

Sexual Grounding Therapie



en

Gehechtheid



Mini Soer
Trainersopleiding Sexual Grounding Therapie
Begeleider: Willem Poppeliers
April 2011

Voorwoord

Mijn dank gaat uit naar de vele cliënten en studenten die bereid waren om mij mee te laten kijken in hun persoonlijk leven. Daarbij dank aan de trainers en therapeuten die mij tijdens de opleidingsfase ondersteunden.

Willem Roozendaal en Rian van Ineveld (trainer en therapeut) zijn in Nederland de mensen die met een liefdevol hart en veel inzet het project Sexual Grounding Therapie vanaf het begin gesteund hebben, waarvoor mijn dank.

Een speciaal woord wil ik richten aan Willem Poppeliers, grondlegger van Sexual Grounding en tevens mijn scriptiebegeleider. Door alle jaren heen kan ik mijn vreugde voelen over de inhoud van de Sexual Grounding-theorie.

Er is bij mij nog steeds oprechte verwondering voor het mooie ingenieuze werk wat hij heeft neergezet door Sexual Grounding Therapie te ontwikkelen.

Mijn interesse naar gehechtheid is mede te danken aan Henne Arnolt Verschuren, directeur Bodymind Opleidingen en tevens mijn supervisor.

In de vele uren van reflectie van mezelf als therapeut en trainer heeft hij mijn mentaliseringsvermogen helpen vergroten en hij heeft me veel inzicht gegeven in de jonge fase van de mens in relatie tot de eerste verzorgers. De karakterstijlen die hieruit voortkomen op latere leeftijd en hoe je dit alles altijd weer met veel geduld en liefde kan benaderen als trainer en therapeut, is wel het mooiste wat ik van hem heb meegekregen. Daarbij heb ik van hem geleerd de vertaalslag te maken wat dit voor de lichaamsgerichte psychotherapie betekent en hoe dit op effectieve wijze in te kunnen zetten als trainer en therapeut.

Nick Smeenk, tekstschrijver en vormgever, wil ik bedanken omdat hij tijdens de laatste loodjes deze scriptie in een leesbare vorm heeft willen gieten.

Bovenal dank ik mijn man en kinderen, familie en vrienden dat zij mij de ondersteuning gaven die ik nodig had. Niet alleen bij het maken van deze scriptie, maar ook voor hun geduld tijdens al mijn afwezige uren gedurende mijn studie en trainingen. Uiteindelijk heeft dit alles tot deze scriptie en mijn trainerschap voor Sexual Grounding Therapie kunnen leiden.

Mini Saer

Inhoud

Samenvatting	7
Inleiding	9
1 Gehechtheid	13
2 Sexual Grounding	17
3 Gehechtheidsstijl en het effect op de intieme seksuele relatie	21
4 Raakvlak tussen Gehechtheidstheorie en Sexual Grounding theorie	27
5 Sexual Grounding Therapie in relatie tot onveilige gehechtheidsstijlen	33
6 Herstel van onveilige gehechtheid tijdens Sexual Grounding Therapie	37
Conclusies, aanbevelingen en overwegingen	41
Literatuur	43
Bijlagen	45
1 Profiel Mini Soer als trainer Sexual Grounding Therapie	
2 Curriculum Vitae	
3 Mentaliseren	
4 Intersubjectiveren	

Samenvatting

Er is veel verwantschap tussen Sexual Grounding Therapie (SGT) en de theorie rondom gehechtheid. Het spiegelen, het zorgen voor veiligheid en het mentaliseringsproces zijn bij beide belangrijke pijlers om inadequate ouder-kind relaties te herstellen. De hechtingstheorie richt zich vooral op de jongere leeftijd tot 4 jaar. Sexual Grounding begint ongeveer vanaf die leeftijd. Waar veel ontwikkelingstheorieën focussen op de ontwikkeling van seksualiteit tot aan de volwassenheid, gaat Sexual Grounding door tot aan het einde van het leven.

Juist hierdoor kan Sexual Grounding Therapie een welkome aanvulling zijn op de huidige literatuur, aangezien er nog steeds weinig beschreven is rondom therapie in deze leeftijdscategorie en er weinig onderzoek is gedaan naar het effect van gehechtheid op de seksuele intieme relatie na de start van de volwassenheid.

Tijdens de SGT-Basis waar de herverbinding van de genitaliteit met het hart centraal staat, vindt er veelvuldig herverbinding plaats van de totale mens. Tijdens deze herverbindingsfasen zal er ook herstel optreden van het basale hechtingssysteem, die op de leeftijd van nul tot twee jaar van het kind is ontstaan in interacties met de eerste verzorgers. Door positieve stimulatie en gezien worden in de genitale ontwikkeling, waarbij het hart en het hoofd wordt meegenomen, vindt de herverbinding op genitaal gebied plaats. Hierna volgt de verinnerlijking van de ouders in het kind en kan het seksueel zelfstandig worden. Hierdoor kan de jong volwassene afstand nemen van de ouders om daarna in de dyade met een partner te kunnen gaan.

Waar kinderen op jonge leeftijd een gehechtheidsstijl hebben ontwikkeld, wordt er tijdens de therapie gewerkt om deze bewust te worden. Vooral in de SGT-Advanced waar de vele aspecten van de intieme seksuele relatie wordt verkend, wordt dit bewustzijn vergroot.

Als het kind in het hechtingsproces met de ouder, op vroege leeftijd, schade opgelopen heeft, zal het hier zijn onveilige gehechtheidsstijl op ontwikkelen. Deze bescherming neemt hij als kind mee in de tijd als de seksuele ontwikkeling gaande is, zowel gedurende de jonge kindjaren, tijdens de puberteit als tijdens de volwassenheid in de intieme seksuele relatievorming.

Des te veiliger de hechting is geweest, des te meer we onze ware natuur kunnen leven. Deze autonoom te kunnen uitdrukken in de relatie, leidt volgens SGT tot een vervullende relatie. Dit samen leidt tot de conclusie dat een veilige gehechtheidsstijl de ontwikkeling in de Sexual Grounding Therapie vereenvoudigt.

Daarnaast bevordert Sexual Grounding Therapie een veilige relatie, zodat mensen met een onveilige gehechtheidsstijl zich hier veiliger door gaan ervaren.

Door in de therapie, waarin men leert om dieper in de intieme seksuele relatie te gaan en te gaan herverbinden met de ouders, schoonouders en grootouders, komen opnieuw de gehechtheidsstijlen aan de oppervlakte. Hier moet goed op worden ingespeeld door trainers en therapeuten.

Een groter bewustzijn van het thema gehechtheid en hoe met de diverse gehechtheidsstijlen om te gaan geeft dan ook een diepere dimensie aan Sexual Grounding Therapie.

Inleiding

Deze scriptie is gemaakt in het kader van de afronding van de trainersopleiding. Naast deze scriptie maak ik de Nederlandstalige versie van de training Sexual Grounding Therapie–Advanced, zodat deze nu ook in het Nederlands kan worden gegeven. Deze twee samen vormen mijn afstudeeropdracht.

Het doel van deze scriptie is om meer inzicht te verkrijgen in de samenhang tussen gehechtheid en de seksuele ontwikkeling bij de mens en hoe gehechtheidsstijlen het proces van Sexual Grounding Therapie beïnvloeden. Dit zou moeten resulteren in meer helderheid en bewustzijn, zowel bij mezelf als bij anderen. Daarnaast is het mijn doel om te beschouwen waar Sexual Grounding Therapie een bijdrage kan leveren aan het herstel bij onveilige hechting. In de toekomst kan dit leiden tot het aanscherpen van de structuren en oefeningen met de nieuwste kennis rondom gehechtheid en seksuele ontwikkeling.

Door meer bewustzijn van het thema gehechtheid kan je meer oog hebben voor de remmingen bij de deelnemers aan de Sexual Grounding Therapie-training, die ontstaan door de onveilige gehechtheidsstijlen met hun oorsprong.

Ik richt mijn aandacht vooral op de samenhang tussen de hechting van het kind met de eerste hechtingsfiguren enerzijds en de ontwikkeling van seksualiteit gedurende het hele leven en vooral het vermogen om een intieme seksuele relatie te kunnen ontwikkelen anderzijds.

SGT (vanaf nu zal ik deze afkorting vaak gebruiken voor Sexual Grounding Therapie) heeft als doel mensen te helpen problemen met intimiteit en seksualiteit binnen hun relatie op te lossen door terug te gaan naar de vroegste oorzaken hiervan (Poppeliers 2007).

Er wordt gewerkt vanuit de driehoek vader, moeder en kind. SGT start vanaf ongeveer 4 jaar, als de behoefte van het kind aan spiegeling van de ouders rondom de energetische gevoelens - van hart naar geslacht en van geslacht naar hart - zich ontwikkelt bij het kind. Ook wordt er aandacht besteed aan vroegere blokkades en karakterontwikkelingen van voor het derde levensjaar, maar dit heeft niet de nadruk.

In deze tijd zien we bij deelnemers van SGT een eerdere blokkade optreden dan die van het rigide karakterpatroon, die invloed heeft op het vermogen om tot een goede verbinding te komen met de partner. Mijn vermoeden is dat dit te maken heeft met een maatschappij waarin mensen steeds individualistischer zijn geworden.

Dit brengt me op de hechtingsperiode tussen 0 en 2 jaar. Dit is de periode van

individualisatie waarbij het kind zelf in contact wordt gebracht met de ander. Het is belangrijk om als kind de liefde naar de ouder te kunnen uiten op de eigen manier en dat de ouders dit met open hart kunnen ontvangen. Het is een belangrijke functie van de ouders om de spiegeling van het kind en het kind in liefde en met empathie te kunnen zien.

Door SGT te volgen, open je jezelf steeds meer voor seksuele intimiteit. Je krijgt weer verbinding tussen hart en geslacht en je leert dit in de wereld te brengen en naar je partner uit te drukken. Als hierop gereageerd wordt door de partner, zoals vroeger je ouders inadequaat reageerden, dan ligt herhaling van dit trauma op de loer. Dan zie je dat de begrenzing /pantsering sterker wordt of dat er vervaging van grenzen ontstaat met veel problemen en pijn tot gevolg.

Mijn persoonlijke motivatie

In een periode van mijn leven rondom mijn 27e jaar werd het me duidelijk dat veel in het leven rondom seksualiteit draaide. "Seksualiteit is de kern van het leven" benoemde ik het destijds. In de 27 daarop volgende jaren is me duidelijk geworden dat dit een rake constatering is geweest. Het interne weten in me werd bevestigd door de theorie en de ervaringen binnen SGT. Ik werd als het ware gespiegeld van buitenaf en dat gaf veel blijdschap en plezier. Om deze ervaringen en theorie te integreren in mezelf en van daaruit in de relatie te gaan, was voor mij geen gemakkelijk proces.

Daarnaast ontwikkel ik me steeds meer als individuele therapeut en bied ik lichaamsgerichte psychotherapie aan. Met de vele interventiemogelijkheden die ik intussen beheers en met de wetenschap dat het contact tussen therapeut en cliënt een groot aandeel heeft op het succes van de therapie, ben ik me zeer bewust dat veiligheid enorm belangrijk is in het therapeutisch proces.

Tijdens de jaren binnen SGT en als trainer in opleiding zag ik bij veel mensen, inclusief mezelf - dat bij het doorleven in de rigide karakterstructuur er een grote barrière te slechten was rondom veiligheid. Nieuwe weerstanden kwamen op, die het succes en de nieuwe ervaringen van SGT te niet wilden doen.

Mijn kennismaking met gehechtheidstheorieën in de laatste jaren hebben mijn onbewust weten, mijn intuïtie, een plek gegeven. Voorheen was dit al voor een deel gebeurd met de theorieën over narcisme, symbiose en objectrelaties. De verdere kennis rondom gehechtheidsproblematiek geeft me echter een nog dieper inzicht.

Om dit onderwerp te bestuderen, heb ik literatuuronderzoek gedaan. De laatste tien jaren zijn er veel relevante ontwikkelingen geweest. Vooral dankzij nieuwe technieken om

hersenenonderzoek te kunnen doen bij (kleine) kinderen en volwassenen. Er is hierbij veel onderzoek gedaan naar het vermogen van hechting. Mijn zoektocht in de literatuur gaat vooral uit naar wat er beschreven is rondom gehechtheid en seksualiteit.

Ten geleide

In hoofdstuk 1 en 2 beschrijf ik in het kort respectievelijk gehechtheid en SGT. Binnen de gehechtheidstheorieën wordt de term mentaliseren veel gebruikt. Dit begrip beschrijf ik hier al in het kader, aangezien het veel voorkomt in de literatuur rondom gehechtheid en deze kennis in ieder hoofdstuk van belang is.

Mentaliseren

Fonagy (2007) beschrijft mentaliseren als het vermogen van een individu om het eigen gedrag en het gedrag van anderen te beschouwen in termen van motieven en intenties. Volgens Fonagy is mentaliseren voor het belangrijkste deel een intuïtieve, snelle emotionele reactie. Gevoelens in onszelf en onze indrukken van de gevoelens van anderen voorzien ons van een aanzienlijke hoeveelheid informatie over de mentale toestanden die ten grondslag liggen aan gedrag (Damasio, 2003).

Problemen op het gebied van mentaliseren uiteten zich veelal in moeite met reflecteren en nadenken over eigen en andermans affecten en motieven. Voor nog een uitvoeriger beschrijving van het begrip mentaliseren verwijs ik naar bijlage 3.

In hoofdstuk 3 beschrijf ik wat het effect is van een gehechtheidsstijl op de intieme seksuele relatie in het algemeen.

In hoofdstuk 4, 5 en 6 leg ik de verbinding tussen Sexual Grounding Therapie en de theorie over gehechtheid. Aan het eind van deze hoofdstukken besteed ik extra aandacht aan drie belangrijke interventies: mentaliseren, veiligheid en spiegelen.

Afsluitend heb ik conclusies, aanbevelingen en overwegingen geformuleerd, waarvan ik nu al veronderstel dat deze het thema gehechtheid en de ontwikkeling in seksualiteit te kort zal doen en daarmee de relatie met Sexual Grounding Therapie. Er is bewustzijn bij mij als trainer dat kennis op dit terrein nog in een pril stadium verkeert.

Tijdens het lezen is het goed om een onderscheid te maken in het taalgebruik rondom seksualiteit. Bij jongere kinderen tot de leeftijd van de puberteit is het mijn inziens beter om over genitaliteit te spreken dan over seksualiteit. Hiermee wordt de verwarring kleiner en de kans dat de seksualiteit van de volwassenen vermengd wordt met de onschuld van de kinderlijke energie kleiner.

Jonge kinderen hebben genitale opwinding en worden hier blij van in hun hart.
Volwassenen hebben seksualiteit en kinderen zijn ontstaan uit seksualiteit.

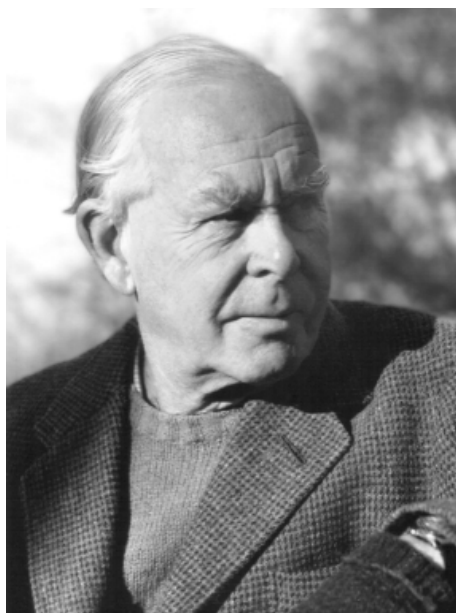
Daar waar de mannelijke persoonsvorm wordt gebruikt, kan dit worden gelezen als
hij/zij.

1 Gehechtheid

Volgens Bowlby (1907-1990), grondlegger van de gehechtheidstheorie, heeft elk kind een aangeboren neiging om contact te zoeken met en de nabijheid te ervaren van de verzorger. Dit gehechtheidssysteem wordt ingeschakeld in geval van stress en wordt uitgeschakeld wanneer het kind door de gehechtheidspersoon wordt gerustgesteld.

Bowlby onderscheidt vier fasen:

1. vanaf de geboorte tot twee maanden; een periode waarin het kind signalen uitzendt zonder daarbij onderscheid te maken tussen verschillende personen
2. van twee tot zes maanden ; een periode waarin het kind de signalen richt op één of enkele specifieke verzorgers
3. van zes maanden tot vier jaar; de eigenlijke gehechtheid wanneer een kind met signalen en beweging de nabijheid van één specifieke verzorger handhaaft
4. vanaf vier jaar; een periode waarin er sprake is van zogenaamd doelgecorrigeerd partnerschap, waarbij het kind rekening kan houden met en zich kan inleven in de wensen en plannen van de ouder.



John Bowlby

Er is veel onderzoek gedaan, met name door Mary Ainsworth. Zij ging uit van de 'vreemde situatie' voor kinderen van twaalf tot achttien maanden oud. Tijdens dit onderzoek werd het kind twee keer kort van de moeder gescheiden. In deze periode zorgt de stress van de scheiding voor activatie van het gehechtheidssysteem. Op basis van observatie van het gedrag van het kind tijdens de herenigingen met de moeder kunnen er vier gehechtheidsstijlen benoemd worden:

1. Veilige , deze kinderen zoeken de nabijheid van de moeder en zodra ze gerustgesteld zijn, spelen ze weer verder.
2. Onveilige –Ambivalent, deze kinderen zoeken de moeder juist op, maar zijn ontroostbaar en boos op de ouder.
3. Onveilige – Vermijdend, deze kinderen zoeken de nabijheid van de moeder niet en lijken onaangedaan door de scheiding, maar zij gaan niet meer op in hun spel.

-
4. Onveilige – Gedesoriënteerd, deze kinderen vertonen tegenstrijdig gedrag: het kan bijvoorbeeld tegelijk huilen en kwaad worden en wegkruipen bij de ouder.

Een student van Ainsworths, Mary Main (1991) heeft de focus verlegd naar de volwassen persoon. In haar onderzoek was er veel aandacht voor de mentale representatie naast het non-verbale gedrag. Samen met Levy (2005) kwam ze tot de volgende indeling in volwassenheid:

- Autonom; hebben een open reflectieve houding over hun jeugdervaringen; kunnen open over zowel de negatieve als de positieve kanten van de opvoeding door hun ouders praten. Deze mensen zijn veelal open, realistisch en flexibel. Ze zijn vergevingsgezind in inter-persoonlijke relaties.
- Gepreoccupeerd; idealiseren hun jeugdervaring en worden nog steeds in beslag genomen door hun jeugdervaringen. Ze kunnen niet samenhangend over hun jeugd of de relatie met de ouders spreken. Ze kunnen te weinig afstand nemen of een perspectief kiezen van waaruit ze de relatie kunnen beschrijven.
- Gereserveerd; marginaliseren de invloed van hun jeugdervaringen op hun persoonlijkheid. Ze geven weinig informatie en de gegevens zijn vaak tegenstrijdig. Het is alsof ze een positief beeld moeten ophangen, maar dan tegelijkertijd moet uitlekken dat dit niet strookt met de werkelijkheid.
- Gedesoriënteerd; deze hebben te maken met onverwerkt verlies of trauma. Ze kunnen zowel tot de bovenstaande veilige als de onveilige groep behoren. Ze kunnen een redelijk coherent verslag over hun jeugd beschrijven, maar wat betreft het trauma is hun verhaal onsamenhangend.

Later is nog veelvuldig onderzoek gedaan naar het feit of onverwerkte jeugdervaringen de interactie met het eigen kind beïnvloeden. Bowlby benadrukte al dat dit het geval was en later onderzoek bevestigde dit.

Hechtingsgedrag is het gedrag dat kinderen en volwassenen laten zien als ze gescheiden worden van hun bron van veiligheid. Hechtingspatronen bestaan uit onbewuste innerlijke processen, die bepalen hoe je over jezelf en anderen denkt. (John Bowlby 1963)

Main (1991) en Fonagy (1991) lieten zien dat veilige gehechtheid en het vermogen veilig gehechte kinderen groot te brengen als ouder, in verband staat met het vermogen van de ouder om te kunnen reflecteren op zijn innerlijke ervaringen. Bowlby, Ainsworth, Main en Fonagy hebben samen de gehechtheidstheorie ontwikkeld, door de aandacht te richten op intieme banden, het non-verbale domein en de relatie van het zelf met de ervaring.

Wallin (2007) heeft de bevindingen uit gehechtheidsonderzoek in een therapeutisch model

gebracht. Daarin draait het om drie thema's: de gehechtheidsrelatie van de patiënt met de therapeut, de non-verbale dimensie en het transformerende effect van reflectie en vergroting van bewustzijn. Hij gaat er vanuit dat patronen die zijn ontwikkeld bij onze eerste gehechtheidsrelatie, zich herhalen in onze latere relaties. En daarnaast komen ze tot uitdrukking in hoe we ons voelen en hoe we denken.

2 Sexual Grounding

Volgens Willem Poppeliers, grondlegger van Sexual Grounding-theorie, heeft de mens het potentieel in zich om zich seksueel volledig en vrij uit te drukken in de intieme relatie met een gekozen partner. Liefde en seksualiteit in het perspectief te zien van relaties en generaties geeft vervulling in de relatie en in het leven van elk individu.

Poppeliers heeft zich aanvankelijk vooral laten inspireren door het psychoanalytisch werk van Freud en het lichaamsgerichte werk van Reich. Later kwamen daar de karakterologie van Lowen en Johnsson bij. Hun opvattingen vormen belangrijke bouwstenen van de Sexual Grounding-theorie.

Vanaf de jaren negentig heeft Willem Poppeliers de kennis uit de objectrelatietheorie evenals de theorie rondom objectivering en subjectivering van Fairbairn hier aan toegevoegd. Naast de invloed die deze kennis had op zijn denkbeelden, heeft hij ook kennis aan de objectrelatietheorie toegevoegd.

Het herverbinden van het kind met zijn ouders, na de separatieperiode vanuit de objectrelatietheorie, is een belangrijk onderdeel in de Sexual Grounding-theorie. Dit herverbinden met de ouders heeft consequenties op de genitale relationele ontwikkeling.

Ook de theorieën van Kernberg en Kohut over het ideaalbeeld zijn geïntegreerd in de Sexual Grounding-theorie. Ook hier met een belangrijke aanvulling: Het ideaalbeeld wordt eerst geïntegreerd in het lichaam voordat er afscheid van genomen wordt. Een rode draad in de theorie is de juiste spiegeling die de ouders aan het kind zouden moeten geven bij de seksuele ontwikkeling tijdens het hele leven.



Willem Poppeliers

Poppeliers (2007) onderscheidt acht fasen in de genitale relationele ontwikkeling:

1. van 4 tot 14 jaar: Openbaring
2. van 14 tot 24 jaar: Puberteit en Adolescentie
3. van 24 tot 34 jaar: Volwassenheid
4. van 34 tot 44 jaar: Genitaal-reproductieve rijping
5. van 44 tot 54 jaar: Genitaal-relacionele rijping
6. van 54 tot 64 jaar: Genitaal-relacioneel ouder worden
7. van 64 tot 74 jaar: Genitaal-relacioneel 'afscheid' nemen
8. van 74 jaar tot aan de dood: Genitaal-relacioneel sterven.

In elke fase wordt er aandacht besteed aan de relatiestructuur, aan de relatie inhoud en de functies van de ouders. De relatie inhoud is dieper uitgewerkt en wordt in elke fase bekeken vanuit:

- nieuwsgierigheid
- opwinding
- onschuld
- regulering

Poppeliers ontwikkelde vanuit onder andere bovengenoemde concepten de Sexual Grounding Therapie-theorie. Deze theorie wordt uitvoerig beschreven in: 'Liefde en Seksualiteit in het perspectief van relaties en generaties (Poppeliers 2007)'. Sinds 1998 wordt in meerdere landen deze therapie aangeboden. Het is een procesgestuurde, ervaringsgerichte en lichaamsgerichte psychotherapie.

SGT heeft als doel de oorspronkelijke levensenergie weer vrij te maken, door aarding in de seksualiteit te brengen. Dit gebeurt door de verbinding tussen hart en genitaliën en tussen genitaliën en hart te herstellen en dit te harmoniseren in heel het lichaam. Hiermee komt er een stabiele stroom van opwinding en liefde in jezelf. Hierdoor kan je de ander benaderen vanuit autonomie. De geliefde wordt niet langer het substituut van de ouder met alle verwickelingen die dit tot gevolg kan hebben. Door middel van vele oefeningen wordt je geleerd om je verantwoordelijkheid te nemen voor je eigen seksuele energie en opwinding. Je ontwikkelt zowel je mannelijke als je vrouwelijke kant. Je brengt deze vanuit polarisatie in de jongere jaren naar harmonisatie in de middenleeftijd. Dan is het mogelijk om naar de transformatiefase te gaan op oudere leeftijd.

Er wordt gewerkt vanuit de driehoek vader, moeder en kind. Dit gebeurt ongeveer vanaf 4-jarige leeftijd, wanneer bij het kind het energetische gevoel tussen hart en geslacht zich

ontwikkelt. Bij de ouders ontstaat dan de behoefte om adequaat op het kind te reageren. Ook wordt er aandacht besteed aan vroegere blokkades en karakterontwikkelingen, maar deze hebben niet de nadruk.

Wat gegeven had moeten worden door de ouders op jonge leeftijd en in de puberteit, en waaraan niet adequaat voor het kind aan is voldaan, wordt in therapeutische oefeningen in de oedipale driehoek met behulp van ideale ouders hersteld. Daarbij wordt aandacht besteed aan de functie die de ouders hebben voor de seksuele ontwikkeling van het kind in deze fasen, zodat de ideale ouders wel adequaat kunnen reageren. Dit geschiedt in het basisgedeelte van SGT. Aan het einde van de SGT-basis wordt gewerkt om de ideale ouder en de reële ouder weer samen te laten gaan, zodat de jong volwassene in staat is op een vrije manier te kunnen relateren met zijn of haar ouders.

In de daarop volgende SGT-Advanced wordt veel aandacht besteed aan de intieme genitale relatievorming. Met name als de intieme relatievorming tussen de partners dieper wordt, komen er veelal “verrassingen” naar boven bij één van de partners. Hierdoor kan de relatie niet optimaal verlopen. Er wordt gewerkt in het therapeutisch proces en met behulp van oefeningen om het bewustzijn hiervan te vergroten en ook worden er gereedschappen aangereikt om hier verandering in aan te brengen. Hiermee kan men zich geaard weten in de relatie. Liefdesobjectconstantheid ontwikkelen is een van de onderwerpen die hierbinnen aandacht krijgt.

Deze relationele aarding valt samen met de generationele aarding (Poppeliers 2007). Naarmate men ouder wordt, wil het geheel zich uit balanceren. Verleden en toekomst, mannelijkheid en vrouwelijkheid, zodat men in harmonie met zichzelf en met de ander in het heden kan gaan leven. Integratie van de ouders in jezelf, met name als zij overleden zijn, kan een enorme impact hebben op je seksuele leven. Dit seksuele staat nu niet meer in het teken van reproductie, maar vooral in het teken van verbinding in de relatie en verbinding naar de kinderen en kleinkinderen toe. Aan het einde van het leven, dit is de transformatieperiode, worden oefeningen en therapeutische processen gedaan om te ervaren wat het betekent om je eigen dood al vroeg in je leven te integreren.

Het inzetten van ideale ouders is een sterk hulpmiddel om de ouderlijke representaties makkelijker te kunnen integreren. Aarding in de generatielijn is een belangrijk aspect in de seksuele ontwikkeling van volwassenheid tot aan de dood van elke individu.

Uit ervaringen van de deelnemers blijkt dat het weer in contact komen met de oorspronkelijke opwinding, nieuwsgierigheid en onschuld op elke leeftijd veel vrijheid en plezier geeft.



3 Gehechtheidsstijl en het effect op de intieme seksuele relatie

In het algemeen kan je zeggen dat de hechtingsstijl die men als kind heeft ontwikkeld, zich ook weer laat zien als men een diepere verbinding aangaat. Bowlby (1973) merkte toentertijd al op dat het gehechtheidssysteem invloed heeft op het intieme-seksuele systeem, met name op de beleving hiervan en de afstemming van veiligheid en opwinding.

Eagle (Diamond 2007) zei dat gehechtheid en seksualiteit twee verschillende ontwikkelingssystemen zijn, maar dat ze overlappingen hebben en dat ze soms tegengesteld werken.

Holmes (2010) concludeerde na veel onderzoek, van hem zelf en van anderen, dat de opwinding die gepaard gaat met het aangaan van de binding en de opwinding vanuit de seksuele energie tot verwarring kan leiden. Nader onderzoek zou hier nog meer helderheid over kunnen geven.

Wat uit de literatuur verder naar voren komt, is dat veiligheid een belangrijk aspect is in de relatie voor een goede intiem-seksuele uitwisseling. Ook dat mensen pas in staat zijn om te spelen en plezier te hebben als hun gehechtheidsbehoeften zijn bevredigd (Collins 2006). Dat hier de nieuwsgierigheid naar de partner ook bij hoort, is niet verbazingwekkend.

Hoe meer de intimiteit zich verdiept, hoe meer de mogelijke wonden vanuit de vroege ontwikkeling met betrekking tot hechting open komen te liggen. Om dit te voorkomen, wordt dan veelal de overlevingsstrategie sterker. Dus de gehechtheidsstijl komt meer tot uitdrukking in de relatie.

Ainsworth en Main hebben na onderzoek bij jonge kinderen en volwassenen de gehechtheid in vier stijlen ingedeeld. Hierna volgt deze indeling met hun bevindingen. Hieraan zijn nog eigenschappen toegevoegd van latere onderzoekers.

Vanuit hoofdstuk 2 zijn enkele eigenschappen toegevoegd, zowel van de kinderlijke leeftijd naar de ouders, als hoe men als volwassene terug kijkt op de jeugd.

Veilige gehechtheidsstijl

- Het kind zoekt in geval van nood, steun bij de ouder. Het laat zich geruststellen en is in staat na een vervelend voorval zich te herstellen met behulp van de ouder.
- De ouder of andere belangrijke verzorgers erkennen het kind in zijn of haar gevoelens van angst, verdriet, pijn, kwaadheid en kunnen deze reguleren. Van hieruit leert het kind deze gevoelens zelf te reguleren en het krijgt hierdoor vertrouwen en zelfvertrouwen.
- Door een empathische ouder leert het kind om accuraat met zijn eigen interne gevoelens, gedachten, gedrag om te gaan, deze te begrijpen en te reguleren.
- De volwassene durft een diepe intieme binding aan te gaan met zijn of haar geliefde. Hij kan de partner liefhebben met open hart. Hij heeft beschikking over de hele reeks van gevoelens.
- Na een probleem in de relatie weet men weer terug te keren naar plezier in de relatie. Met wederzijdse afhankelijkheid in de relatie wordt respectvol omgegaan.
- Er is seksuele nieuwsgierigheid en ze zijn in staat hun seksualiteit tot uitdrukking te brengen in een intieme, seksuele relatie.
- Veilig gehechte personen kunnen spontaan, opwindend, harmonisch, liefdevol en empathisch relateren (Holmes 2010).
- Er zijn zowel positieve als negatieve herinneringen over hun jeugd en de relatie met de ouders.

Ambivalente / Gepreoccupeerde gehechtheidsstijl

- Het kind reageert heel sterk op scheiding en dreiging en het zoekt wel contact met de ouder, maar het is vaak boos en laat zich moeilijk troosten. Het klampt zich vast en weert tegelijkertijd af.
- Als volwassene zie je dan vaak jaloezie en veel wantrouwen.
- Er is de neiging de partner te verstikken en neiging tot versmelting.
- Er is weinig zelfvertrouwen. Tevens is men erg gevoelig voor afwijzing.
- Overspoelen van de innerlijke ervaringen is een veelvoorkomend verschijnsel.
- In de relatie hebben ze veelal behoefte aan steun, acceptatie en goedkeuring van de partner. Er is veelal vertwijfeling en ze willen gerustgesteld worden door de partner tot het eindeloze toe (Holmes 2010).
- Ook is er de neiging tot overwaardering van de reële ouders en ze kunnen zich

moeilijk losmaken van hun ouders. Of ze zijn nog steeds boos of willen de ouder(s) nog steeds behagen.

- Hier is de symbiotische karakterstijl in terug te vinden.

Vermijdende gehechtheidsstijl

- Het kind zoekt geen troost en steun bij de ouder. Het blijft bij nood zich richten op de omgeving.
- Als volwassenen zie je afstandelijkheid en een sterke gereserveerdheid. Ze leggen de nadruk op eigen kracht. Gevoelens houden ze meestal op afstand en zijn trots op hun emotionele onafhankelijkheid. De invloed van hun innerlijke ervaringen trachten ze te minimaliseren.
- In de relatie zal men afstand houden. Er is neiging tot mechanische seksuele uitwisseling, emotioneel, soms gewelddadig en onachtzaam. Ze willen deze seksuele uitwisseling niet al te vaak (Holmes 2010).
- Hij of zij zal niet bereid zijn om veel energie in de relatie te steken om de relatie te verdiepen. Het is, als het ware, een vorm van zelfbescherming om niet de pijn opnieuw te voelen.
- Er is ontkenning op effecten van vroegere ervaringen en ze weten zich weinig te herinneren uit het verleden. Er is neiging om de reële ouders te idealiseren.
- Hier is het narcisme in terug te vinden.

Gedesorganiseerde gehechtheidsstijl

- Het kind is niet in staat om op scheiding of dreiging goed te reageren. Je ziet dan veelal een ineenstorting van gedrag in situaties waarin scheiding of dreiging speelt. Ze lijken overspoeld te worden door gevoelens die ze niet kunnen hanteren. Ze wisselen telkens van patroon, waardoor hun gedrag als doelloos en tegenstrijdig overkomt.
- Als volwassene wil men de realiteit van vroegere gebeurtenissen niet geloven. Bewustzijnsveranderingen -soort van breuken- komen voor. Het logisch redeneren lijkt veelal verstoord.
- Ze hebben de neiging om met veel controlesystemen seksualiteit uit te wisselen. Daarbij is er neiging tot dissociëren en er is neiging tot zelfdestructiviteit (Holmes 2010).
- Ze raken in diepe verwarring als ze in de relatie geconfronteerd worden met ontrouw van de partner en scheiding.
- Hier is de borderline-problematiek in terug te vinden.

In de literatuur kom je ook vaak de tweedeling van veilige en onveilige hechting tegen. Ook van deze tweedeling volgt hier een samenvatting van de eigenschappen:

Veilige gehechtheidsstijl

- Het vermogen tot reflectie op innerlijke ervaringen en veilige gehechtheid hangen nauw samen. Volgens Main (1991) hoort hierbij het vermogen om een metapositie in te kunnen nemen.
- De emotionele zelfregulering is al vanaf jonge leeftijd ontwikkeld.
- Doordat de separatie vanuit veilige hechting beter verloopt, is men in staat om autonoom in de relatie te kunnen zijn.
- Volgens Diamond and Blatt (2007) zijn er meer lichamelijke uitdrukkingen van genitaal spel.
- Er is seksuele nieuwsgierigheid en ze zijn in staat hun seksualiteit tot uitdrukking te brengen in een intieme – seksuele relatie.
- Ze blijken veiliger en met instemming van de partner te vrijen. Ze voelen zich vrijer om speels de partner te verkennen. Tevens zijn ze ook vrijer om te stoppen, de grenzen aan te geven als ze angst of andere negatieve gevoelens ervaren.
- Veilig gehechte adolescenten hebben minder “one-night stands” en richten zich meer op een intiem-seksuele relatie.

Onveilige gehechtheidsstijl:

- Onveilig gehechte mensen blijven bewust of onbewust veelal meer rancune, wantrouwen en vijandigheid houden naar de ouders en blijven daardoor in het oedipale conflict en herhalen deze in de intiem-seksuele relatie.
- Doordat de separatie bij onveilige hechting te snel of onvolledig is verlopen, heeft de volwassene moeite om autonoom in de relatie te kunnen zijn.
- Volgens Diamond and Blatt (2007) zijn er minder lichamelijke uitdrukkingen van genitaal spel .
- Er is minder seksuele nieuwsgierigheid en ze zijn minder in staat hun seksualiteit tot uitdrukking te brengen in een intiem-seksuele relatie.
- Ze zijn niet vrij om de ander te verkennen en kunnen moeilijk in hun speelsheid gaan. Tevens hebben ze moeite om hun eigen grens te bewaken als er negatieve

gevoelens opkomen tijdens de seksuele uitwisseling.

- Onveilige gehechte adolescenten hebben vaker “one-night stands” en richten zich minder op een intiem-seksuele relatie. Tevens blijken ze vaker risicovolle relaties aan te gaan. Het lijkt erop dat ze proberen hun onveiligheid te helen in de relatie door met onveiligheid om te kunnen gaan, met alle risico’s van herhaling van trauma hierbij. Tevens speelt manipulatie zowel van zichzelf als van de ander hierin een rol (Ammaniti 2003).
- Ook blijkt dat er meer onveilige seks wordt bedreven.

Met het bewustzijn van deze gehechtheidsstijlen en de relatie die er is met de seksualiteitsontwikkeling, met name in de intiem-seksuele relatie, wordt de zoektocht wat dit voor effect heeft in de SGT alleen maar interessanter. In het volgende hoofdstuk kijk ik eerst naar de raakvlakken tussen beide en het gemeenschappelijke van de gehechtheidstheorie en de Sexual Grounding-theorie.

4 Raakvlak tussen gehechtheidstheorie en Sexual Grounding-theorie

SGT start waar Bowlby eindigde, rond de leeftijd van 4 jaar. Bowlby omschreef deze fase rondom 4 jaar als de periode waarin het kind rekening gaat houden met en zich kan inleven in de wensen en plannen van de ouder. In Bowlby's hechtingstheorie van 0 tot 4 jaar wordt aandacht besteed aan zowel het hoofd als het hartniveau van het kind en bijna niet op genitaal niveau.

In de Sexual Grounding-theorie start hier de interactie met de vader en moeder op genitaal gebied. De eerste fase, die start rondom 4 jaar is de genitale openbaring. Het kind openbaart zich genitaal aan de ouder. Belangrijk hierbij is dat de ouder het kind spiegelt op de leeftijd van het kind en niet met volwassen blik. Met de volwassen seksualiteit is het kind totaal niet bezig.

Het kind opent zich in de therapie opnieuw naar de ouders, nu inclusief de genitaliën. Als de spiegeling van de ouders adequaat is, kan het kind zich openen in zijn energetische totaliteit. Met behulp van het inzetten van ideale ouders wordt er weer contact gemaakt met de oorspronkelijke energie, die een relatie heeft met de genitale autonome identiteit van het kind. De herverbinding van de oorspronkelijke energie, nu ook op genitaal gebied, kan zo tot stand worden gebracht.

Binnen SGT-theorie gaat het om herverbinden met de ouders en grootouders. Het erkennen en herkennen van de realiteit die er is geweest en van waaruit de patronen zijn ontwikkeld. Naar de volwassenheid worden zowel de ideale als reële ouders geïntegreerd, zodat de volwassene vanuit autonomie in de relatie kan zijn.

Tijdens mijn ervaringen als therapeut en in mijn trainerschap zag ik dat SGT meer meeneemt in de oefeningen dan de periode vanaf ongeveer 4 jaar. Door in regressie te gaan naar vier jaar, worden overlevingsmechanismen uit de eerdere leeftijden wakker gemaakt. Er is binnen de oefeningen van SGT veel aandacht voor het openen van het hart, naar jezelf, naar je genitaliën en ook naar je ouders en grootouders. Hier komt men dan ook in contact met het vermogen en onvermogen van hechting die met name in de leeftijdsfase van 0 tot 2 jaar is ontstaan, zoals beschreven in de hechtingstheorieën. Door het lichaamsgerichte werken, wat bij SGT een uitgangspunt is, kan de realiteit van vroegere ervaringen worden herleefd, maar nu meer gereguleerd en met de juiste spiegeling. Ook binnen de latere gehechtheidstheorieën (Wallin 2010) wordt meer aandacht besteed aan de ervaringen in het lichaam tijdens de therapieën. Daarnaast is er veel aandacht voor spiegeling binnen de hechtingstheorieën.

Ook al is de hechting goed geweest en is het kind goed door de separatiefase gekomen, dan is dat veelal op hoofd- en hartniveau geweest en niet op genitaal-relacioneel niveau.

De gehechtheidstheorieën hebben over het algemeen nog weinig aandacht voor de genitaliën. Wel zie je daar de laatste tien jaar verandering in komen en is er, naast het gehechtheidssysteem, interesse in het seksuele systeem en de interactie tussen beide systemen. Met name Fonagy en Target (2007) signaleerden dat de seksuele gevoelens van het kind niet gespiegeld worden. Ze suggereren dat het ontbreken van spiegeling op seksuele gevoelens het zaad is voor het veelal mysterie seksualiteit op volwassen leeftijd. Deze gedachte is binnen SGT-theorie al heel vertrouwd. Als trainer heb ik via de deelnemers van SGT kunnen vernemen dat als deelnemers open en met de juiste spiegeling door de ouders worden benaderd, de interesse voor stimulering van buiten af, zoals aandacht voor pornografie of het lezen van seksueel getinte liefdesromans, vermindert.

Een zeer belangrijk aspect in SGT is het oplossen van de oedipale driehoek om tot volwassen seksualiteit te kunnen komen. Het oplossen van de oedipale driehoek blijkt een veel moeilijkere klus te zijn voor mensen met een onveilige gehechtheidsstijl. Diamond (2007) heeft hier oriënterend onderzoek naar gedaan met als conclusie dat vervolgonderzoek nodig zal zijn om meer inzicht te krijgen.

Vanaf de puberteitsfase wordt er binnen SGT aandacht besteed aan het subjectiveren in de relatie. Hier gaat men van een intrapersonaal naar een interpersoonlijk perspectief. In de seksuele uitwisseling gaat men dan ook van masturbatieseksualiteit (alleen of met de ander) naar seksualiteit waar uitwisseling van liefde en seksualiteit van beide partners centraal staat.

Intersubjectiveren wordt in de gehechtheidstheorie aangegeven als de mogelijke brug tussen het gehechtheidssysteem en het seksuele systeem. Het ontwikkelt zich vanaf het einde van het eerste levensjaar. Als het jonge kind het besef heeft kunnen ontwikkelen dat het gevoelens heeft die verschillen van de ander en dat dit toegestaan is en erkend is door de ouder, dan geeft dit veel veiligheid voor de eigenheid van het kind. Daarop leert het dat de ander ook zijn eigenheid heeft, en dat deze er mag zijn.

Binnen de intiem-seksuele uitwisseling is het belangrijk om het vermogen te hebben om tot integratie van het gehechtheidssysteem en het seksuele systeem te komen. Indien dit op jonge leeftijd gesplitst is, geeft dit moeilijkheden in de intiem-seksuele relatie (Lichtenberg 2007). Juist deze splitsing krijgt veel aandacht binnen SGT en vanaf de jongste leeftijdsfase wordt aan herstel van verbinding tussen hart en geslacht gewerkt.

Tijdens de seksuele uitwisseling is elke partner zowel op zichzelf als gefuseerd met de ander. Zowel het op zichzelf kunnen zijn in de nabijheid van de ander, als tijdelijk

gefuseerd zijn met de ander, kan erg gemakkelijk leiden tot herleving van onbewuste processen die zijn opgedaan in de vroege hechtingsfase.

Tijdens het werken in de derde fase, waarin het verbinden met de partner centraal staat, wordt in veel oefeningen met dit thema gewerkt.

Poppeliers stelt dat autonoom in je relatie staan, dus ook met de zelfregulering op seksueel gebied, tot een vervullende seksuele relatie leidt.

Binnen de visie van SGT wordt de regulering in de jonge leeftijdsfase door de ouders en de buitenwereld gedaan (leraren en andere voorbeeldfiguren). In de puberteitsfase wordt de regulering gedaan door de puber zelf en de ander. In de volwassen leeftijd wordt geleerd om tot zelfregulering te komen, zodat daar niet de partner voor gebruikt wordt. Ook Fonagy (2007) legt het verband tussen zelfregulering en autonomie, en meldt hierbij dat het de schakel is tussen zelfvertrouwen en zelfrespect.

Main heeft in de indeling die ze heeft gemaakt voor volwassenen, autonomie gekoppeld aan veilige gehechtheidsstijl. Volgens haar hebben mensen met een onveilige gehechtheidsstijl, met name als de relatie zich verdiept, meer moeite om in hun eigen autonomie te blijven.

Poppeliers stelt dat de intiem-seksuele relatie te groot is voor twee mensen. Aarding in de generatielijnen ondersteunt het autonoom kunnen zijn in de relatie.

Gedurende de hele SGT zijn veiligheid, spiegelen, mentaliseren en reflecteren belangrijke technieken, door alle oefeningen heen.

De kern van gehechtheidstherapie, door Wallin (2007) beschreven, is het relationele, emotionele en reflectieve proces. Dit speelt zich af bij de eerste verzorger en binnen de relatie. Hierin worden binnen SGT nieuwe ervaringen opgedaan, waarbij reflectie aanwezig is in de diverse deelronden die gehouden worden.

SGT heeft als doel om bij de deelnemers een vervullende relatie te kunnen ontwikkelen. Voorwaarden voor succes van de therapie is dat men kiest voor een partner, ongelijkwaardigheid tussen beide partners uit de relatie haalt en tijd en energie besteedt aan de seksueel-intieme relatie.

Fonagy(2006) noemt vier voorwaarden voor een plezierige seksuele ervaring. Allereerst moet er voldoende veiligheid zijn in de relatie, zodat men de projecties op de ander durft te delen. Er moet een goed besef zijn van de grenzen van jezelf en de ander. Het zich open durven te stellen voor het verlangen om tot uitwisseling over te gaan en in wederkerigheid te kunnen gaan met de intiem-seksuele partner. Ook meldt hij

als vierde dat seksualiteit zich met biseksualiteit moet kunnen verenigen. Zonder deze vier voorwaarden zou men moeilijk tot voldoening kunnen komen over de intiem-seksuele relatie.

De vierde voorwaarde dat seksualiteit zich met biseksualiteit moet kunnen verenigen, heeft wellicht ook vertakkingen met de beleving van seksuele en hechtingsgevoelens naar de ouder van hetzelfde geslacht. Binnen SGT gaat men er vanuit dat homoseksualiteit, biseksualiteit en heteroseksualiteit met dezelfde mechanismen te maken hebben om tot een vervullende relatie te komen.

Volgens M. Delfos (1994) staat de mens in de fase van 35 tot 45 jaar voor de taak om echte intimiteit tot stand te brengen. Echte intimiteit, met respect voor elkaars eigenheid en grenzen wordt dan de uitdaging.

De ontdekkingen uit vorige levensfasen worden nu omgezet naar gedrag. Hierbij wordt er een groot appel gedaan op de mate van tolerantie en mate van eigenheid van de partner. Er treedt een verschuiving op van lichamelijke intimiteit naar emotionele intimiteit. In deze fase zal er een balans komen tussen seksualiteit en intimiteit. Vooral in deze fase zal dan ook de gehechtheidsstijl zijn invloed laten zien.

Binnen SGT is hier de vierde en de vijfde fase tussen 34 en 54 jaar aan de orde. Het gaat in deze periode om de genitale reproductieve- en de genitale relationele rijping. De invloed van de ouders, schoonouders op de relatie wordt belicht. Dit is uniek in de Sexual Grounding-theorie. Deze invloed om tot een dyade te komen met je partner, je werkelijk te kunnen verbinden om van hieruit je te kunnen reproduceren. Het gaat niet meer alleen om jezelf. De relatie komt in het teken van de perspectieven (Poppeliers 2007). Het gaat om het gemeenschappelijke en wat hieruit voortkomt. Het gaat om ontwikkeling-, tijd-, mannelijkheid-, vrouwelijkheid- en duurzaamheidsperspectief in gemeenschappelijkheid. Samensmelting van de mannelijke en vrouwelijke bronnen en een balans hierin creëren geeft vrijheid en vervulling in de relatie. Van hieruit ontstaat het mannelijke en vrouwelijke perspectief. Balans brengen in mannelijkheid en vrouwelijkheid, verleden, heden en toekomst, geeft dat je over kan gaan naar de oudere leeftijdsfase. Als restanten van overlevingsmechanismen uit een vroegere leeftijd gaan tegenwerken in deze periode, wordt extra therapie geadviseerd.

Het relationele, emotionele en reflectieve proces is de kern van een gehechtheidsgerichte therapie en faciliteert de integratie van geloofende ervaringen, waardoor de cliënt een meer coherent en veiliger zelfgevoel kan ontwikkelen (Wallin 2007). Tijdens SGT zijn dit belangrijke onderdelen in het gehele proces, waarbij de belevingen in het gehele lichaam worden meegenomen.

De drie gemeenschappelijke interventies belicht:

Veiligheid

In beide theorieën is veiligheid een voorwaarde om tot een veilige hechting te komen. Het kind dat door de ouders in liefde wordt benaderd met begrenzingen, afgestemde regulering en de juiste spiegeling, ervaart een veiligheidsgevoel. Van de therapeut en trainer worden dezelfde eigenschappen verwacht om veiligheid te kunnen bieden aan de cliënten. Het volledig kiezen voor de partner in de volwassenheid, een voorwaarde tijdens SGT, zal het veiligheidsgevoel in de relatie versterken. Daardoor zullen de overlevingsmechanismen van onveilige hechting minder of niet actief worden. SGT gaat uit van een dyadische relatie in volwassenheid. Waar er een derde punt wordt gecreëerd, wordt het bewustzijn hiervan vergroot en therapie toegepast, zodat de driehoek alsnog wordt opgelost of het derde punt wordt tot een gemeenschappelijk punt gebracht. Ook dit levert een veiliger relatie op voor beide partners.

Spiegelen

Het doel van het spiegelen binnen SGT is dat de deelnemer een autonome relatie met zichzelf aangaat. Het spiegelen is een vast onderdeel in veel oefeningen binnen SGT. Met behulp van ideale ouders doet de deelnemer nieuwe ervaringen op. De laatste jaren is er veel wetenschappelijk onderzoek gedaan waarin het effect van spiegelen wordt bewezen. Spiegelneuronen verschaffen je inlevingsvermogen en ze laten je ook anticiperen op gebeurtenissen. Ook laat onderzoek zien dat je spiegelneuronen zijn te trainen door je gedrags- en belevingsrepertoire uit te breiden (Lacoboni 2008 en Sitskoorn 2006). Het ondersteunt de overtuiging binnen SGT dat het mogelijk is om onontwikkelde delen in de hersenen alsnog te ontwikkelen en nieuwe verbindingen te creëren.

Mentaliseren en reflecteren

Het ontwikkelen van het mentaliseren is zowel in de hechting als in de ontwikkeling van intimiteit en seksualiteit belangrijk. Het voorkomt dat de emotionele reflexen die in de jonge jaren zijn gevormd, op latere leeftijd de boventoon voeren. Of te wel: door een groter vermogen van mentaliseren verkrijgt je een betere regulatie van gevoelens. Regulatie van de seksualiteit en de seksuele gevoelens komen in elke leeftijdsfase binnen het beschouwen van de relatie inhoud aan de orde. Het veel oefenen van reflecteren tijdens SGT heeft een positieve uitwerking op zowel de hechtingstherapie als binnen SGT. Daarnaast biedt mentaliseren een mogelijkheid om contact te maken met de ander. Het zorgt ervoor dat je empathie voor jezelf en voor de ander hebt.

Na deze invalshoeken van beide theorieën, besteed ik in het volgende hoofdstuk specifiek aandacht aan de onveilige hechting en de invloed daarvan op SGT.

5 SGT in relatie tot onveilige gehechtheidsstijlen

De gehechtheidsstijlen die je hebt ontwikkeld vanuit je ouders, kunnen verschillend zijn. Zo kan je met je moeder een veilige gehechtheidsstijl hebben ontwikkeld en met je vader één van de onveilige gehechtheidsstijlen. SGT heeft als doel om met beide ouders je genitaal te herverbinden voor je seksuele ontwikkeling. Dat de gehechtheidsstijl dan tegelijkertijd naar boven komt, is op zich niet verwonderlijk.

Tijdens de SGT worden de overlevingspatronen van het rigide karakterpatroon als het ware doorleefd om meer bij de natuurlijke staat van jezelf te komen. Maar als deze zelfde overlevingspatronen hebben gediend om de hechtingsangst en hechtingspijn niet te voelen, kunnen die ook aan de oppervlakte komen.

Verandering in seksuele patronen tussen twee partners kan onveiligheid brengen voor één van de partners binnen de relatie. Juist voor mensen waar vaste patronen van belang zijn om de veiligheid te handhaven. Door binnen SGT de oriëntatie te veranderen, door bijvoorbeeld niet meer zo gericht te zijn op orgasme bij elkaar, maar veel meer gericht te zijn op de seksuele uitwisseling tussen elkaar, kunnen er angsten rondom de hechting vanuit vroegere periode naar boven komen.

De gehechtheidsstijl kan ook de reden zijn waarom het voor veel mensen moeilijk is in het begin om 'stil' in elkaar te zijn (een oefening die sterk wordt aangeraden binnen SGT). Blijkbaar komen dan ook de onbewuste gevoelens op en zal men -afhankelijk van de gehechtheidsstijl- verschillende reacties hierop hebben.

Ook kan men veronderstellen dat mensen die voorheen gericht waren op hun eigen orgasme (blijkt een probaat middel te zijn om hechtingsangst niet te voelen), in een totaal andere dimensie van zichzelf terecht komen.

Vanuit onderzoek van E.J. Wilder en R. Jones (2003) blijkt dat orgasme en lusten worden gebruikt om bindingspijn te blokkeren en dat dit de kern is van seks- en liefdeverslavingen. Genitale stimulatie en orgasmen sturen sterke signalen naar de nucleus accumbens (genotscentrum in de hersenen, S. Hart 2008), die op zo'n moment iedere andere informatie blokkeren, zelfs pijn. Mensen die vast zitten in één van de gehechtheidsstijlen, blijven steeds maar op de 'toverknop' drukken, nadat ze hebben ontdekt hoe ze de pijn kunnen blokkeren. Dit geldt ook voor overige verslavingen. Alertheid binnen SGT door de trainer is dan ook op zijn plaats om bij mensen die verslaafd zijn of neiging tot verslaving hebben, hier extra aandacht aan te besteden of

mensen door te verwijzen voor extra therapie op deze gehechtheidsproblematiek.

Vanuit onderzoek in de relatie tussen seksualiteit en kwaliteit van de relatie (Birnbau e.a. 2005) komt de bevestiging van de samenhang tussen het hebben van seksuele uitwisseling en het welbevinden in de relatie. De resultaten laten zien dat hechtingsangst meebeweegt en qua sterkte afhankelijk is van hoe de seksuele relatie is. De dag nadat er seksueel contact is geweest, wordt als veel positiever ervaren door mensen die onveilige gehecht zijn. Veilig gehechte mensen laten deze impact niet zien.

Ook werd er verschil gezien tussen onveilig gehechte mannen en vrouwen. Bij vrouwen was het effect van welbevinden de andere dag bepalend hoe hun gevoel was over het seksuele contact. Voor mannen was het feit dat ze hadden deelgenomen aan het seksuele contact voldoende om meer welbevinden te hebben de dag erna. Daarnaast werd nog gezien dat de kwaliteit van sociale interactie de dag voor seksueel samenzijn voor vrouwen invloed heeft op de waardering van de seksuele interactie. Bij mannen blijkt dit aanzienlijk minder te zijn.

Het toelaten van steun van de ouders voorkomt dat je geïsoleerd leeft vanuit de generaties. Met steun van de ouders kan je jezelf onthullen in de relatie. Hieraan wordt in de leeftijdsfase van 24 tot 44 jaar binnen SGT veel aandacht besteed.

Elke stap die je dieper zet in verbinding van je relatie heeft veelal tot gevolg dat je de lijn achter je meer ervaart, met name ook het gemis. Dan ontstaan vaak tussen de partners projecties op de ouders. Door hier bewust mee om te gaan en indien bij beide partners de bereidheid bestaat om hier actief aan te werken, zal de verbinding versterken.

Binnen SGT ligt de focus dan op hart en genitaliën; de steun van de ouders vanuit hun levendige verbinding tussen hart en geslacht. Hechtingsthematiek vanuit hart en hoofd zullen dan ook weer te voorschijn komen als deelnemers in regressie gaan of komen.

De drie gemeenschappelijke interventies belicht:

Veiligheid

Met name voor mensen met een onveilige gehechtheidsstijl zal de veiligheid binnen SGT van groot belang zijn. Deze veiligheid wordt gewaarborgd door de trainer en door het onderschrijven van de 'guidelines' door de deelnemers en trainers. Waar onveiligheid wordt ervaren, is het belangrijk dat hier aandacht aan wordt besteed. Voor het goed kunnen doorlopen van SGT moet hier te allen tijde prioriteit aan worden gegeven. Dit vraagt alertheid bij de oefeningen; ook veelvuldige intensieve warming-ups kunnen voor onveilig gehechte mensen teveel zijn.

Bij mensen met een onveilige gehechtheidsstijl moet je voorzichtig zijn met egoafbrekende structuren. Dat geldt ook voor het gaan liggen op een matras; dit kan te snel gaan. Bij onveilige gehechtheid en met name de vermijdende stijl is het belangrijk niet teveel in regressie te laten gaan. Deelnemers met een onveilige gehechtheidsstijl kunnen dan in paniek raken.

Bij bio-energetica oefeningen is het belangrijk dat de negatieve aspecten niet worden overschreeuwd en dat deelnemers de oefeningen niet te goed willen doen.

Bij schaamte- en schuldgevoelens bij de deelnemers moet de trainer alert zijn. Het voorkomen van schaamte en schuld is afhankelijk van de gehechtheidsstijl. De schaamte kan op het gebied van het existentiële zijn. Deze schaamte komt dan versterkt terug binnen een relatie en geeft onveiligheid.

Spiegelen

Ook de angst kan gespiegeld worden tijdens SGT. Maar het is belangrijk om een onderscheid te maken waar de angst vandaan komt. Is de angst vanuit de vroege hechtingsfase waarin het kind niet gespiegeld is op hoofd- en hartniveau of komen deze vanuit de seksuele ontwikkelingsfasen, waarin het kind niet gespiegeld is op het genitale niveau. Een juiste spiegeling op hoofd- en hartniveau en het adequaat spiegelen van de genitale gevoelens door de ideale ouders geeft dan ruimte voor al deze gevoelens en kan er herverbinding plaatsvinden met de ouders.

Het erkennen van het ontbreken van spiegeling in de generatielijn kan hernieuwde verbinding met de ouders en voorouders geven.

Mentaliseren en reflecteren

Angst is een grote vijand van mentaliseren. Het krachtenveld zal groot zijn als er veel angst is om tot een helder mentaliseringsproces te komen. Door het mentaliseren van de nieuwe ervaringen binnen SGT zullen er veranderingen optreden in de hersenen (Lacobini 2008). Een stap in het mentaliseringsproces is het benoemen, bespreken en uitwisselen wat er in de genitaliën, je hart en hoofd gebeurt. Veelvuldige deelronden geven hier een mogelijkheid voor. Het luisteren naar ervaringen van andere deelnemers is belangrijk om het intersubjectiveringssysteem (bijlage 4) te oefenen, om van hieruit met empathie contact te maken.

Voor zowel de trainer-therapeut als de deelnemers is het belangrijk om te kunnen reflecteren op wat er in de nieuwe ervaringen gebeurt bij de deelnemer en daarnaast de realiteit te kunnen zien van het verleden en de toekomst van de persoon. Door dit te bespreken in het contact met de ander, biedt het nieuwe ervaringen aan de hersenen om te kunnen herstellen van de onveilige hechting.

Er is al een tipje van de sluier opgelicht hoe de gehechtheidsstijl te voorschijn kan komen tijdens SGT. In het volgende hoofdstuk besteed ik aandacht aan de wijze waarop SGT nu al bijdraagt aan het herstel van onvolledige hechting.

6 Herstel van onveilige gehechtheid tijdens SGT

SGT neemt in zijn lichaamsgerichte psychotherapie momenteel bewust en onbewust herstel mee van patronen die het gevolg zijn van een onveilige hechting. Het is interessant om te kijken waar dit momenteel binnen SGT gebeurt. Een eerste aanzet geef ik nu.

Omdat het oorspronkelijk zelfgevoel geworteld is in de lichamelijke ervaringen, geeft lichaamsgericht werken veel meer mogelijkheden van herstel dan alleen gesprekstherapie. Ook Wallin (2007) geeft aan, dat aandacht voor het lichamelijke, het non-verbale, een wellicht noodzakelijke verrijking is ten opzichte van alleen maar gesprekstherapie. Dit geldt voor hechtingsproblemen, seksuele- en relatieproblemen. En natuurlijk ook als deze samen komen, zoals dit gebeurt in SGT.

Door opnieuw door alle fasen te gaan vanaf 4 jaar, wordt er met behulp van de ideale ouders de mogelijkheid geschapen om nieuwe hersenpatronen te ontwikkelen (Sitskoorn 2006). In contact met de ideale ouders zal vaak ook herstel van de vroege hechtingsproblemen een kans krijgen. Het op adequate wijze spiegelen en empathisch reageren van de ideale ouders is hierbij belangrijk. Het is dan ook van belang dat de ideale ouders goed worden geïnstrueerd door de trainer en dat tijdens de reflectiefase in de deelronde ook de trainer empathisch reageert.

SGT geeft bewustzijn en gereedschappen om een relatie veiliger te maken. Het echt gaan kiezen voor de partner en alle projecties en afleidingen, in de vorm van het derde punt, te verwijderen of als gemeenschappelijk punt te maken, geeft veiligheid voor beide partners. Dit geeft tegelijkertijd, dankzij de inzet van ideale ouders, een herstel op onveilige hechting vanuit de fase van voor het vierde levensjaar.

Ook al heeft iemand een onveilig gehechtheid meegemaakt in zijn jonge jaren, dan kan men dit helen. Dit herstel kan in gehechtheidstherapie, maar dit kan ook binnen een veilige relatie. In de SGT-Advanced wordt met beide gewerkt; het bevordert zowel een veiliger relatie en biedt therapie aan om weer opnieuw te kunnen verbinden in de intieme seksuele relatie.

Als SGT- trainer breng je veel oefeningen in waarbij men kan leren over de grenzen van jezelf en die van de ander. Het leren om te subjectiveren i.p.v. de andere tot object te maken in de relatie is een groot aandachtspunt om van puberteit naar volwassenheid te kunnen komen. Intersubjectiveren (zie bijlage 4) blijkt belangrijk te zijn in zowel hechting als in de seksuele ontwikkeling.

De drie gemeenschappelijke interventies belicht:

Veiligheid

Dit vraagt om helderheid en duidelijkheid rondom de organisatie. Goede kaders en een goed contact tussen trainers en assistenten onderling is dan ook nodig.

Deelnemers met een onveilige gehechtheidsstijl hebben baat bij een goed bewustzijn van de trainer van de groepsprocessen die elke groep doorloopt met betrekking tot veiligheid. Door het herverbinden met je ouders, ook genitaal, ga je door het polarisatieproces, waarin je jezelf herverbindt met zowel je mannelijke als je vrouwelijk bron. Van hieruit kunnen je beide bronnen in harmonie tot elkaar komen. Als je vader en moeder gefuseerd zijn in jou, kom je vanzelf in een tweeverhouding en wil je er niets meer tussen plaatsen. Dit geeft veel veiligheid in jezelf en in de relatie. Daardoor zullen de onveilige hechtingsproblemen ook minder worden geactiveerd.

Het inzetten van de ideale ouder en deze te integreren in jezelf, kan bijdragen aan een meer regulerend en veilig zelf, waardoor meer vertrouwen en zelfvertrouwen kan ontstaan.

Als er ondanks of dankzij de veiligheid onverwerkte gevoelens rondom hechting komen, kunnen deze door de veilige setting getransformeerd worden, zodat het heden niet meer wordt bepaald door het verleden.

Spiegelen

De ogen nemen een belangrijke plaats in bij het spiegelen tussen ouder en kind. Spanning rondom de ogen moet dan ook een extra aandachtspunt zijn van de therapeut en trainer. Wat heeft het kind niet kunnen en willen zien en wat heeft het niet kunnen laten zien. Het vele spiegelen, wat onder andere in de kijk oefeningen is ingebouwd, is belangrijk op zowel genitaal, hart als hoofd gebied. Bij deelnemers met een onveilige gehechtheidsstijl is het belangrijk om voldoende tijd aan het spiegelen te besteden zodat de integratie van de nieuwe ervaringen, via de ogen naar de hersenen kan plaatsvinden.

Mentaliseren en reflecteren

Het in een veilige omgeving benoemen van de genitaliën en de sensaties die hierbij horen, deze te spiegelen en te delen brengt een integratie op gang van seksualiteit in de relatie tot de ander. Met een groter vermogen van mentaliseren is er minder risico dat de emotionele reflexen die in onze eerste relaties zijn ontwikkeld, weer negatief worden beïnvloed. Het vermogen om autonoom in de intiem-seksuele relatie te kunnen zijn, wordt door het mentaliseren groter.

Theoretische grondslagen binnen SGT vormen een belangrijk deel van de training. Als trainer heb ik gemerkt dat het vermogen tot mentaliseren wordt vergroot. De theorie op een dussdanige manier verwoorden dat deze aansluit op het niveau van de studenten, is van belang voor het goed doorlopen van het mentaliseringsproces van SGT

Als het vermogen van mentaliseren wordt vergroot, versterkt dit ook het vermogen om affecten te reguleren, om ervaringen die gedissocieerd zijn te integreren en een steviger, coherenter zelfgevoel te ervaren. (Wallin 2007)

Door het werken in groepen van twee, wordt het onder woorden brengen van de ervaringen en gevoelens gestimuleerd, waarbij er tegelijkertijd spiegeling is van de tweede persoon in de rol van ideale ouder. Herstel van te weinig en/of inadequate genitale en relationele spiegeling kan hier plaatsvinden.

Denk hierbij aan de communicatie van de rechterhersen helft met de linkerhersen helft. Dit heeft effect op de regulatie zoals blijkt uit de diverse onderzoeken (Lacoboni 2008).

Als trainer ben ik me steeds meer bewust dat er een sterke relatie tussen SGT en gehechtheid is. Ook realiseer ik me dat nieuwe onderzoeken noodzakelijk zijn om theoretische verantwoording te kunnen geven over het verband tussen SGT en gehechtheid. Met de kennis van nu ga ik over tot het trekken van een aantal conclusies, het doen van aanbevelingen en het meegeven van een aantal overwegingen.

Conclusies, aanbevelingen en overwegingen

Je kunt stellen dat het hebben van een veilige gehechtheidsstijl de mogelijkheid verschaft om de inhoud van Sexual Grounding Therapie optimaal te ontvangen. Bij onveilig gehechte deelnemers is advies voor extra therapie, vooraf of tijdens SGT, een belangrijke afweging voor de trainer.

Bewustzijnsverhoging bij de deelnemers, therapeuten en trainers van het verband tussen hechtingsontwikkeling en de intieme seksuele ontwikkeling is in mijn ogen een goede aanvulling. Dit is vooral van belang voor het adequaat uit kunnen oefenen van de functie van de ideale ouder.

Er wordt al veel aandacht besteed aan processen die tegelijkertijd effect hebben op mensen met onveilige gehechtheidsstijl binnen SGT. Wellicht kunnen de oefeningen nog meer worden aangescherpt met een groter bewustzijn van de verwevenheid van gehechtheid en seksualiteit. Ook zal het voor mij als trainer een mooie uitdaging zijn dit bewustzijn over te dragen naar de studenten en cliënten. De aanbeveling die ik doe is om alle oefeningen die gegeven worden in SGT basis en in SGT-Advanced te beoordelen op de vraag in hoeverre ze op de diverse gehechtheidsstijlen in kunnen werken.

Veiligheid en spiegelen zijn al gemeengoed in de SGT. Het mentaliseren, waarover binnen de gehechtheidstheorie veel geschreven is, kan in mijn ogen meer binnen SGT geïmplementeerd worden. Dit zou een interessante aanvulling kunnen zijn, met name voor mensen met een onveilige gehechtheidsstijl.

Dat het goed kunnen mentaliseren in de normale omgangsvormen al een fijne kwaliteit is -als je die hebt kunnen ontwikkelen dankzij een veilige hechting- is helder. Echter, binnen een intiem-seksuele relatie waarin de diverse gehechtheidsstijlen meer tot uitdrukking komen, is therapie gericht op mentaliseren een interventie die op beide fronten werkt. Het versterkt de autonomie en het zelfvertrouwen van elk van de partners, waardoor ze in staat zijn om een diepere intiem-seksuele relatie op te bouwen.

De verbinding van de essentie van jezelf en deze in verbinding brengen met de ander in autonomie is lastig voor mensen met een onveilige gehechtheidsstijl. Literatuur en nascholing over narcisme en symbiose geeft extra gereedschap voor de trainer en therapeut.

Onderzoek in de komende jaren zal nog veel verrijking geven over hoe het gehechtheidsstelsel en het seksuele systeem op elkaar ingrijpen.

Ook Sexual Grounding Therapie-trainers en -therapeuten kunnen hier een aandeel in nemen. De kennis en ervaringen die zijn opgebouwd in de laatste 13 jaren, vooral vanuit de lichaamsgerichte psychotherapie, kunnen in mijn ogen een aanwinst zijn op de onderzoeken die tot nu toe zijn gedaan.

Diamond (2007) heeft oriënterend onderzoek gedaan over het oplossen van de oedipale driehoek bij onveilige gehechtheidsstijl. Zijn conclusie hieruit is dat vervolgonderzoek nodig zal zijn om meer inzicht te krijgen. Hier kan onderzoek met SGT-interventies een rol in spelen.

Lacobini (2008) heeft laten zien in onderzoekssituaties dat spiegelneuronen zijn te trainen door je gedrags- en belevingsrepertoire uit te breiden.

Het spiegelen heeft een belangrijke rol in SGT. Hier ligt ook een mooi onderwerp voor onderzoek naar het effect van SGT op het brein.

Daarbij is mijn voorstel om tot de leeftijd van de puberteit over genitaliteit te spreken en het woord seksualiteit te gebruiken vanaf de puberteitsleeftijd.

Zoals ik ook in de inleiding vermeldde, voorkomt dit verwarring tussen volwassen seksualiteitsbeleving en de kinderlijke opwinding in de genitaliën.

Literatuur

Bowlby, J (1988)

A Secure Base, Parent-Child Attachment and Healthy Human Development
London; Routledge

Diamond, D, Blatt, S.I, Lichtenberg J.D. (2007)

Attachment & Sexuality
ISBN 0-88163-466-2

Fonagy, P, Target, M. (2007)

The rooting of the Mind in the Body: New Links Between Attachment Theory and
Psychoanalytic Thought
Journal of the American Psychoanalytic Association

Hart, S (2008)

Brain Attachment, Personality
ISBN-13: 978-1-85575-588-8 Karnac Books Ltd

Heard, D, Lake, B, McCluskey, U (2009)

Attachment Therapy with Adolescents and Adults
ISBN:978-1-85575-522-2

Holmes, J (2010)

Exploring in Security
ISBN 978-0-415-55415-2 London; Routledge

Johnson, S M (1985)

Characterological Transformation
New York; Norton & Comp

Johnson, S M (1987)

Humanizing the Narcissistic Style
ISBN 0-393-70037-2 New York; Norton & Comp.

Johnson, S M (1991)

The Symbiotic Character
ISBN 0-393-70115-8 New York; Norton & Comp.

Johnson, S M (1994)

Character style

ISBN 0-393-70171-9 New York; Norton & Comp.

Lacoboni, M (2008)

Het spiegelende brein

ISBN 978-90-5712-276-7

Linden, A (2008)

Jezelf en de Ander

ISBN 978-90-202-0177-2

Lowen, A (1991)

Narcisme, de Ontkenning van het Ware Zelf

Serie; ISBN 90-6325-468-7

Lowen, A (1991)

Liefde, Seks en het Hart

ISBN 90-6325-357-5

Poppeliers, W (2007)

Liefde en Seksualiteit in het perspectief van Relaties en Generaties.

Uitgeverij; Protocol Media Productions

Royers, T (2010 - concept)

The Human Love Circuit and Body Image

In wording (theoretische grondslagen voor Sexual Grounding Therapie).

Sitskoorn, M (2006)

Het maakbare Brein

ISBN: 978-90-3513-227-6

Wallin, D J (2010)

Gehechtheid in Psychotherapie

Nieuwezijds; ISBN 978-90-5712-302-3

Bijlage 1: Profiel Mini Soer als trainer Sexual Grounding Therapie

Sinds 2000 ben ik werkzaam op het gebied van de lichaamsgerichte psychotherapie. In mijn praktijk "De Ontmoeting" staat de ontmoeting centraal. Het belang van een goede relatie tussen therapeut en cliënt of student staat voorop.

Openheid in liefde, met respect voor de ander, in vertrouwen en eerlijkheid is voor mij belangrijk. Zowel in contact met mezelf als naar de ander. Dit zet ik dan ook in als therapeut, begeleider en als trainer. Dit met als doel dat de ander meer contact kan maken met zijn of haar eigenheid. Ik werk grotendeels individueel met de cliënt, soms in kleine groepjes en af en toe een relatiestel.

Gedurende de jaren dat ik werkzaam ben als therapeut, geniet ik van supervisie en intervisie. Zowel de kennisverrijking, het reflecteren op mezelf, als het contact met collega's geven extra kleur aan mijn leven.

Ik ben sinds 4 jaar verbonden aan Bodymind-opleidingen als leertherapeut, waarbij ik studenten begeleid in hun individuele proces en in het proces om lichaamsgericht therapeut te worden. Binnen Bodymind-opleidingen wordt veel gewerkt vanuit de diverse karakterstructuren van Lowen. Hiernaast bestaat er veel aandacht voor symbiose, narcisme en autonomie. De laatste jaren is ook hier een ontwikkeling te zien, dat gehechtheid en trauma steeds meer op de voorgrond komt.

Als SGT-therapeut heb ik in twee trainingen met veel plezier drie groepen begeleid.

Hiervoor werkte ik gedurende 15 jaar in het ziekenhuislaboratorium, zowel in onderzoeks- als managementfuncties. Hier was ik gelijktijdig negen jaar actief in de ondernemingsraad van het ziekenhuis. De daarop volgende zeven jaren werkte ik in het bedrijfsleven in diverse functies. Mijn taken en aandachtsgebieden waren advisering, problemen oplossen, begeleiden van onderzoeksprojecten en marktverkenning vanuit het specialisme laboratoriumdiagnostiek.

Ik heb opleidingen gedaan op het gebied van de Klinische Chemie, Management, Sociale Psychologie, Lichaamsgerichte Psychotherapie en Sexual Grounding Therapie-trainingen. In 2007 heb ik het Europees Certificaat voor Psychotherapie verkregen.

Sinds 2009 ben ik gestart met de SGT-trainersopleiding. Hiervoor heb ik ter verdieping van de inhoud en om andere trainers in hun functie aan het werk te zien, de internationale SGT-Advanced training bijgewoond. Tevens was ik hier de verbindende factor als assistent voor de groep en de afwisselende trainers.

Door het vervroegd terugtreden van de huidige Nederlandse trainer en de co-trainer start ik in april 2011 als trainer SGT-Advanced. Daarbij zal ik ondersteuning en supervisie ontvangen om mezelf zo optimaal mogelijk in deze functie te kunnen ontwikkelen. Mijn afstudeeropdracht, waaronder het maken van de scriptie: SGT en Gehechtheid zijn hierdoor in een stroomversnelling terecht gekomen.

Sinds 1995 is mijn missie het verbinden van de reguliere- en de complementaire, c.q. alternatieve geneeskunde. Het verbinden van de gehechtheidstheorie en de daar uit voortvloeiende hechtingsstijlen met Sexual Grounding Therapie passen hier voor mij helemaal in.

Intussen ben ik 54 jaar, en het doorgeven van de kwaliteiten en kennis van anderen, door een medium te zijn, past helemaal in deze periode van mijn leven. Met veel energie en liefde voor de mens, met zijn hoofd, hart en geslacht, zal ik mijn medewerking geven om Sexual Grounding Therapie toe te voegen aan de huidige psychotherapieën.

Bijlage 2: Curriculum Vitae Mini Soer (17-03-2011)

Opleiding en training:

Sexual Grounding Therapie Trainers Training	2009- heden
European Certification for Psychotherapy	2006-2007
Sexual Grounding Therapy Therapist Training	2005-2007
Sexual Grounding Therapy Advanced	2003-2004
Neo-Reichiaanse Therapie & Energetic Integration	2001-2002
Cranio Sacraal Therapie I & II	2000-2001
Sexual Grounding Therapie Basis	1999-2000
Postual Integration Therapie	1995-2000
Diverse cursussen op gebied van lichaamswerk en zelfreflectie	1982-1986
Interne opleidingen bij Boehringer Mannheim:	1990-1997
- Immunochemie	
- Virologie en infectieziekten	
- Presentatietechniek	
Open Universiteit:	
-Sociale psychologie	1988-1989
-Systemen en besturing	1987-1998
-Statistiek I & II	1986-1987
Managementopleiding, post HBO	1979-1981
Klinisch Chemisch analist, HBO-A	1973-1975
HAVO	1968-1973

Werkervaring:

De Ontmoeting, Praktijk voor lichaamswerk	
Lichaamsgerichte psychotherapie, supervisie en coaching	
Zelfstandig ondernemer	2000-nu
Trainer i.o. Sexual Grounding Therapie	2009-nu
Therapeut Sexual Grounding Therapie	2007-nu
Leertherapeut BodyMindOpleidingen	2006-nu
Visiteur in visitatiecommissie van NVPIT	2002-2008
Corneuil, centrum voor bewustzijn en vakantie	
Workshopbegeleider	1998-2001
Boehringer Mannheim, b.v. te Almere:	
Productspecialist en marketing infectieziekten	1995-1997
Productspecialist immunochemie	1991-1994
Productspecialist laboratorium diagnostiek	1990-1991
Ziekenhuis De Weezenlanden te Zwolle:	
Hoofdanalist	1987-1990
Subhoofd Chemie en Automatisering,	1980-1987
Klinisch Chemisch Analist	1975-1980

Bijlage 3: Mentaliseren (Holmes 2007)

De kans op een sterk vermogen tot mentaliseren, en daarbij tijdens de therapie de ontvankelijkheid voor de interpretaties van de therapeut, is groter als de student, cliënt blijkt geeft van:

- Besef van de aard van mentale toestanden, bijvoorbeeld: dat ons inzicht in onszelf en anderen altijd onvolkomen is; dat mensen hun mentale toestand kunnen wijzigen om pijn te minimaliseren; dat mensen doelbewust innerlijke toestanden kunnen verhullen en dat bepaalde psychische reacties in bepaalde omstandigheden voorspelbaar zijn.
- Expliciet streven naar erkenning van mentale toestanden die ten grondslag liggen aan gedrag, bijvoorbeeld: gedrag geloofwaardig verantwoorden in termen van overtuigingen, gevoelens, verlangens; begrijpen dat onze interpretaties van anderen beïnvloed kunnen worden door onze eigen gemoedstoestand; beseffen dat gevoelens over een situatie niet hoeven te rijmen met waarneembare aspecten van die situatie.
- Erkenning van de 'ontwikkelingsgerelateerde' aspecten van mentale toestanden, bijvoorbeeld: dat de dingen die gisteren gevoeld werden anders kunnen zijn dan wat vandaag of morgen wordt gevoeld; dat het gedrag van ouders sterk wordt beïnvloed door het gedrag van hun eigen ouders en dat dat het gedrag van hun kinderen sterk beïnvloedt; dat gezichtspunten uit de kindertijd vaak herzien moeten worden in het licht van het inzicht van de volwassene.
- Besef van mentale toestand met betrekking tot de therapeut/trainer, bijvoorbeeld: dat de therapeut niet kan weten wat de cliënt weet, zonder dat haar dat verteld wordt; dat de therapeut zijn eigen karakteristieke emotionele reacties op het verhaal van de cliënt kan hebben; dat de voorgeschiedenis van de therapeut, en daarmee zijn mentale toestanden, heel anders kunnen zijn dan die van de cliënt.

Door Wallin (2007) met toestemming overgenomen uit Fonagy, Target, Steele (1998)

Door onderzoek is gebleken dat moeders die niet goed kunnen mentaliseren een vele malen grotere kans hebben op het voortbrengen van onveilig gehechte kinderen. Psychotherapie kan begrepen worden als een poging om het mentaliserings-vermogen van de cliënt te herstellen of aan te wakkeren. (Wallin 2007).

Wederzijdse erkenning en mentaliseren zijn verwante begrippen.

Bijlage 4: Intersubjectiveren (Holmes 2007)

Een intersubjectieve gehechtheidsrelatie, die allereerst een volledige mate van affect-regulatie mogelijk maakt en vervolgens ook enige mogelijkheid om te spelen in de aanwezigheid van een reflectieve ander (Fonagy 2001).

Intersubjectiviteit als snijpunt zien van twee subjectieve werelden.

Intersubjectiviteit is het overkoepelende begrip dat betrekking heeft op de wederkerige invloed van de bewuste en onbewuste subjectieve beleving van twee mensen in de relatie.