

CAROLA VAN DER VEEN



IK **JIJ**
WIJ

Voor
wie echte
verbinding
wil

De basis van gezonde
hechting in de liefde

DEEL I

Veilige hechting

1	Hechting	10
1.1	Wat is hechting?	10
1.2	De hechtingstheorie	13
1.3	Hechting als lichamelijke ervaring	15
1.4	Hechting als psychologische ervaring	16
1.5	Verschillende soorten hechtingsrelaties	21
1.6	Hoe leren wij over hechting?	25
1.7	Nog even stilstaan: vragen en oefeningen bij hoofdstuk 1	26
2	Veilige hechting bij volwassenen	29
2.1	Het belang van veilige gehechtheid	29
2.2	Kenmerken van veilig gehechte volwassenen	30
2.3	Kenmerken van veilig gehechte volwassen relaties	32
2.4	Hechtingsbehoeften en hechtingsgedrag	36
2.5	Onveilige hechting, binding en loyaliteit	42
2.6	Verworven veilige hechting	45
2.7	Hechting en onthechting vanuit oosters perspectief	47
2.8	Nog even stilstaan: vragen en oefeningen bij hoofdstuk 2	48
3	De hechtingsfuncties	51
3.1	De hechtingsfunctie emotieregulatie	53
3.2	De hechtingsfunctie behoeftevervulling en relationele voeding	54
3.3	De hechtingsfunctie stabiliteit, bescherming en geborgenheid	55
3.4	De hechtingsfunctie begrepen en gekend worden	57
3.5	De hechtingsfunctie ondersteuning in groei, ontwikkeling en vitaliteit	58
3.6	De hechtingsfunctie spiegeling en heling	59
3.7	De hechtingsfunctie jezelf kunnen zijn	60
3.8	De hechtingsfunctie intimiteit en seksualiteit	61
3.9	Nog even stilstaan: vragen en oefeningen bij hoofdstuk 3	62

4	Relatieontwikkeling in veilig gehechte volwassen relaties	64
4.1	Relationele ontwikkelingsfasen	64
4.2	De fase van symbiose en synchronisatie	66
4.3	De fase van differentiatie en autonomie	69
4.4	De fase van synergie en transformatie	78
4.5	De fase van afscheid en afhechting	83
4.6	Nog even stilstaan: vragen en oefeningen bij hoofdstuk 4	88

DEEL II

De vijf pijlers van veilige hechting

Pijler 1 – Emotionele verbondenheid	92
--	-----------

5	Emotionele verbinding – nabijheid en samenzijn	93
5.1	Wat is emotionele verbondenheid?	93
5.2	De noodzaak tot verbinding	95
5.3	De emotionele verbinding actief voeden	97
5.4	De toenadering	99
5.5	Liefde geven en liefde ontvangen	101
5.6	Betrokkenheid, afstemming en het open hart	105
5.7	Empathie en compassie	109
5.8	Nog even stilstaan: vragen en oefeningen bij hoofdstuk 5	112

Pijler 2 – Autonomie	114
-----------------------------	------------

6	Autonomie – ruimte en apart-zijn	115
6.1	Wat is autonomie?	116
6.2	De noodzaak van autonomie	119
6.3	De beweging van onderscheid – differentiatie	122
6.4	Autonomie en vrijheid	124
6.5	Autonomie actief vormgeven	127
6.6	Op reis gaan	129
6.7	Nog even stilstaan: vragen en oefeningen bij hoofdstuk 6	130

Pijler 3 – Emotieregulatie **134**

7 Gezonde emotieregulatie **135**

- 7.1 Wat is emotieregulatie? 135
- 7.2 Gezonde emotieregulatie 138
- 7.3 De rol van het zenuwstelsel bij emotieregulatie 142
- 7.4 Coregulatie en zelfregulatie 144
- 7.5 Coregulatie – een biologische noodzaak 145
- 7.6 Zelfregulatie – een relationele noodzaak 147
- 7.7 Nog even stilstaan: vragen en oefeningen bij hoofdstuk 7 151

Pijler 4 – Positieve identiteit **154**

8 Positief zelfbeeld en hechting aan jezelf **155**

- 8.1 Wat is identiteit? 155
- 8.2 Wat is individuatie? 161
- 8.3 Ben ik oké? – positieve identiteit en zelfliefde 162
- 8.4 Ben jij oké? – positief beeld van de ander 170
- 8.5 Nog even stilstaan: vragen en oefeningen bij hoofdstuk 8 171

Pijler 5 – Relationele intelligentie, bewustzijn en wijsheid **174**

9 Bewust veilige hechting vormgeven **175**

- 9.1 Communiceren zonder lading 175
- 9.2 Boosheid inbrengen 178
- 9.3 Repareren en vergeven 183
- 9.4 Bewust relateren 188
- 9.5 Een ander relatiecontract 194
- 9.6 Nog even stilstaan: vragen en oefeningen bij hoofdstuk 9 199

Nawoord **202**

Dankwoord **204**

Literatuur en verder lezen **206**

1

Hechting

Ken je het gevoel dat je vanbinnen warm wordt als je aan iemand denkt? Maak je je weleens ongerust over iemand van wie je houdt? Heb je weleens dat je verdrietig bent, maar pas kunt huilen als je vriendin binnenkomt? Dit zijn allemaal uitingen van hechting: de band met de ander die belangrijk is voor jou.

En herken je misschien dat je jezelf weleens afkeurt of afwijst om iets? Zorg je goed voor jezelf? Vind je jezelf de moeite waard? Ook dit zijn thema's die te maken hebben met hechting, maar dan de hechting aan jezelf.

1.1 Wat is hechting?

Hechting wordt ook wel 'gehechtheid' genoemd. Wat hechting is laat zich het best omschrijven door de kenmerken ervan te noemen. Kijk wat jij hiervan in jezelf herkent.

Nabijheid

Hechting is het vermogen om je emotioneel te verbinden met anderen. Omdat we sociale wezens zijn en voor ons welzijn en overleven van elkaar afhankelijk zijn, hebben we voortdurend de behoefte om ons met andere mensen verbonden te voelen. We zijn gemaakt voor het aangaan van verbindingen. Mensen die toenadering zoeken tot een ander, hebben namelijk een grotere kans om te overleven. De genen die hierbij betrokken zijn, worden zo doorgegeven van generatie op generatie. Ook in deze moderne tijd kunnen we niet zonder elkaar.

Je merkt dat je gehecht bent aan iemand wanneer je je verbonden voelt met die ander. Iemand is belangrijk voor je en heeft een plekje in je hart. Je bent gewoon blij met de ander in jouw leven en je geeft om hem. De ander is voor jou de moeite waard. Daardoor ben je bereid te investeren in de relatie en om de band te laten groeien.

Je wilt moeite doen voor de ander. In het contact met de ander voel jij je gezien, gehoord, begrepen en gekend. Als de ander dit ook zo ervaart, wat in een hechtingsrelatie meestal zo is, is het wederkerig en is er over en weer emotionele betrokkenheid.

Vertrouwen

Een belangrijk kenmerk van gehechtheid is dat je je verbonden weet met de ander, ook wanneer je fysiek niet bij elkaar bent. Je kunt diegene in gedachten voor je zien en je kunt het prettige gevoel voor hem oproepen. Je vertrouwt op het (voort)bestaan van die hechtingsband, ook als er geen fysieke nabijheid is of als er een tijd geen contact is geweest. Je bent niet bang dat de ander zich van je afkeert. Je bent niet bang dat de ander ineens anders over jou gaat denken. Er is een veilig basisvertrouwen.

In je hart ervaar jijzelf de verbondenheid en de gehechte liefde naar de ander. Dit vermogen wordt **objectconstantie** of **objectpermanentie** genoemd. Dit betekent dat je het vertrouwen hebt dat de ander terugkomt als hij weggaat. Je kunt je voorstellen hoeveel rust dat geeft.

Een jong kind heeft dit vermogen nog niet. Daarom ervaart een kindje bij (mogelijke) scheiding of te grote afstand van de ouders onrust, weerstand en stress. Dat wordt **separatieangst** genoemd. Een jong kind houdt daarom de bewegingen van de ouder voortdurend in de gaten en zoekt zelf de nabijheid op wanneer hij een te grote afstand ervaart. Hij zorgt actief dat hij niet van de ouder gescheiden raakt, bijvoorbeeld door te huilen of te protesteren als de ouder weggaat of niet voldoende emotioneel aanwezig is. Ik noem dit **nabijheidsgedrag**: het gedrag om nabijheid en fysiek en emotioneel contact te zoeken en te behouden.

Dit relationele vertrouwen is een van de kenmerken die veilige gehechte mensen onderscheiden van onveilig gehechte mensen. Het is een vermogen dat ieder kind moet verwerven en eenmaal verworven niet meer kwijtraakt. Onveilig gehechte mensen hebben dit vermogen echter als kind niet voldoende verworven. Deze mensen kunnen overmatig bang zijn verlaten te worden (**verlatingsangst**) of hebben als reactie op ervaren verlaten juist **bindingsangst** ontwikkeld.

Veilige basis en veilige haven

Als je weet en voelt dat er iemand is die van je houdt, om je geeft en bij wie je hoort, kun je met vertrouwen en energie in het leven staan. Dan heb je iets wat we een **veilige basis** noemen. In de meeste gevallen is je veilige basis een persoon, maar het

kan ook je huis of een andere plek zijn. Voor sommige mensen is het hun huisdier. Je veilige basis geeft je een gevoel van bescherming, veiligheid en zorg, en soms ook inspiratie en energie. Hoe krachtiger wij een veilige basis ervaren, hoe weerbaarder we zijn en hoe beter we bestand zijn tegen tegenslagen en uitdagingen in het leven. Vanuit deze basis durven we ook de wereld en het leven te verkennen. We durven risico's te nemen, nieuwsgierig te zijn, nieuwe dingen te verkennen, het beste van onszelf te geven en uitdagingen aan te gaan.

De veilige basis komt het duidelijkst tot uitdrukking wanneer we stress, angst, dreiging, onzekerheid, vermoeidheid of ziekte ervaren. Dan zoeken we degene op aan wie we ons gehecht voelen om te schuilen. De verbinding met de ander vormt dan een **veilige haven** om naar terug te gaan. We zoeken die ander op wanneer wij dat nodig hebben – voor troost, steun, bescherming en geruststelling. Voor kinderen gaat het dan om hun ouders, voor volwassenen om hun levenspartner, een familielid, een vriend of een huisdier. We ervaren die ander op dat moment als wijzer, sterker of stabiel. Deze persoon biedt veiligheid, protectie, nabijheid en geborgenheid en helpt om moeilijke emoties te reguleren, zoals stress en verdriet.

Beelden en overtuigingen – de blauwdruk

Door de positieve en negatieve ervaringen die wij als kind en als volwassene opdoen binnen hechtingsrelaties, vormen wij interpretaties: beelden, overtuigingen, aannames en verwachtingen over hechting. Deze mentale representatie wordt ook wel **werkmodel** genoemd, of simpelweg **blauwdruk**. In je blauwdruk staat hoe je naar jezelf kijkt (dat gaat over de hechting aan jezelf) en hoe je naar de ander kijkt (dit gaat over de hechtingsrelatie met de ander). Heb je een positief beeld bij relaties, heb je er vertrouwen in en heb je de verwachting dat het omgaan met de ander prettig en fijn is? Of ga je ervan uit dat je steeds weer gekwetst of verlaten zult worden? Of denk je bijvoorbeeld dat niemand echt te vertrouwen is? Deze beelden en overtuigingen in onze blauwdruk bepalen hoe wij het contact met anderen ervaren en waarderen, en hoe we ons gedragen in hechtingsrelaties.

Janneke vindt het moeilijk om zich voor een ander open te stellen. Janneke heeft niet zo'n positief beeld van 'de ander'. Ze durft niemand goed te vertrouwen en merkt dat ze eigenlijk nooit helemaal kan ontspannen in een hechtings-

relatie. Inmiddels is ze 45 jaar en heeft ze nog nooit een duurzame liefdesrelatie gehad. Ze heeft één dierbare vriendin: een oude schoolvriendin.

Jannekes blauwdruk is – zoals bij de meeste mensen – ontstaan in de hechtingsrelatie met haar ouders. Jannekes moeder had weinig aandacht voor haar. Naast Janneke waren er nog zeven kinderen waar haar moeders zorg naar uitging. Daarnaast was haar vader een behoorlijk strenge man, die ook zomaar flink uit zijn slof kon schieten. Als meisje voelde Janneke zich heel alleen en was ze bang voor haar vader. Janneke heeft als kind niet geleerd erop te vertrouwen dat de ander er voor haar is. Ze heeft ook niet geleerd dat ze kan ontspannen in het contact met de ander, dat ze veilig is. Haar blauwdruk zorgt er nu op volwassen leeftijd voor dat zij steeds terughoudend en op haar hoede is wanneer zij iemand ontmoet.

Veilige hechtingservaringen

Iets meer dan de helft van de mensen is veilig gehecht. Deze mensen hebben meestal ouders (of één ouder of verzorgers) gehad die consistent opmerkzaam (**sensitief**), beantwoordend (**responsief**), present (emotioneel aanwezig) en beschikbaar waren. Zij hebben geleerd dat ze bij hun ouder(s) terechtkonden met hun emoties en gevoelens, met hun behoeften en voor steun. Zij hebben prettige ervaringen opgedaan in nabije en intieme relaties en meestal ook in romantische liefdesrelaties.

Hechting gaat dus over nabijheid, vertrouwen en veiligheid. Onze vroege hechtingservaringen worden vastgelegd in ons brein en zenuwstelsel en bepalen voor een groot deel hoe wij later hechtingsrelaties aangaan.

1.2 De hechtingstheorie

Gehechtheid is een van de fundamenteelste menselijke behoeften. Als mensen gedijen we het best binnen gezonde, sterke en stabiele gehechtheidsrelaties met andere mensen. ‘De behoefte aan nabije relaties is ingebakken in onze genen,’ schrijven psychiater Amir Levine en psycholoog Rachel Heller. Het is dus menseigen om honger te hebben naar de nabijheid van anderen. Het zit in ons DNA. Er is sprake van hechting vanaf de conceptie tot aan de dood. We worden hopelijk in liefde verwekt, en hopelijk kunnen wij sterven in verbondenheid met anderen.

De grondlegger van de hechtingstheorie is John Bowlby (1907-1990), die zich vooral richtte op de band tussen moeder en kind. Zijn ontdekkingen in de jaren vijftig en zestig waren revolutionair. Vóór zijn ontdekkingen dacht men dat je een baby vooral moest laten huilen en niet moest troosten, omdat je hem anders door te veel liefde en aandacht alleen maar zou verwennen. Door Bowlby weten wij dat je een baby niet kunt verwennen: het huilen duidt altijd op een behoefte.

Voor een kind ontstaat hechting vanuit een duurzame en betrouwbare verbinding met een vertrouwd persoon: de moeder. Veilige gehechtheid is noodzakelijk voor de gezonde emotionele ontwikkeling van een kind. Vanuit veilige hechting weet het kind zich beschermd en verzorgd, en zo kan hij doorgaan met zijn ontwikkeling.

Bowlby zag in zijn werk als kinderpsychiater de diepe schade en achterstand die kinderen opliepen wanneer ze van hun moeder werden gescheiden (separatie van de moeder of overlijden van de moeder in de eerste levensjaren), of wanneer de moeder onvoldoende aanwezig was voor de baby (deprivatie). Vanuit zijn observaties ontwikkelde Bowlby zijn 'tekort aan moeder'-theorie, die aan de basis ligt van zijn ideeën over hechting. Bowlby benadrukte in deze theorie hoe groot het belang is van de band tussen moeder en kind voor de emotionele ontwikkeling van het kind, en de invloed daarvan op de rest van zijn ontwikkeling, de ontwikkeling van zijn zelfwaarde en zijn mogelijkheden tot het aangaan van relaties in het verdere leven.

Na Bowlby zijn er vele anderen geweest die de hechtingstheorie verder hebben ontwikkeld. Zij hebben onderwerpen toegevoegd of verder uitgewerkt.

Lange tijd werd het thema hechting uitsluitend gezien vanuit de band tussen een kind en zijn ouders. Maar de behoefte aan hechting verdwijnt niet als we volwassen zijn. Zoals psychiater Dirk De Wachter het verwoordt: 'De behoefte aan hechting zit zo diep in ons gebakken, die gaat nooit meer over.' De laatste decennia zijn we steeds meer gaan beseffen dat ook volwassenen zich aan elkaar hechten en dat zij die hechtingsband ook nodig hebben. De Amerikaanse psychologe Sue Johnson heeft met haar boek *Hou me vast* de aandacht gevestigd op het belang van veilige hechting in de volwassen liefdesrelatie. Zij onderkende dat we ons hele leven liefdevolle en emotioneel beschermende anderen nodig blijven hebben.

Hechting houdt dus niet op na de kindertijd, het is ook van cruciaal belang tussen volwassenen. Je verbonden voelen, voelen dat je voor iemand belangrijk bent en het hebben van (een) vertrouwensrelatie(s) is een behoefte die je je hele leven blijft houden.

1.3 Hechting als lichamelijke ervaring

Bij hechting zijn verschillende aspecten van ons 'zijn' betrokken. Gehechtheid kunnen we allereerst voelen in ons lichaam. Het is een somatische, belichaamde ervaring. Denk maar eens aan iemand aan wie jij je gehecht voelt. Wat voel je dan in je lijf? Ervaar je rust, stabiliteit en energie, of juist onrust, stress en gebrek aan energie? Wanneer ik bijvoorbeeld denk aan mijn (al jaren geleden overleden) moeder, dan voel ik mij ontspannen en krijg ik een warm en zacht gevoel in mijn hart.

Onze ervaringen hebben hun weerslag in het lichaam. We slaan ervaringen (positieve én negatieve) op in onze lichaamscellen, in het brein en het zenuwstelsel, in spieren, bindweefsel en ander weefsel; dit vormt ons **lichaamsgeheugen**. Door middel van lijfelijke, fysiologische reacties reageert ons lichaam via het autonome zenuwstelsel op signalen van veiligheid en onveiligheid – ook die in relaties.

Hechting begint dus primair als een ervaring van het lichaam. Het kindje wil zijn ouders zintuigelijk ervaren: zien, voelen, ruiken, proeven, horen. Voor het hechtingsstelsel is dat uiterst geruststellend. Wanneer de baby de nabijheid van een ouder niet ervaart, wordt hij onrustig en gaat hij huilen en protesteren. Instinctief – geprogrammeerd door zijn genen – weet hij dat hij voor zijn overleving en veiligheid zijn ouders nodig heeft.

Als kinderen genoeg worden geknuffeld, gestreeld, gekust, gewiegd en liefdevol worden aangeraakt en vastgehouden, kunnen ze een gezonde, veilige hechting ontwikkelen. De ouders zorgen ervoor dat zijn lijfje voor de baby prettig aanvoelt. Zo ontwikkelt het kind een positief tactiel (voelend) lichaamsgeheugen. Er is veel nabijheid, de ouders houden het kindje vaak dicht tegen hun eigen lichaam aan, in de armen of in een draagdoek, zodat de baby het hart van de ouder en de geruststelling van hun warme lichaam kan voelen. In veel culturen worden baby's en kleine kinderen op het lichaam van een ouder gedragen en slapen zij in bed bij de ouders. In onze westerse cultuur is dit gelukkig ook steeds gewoner. Zo wordt hechting allereerst op een lichamelijke manier gecreëerd. Verder zorgen de ouders voor veel oogcontact. De baby kan in hun ogen hun ouderlijke liefde ervaren. Ouders kijken ontvangend en ontvankelijk naar hun baby. Dit wordt de **hechtingsblik** genoemd. De baby ziet in de ogen van de ouders de eerste spiegel.

Harry Harlow, een Amerikaanse onderzoeker-psycholoog, toonde midden twintigste eeuw met experimenten met resusaapjes aan dat lichamelijke aanraking en emotionele veiligheid van primair belang zijn voor het ontstaan van gehechtheid – meer

nog dan voeding. Hij haalde een babyaapje weg bij zijn moeder en bood het aapje daarna twee surrogaatmoeders aan: de een bestond uit een metalen geraamte waarbij het aapje kon drinken, de andere was omkleed met stof, maar bood geen voeding. De babyaapjes verkozen telkens de beklede 'moeder' boven de moeder waarbij zij konden drinken. In experimenten waarbij de aapjes bang werden gemaakt, kozen de aapjes ogenblikkelijk voor de stoffen moeder en klampten zij zich aan haar vast. Dit toont volgens Harlow aan dat voor de ontwikkeling van hechting de tactiele ervaring van doorslaggevende betekenis is.

De huid is ons grootste orgaan en heeft bijzonder veel zenuwuiteinden. Wanneer we met aandacht en liefdevolle intentie aangeraakt worden, ervaren we dat de ander om ons geeft. Zo voeden we de hechtingsverbinding door elkaar aan te raken. Zowel bij aanraken als bij aangeraakt worden, wordt er oxytocine (het knuffel- of liefdes-hormoon) aangemaakt. Beide personen ervaren de bevestiging van de verbondenheid en de ontspanning. Door elkaar aan te kijken zien en bevestigen we de ander en de relatie. Elkaar aankijken is voelbaar in het hart.

Wat voel jij in je lichaam wanneer je iemand (wat langer) aankijkt? Doe je dat wel eens, iemand in de ogen aankijken? Zo kan ik als ik in de ogen van mijn geliefde kijk veel tederheid voelen.

Wij blijven ons hele leven de gehechtheid op een lichamelijke manier ervaren en uitdrukken. Als we ons gehecht voelen aan iemand, hebben wij de neiging om de ander te willen aanraken. Verliefde mensen kunnen soms niet van elkaar afblijven. De aanraking vestigt, bevestigt en vergroot de gehechtheid. De mensen aan wie we gehecht zijn, kijken we ook meer aan: we maken meer oogcontact als wij ons gehecht voelen. Wanneer er hechtingsproblemen zijn binnen een relatie, zie je dat het elkaar aankijken en aanraken als eerste verloren gaan.

1.4 Hechting als psychologische ervaring

Naast het fysieke, lichamelijke aspect, heeft gehechtheid ook een psychologisch-relationale component. Gehechtheid begint in het lichaam, om daarna een psychologische en mentale ervaring te worden van de verbondenheid met jezelf, met de ander en met de wereld. Wij vormen en versterken onze hechting op een aantal psychologische manieren:

- door gelijkenissen te ervaren
- in het voelen van loyaliteit
- door een plek te hebben bij de ander
- door je begrepen te voelen
- in emotionele intimiteit
- door je gekend te voelen
- door je gevoeld te voelen

We zullen elk van deze manieren kort nader bekijken.

Gelijkenis

De psychologische wijze van hechten wordt allereerst gevormd en vergroot door op de ander te willen lijken en je met de ander te identificeren. Een kind gaat zijn ouders imiteren. Kinderen die vriendjes maken doen dat vaak omdat zij dezelfde interesses hebben, bijvoorbeeld van dino's houden. Volwassen vrienden of partners hebben ook vaak iets gemeenschappelijks. In de beginperiode dat volwassenen een liefdesrelatie vormen, zoeken zij ook naar overeenkomsten. Op enig moment is het gezond om de focus op gelijkenissen los te laten en door te ontwikkelen. Dan ervaren mensen de gehechtheid in andere psychologische vormen van hechting.

In volwassen relaties zie je bij de afhankelijke, symbiotische variant van onveilige gehechtheid dat mensen overdreven gericht zijn op 'hetzelfde zijn', op de overeenkomsten en de gemeenschappelijkheid. Bijvoorbeeld: Anton is verliefd op Marieke. Marieke heeft een heel mooie tatoeage. Op een dag komt Anton bij Marieke en laat haar zijn nieuwe tatoeage zien: hetzelfde symbool als de tattoo van Marieke.

Mensen met deze symbiotische hechtingsstijl voelen zich pas veilig wanneer zij samen zijn met iemand. **Symbiose** is de wederzijdse afhankelijkheid door de smelting van twee persoonlijkheden. Daarbij hebben mensen de neiging om hun eigenheid en het contact met zichzelf op te geven. Deze mensen kunnen onderlinge verschillen moeilijk verdragen.

Loyaliteit

Kinderen bekrachtigen de gehechtheid aan de ouders door hen als persoonlijk bezit te ervaren. Mijn jongste zoon had als kind een periode waarin hij niet wilde dat ik vertoerde naar een ander kindje keek. Ik was immers zijn moeder. In een volwassen relatie

wordt ook een bepaalde tijd gezocht naar loyaliteit: 'Als je van mij houdt, dan doe je x, of doe je niet y.' Meestal bekrachtigt loyaliteit dan exclusiviteit. Ook bij deze vorm is het gezond om verder te groeien naar een volgende vorm om de hechting te ervaren. Een gezonde relatie is niet uitsluitend gebaseerd op loyaliteit.

In een volwassen hechtingsrelatie kan loyaliteit uit gezonde hechting voortkomen. Wanneer mensen zich vanuit hechting loyaal voelen aan een ander, zijn zij vaak bereid om dingen te doen of te laten ten bate van de ander, of vanwege het voortbestaan of het voeden van de hechtingsrelatie. Je bent bijvoorbeeld loyaal aan een collega die een tijd geleden veel voor jou gedaan heeft toen jij ziek was, en die nu zelf door persoonlijke omstandigheden even niet zo goed functioneert. Je neemt het dan voor hem op als hij commentaar krijgt over zijn functioneren. Of je kiest ervoor om met de auto op vakantie te gaan omdat je vriend bang is om te vliegen. In paragraaf 2.5 ga ik verder in op loyaliteit.

Een plek bij de ander hebben

Hechting wordt gevormd en bekrachtigd doordat je weet dat je een plek hebt bij de ander. Je weet dan dat je belangrijk bent voor de ander. Dit is een meer volgroeide, volwassen wijze van hechting. Als je overtuigd bent van een plekje in het hart van de ander, kun je ontspannen, omdat je weet dat de ander van je houdt. Ook wanneer je niet samen bent, weet je dat de ander aan jou gehecht is. Zo ziet mijn Italiaanse man zijn jeugd- en studievrienden minder dan een keer per jaar, omdat wij in Nederland wonen en zij in Italië, maar bij elke ontmoeting weten zij meteen de draad weer op te pakken.

In een ouder-kindrelatie is het belangrijk dat de ouders het kind regelmatig laten weten dat ze blij met hem zijn, dat ze gelukkig zijn dat hij in hun leven is gekomen. Dat geldt ook voor volwassenen in een liefdes- of vriendschapsrelatie. Hoe fijn en geruststellend is het wanneer je geliefde zegt dat hij van je houdt en graag met jou samen is, of als een vriendin zegt dat ze blij is met jou als vriendin!

Vanwege deze vorm van hechting vinden mensen het vaak moeilijk wanneer zij het gevoel hebben er niet bij te horen of te worden afgewezen. Zij ervaren dan dat zij geen plek hebben bij de ander of in de groep.

Marco zit in havo 4. Hij valt een beetje buiten de groep. Het is heel pijnlijk als hij op sociale media ontdekt dat een groot deel van de klas met elkaar is gaan zwemmen. Ze hebben hem niet meegevraagd. Marco voelt zich alleen en verdrietig. Hij is bang dat men hem geen leuk persoon vindt.

Als de ander voor jou belangrijk is, wil je ook belangrijk zijn voor de ander. Soms gaan mensen zo ver om in de gunst van de ander te vallen dat zij dingen doen die niet bij hen passen, of dingen laten die eigenlijk belangrijk voor hen zijn.

Je begrepen voelen

We hebben allemaal een grote behoefte om ons begrepen te voelen. Als je iets van jezelf laat zien en de ander blijkt je te begrijpen, geeft dat ontspanning.

Om de ander te kunnen begrijpen moet je je openstellen voor zijn belevingswereld. Met een open blik ben je nieuwsgierig: wat ervaar jij? Waarom doe jij wat je doet? Je bent benieuwd naar de emoties, beweegredenen en intenties van de ander. Vaak gedragen we ons anders wanneer we het perspectief en de gevoelens van de ander begrijpen.

In mijn praktijk zie ik veel koppels met elkaar worstelen omdat ze elkaar niet begrijpen. Ze interpreteren het gedrag van de ander of veroordelen zijn gevoelens. Dat roept verdriet op en werkt verwijdering in de hand. Als ze zich na een sessie meer begrepen voelen door de ander, gaan ze opgelucht en lichter de deur uit.

Begrijpen is overigens iets anders dan het eens zijn met de ander. Begrijpen gaat over inleven en invoelen. Als de ander de moeite doet om jou te begrijpen, vergroot dat het gevoel van verbondenheid.

Emotionele intimiteit

Liefde in de vorm van emotionele intimiteit, waarbij je over en weer je kwetsbaarheid durft te laten zien, is een hogere vorm van psychologische gehechtheid. Wanneer iemand het aandurft om zich op deze wijze met een ander te verbinden, heeft hij vertrouwen in de gehechte liefde en voelt hij zich veilig. Dan kan intimiteit ontstaan. Je laat meer aan elkaar zien en deelt dingen die persoonlijk zijn. Als volwassene vraagt emotionele intimiteit om een balans tussen te weinig van jezelf laten zien en te veel, of op een ongepaste manier of verkeerd moment.

De wijze waarop iemand omgaat met emotionele intimiteit kan veel zeggen over zijn hechtingsstijl. Dit is iets waar mensen in hechtingsrelaties onenigheid over kunnen krijgen. De een wil meer diepgang, terwijl de ander dat helemaal niet gewend is of zich liever niet zo kwetsbaar laat zien. In het begin van ons huwelijk heb ik lang aan mijn echtgenoot lopen trekken om iets meer van hem te zien te krijgen. Pas op het moment dat ik het trekken losliet en hem rustig vragen stelde in plaats van

aan hem te trekken, begon hij meer van zichzelf te laten zien. Wanneer er aan hen getrokken wordt, gaan veel mensen juist in de weerstand. Een vraag is open: je kunt ja of nee zeggen.

Je gekend voelen

Uit emotionele intimiteit kan de ultieme vorm van psychologische hechting en een nog diepere laag van intimiteit groeien: je gekend voelen door de ander. De ervaring dat de ander jou ziet en werkelijk begrijpt is uitermate verbindend. Je kunt dan op psychologisch niveau ervaren en zelfs op zielsniveau voelen dat er een diepe connectie is. Dit alles is nodig om werkelijk naar elkaar te luisteren, empathie te hebben en je echt met elkaar te verbinden. Weten dat de ander jou kent en met al je leuke en minder leuke kanten van je houdt, geeft grote rust en ontspanning. Je mag helemaal jezelf zijn, je bent en blijft welkom bij de ander.

Je gevoeld voelen

Je gevoeld voelen gaat nog dieper dan je gekend voelen. Als je je gevoeld voelt, ervaar je dat de ander op het diepste niveau op jou afstemt en zich met jou en je gevoelens verbindt. Dan kan er een diepe verbondenheid en intimiteit ontstaan. Als het ontbreekt, kun je je teleurgesteld, niet begrepen en zelfs eenzaam voelen. Ik moet denken aan een cliënte, Rieneke. Rieneke heeft in korte tijd haar vader, haar moeder en haar liefste tante verloren. Ze komt bij me in de praktijk en is bijna wanhopig. Haar man zegt tegen haar dat ze toch wist dat deze mensen op leeftijd waren en dat het eraan zat te komen dat zij zouden overlijden. Alsof het raar is dat ze zoveel verdriet voelt. Rieneke kan er niks mee. Ze heeft iets totaal anders nodig. Ze wil zich herkend en gevoeld voelen in haar verdriet. Het is voor haar heel erg fijn dat ik naar haar luister en meevoel. Ik kan meevoelen vanuit mijn eigen ervaringen van het verlies van mijn ouders, schoonouders en andere dierbaren. Rieneke voelt zich aan het eind van de sessie enorm opgelucht.

Je gevoeld voelen, of de ander kunnen voelen, is iets anders dan symbiose. Mensen die in symbiose zijn met elkaar hebben het verlangen om op gevoelsniveau diep bij de ander binnen te dringen, waarbij de identiteiten met elkaar versmelten. In gezonde hechting blijf je allebei een individu met een eigen identiteit; die twee ontmoeten elkaar, precies op het raakvlak, in grote, onderling voelende afstemming en openheid. Dan kun je iemands gevoel erkennen zonder dat je dat gevoel overneemt.

1.5 Verschillende soorten hechtingsrelaties

We hebben als mensen, niemand uitgezonderd, een diepe fundamentele behoefte aan hechtingsrelaties. Naast een primair hechtingspersoon (of -personen), met wie we ons het meest verbonden voelen en die we opzoeken als we iemand nodig hebben, zoals je partner of een beste vriend(in), hebben we meestal ook secundaire hechtingspersonen. En dat is maar goed ook, want één persoon kan niet al jouw relationele behoeften vervullen. We hebben een netwerk aan mensen om ons heen nodig. In een mensenleven zijn daarom verschillende vormen van hechtingsrelaties te onderscheiden:

- hechting aan jezelf
- hechting tussen volwassene en kind
- hechting tussen volwassenen
- hechting aan dieren of objecten

Hechting aan jezelf

Uit de ervaring dat anderen van ons houden en dat we bij anderen terecht kunnen en veilig zijn, leren wij dat we als mens de moeite waard zijn. Zo ontstaat vanuit de hechtingsband met anderen een hechtingsband met onszelf. We ontwikkelen dan een **innerlijke relatie** met onszelf. Vervolgens is deze hechtingsrelatie met jezelf weer de basis voor nieuwe hechtingsrelaties met anderen. De hechting aan jezelf vormt het fundament voor alle andere hechtingsrelaties.

Maak jezelf dus tot de belangrijkste persoon in je leven. Dit kun je oefenen door je lijf te voelen, je buik en je voeten, en dan met een hand op je hart vanbinnen zeggen: ik hou van mezelf zoals ik ben. Ik ben voor mijzelf de belangrijkste persoon op de wereld.

Hechting aan jezelf betekent ook dat je een veilige hechtingsrelatie aangaat met het kind in jou dat je ooit was. Het kleine, jonge en onschuldige wezentje, dat niet altijd is gezien, dat soms angstig was of dat al vroeg alles alleen moest doen. Jij als volwassen mens maakt vanbinnen contact met dat **innerlijke kind**. Dat kind kan zich veilig voelen bij jou als jij hem ziet en voelt, naar hem luistert en hem beschermt.

Hechting tussen volwassene en kind

Tussen een volwassene en een kind zijn verschillende soorten hechtingsrelaties te onderscheiden. Er is de **verticale biologische** (familiaire) band: dit is de hechtingsrelatie tussen een kind en zijn biologische ouders en voorouders. Binnen deze relaties doen

we de eerste relationele ervaringen op en wordt de blauwdruk van onze hechtingsstijl gevormd. Hoe was jouw relatie met je ouders en grootouders? Zou je die omschrijven als warm en hecht, of als afstandelijk? Hoe heeft de relatie met je ouders jou gevormd, heb je daar een gevoel bij?

Daarnaast is er de **verticale niet-biologische** hechtingsrelatie. Het gaat hier om de band tussen een kind en andere volwassenen, zoals een juf of meester, een buurvrouw, een stiefouder, de moeder of vader van een vriendje, de oppas of een trainer. Ga voor jezelf eens na: welke volwassene was in jouw jonge leven voor jou belangrijk? Was zo iemand er überhaupt? Voor mij was dat een tijd mijn zwemtrainer. Altijd als we naar zwemwedstrijden reden, mocht ik bij hem in de auto en dan achter hem zitten. Zonder iets te zeggen liet hij mij weten dat hij wist dat ik het in die tijd thuis moeilijk had. Nog steeds krijg ik een warm en veilig gevoel als ik aan hem denk.

En dan is er natuurlijk de hechtingsband met je eigen kinderen. Hier gaat het opnieuw om een verticale bloedbandverbinding, maar dan naar 'beneden'. De band met je kinderen verdwijnt nooit, want die is biologisch (ook als ouders geen contact meer hebben met een kind blijft het een bloedband). Onze hechtingsstijl klinkt door in hoe wij met onze kinderen omgaan. Daarom worden hechtingsissues doorgaans intergenerationeel via de opvoeding doorgegeven. Een man die zelf een afwezige vader had, heeft geen gezond voorbeeld over vaderschap gehad. De kans bestaat dat ook hij als vader op de achtergrond blijft in de relatie met zijn kinderen. Ook is gebleken dat geweld van ouders naar kinderen regelmatig door die kinderen wordt herhaald naar de volgende generatie, meestal omdat ze niet beter weten.

Hechting tussen volwassenen

Volwassen hechtingsrelaties verschillen op een aantal punten van die tussen ouders en kinderen:

- De relatie tussen ouders en kinderen is verticaal, waarbij ouders geven en kinderen ontvangen. Hechtingsrelaties tussen volwassenen zijn over het algemeen horizontaal, symmetrisch en wederkerig van aard. (Er bestaan ook verticale volwassen relaties, zie hierna). De betrokkenen zoeken elkaar afwisselend op voor (hechtings)behoeften en ze zijn afwisselend beschikbaar voor de ander.

- Volwassenen zijn minder afhankelijk van de fysieke aanwezigheid van de ander. Zij kunnen de innerlijke beelden van de ander oproepen. In onze tijd is overigens het digitale contact met de ander ook een vorm van contactuitwisseling.
- Volwassenen hebben over het algemeen meer mogelijkheden om zich naar anderen te wenden dan kinderen, die nog afhankelijk zijn van de ouders/verzorgers. Als de ene persoon niet aanwezig of beschikbaar is, kunnen volwassenen uitreiken naar een andere persoon. Zij kunnen bij iemand langsgaan, iemand appen of bellen.
- Een volwassen relatie kan tevens seksueel van aard zijn.
- Volwassenen hebben de keuze of zij in een bepaalde hechtingsrelatie willen zijn of niet. Deze keus hebben kinderen niet. Die zijn bij deze ouders geboren, zijn voor hun overleven en welzijn afhankelijk van de ouders/verzorgers en treffen een bepaalde (familie)situatie aan.
- Volwassen gehechtheidsrelaties zijn onvoorwaardelijk én voorwaardelijk. Een belangrijke factor die maakt dat iemand bij de ander wil zijn, wordt gevormd door de balans van geven en ontvangen. Tussen ouders en kinderen ontbreekt een dergelijke balansrekening: deze band is in principe onvoorwaardelijk.

In volwassen relaties echoën vaak de hechtingsbanden met de eigen ouders of andere leden van het oorspronkelijke gezin door. In bepaalde omstandigheden kunnen thema's van vroeger de kop opsteken. De relatievorm mag anders zijn, de basale hechtingsthema's zijn meestal dezelfde als die in het familiesysteem. Een vrouw die als jongste zus tegen haar oudere broers moest opboksen en regelmatig het onder-spit delfde, kan in een werksituatie met oudere collega's hetzelfde verdrietige gevoel ervaren van niet gezien worden. Een man met een autoritaire vader kan nog steeds allergisch zijn voor iemand die zijn autoriteit laat gelden.

Volwassen hechtingsrelaties kunnen **horizontaal** of **verticaal** zijn. Horizontaal betekent op dezelfde hoogte en gelijkwaardig, zoals vrienden, broers en zussen of collega's. Verticaal betekent dat er een hiërarchie is: de ene persoon is van een eerdere generatie dan de andere, zoals bij oma en kleinkind. Of de ene persoon heeft een 'hogere' positie/rol dan de andere, zoals bij leidinggevende en werknemer of therapeut en cliënt.

Horizontale volwassen hechtingsrelaties kunnen zijn:

- **De horizontale familiale verbondenheid**

Hier gaat het om horizontale biologische relaties. Denk aan de relatie tussen een persoon en zijn (half- of stief)broers en -zussen. Deze hechtingsrelaties kunnen een enorme bron van vriendschap en onderlinge liefde zijn. Soms zijn zussen als vriendinnen. Horizontale familiale relaties kunnen echter ook veel gedoe met zich meebrengen. De ene zoon voelt zich bijvoorbeeld achtergesteld bij de andere zoon. Bij het overlijden van de laatste ouder zie je nogal eens dat deze gevoelens naar buiten komen in bijvoorbeeld een ruzie over de erfenis.

- **Niet-biologische volwassen hechtingsrelaties**

Dit is de hechting tussen volwassenen die geen biologische band met elkaar hebben, zoals vrienden, kennissen of collega's. Deze relaties zijn van groot belang voor een emotioneel vervuld en verbonden leven. Je kunt niet alles bij één hechtingspartner vinden. We hebben daarom verschillende soorten contacten nodig. Bovendien is het verrijkend om meerdere sociale contacten en hechtingsrelaties te hebben. Ze raken allemaal een ander stukje van jouw wezen aan.

- **De relatie met een liefdespartner**

Dit is een onvoorwaardelijke én voorwaardelijke horizontale liefdesrelatie. Binnen deze relatie doen zich de meeste hechtingsissues voor, simpelweg omdat de belangen binnen deze relatie vele malen groter zijn dan binnen andersoortige hechtingsrelaties, zoals met een vriend of een collega. Onder liefdespartner kun je een monogame, exclusieve liefdesrelatie verstaan, maar ook niet-monogame, poly- of open relaties met meerdere liefdespartners.

- **De eerste liefde**

De eerste liefde heeft een bijzondere positie, en daarom noem ik haar expliciet. Dit is namelijk de eerste persoon met wie je de horizontale liefde ervaart (buiten de familiale horizontale relaties). Het is de eerste persoon die jij zelf uitkiest. Het is doorgaans ook de persoon met wie we onze eerste seksuele ervaringen opdoen. In deze relatie doen wij belangrijke ervaringen op over onszelf als liefhebbend wezen en over ons verlangen en vermogen naar verbinding in liefde.

Kun jij nog terughalen hoe je je voelde bij je eerste verliefdheid? De eerste liefde zal daarom altijd een bijzondere en unieke plek innemen in ons bestaan. De navolgende liefdespartners kunnen deze positie nooit verwerven.

Gezonde hechting aan dieren en objecten

Behalve aan mensen kunnen we ons ook hechten aan dieren. Sommige mensen hechten zich zelfs makkelijker aan (huis)dieren dan aan mensen. Huisdieren kunnen een belangrijke bron van rust en liefde zijn. Ik herinner mij een moeilijke periode in mijn leven waarin onze kat mij veel troost bood. Hij kwam altijd bij me zitten als ik verdrietig of bang was. Dan keek hij mij aan alsof hij wilde zeggen: het komt goed.

Verder kunnen we ons gezond hechten aan werk of een werkomgeving, aan een huis en woonomgeving, aan doelen, aan een levensmissie of aan idealen. Hoe belangrijk is jouw huis voor jou, en de plek waar je woont? Heb jij een doel of een missie waar je voor gaat, waar je veel tijd en energie in steekt? Voor mij is dat bijvoorbeeld schrijven over mijn vakgebied.

1.6 Hoe leren wij over hechting?

Hechting is een relationele vaardigheid die wij leren van het voorbeeld dat onze ouders geven. Zij zijn onze eerste **gehechtheidsfiguren**, de eerste mensen aan wie wij ons als kind hechten. De mate waarin zij in staat waren van zichzelf te houden, zich te verbinden, zich te differentiëren en als autonoom persoon het leven vorm te geven, is het voorbeeld dat wij kregen voorgeschied. Ze gaven ons ook een voorbeeld door hoe zij omgingen met pijn en teleurstellingen in het leven en in relaties, hoe zij onderling repareerden, alsook goed voor zichzelf zorgden en hun emoties reguleerden.

Maar bovenal leerden we hechtingslessen door hoe **hechtingssensitief** onze ouders (en oudersystemen) met ons als kind omgingen. Hoe afgestemd, sensitief, responsief, beschikbaar, regulerend, autonomie bevorderend en steunend waren zij? Voelde jij dat je welkom was, dat je mocht zijn wie je bent, dat ze openstonden voor jouw behoeften en voor hoe jij je voelde? Heb je kunnen ervaren dat zij vertrouwen hadden in jou, dat ze je steunden in jouw keuzes en dat ze je leerden dat je goed bent zoals je bent?

Deze voorbeeldlessen en ervaringen die wij als kind bij hen opdoen, bepalen de conclusies die we trekken en de aannames en verwachtingen die wij ontwikkelen over onze verhoudingen en interacties met anderen. Ze bepalen de mate van veilige hechting waarmee wij vriendschappen vormen en als jongvolwassenen het leven

instappen en het liefdespad opgaan. Als we volwassen zijn geworden, zijn verreweg de meesten van ons echter nog niet emotioneel volgroeid. We maken als volwassene namelijk nog een enorme emotionele ontwikkeling door. Een hechtingsrelatie daagt ons uit om de weg naar binnen, naar zelfliefde, te vinden en om ons hart te blijven openen voor de imperfecte ander. Zo kunnen we steeds meer de gezonde hechting vormgeven.

Tegelijkertijd is een hechtingsrelatie in het bijzonder de plek waar je teleurgesteld en gekwetst wordt. Geen enkele liefdes- of vriendschapsrelatie geeft je precies wat jij denkt nodig te hebben. Door met elkaar om te gaan of met elkaar samen te leven zal het soms ook schuren.

Juist in een hechtingsrelatie ontdek je hoe bang je eigenlijk bent: bang dat de ander je kwetst, jou niet ziet, dat je niet belangrijk bent voor de ander of dat hij bij je weggaat. Sommigen vinden het ontzettend moeilijk om de partner werkelijk nabij te laten komen en zijn commitment en intimiteit toe te laten. In een hechtingsrelatie ervaren we deze thema's als de grootste risico's. Jouw hechtingspatroon, jouw overtuigingen en jouw aannames over hechting worden bij uitstek in het contact met anderen geactiveerd. Ga voor jezelf maar eens na hoe dit voor jou is. Merk je dat je onzeker wordt als iemand jouw appje onbeantwoord laat? Denk je dan dat je misschien iets verkeerd hebt gedaan? Of dat de ander je zat is? Of zeg je tegen jezelf dat hij het waarschijnlijk even te druk heeft?

Heel vaak zijn dit soort situaties flinke worstelingen voor mensen. Ogenscheinlijk onschuldige of alledaagse gebeurtenissen kunnen ons confronteren met onze hechtingskwetsingen en de bijbehorende gevoelens en twijfels.

1.7 Nog even stilstaan: vragen en oefeningen bij hoofdstuk 1

In deze paragraaf staan we nog even stil bij dit hoofdstuk over hechting en wat je daarover hebt gelezen. Ik heb een aantal vragen om je aan het denken te zetten. Als je wilt, kun je je antwoorden opschrijven. Verder heb ik ook een aantal mooie oefeningen voor je die je zullen helpen om nog eens te ervaren wat je hebt gelezen.

Vragen

1. Hoe verbonden voel jij je met andere mensen? Kun je op een ontspannen manier anderen dichtbij laten? Of houd je ze voor de zekerheid wat op afstand? Ben jij iemand die veel ruimte nodig heeft?
2. Kun jij op de goedheid van andere mensen vertrouwen? Of merk je dat je ze vaak wantrouwt, hun intenties, hun motieven, hun gedragingen? Kun je voelen dat de ander het beste met jou voor heeft?
3. Ga eens terug in jouw geschiedenis. Hoe zijn jouw jonge, eerste ervaringen rondom hechting geweest? Kon je je veilig en gezien voelen bij je ouders/opvoeders? Kon je bij hen terecht als je ergens mee zat?
4. Heb jij iemand of meerdere mensen in jouw omgeving bij wie je voelt dat ze jou begrijpen? Kun je voelen dat deze persoon voelt hoe jij je voelt? Als er geen persoon in je opkomt, heb/had je dan misschien een huisdier waarbij je voelt dat die jou voelt? Of misschien een fantasiefiguur? Of een bepaalde boom? Bij wie (of wat) kun jij je ontspannen en voel jij je veilig?
5. Hoe herinner jij je opvoeding? Hoe was de sfeer binnen het gezin: warm, gehecht, betrokken, veilig en in elkaar geïnteresseerd? Of eerder wat koud, eenzaam, hard of zelfs liefdeloos, gewelddadig en onveilig? Kon/kun je voelen dat je ouders/opvoeders van je hielden en dat zij het beste van zichzelf hebben gegeven (ook als jij misschien toch tekort bent gekomen)? Of twijfel je daaraan?
6. Hoe is jouw band met jezelf? Kun je voelen dat jij jouw belangrijkste persoon bent? Dat jij het recht hebt om hier te zijn, om je gelukkig en blij te voelen? Of twijfel je vaak over jezelf?
7. Wat is jouw 'mentale representatie' of relatieblauwdruk? Welke boodschappen over liefde en relaties heb jij gekregen en wat is de invloed daarvan op hoe jij je nu voelt in hechtingsrelaties? Heb je ervaringen van verlaten worden, of van dat je pas liefde en aandacht ontvangt als je aan bepaalde voorwaarden voldoet? Welke conclusies heb jij hieruit getrokken? En welke besluiten heb jij toen (onbewust) genomen over relaties? Voel maar eens wat er in je lijf gebeurt als je hieraan denkt. Je lijf weet het.
8. Hoe is het om je bezig te houden met het onderwerp hechting? Word je nieuwsgierig naar meer?

Oefeningen

1. Ga rustig zitten met je ogen gesloten. Maak vanbinnen contact met het kind dat jij ooit was. Hoe heeft zij of hij zich gevoeld in het gezin waar jij opgroeide? Was dit kind blij en vrolijk? Was het levendig en ontspannen? Of voelde hij/zij zich alleen en misschien zelfs eenzaam? Was er sprake van onveiligheid in het gezin? Het antwoord kun je voelen in je lichaam.
2. Vervolgens leg je je hand op je hart. Als volwassene neem je in gedachten dat kind bij je op schoot. Laat hem/haar jouw lijf maar voelen. Laat hem/haar jouw hart maar voelen. En stel je voor dat jij je hand op zijn/haar hartje legt. Voel wat er gebeurt. Misschien moet je huilen. Misschien ben je vooral heel stil. Voel maar. En laat het gebeuren.
3. Maak een lijstje met mensen van wie jij houdt en bij wie jij je veilig voelt. Kun je voelen dat zij ook van jou houden? Wat doet dat met je? Voel maar eens in je lijf, in je hart. Kun je voelen dat je kunt ontspannen? Misschien ontroert het je? En als er geen persoon in je opkomt, heb je dan een dier, een symbool of een wezen in de spirituele wereld waarbij je je veilig en geliefd voelt?