



De theorie achter Inner Grounding individuele therapie en relatietherapie. – Blog 1 – Voelen, emoties en Ayurveda

Waar let ik op als therapeut als mensen bij me komen voor een sessie?

Mijn werkwijze is er vanaf het begin van mijn praktijk in 1996 erop gebaseerd dat ik samen met de cliënt onderzoek hoe de karakterologische ontwikkeling in de eerste paar jaar voor hem of haar als kind is verlopen.

Ik maak hierbij gebruik van de kennis over de karakterstijlen van Reich, tezamen met de hechtingstheorie en kennis uit de neuro affectieve ontwikkelingspsychologie van een kind wat opgroeit tot emotioneel volwassene.

Daarnaast kijk ik vanuit de bril van Ayurveda naar de “gronding” in het lichaam van voelen en emoties in relatie tot het lichaam.

Vandaar de naam Inner Grounding.

Vanuit hier werk ik met verschillende tools die jou als cliënt weer in contact kunnen brengen met je natuurlijke wijze van voelen en ervaren zodat je oude pijn kan verwerken en loslaten uit het lichaam. Deze tools komen uit het innerlijk kind werk, ademwerk, lichaamswerk, psychotherapie, gestaltwerk, relatietherapie, systeemtherapie en systemisch werk en familieopstellingen.

Vanuit de filosofie van Ayurveda die de ego-ontwikkeling van de mens omschrijft hebben de werkwijzen een basis in spiritualiteit.

Het mooie is, dat deze benaderingswijzen weer gegrond zijn in de polyvagaal theorie van Stephen Porges waarover meer in blog 2 over mijn werkwijzen.

Emoties binnen de Ayurveda

De Ayurveda kent 3 basisgevoelens van waaruit het lichaam in beweging verbinding of stagnatie is. Verdriet, Angst en Gehechtheid. Deze negatieve emoties hebben alle 3 een positieve tegenpool: die verwoord wordt in twee begrippen: Flow en stroming, Veiligheid en vertrouwen en stabiliteit en autonomie.

Dat ziet er in een schema als volgt uit:

Verdriet – Pitta emotie – geeft flow en transformatie als het gezond kan stromen | geeft wrok en boosheid , jaloezie en ergernis als het niet goed functioneert.

Angst – Vata emotie – geeft Veiligheid en vertrouwen als het goed kan stromen | geeft overmatige zorgen en angst als het niet goed functioneert.

Gehechtheid – Kapha emotie – geeft Stabiliteit en autonomie als het goed kan stromen | geeft claimedrag, afhankelijkheid en melancholie als het niet goed functioneert.

Deze basis emoties kunnen allemaal andere emoties, varianten ervan, oproepen maar de meeste emoties zijn allemaal terug te herleiden naar: Angst , Verdriet en gehechtheid.

Om goed in de wereld te kunnen functioneren als mens is het nodig dat we contact hebben met deze 3 emoties. Zonder angst zijn we ons niet voldoende bewust van gevaar, zonder verdriet te kunnen voelen kunnen we onze gevoelens niet verwerken en zonder gehechtheid te kunnen ervaren leven we gedissocieerd van onze relaties. We kunnen dus niet volledig mens zijn zonder te voelen en zonder ons gewaar te zijn van emoties.

Ook kunnen we onze behoefte aan het voelen van verdriet of onze behoefte aan gehechtheid , bijvoorbeeld aan je partner of kinderen, niet negeren. We hebben deze emoties nodig om ons te kunnen verbinden en ons te kunnen committeren aan relaties.

Er wordt nogal eens gedacht bijvoorbeeld , dat je jaloezie zou moeten ontstijgen. Het zou alleen maar aantonen dat je te gehecht bent en niet onafhankelijk genoeg bent. In werkelijkheid is het een teken van veilige hechting als je je goed kan verbinden met een partner en er lange tijd bij wil en kan blijven. (als de relatie fijn is natuurlijk). Het is een teken van emotionele volwassenheid. In de kindertijd leren we, doordat onze ouders een band met ons aangaan, zelf contact, affectie en intimiteit in vertrouwen te reguleren. We noemen dat co-regulatie. Dit legt de basis voor ons vermogen tot relateren en het aangaan van verbindingen waar we ons veilig en gelukkig bij voelen.

De onveilig gehechte samenleving

Je zou kunnen zeggen dat de maatschappij als geheel teveel onthecht en onveilig gehecht is doordat er veel nadruk ligt op het individu waardoor er te weinig sociale cohesie en verbinding is tussen mensen onderling. Hierdoor zijn er onder andere veel problemen zijn met de zorg, jeugdzorg en de verzorging van ouderen. In plaats van dat we gewend zijn samen te zorgen en te verbinden, staan veel mensen er bijvoorbeeld alleen voor om voor een ziek of ouder familielid te zorgen.

Het vermogen om diep te voelen

Hier ziet voor veel mensen wel een probleem. We durven vaak niet te voelen wat er diep van binnen ervaren wordt. We proberen gevoelens te verbergen omdat het sociaal niet wenselijk zou zijn (weer door de nadruk op het individu wat zich te allen tijde moet kunnen beheersen) of omdat we door onveilige hechting, heel angstig zijn ons ware gevoel te laten zien. Of , in de ondergrond van de visie van de karakterstijlen: geloven we niet dat de ander te vertrouwen is, er voor ons zou kunnen zijn, of ons bestaan erkend. Hierdoor gaan veel gevoelens lange tijd ondergronds en dat heeft weer een gevolg voor de balans van de doshas; Vata Pitta en Kapha die ook onze fysieke gezondheid kunnen aantasten als ze uit balans geraken.

In de behandeltrajecten die gemiddeld 6-10 sessies in beslag nemen kijken we dus zowel naar je gezondheid volgens de ayurveda en je emotionele en relationele gezondheid. We gaan kijken naar



datgene wat verwerkt wil worden en wat klachten veroorzaakt op diepere lagen. Deze holistische benadering geeft veel vertrouwen en je gaat jezelf weer als compleet mens ervaren. - Jacqueline Snelder [#innergroundingtherapie](#) [#innerlijkkind](#)