

Menselijke verbondenheid en seks

Tim Jackins

*Internationaal bevrijdingscontactpersoon
Voor de Herwaarderingscounselinggemeenschappen*

ONS BEELD VAN MENSELIJKE VERBONDENHEID

Door de jaren werk die we in HC hebben verzet, hebben we een consistent beeld ontwikkeld, van hoe wij denken dat de natuurlijke verbinding tussen mensen er waarschijnlijk uitziet. Onze eenvoudigste uitspraak is geweest, dat liefde de manier is, waarop twee mensen van nature voor elkaar voelen. Dat wil zeggen elke twee mensen. Het lijkt erop dat alle pasgeboren kinderen op de wereld komen met de verwachting dat iemand zoals zichzelf er zal zijn en op ze wacht om met hen te communiceren op een bewuste intelligente en zorgvuldige manier. Elk van ons komt, kennelijk, aan met onze eigen intelligentie intact en in werking, en met de volledige verwachting dat er een andere intelligentie zal zijn om interactief mee te communiceren.

ONS GEBREK AAN VERBONDENHEID

Vanwege het gebrek aan informatie over pasgeboren mensen, kwamen we bijna altijd aan zonder dat de wachtende volwassenen zich het bestaan van onze intelligentie realiseerden. Dit kon gebeuren door de omstandigheden in de levens van onze ouders en de andere volwassenen om hen heen, als gevolg van de pijn die ze hadden geleden en waarover ze niet hadden kunnen ontladen, en, in het bijzonder, vanwege het onderdrukkende karakter van de samenleving waarin onze ouders leefden. Hierdoor kwamen we bij de geboorte aan zonder een andere intelligentie te vinden die bewust van ons kon blijven. Omdat we

fysiek erg sterk hulpeloos waren bij onze geboorte, hadden we een ander intelligent mens nodig. Een mens, die meer informatie had, die zich ontwikkeld had en fysiek meer kon, en die in staat was om over ons na te denken en te voorzien in onze behoeften. En een mens die in het bijzonder, ons kon steunen bij het ontladen van welke pijn dan ook, die we hadden opgelopen. Dit gebeurde niet. In plaats daarvan domineerden scheiding en onwetendheid vaak onze eerste dagen. Vanwege de scheiding, het gebrek aan bewustzijn, de pijn gericht op ons, en het gebrek aan steun voor het ontladen, opgebouwd in onze beginjaren, verloren we onze hoop op nauw verbonden zijn met een andere intelligentie.

Terwijl we opgroeiden, ons lichamelijk ontwikkelden en leerden over de wereld bleven we teleurgesteld worden in onze aanvankelijke verwachting van verbonden zijn met een andere intelligentie als die van onszelf. Het lijkt erop dat op enig moment in elk van ons leven, de pijn opgebouwd

rond het ontbreken van verbinding zwaar genoeg wordt, om chronische pijnpatronen te ontwikkelen, die ons laten afdwalen en ons levens laat leven van geestelijke afzondering. In de greep van deze patronen, proberen we niet meer om veel van ons denken te communiceren en we houden op met hopen op veel bewustzijn van anderen. Dit wordt soms gezien als triest, als het einde van de kindertijd, maar het wordt ook gezien als normaal, als niets mis mee, als iets onvermijdelijks.

DE SUGGESTIE VAN DE SAMENLEVING DAT SEKS ONZE LAATSTE KANS WORDT

Als we iemand hadden gehad, die zich bewust van ons had kunnen zijn vanaf het begin, zou ons leven enorm anders zijn geweest. We zouden werkelijke verbinding met een ander mens kunnen hebben blijven zien als reëel en zouden de hoop op een dergelijke verbinding niet hebben opgegeven. Als we ook het geluk hadden gehad om verzorgd te worden door iemand die ons toeliet ons om onze pijn te

wordt vervolgd ...



© BILL HORNE

VERTALINGEN

... wordt vervolgd

blijven ontladen, dan zouden we hoopvol zijn gebleven en verbinding met andere mensen zijn blijven nastreven. We zouden daarbij heel veel geleerd hebben over relaties, en ontladen hebben op de plaatsen waar het moeilijk voor ons was.

Als dit met ons gebeurd was, dan hadden we meer dan een decennium van leren over en ontwikkelen van relaties gehad, voordat we ons seksueel ontwikkelden. Als we bovendien waren opgegroeid met toegang tot informatie, dan zouden we op het punt van de seksuele volwassenheid in staat zijn geweest om na te denken over seks en over wat we wilden weten en proberen, en met wie we die dingen wilden proberen. Ik denk dat we seks interessant zouden hebben gevonden, maar ik betwijfel of we de bevroren fascinatie erover zouden hebben gehad, die zovelen van ons hebben.

Helaas, het was heel anders voor ons allemaal. Op het punt in ons leven waar we ons seksueel ontwikkelden, hadden we al jaren geworsteld met onze verbinding met andere mensen en hadden veel moeite met het vormen van goede relaties. We waren ook al vele jaren doelwit geweest van de seksuele pijn van andere mensen, inclusief seksueel misbruik, en aangezien ons de toegang tot het ontladingsproces was ontzegd, hadden we veel pijn opgelopen over seks - veel angsten en aversies, vele bevroren behoeften en fascinaties, en vele situaties, waarin we niet goed konden denken over seks.

In de context van door pijn van onze gezinnen en onze samenleving in het gevoel van zeer gescheiden en apart van andere mensen te zijn gedwongen, is het, dat de maatschappij seks presenteert als onze laatste mogelijkheid voor

menselijke verbinding (vooral als we jongens zijn - meisjes is vaak meer contact met elkaar toegestaan en zijn dus niet zo gevoelig voor deze manipulatie). Wanneer we het punt bereiken van onze seksuele ontwikkeling, voelt bijna iedereen van ons zich zeer ver van andere mensen, en gelet op deze mogelijkheid van de nabijheid van iemand, loopt bijna iedereen van ons zo snel als die kan om te zien of er hier enige kans is op echte menselijke verbinding. We hebben echter zoveel seksuele pijn aan ons opgedrongen gekregen, dat weinigen van ons in staat zijn om goede verbindingen te maken met elkaar op dit punt. Bovendien is onze pijn, verbonden aan het hebben van echt contact met andere mensen, behoorlijk verward geraakt met onze pijn over seks, en de meesten van ons, vooral als we man zijn, zijn niet in staat om ons een nauwe, zorgzame, intieme relatie met iemand voor te stellen, tenzij het gaat om een seksuele relatie.



DEBBY GLICKMAN

WIJ ZIJN SEKSUEEL

Mensen zijn seksuele wezens. Seksuele voortplanting is een belangrijke evolutionaire stap, en het is ons doorgegeven langs onze tak van de evolutie. Seks is een onderdeel van het mens-zijn, en net als elk ander deel is het goed. Seks is een instinctief deel van het mens-zijn, en net als andere instincten staat het onder het gezag van onze intelligentie, die veel later evolueerde. Seks zou en zal een goed, interessante en aangenaam deel van het mens zijn kunnen worden, net als het samen zijn met andere mensen, als we de pijn kunnen ontladen, die hiermee interfereert.

Tenzij we deze pijn ontladen en uit de weg krijgen, zal deze voortdurend storen bij ons dicht bij elkaar zijn en storen in ons vermogen om seksueel bewust bij elkaar te zijn. Vaak wanneer we seksueel dichtbij zijn, zelfs met degene waar wij het dichtst bij staan en het meest aan zijn toegewijd, blijven onze gedachten niet in het heden met de persoon waarmee we zijn. In plaats daarvan raken we gestimuleerd tot het punt, dat we in enkele bevroren beelden getrokken worden vanuit onze pijn. Wanneer dit gebeurt, krijgen we geen toegang tot de echte seksuele nabijheid die we zoeken.

MANNEN

Door de bijzondere manier waarop vanaf de kindertijd met mannen in de samenleving wordt omgegaan, zijn ze geneigd om te eindigen met grote patronen van isolatie en grote gevoelens van alleen zijn. Deze gevoelens en patronen maken hen zowel hopeloos over als wanhopig verlangend naar contact met andere mensen en die gevoelens en patronen zijn verward geraakt met de pijn verbonden met seks. De samenleving heeft zich

lang gericht op de seksuele pijn van mannen om hen te manipuleren en te verwarren. (De samenleving is onlangs begonnen zich op vrouwen te richten op een vergelijkbare manier.) Een van de effecten van het hebben van seksuele pijn, en niet de kans te hebben om die te ontladen, is het gevoel van schaamte en verlegenheid over die bevroren verlangens en patroonmatige dwang. Schaamte en verlegenheid, terwijl je je nog steeds wanhopig en gedreven voelt door deze bevroren verlangens naar seks, die zich voordoen als de enige mogelijkheid voor contact met de mens. Verstrikt raken in dwangmatig seksueel gedrag, en vervolgens erop bekritiseerd worden, laat ons vaak gesloten en defensief achter.

VROUWEN

Vrouwen zijn doelwit van seksisme vanaf de eerste dagen van hun leven. Veel vrouwen zijn vroeg in hun leven seksueel misbruikt, en dit heeft natuurlijk een groot effect op hun pijnpatronen op het gebied van seks en intimiteit. Tegelijkertijd wordt meisjes meestal veel meer nabijheid en contact toegestaan dan jongens, op zijn minst als meisjes met elkaar, waardoor ze in staat zijn vast te houden aan het idee van nabijheid op manieren waartoe jongens zelden in staat zijn. Hierdoor is de pijn van vrouwen over nabijheid veel minder verward met pijn over seks en wordt seks is veel minder vaak gezien als de enige mogelijkheid voor nabijheid. In plaats daarvan hebben vrouwen meer kans op pijn van gedwongen worden tot seksueel gedrag als voorwaarde voor nabijheid.

IDENTITEITEN

Of we nu meegaan met de pijn van de samenleving over seks of ertegen in opstand komen, bijna iedereen van ons eindigt met



CASCADE HEAD, OREGON • LANCE CABLIK

een zekere seksuele identiteit, gebaseerd op onze pijn over menselijke verbondenheid en sex en onze pijn van onderdrukking.

In HC zijn wij zover gekomen, dat we beseffen hoe geweldig uniek ieder individu is en hoe geweldig uniek elke relatie tussen twee mensen kan zijn. Niet-ontladen pijn, zoals we goed weten, kan ons handelen star houden en niet onze volledige, flexibele, unieke intelligentie laten zien. Als pijn zich opstapelt in onze gedachten, beginnen we over onszelf denken in termen van de groep van mensen die doelwit is geweest van pijn op een wijze, die vergelijkbaar is met wat er met ons gebeurt. We denken over onszelf als vrouwen, als arbeidersklasse, als van Afrikaanse afkomst, en zo verder, alsof deze identiteiten de definitie zouden zijn van onszelf. Hoewel al deze groepen, groepen zijn om trots op te zijn, en elk sterk heeft bijgedragen aan de menselijke kennis en cultuur, kan het eenvoudig en permanent

aannemen van deze identiteiten betekenen dat we een perspectief aanvaarden dat is gevormd door de pijn, die was gericht op de groep en kan resulteren in een beperkt beeld van onszelf.

In HC hebben we een proces van drie stappen ontwikkeld om te werken aan identiteit, om te counsellen en te ontladen, dat het ons mogelijk maakt mensen als onszelf te kennen en om trots op hen te zijn, zonder dat dat wordt beperkt door de pijn die verbonden is met de identificaties. De stappen zijn (1) met trots de identificatie te claimen, en sessies te doen over trots op de groep te zijn, op elke manier waarop we ons ermee associëren, en over de gevoelens die opkomen door de identiteit te claimen, (2) om te ontladen over de moeilijkheden die we hebben met de identiteit en elke manier waarop de groep restimulerend is voor ons, en (3) om de koppeling aan de identiteit weg te gooien, en elke manier waarop we er mee associëren en onszelf ermee beperken. Zo blijven we groeien op onze eigen unieke manier, zonder verlies van de kennis en vaardigheden die wij hebben opgedaan door de identiteit te claimen en zonder verlies van onze relaties met de mensen in de groep.

SEKSUELE IDENTITEITEN

Wij zijn allemaal aangezet door de maatschappij om een seksuele identiteit aan te nemen. De meesten van ons hebben zich uiteindelijk als heteroseksueel geïdentificeerd. Sommigen van ons hebben zich geïdentificeerd als homo, lesbisch, biseksueel, of een andere identiteit die niet aangemoedigd wordt door de samenleving. Ongeacht welke identiteit we hebben aangenomen, we zijn niet ontsnapt aan pijn over seks of over verbondenheid

wordt vervolgd . . .

VERTALINGEN

... wordt vervolgd

met anderen. Al onze seksuele identiteiten omvatten veel pijn over seks, die ons verwart en het ons moeilijk maakt om na te denken over seksuele intimiteit, zonder dat we overlopen worden door gevoelens van wanhopig verlangen of angst. Inderdaad, het is moeilijk te zeggen hoe bedachtzaam en met hoeveel bewustzijn wij in staat zijn om een van de seksuele identiteit te kiezen, gezien het gewicht van pijn over seks, die op ons gestapeld is.

Een andere identiteit aannemen dan de heteroseksuele, kan iemand in staat stellen om de beperkingen en verwarring in twijfel te trekken rond de nabijheid en zorg die deel uitmaken van een heteroseksuele identiteit. Afwijzing van deze beperkingen kan het iemand mogelijk maken om zorg en verbinding te ontwikkelen, die door de samenleving beschouwd wordt als "over de grens". Dit kan zeer belangrijk zijn en zeer menselijk. Gemeenschappen op basis van niet-heteroseksuele identiteit hebben hun leden een plaats gegeven, verwijderd van afkeuring en aanvallen van de samenleving,

waarbij menselijke verbondenheid kan worden nagestreefd. We zouden allemaal kansen willen hebben om meer zorg en verbondenheid met iedereen te ontwikkelen, als we geen last hadden van de pijn rondom verbondenheid en seks, die nu deel uitmaakt van de samenleving.

Deze pijn is een van de grondslagen van de onderdrukking van iedereen die zich niet identificeert als heteroseksueel. Mensen die zich niet identificeren als heteroseksueel staan tegenover een onderdrukking die bruut, destructief, en dodelijk is geweest. Het is soms ook ontkend, en is soms subtiel, en verborgen. Omdat we allemaal maatschappelijke pijn meedragen over nabijheid en seks hebben we grote moeite om goed na te denken over deze onderdrukking. Sommigen van ons nemen blindelings en openlijk de onderdrukkersrol aan, vanuit de pijn die op ons is geïnstalleerd. Sommigen van ons proberen de effecten van de pijn op ons te verbergen, maar hebben nog steeds hun denken erdoor

verstoord en handelen daarom heimelijk. Sommigen van ons proberen de gevolgen van de pijn op ons denken te stoppen, door simpelweg te beslissen om alles waarmee we moeite hebben om over na te denken te accepteren, waarmee een liberaal standpunt wordt aangenomen. We kunnen niet komen tot een intelligente en doeltreffend-in-de-praktijk positie zonder volledig te ontladen over de pijn, die wij allemaal op dit gebied met ons meedragen.

Niemand zou ooit onderdrukt moeten worden voor zijn of haar seksuele identiteit. Zulke onderdrukking moet worden bestreden door alle mensen, ongeacht wat hun eigen seksuele identiteit dan ook is. Verzet tegen deze onderdrukking is voor elk van ons eigenbelang, aangezien deze onderdrukking gericht is op specifieke groepen, en omdat het wordt gebruikt om iedereen te onderdrukken en te manipuleren. Het is in ieders belang om ons nu actief te verzetten tegen deze onderdrukking, en te counselen over de seksuele identificaties en verwarring veroorzaakt door onze pijn, zodat we helderder kunnen denken en er effectiever tegen kunnen handelen. Dit is het werk dat wij in de HC Gemeenschappen op ons hebben genomen.

WERK VOOR IEDEREEN

Werken aan seksuele pijn is nuttig voor ons allemaal. Onze perspectieven en keuzes worden verstoord door deze pijn. Omdat ze zo alomtegenwoordig en dus voortdurend gerestimuleerd is, moet ieder van ons alles in twijfel trekken van wat we denken over seks, alles wat we geloven te weten over seks en alles wat we voelen over seks, ongeacht wie we zijn. Als we vrij willen zijn van pijn over seks, of vrij willen zijn van enige andere



HONG KONG • TIM JACKINS

pijn, moeten we alles in twijfel trekken en het proces van ontlading op alles gebruiken, zonder dat er iets "over de grens" blijft. We zullen dingen gaan betwijfelen die we altijd hebben geloofd, en erover ontladen, de dingen waar we het meeste naar verlangen, en de dingen waar we voor ons gevoel wanhopig afhankelijk van zijn. Elk stukje met pijn van deze dingen zullen we ontladen, en we zullen onszelf daarmee een beter leven geven.

BELANGRIJK WERK

Counselen en ontladen over al onze pijn die verbonden is met seks, is belangrijk om verschillende redenen. Het is belangrijk om helderheid te heroveren over dit deel van ons leven en het is belangrijk voor onze algemene bevrijding van pijn. Het is belangrijk voor ons gestaag steeds betere counselors te worden voor elkaar over seksuele pijn, ook voor degenen onder ons die het doelwit zijn van onderdrukking van de samenleving op dit gebied. Omdat deze pijn afkomstig is van kwetsingen, die zo vroeg plaatsvonden in ons leven, is deze pijn aangesloten op vele gebieden van ons leven en brengt erover ontladen grote winsten in bewustzijn, vaak in gebieden die niet verbonden lijken.

Bovendien heeft de samenleving steeds meer moeite om zichzelf en haar irrationele economisch systeem te handhaven, en daarom worden steeds vaker pogingen gedaan om bijna iedereen in de bevolking te restimuleren. Een voortdurend groeiend aantal van deze pogingen is gericht op het restimuleren van mensen over seks. Deze pogingen tot restimulatie worden steeds talrijker, steeds meer wanhopig, en steeds meer expliciet. Het kapitalisme doet voortdurend meer zijn best om een steeds



ROSLYN CASSIDY

grotere verzameling producten te verkopen, door ze te verbinden met seksuele restimulatie. Advertenties, die seks schaamteloos genoeg gebruiken, en enkele jaren geleden juridische stappen zouden hebben veroorzaakt, worden nu aanvaard in de massamedia. Een gevolg hiervan is, natuurlijk, de voortdurende objectivering van vrouwen, de bevordering van seksisme en verwarring over het bestaan van seksisme. De objectivering van kinderen en jonge mannen neemt ook voortdurend toe.

Deze constante hagelbui van seksuele restimulatie raakt ons allemaal en restimuleert onze seksuele pijn vele, vele malen per dag. Seksuele pijn is niet slechter dan andere pijn, en verschilt eigenlijk ook niet van andere soorten pijn, maar het constante spervuur van de restimulatie, en ons gebrek aan gelegenheid om deze pijn te ontladen hebben hun effect. Het aantal pogingen om ons op dit gebied te restimuleren zal in de nabije toekomst waarschijnlijk niet gaan dalen. Degenen die voorop zijn gegaan in het counselen over hun pijn verbonden met seks, zijn degenen die doelwit zijn geweest van de samenleving als gevolg van een seksuele identiteit. We moeten allemaal manieren ontwikkelen

om te beginnen met consequent te ontladen over al deze pijn.

WERKEN AAN SEKSUELE PIJN

Vroege seksuele herinneringen

Velen van ons in HC zijn in staat geweest om effectief te counselen op pijn rondom seks, en zijn in staat geweest de trek op onze perspectieven en gedrag aanzienlijk te verminderen. We hebben meer moeite gehad met het vinden van manieren om effectief over de pijn te counselen op een dóórgaande manier. Dit komt, omdat onze seksuele pijn vaak al van onze eerste jaren is en zwaar is; omdat onze co-counselors ook seksuele pijn hebben, die het moeilijk maakt voor ons om voldoende vrije aandacht in onze sessies te hebben; en vanwege de voortdurende inspanningen van de samenleving om iedereen te restimuleren op het gebied van seks. Al deze dingen maken het veel moeilijker voor ons om attente, bewuste, en effectieve counselors voor elkaar te zijn.

Het deel van ons werk op dit gebied, dat verreweg het meest continu effectief is geweest, is het ontladen op vroege seksuele herinneringen. Mensen blijven belangrijke stappen zetten in hun bevrijding van pijn, doordat zij dit werk doen. Veel van dit werk is gedaan in klassen en workshops. In dit werk wordt de cliënt aangemoedigd om elke vroege herinnering te vinden, die op welke manier dan ook verbonden is met seks. Soms is de verbinding in eerste instantie niet bekend, als een herinnering verschijnt in antwoord op de vraag van de counselor over vroege seksuele herinneringen. Zelf dan is het feit dat deze herinnering verschijnt, genoeg om te besluiten de herinnering uit te diepen, en om

wordt vervolgd . . .



MEER VAN BARREA, ITALY • ROSLYN CASSIDY

elke pijn die ermee verbonden is te vinden en te ontladen.

Dit werk is belangrijk, geeft macht, is nuttig en zal blijven groeien, met goede resultaten. Vind en lees alsjeblieft de HC boekjes 'Een rationale theorie over seksualiteit', door Harvey Jackins, en 'Counselen op vroege seksuele herinneringen', van Joan Karp.

Actuele restimulatie

Door de manier waarop ons seksuele materiaal voortdurend wordt geraakt, is het ook nuttig voor ons om gelegenheid te hebben om te werken aan recente restimulatie ervan. De meesten van ons echter hebben pijnopnames van verlegenheid, schaamte en geheimzinnigheid over seksualiteit en over onze pijn over seks, waardoor het moeilijk voor ons wordt om in een counselsessie te overwegen hieraan te gaan werken. Het feit dat al onze counselors zeer vergelijkbare pijn lijken te hebben maakt het nog moeilijker.

Dit is slechts pijn en het kan volledig worden ontladen, maar het kan een echte uitdaging zijn om de bewuste aandacht te vinden, die wij nodig hebben om volledig gebruik maken van het ontladingsproces. De meest betrouwbare en bruikbare mogelijkheden hebben zich voorgedaan in kleine groepen van ervaren co-counselors die elkaar

goed kennen. Het in een sessie bij ons hebben van een counselor, geeft vaak onvoldoende vrije aandacht of helderheid voor ons om te werken aan dit materiaal. Voor de meesten van ons, is onze pijn op dit gebied zodanig dat we aandacht nodig hebben van meer dan een persoon om het betrouwbaar te kunnen ontladen.

Bijna iedereen van ons heeft veel zware pijn verbonden met seks en doorgaande ontlading over de vroege pijn zal deze pijn gemakkelijker toegankelijk maken om te ontladen. In aanvulling op dit doel, stel ik nu ook voor dat ervaren co-counselors overwegen te counselen over de vaak-gerestimuleerde fascinaties, remmingen, afstoting, en bevroren verlangens en dat zij niet doen met een enkele counselors, maar met ten minste twee (en bij voorkeur drie) andere counselors van hetzelfde geslacht. (Als we meer ontladen in dit gebied en beter oordeel en perspectief terugwinnen, kunnen we meer flexibiliteit gebruiken bij het kiezen van onze co-counselors, maar dat is voor later.) Zoals altijd, willen we counselors zijn (en vinden) die attent en bewust zijn worden.

In deze sessies is het belangrijk dat iedereen zich realiseert en aan anderen laat weten dat we allemaal veel pijn hebben die verbonden is met seks. Het ligt niet alleen aan ons,

evenmin ligt het alleen aan iemand anders. Niemand die opgroeit in een samenleving als de onze kan ontsnappen aan pijn gedaan worden op dit gebied. We hebben elk onze verzameling gevoelens (met inbegrip van gevoelloosheid), te danken aan onze pijn rondom seks. In deze sessies, wil ik dat ieder van ons de geheimhouding beëindigt over de manier waarop ons seksuele materiaal zich afdraait in onze gedachten en hoe het wordt gerestimuleerd. Ik wil dat ieder van ons dit communiceert naar de anderen. (Zoals in al onze sessies, zijn we toegewijd aan vertrouwelijkheid.) Het is nuttig gebleken om de eerste sessies van deze groepen te laten bestaan uit beurten van tien tot twaalf minuten.

Mogelijke onderwerpen om over te gaan praten zijn onder meer:

1. Het hebben van een lichaam, onze lichaamsdelen, wat ons lichaam doet;
2. De vijf dingen waar we het meest gefascineerd door zijn met betrekking tot seks en lichamen;
3. De dingen die we seksueel zouden willen proberen;
4. De dingen die we niet willen seksueel zouden willen proberen;
5. De dingen die we hopen dat niemand zal ons ooit vragen om seksueel te doen.

Ieder van ons weet dat veel van deze onderwerpen zijn verbonden met onze pijn, maar we zijn nog niet in staat geweest om erover te ontladen en onszelf te bevrijden van de aantrekkingskracht ervan. Sommigen van deze onderwerpen kunnen we misschien nog niet

herkennen als afkomstig van pijn. Als we in staat zijn om te ontladen, zullen onze gedachten en perspectieven veranderen. Alleen met voldoende ontlading zullen we in staat zijn om helder genoeg te denken om te beslissen hoe we willen dat onze levens eruit zien op het gebied van seks en intimiteit.

WE KUNNEN ONS DENKEN VERHELDEREN

Terwijl we onze pijn verbonden met seks ontladen, zal ons denken veranderen en ontwikkelen, zal onze geest minder bevroren raken in pijnlijke fascinatie of minder angstig afgeschrikt, en wat we willen voor onszelf in verband met seks en nabijheid zal veranderen. Ieder van ons krijgt te zien hoe onze eigen geest verandert, en ieder van ons kan zelf gaan bedenken wat we seksueel zullen doen.

Veranderingen zijn zichtbaar geworden bij mensen die gestaag hebben doorgewerkt aan het opschonen van dit gebied van hun leven. Mensen wiens pijn ze bang en afgestoten hield voor seks, zijn geïnteresseerd, maar niet gefascineerd geraakt door seks. Mensen die dringend gefascineerd zijn geweest door seksuele dingen hebben hun fascinaties verloren. Geleidelijkaan is seks een onderwerp geworden dat geesten veel minder in beslag neemt dan voorheen, waarbij enige interesse in seks lijkt te blijven, maar een interesse in het hebben van seks met iemand van hetzelfde geslacht lijkt te verdwijnen. Verlangens naar een seksuele partner, die er precies op een bepaalde manier uitziet of een model is van een bepaalde seksuele stereotype zijn ontladen, zoals elke dwang om seks te hebben met veel mensen, waardoor mensen in staat zijn om na te denken over en bewust kunnen kiezen wat ze willen in

de seksuele intimiteit. Mensen zijn meer nadenkend geworden over wat zinvol is voor zichzelf en hun seksuele partners en laten een ontwikkelend vermogen zien om te denken over hun partners en om meer volledig verbonden te zijn met hun partners tijdens seksuele activiteiten.

Dit is onze ervaring geweest, tot nu toe. Het is belangrijk dat de informatie die we hebben opgedaan van ons werk op dit gebied, zoals in alle gebieden, bekend wordt, maar het is niet de bedoeling dat iedereen zijn eigen counselen en denken te vervangen. Het is zeer nuttig wanneer het wordt aanvaard als een uitdaging om ons te bevrijden van pijn, zodat we elk onze eigen denken en inzicht op dit gebied kunnen verhelderen, zoals in alle gebieden van de werkelijkheid.

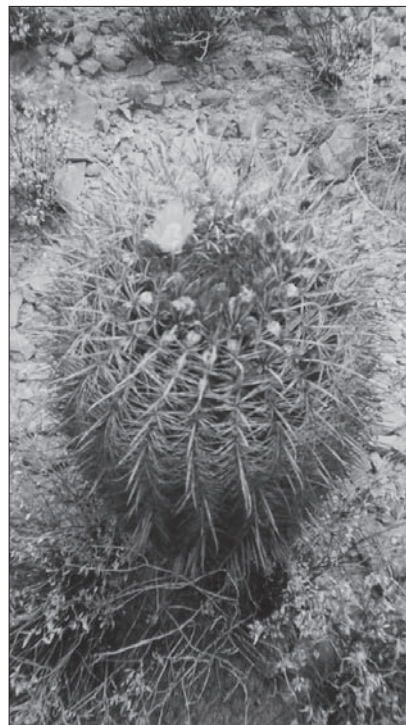
Niemand is verplicht om onze ervaring te accepteren, en ieder van ons, zoals altijd, kan zijn eigen beslissingen nemen, of we het nu wel of niet eens zijn. Maar, zoals met alles waar we aan werken in HC, heeft het geen zin om de informatie die we ons eigen maken te negeren, maar veeleer om het te gebruiken om onszelf te begeleiden en uit te dagen om te zien wat voor pijn we hebben in deze gebieden. Het is nuttig om aan te nemen, in elk van onze sessies, dat "bijna alles wat ieder van ons heeft verondersteld rationeel te zijn, of natuurlijk op het gebied van onze seksualiteit bestaat uit opgenomen pijnpatronen" (Harvey Jackins, 'Een rationele theorie over seksualiteit, pagina 2, en De Goedaardige Werkelijkheid, pagina 186). Evenzo dient enig gevoel dat iemand van ons heeft, dat er iets mis is met onze individuele seksuele biologie, te worden gezien als afkomstig uit pijn.

Alles wat we hebben ontdekt door ons werk zal verder worden ontwikkeld en zal ter discussie worden gesteld, net zoals we alles zouden moeten betwijfelen om er volledig over na te denken. Maar de echte en zinvolle uitdagingen zijn niet afkomstig van onze meningen. In plaats daarvan zijn ze afkomstig zijn uit de ervaring van counseling en ontladen, die het ieder van ons mogelijk maakt om helderder na te denken.

ONZE VERBINDING OPEISEN

We zijn allemaal betrokken bij een belangrijke inspanning om de effecten van pijn te verwijderen uit ons leven en uit de levens van ieder mens. Terwijl we dit doen, winnen we onze volledige intelligentie terug en eisen we onze verbondenheid op met elkaar. Het ontladen van om het even welke pijn, die ons verwacht over elkaar of over wat we willen met elkaar is een belangrijk onderdeel van dit proces.

Vertaald door Johan van Zwet



ROSLYN CASSIDY