuwt hem dat, als hij terugkomt, ze hem uit zelfverdediging zal doden. Ze kijkt hierbij krachtig en kwaad en voelt zich na afloop van de sessie opgelucht en rustig. Ik adviseer om dit paniekgevoel ook thuis toe te laten en af te reageren op een hometrainer.

Vervolgens zijn we met haar gebrek aan zelfvertrouwen gaan werken wat veroorzaakt is doordat ze ongewenst was. Door zich steeds meer aan de verwachtingen

van de ouders aan te passen is ze van zichzelf verwijderd geraakt. Het heeft haar weinig opgeleverd en daar is ze zichtbaar boos en verdrietig over. We krijgen gemakkelijk contact met het innerlijke kind, wat in haar buik zit en graag gezien wil worden. Voor het eerst komen er nu herinneringen. Zij kreeg als kind veel liefde van oma, waar ze vaak was, en ze herinnert zich nu de geboorte van haar zusje. Met deze herinneringen komen boosheid en verdriet naar boven. Na deze sessie huilt ze veel, voelt zich depressief en boos, maar langzamerhand wordt dit minder en kan ze haar ouders vergeven.

Nu ze zich sterker voelt kunnen we verder werken aan de angst, een bijna oncontroleerbaar gevoel van paniek dat zwart, groot en drukkend is. Haar angst neemt de gedaante aan van een donkere man met donkere ogen. S herinnert zich dat ze op haar zesde voor haar gevoel als het ware werd weggevaagd door vader. Ze maakt zich onzichtbaar om hem maar vooral niet in de weg te lopen. De angst die zich aan haar hechtte intimideerde haar, waardoor ze vervaagde. Door haar woede als energie om te zetten in kracht en daarmee de angst te confronteren verandert er iets belangrijks. De angst blijkt geen inhoud te hebben en S laat zich niet meer wegvagen. Ze geeft het vrolijke, spontane meisje de aandacht die het nodig heeft.



Henny Dekker is sinds 21 jaar hypnotherapeut en regressie en reïncarnatietherapeut. Door meditatie, filosofie en psychologiestudie en levenservaring heeft hij een efficiënte, therapeutische manier van werken ontwikkeld. Recent verscheen zijn boek: De weg naar binnen, werkboek voor ontspanning, concentratie, zelfhypnose en meditatie. Op verzoek geeft hij lezingen en workshops. Meer informatie op: www.karmaweb.nl