

Lichaamsgericht werken in de relatietherapie; "Waar zijn nu de twee 'gezonde volwassen' gesprekspartners gebleven?"

Het is tien over vier, Marijke en Hans zijn er nog niet. De spanning in mezelf voel ik toenemen. 'Was het wel oké om ze in strijd en vol emotie weg te laten gaan, de vorige sessie!'

In gedachten zie ik ze opnieuw weglopen na ons vorige gesprek. Zij boos voorop, hoge spierspanning en hoog looptempo. Hij enkele meters achter haar....schouders laag, volgend met zijn blik naar beneden gericht.

Een klein uurtje daarvoor had hij het gedurfd om zijn verlangens en moeiten op het gebied van intimiteit & seksualiteit uit te spreken. Zij hoorde er alleen afwijzing, krenking en het niet goed genoeg zijn in!

Overlevingsdelen worden geactiveerd

In een 'spit second' was de gezonde vrouw zoekgeraakt. Hij probeerde haar nog te vinden door zijn opmerking uit te leggen, zich te verantwoorden echter niets hielp.

Kwaadheid bleef overheersen en ook hij kwam terecht in zijn overlevingsdeel.

Hoe kwader ze werd, hoe stiller hij werd. Naarmate er meer beschuldigingen kwamen des te meer trok hij zich terug. Het gesprek met twee gezonde volwassene leek veranderd te zijn in een gesprek met twee machteloze kinderen.

Ook bij mij riep het onmacht op. Het triggerde mijn 'redder in nood zijn' als therapeut. Maar niets van wat ik ook maar probeerde hielp.

Tijd voor een helicopterview

Ik benoemde wat er gebeurde. Dat ik de onmacht en verwijdering tussen hen beiden zag. Ze leken het nauwelijks te horen dus sloot ik af met: 'Volgens mij zijn we nog niet met elkaar uitgesproken? Wanneer zien we elkaar weer?'

Had ik als professional meer moeten bewerkstelligen in ons laatste gesprek, nu ik merk dat Hans en Marijke er nog niet zijn?

Gelukkig werd ik precies op dat moment uit mijn gedachten gehaald want ik zag ze richting de therapieruimte wandelen. Beiden zien er ontspannen en rustig uit. Ze verontschuldigen zich vanwege een situatie met hun zoontje waardoor ze wat later zijn.

Ik spiegel hen het verschil van binnenkomst en weggaan in lichaamshouding terug en vraag nieuwsgierig naar de tussenliggende periode. Zoals vaker krijg ik te horen dat de heftigheid uit de vorige sessie gezorgd heeft voor verandering. Het was voor hen het begin van het weer hebben van goede en nieuwe gesprekken met elkaar.

Nog geen tien minuten later in de sessie echter voel ik opnieuw het 'drijfzand' naderen. De beschuldigingen gaan weer over en weer. De spanningen nemen toe! Ze zitten weer in een conflict rondom het thema intimiteit. De kwetsbaarheidscyclus- ontwikkelt door Michele Schenkman en Mona Gishbane is opnieuw geactiveerd.

Lichaamsgericht werken in de relatietherapie

In gedachten zie ik een ervaringsgerichte werkvorm voor me en benoem: 'Als we zo op deze manier verder spreken denk ik dat er hetzelfde gaat gebeuren als de vorige keer. Ik heb ook een ander idee, namelijk samen iets gaan doen om te zien wat dat met jullie doet.'

Ik zie dat ze nieuwsgierig zijn, elkaar even aankijken om te checken wat de ander ervan vindt en dan laten ze weten hier voor open te staan. Dus beginnen we.

Jullie mogen met de ruggen tegen elkaar aan gaan zitten. Probeer zo te gaan zitten dat het prettig voelt.

Na even een blik te wisselen met elkaar gaan ze zitten.

Nadat ze zitten zegt zij:

“Ga wat met je kont naar achteruit en rug wat meer recht!” “Dit zit namelijk voor geen meter!”

Hij probeert zo goed mogelijk als hij kan de instructies op te volgen! Met als resultaat:

Zij zit prettig en comfortabel en voor hem is het ‘verdragen’.

Bewustwording van gedachten, gevoelens en handelingen in het hier en nu

Als we stilstaan bij hoe beide partners zitten en wat er gebeurt schrikt ze zich kapot. Hij krijgt de uitnodiging om aan te geven wat hij zou willen en wat voor hem prettig is.

Na wat zoeken liggen ze beiden op hun rug, met hun hoofden op elkaars schouder en oor aan oor. Er ontstaat een prachtig gesprek over wat er gebeurde, hun verledens, hoe ze beiden op deze manier niet krijgen wat ze willen. De verbinding is weer hersteld en verdiept. De volwassenen zijn terug.

En ik.....ik ben toeschouwer van een prachtig intiem en kwetsbaar moment tussen twee partners. De cadeautjes van ons vak wat mij betreft

😊!

