

Seksualiteit als bron van een vruchtbare grond

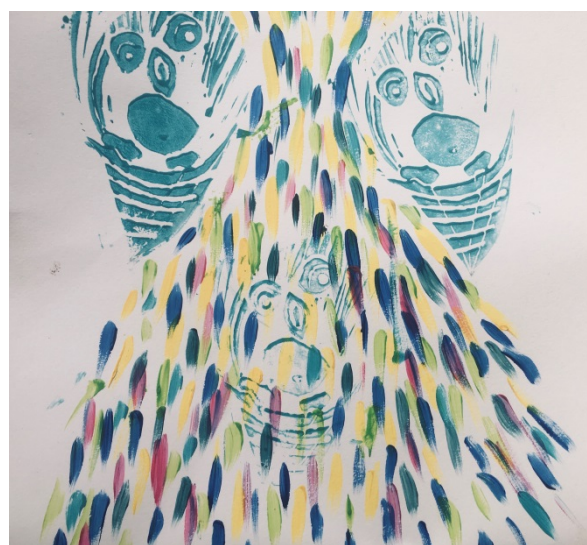
Wat is seksualiteit en hoe kan zij bijdragen aan een gezond en vruchtbaar leven? Voor mij is het een lange en pijnlijke zoektocht geweest om mijn seksualiteit eigen te maken en als veilig te ervaren. In dit artikel ga ik dieper in op hoe pijn rondom seksualiteit door middel van Gestalt-Art therapie kan helen. En hoe op deze manier seksualiteit een bron voor een vruchtbare grond kan worden.

‘Mijn grond’ staat voor mijn thuis, mijn bron, de plek die mijn voedt en gezond houdt. Wanneer mijn grond vruchtbaar en levendig is, dan ben ik dit. Wanneer mijn grond dor en dood is, dan ben ik dit. Ik leer in mijn zoektocht dat een gezonde relatie tot mijn seksualiteit een voorwaarde is voor een gezonde grond.

Godin Baubo

Het de Griekse mythologie over de Godin Baubo illustreert de helende kracht van seksualiteit. Het is een van de weinige overgebleven oude verhalen hoe vrouwelijke seksuele energie van levensbelang is voor een vruchtbaar leven. Wanneer Demeter, godin van de vruchtbaarheid, in een depressie raakt nadat haar dochter door Hades wordt ontvoerd, valt ze hopeloos neer bij een put. De wereld en de aarde zijn ondertussen uitgedroogd en onvruchtbaar geworden. Op dit moment danst en waggelt Baubo naar haar toe. Ze is klein, heeft tepel-ogen en een vulva-mond. Ze vertelt

Demeter grapjes die zó vreemd klinken dat ze niet anders kan dan lachen. Zo gieren ze samen van het lachen en keert Demeter haar levenslust terug. De aarde hersteld. Dit verhaal laat zien dat het heilige en het seksuele dichtbij elkaar liggen. Beide worden opgeroepen door verwondering en voelen dat je leeft.



Seksualiteit en Gestal

Maar, hoe doe je dat? Pijn transformeren en inzetten voor een vruchtbare grond? Wat zegt Gestalt therapie hierover?

Heel eenvoudig gezegd: een gezonde ‘gestalt’ is een behoefte die bevredigd wordt. Dit verloopt volgens stappen die deel uitmaken van de *contactcirkel*: ik voel een sensatie, merk deze op en besef het, mobiliseer energie, ik handel, bevredig de behoefte en tenslotte integreer ik deze ervaring. Binnen de contactcirkel kunnen *stagnaties* oplopen waardoor een gestalt niet rond komt.

Stagnaties ontstaan door bepaalde *contactstijlen* waarbinnen iemand vast

zit. Zo ken ik het vastzitten in de contactstijl *conflueren* goed. Het samenvloeien met een ander en geen of weinig eigen grens ervaren. Vastzitten in conflueren stagneert het beseffen van een sensatie. Door mijn ervaringen van seksueel misbruik heb ik op vroege leeftijd geleerd dat mijn behoefte er niet toe doet. Ik besef mijn eigen sensatie niet. In plaats daarvan vervaag ik met de behoefte van de ander. Om te leren mijn eigen behoefte te voelen is het nodig om mij te begrenzen zodat ik een 'ik' word.



Grenzen

Er zijn verschillende soorten grenzen; interne grenzen (geest) en externe grenzen (lichaam). In gestalt-termen hebben we het over de *contactgrens*. De contactgrens begrenst, omvat en beschermt het organisme en raakt tegelijkertijd de omgeving aan. De contactgrens is geen statisch gegeven maar is constant in beweging en in wisselwerking tussen omgeving en organisme. Op deze grens ervaar ik ultiem contact; ik ben ik en jij bent jij. En dit is ontzettend levendig omdat het helemaal in het hier en nu plaats vindt.

Seksualiteit en Intimiteit

Seksualiteit en intimiteit gaat over het aanraken van grenzen. Dit is een

menselijke behoefte. Seksualiteit kan vertaald worden als het verlangen om de grenzen op te geven en intimiteit, het verlangen de grenzen te laten raken.

Seksualiteit met intimiteit verwarren is een destructieve kunst

Intimiteit tussen mensen ontstaat in verschillende fasen. Eerst maak je contact, dan ervaar je verbinding en zo ontstaat er gaandeweg intimiteit. Dit kan eventueel overgaan in seksualiteit. Seksualiteit kan dan gezien worden als het toppunt van intimiteit. Je kan er voor kiezen om je grenzen op te geven juist omdat je je op de grens begeeft. Maar, als seksualiteit vóór intimiteit plaats vindt, en je je grenzen opgeeft zonder je erop te bevinden, dan ben je eigenlijk over je grens gegaan. Doordat ik geen grens ervaar vloeï ik samen met de ander en juist hierdoor loop ik het gevaar over mijn grenzen te gaan.

Wanneer ik op een gezonde en vruchtbare manier seksualiteit ervaar, dan bevestigt deze mijn eigen leven. Seksualiteit in contact is dan een intense manier om mijn eigenheid te ervaren. Mijn seksuele verlangens worden bevredigd en intimiteit komt daarna weer op de voorgrond. Wanneer ik echter intimiteit met seksualiteit verwar, dan *verlies* ik het gevoel van eigenheid. Mijn grenzen worden niet opgegeven maar worden doorgebroken en onder druk gezet. Van intimiteit is geen sprake.

Leren intimiteit en seksualiteit te verbinden met elkaar vraagt om kwetsbaarheid. Hiervoor is een veilige en betrouwbare setting nodig. Ik heb zelf ervaren dat een therapie groep hiervoor noodzakelijk is om door pijnlijke stukken heen te werken.



Gestalt-Art Therapie

Gestalt-Art therapie geeft de mogelijkheid om vanuit de ervaring en het onderbewuste door onverwerkte stukken heen te werken. Door middel van je gewaar zijn kan je van schaduw delen / onbewuste delen bewust worden. Dit kan met opstellingswerk, beeldend werk, lichaamswerk, dromen, innerlijk kind werk, met/in de natuur en het aangaan van allerlei soorten experimenten. Deze werkvormen geven ruimte aan opgeslagen energie zoals boosheid en verdriet. Op deze manier kan een dorre grond vruchtbaar worden en opbloeien tot een (kleur)rijk leven. Ook zonder specifiek seksueel trauma is het de moeite waard om onderzoek te doen naar je verhouding met jouw seksualiteit. Dit kan heel laagdrempelig, zoals je ziet in de oefening verderop.

Experiment

Kies muziek uit met een variatie van gevoelig - ingetogen en stevig - ritmisch. Of draai daarvoor 2 muzieknummers na elkaar, als eerste het gevoelige en ingetogen nummer. Keer naar binnen en maak contact met je buikgebied, beweeg vandaaruit. Volg daar vandaan je behoefte in je bewegingen. Geef jezelf ruimte om te bewegen op de muziek.

Neem krijt/potlood en papier en maak een beeld van je ervaring(en) met de experimenten. Neem hier 10 minuten voor. Kijk na 10 minuten naar je beeld: welk woord of woorden komt er bij je op als je dit beeld maakt?

Schrijf het eerste dat naar boven komt op je vel. Schrijf er daarna: Ik ben.... voor. Hoe is dat woord voor je, die kwaliteit, die eigenschap? Kan je het hebben? Is er een oordeel op van je? Je kan dieper in gaan op die eigenschap. Bijvoorbeeld door de eigenschap helemaal te zijn en te voelen in je lichaam.

Maak er een geluid bij. Hoe voelt dit voor jou? Sta stil bij de vraag: 'heb je intimiteit en/of seksuele energie ervaren in de experimenten?' hoe ervaar jij dit?

