



Knowledge is expensive,
but realise what stupidity can cost you!



Hechtingsproblemen, emotie en spanningen...

Omgaan met hechtingsproblemen is een zéér belangrijk boekje (127 pagina's), niet alléén voor mensen met relatieprobleem, maar ook én vooral voor alle jonge koppeltjes die straks “ouder” worden... Het biedt niet alléén inzicht in de “duivelse dialogen” bij ruziënde volwassenen (zie boek “Hou mij vast” van Dr. Sue Johnson) die niet weten waarom ... en die “eigenlijk” van elkaar houden, maar het werkt - voor de toekomstige ouders die het willen lezen - echt “preventief”.



Belangrijk INZICHT

Het is juist om deze redenen van enorme waarde, ten eerste voor hun zelf in hun “**huidige**” relatie en ten tweede naar hun (toekomstige) kinderen toe voor hun latere gehechtheid als volwassenen. Hoe gaan ouders om met de innerlijke drijfveer waarop deze baby's zich aan hun ouders “**lichamelijk en emotioneel**” hechten? Vaak hebben ouders (hoe goed bedoeld ook) niet door wat een invloed hun gedrag / houding op het kind nu en in de toekomst zal hebben.

Hechtingsgedrag- problemen - stijlen kennen (vaak) hun basis vaak vanuit “de rol die hun ouders” in de eerste jaren van hun geboorte vervulde. Maar ook “de rol van (ex) partners”, en de “rol van de genen” zijn elementen die meespelen. Hier inzicht in krijgen kan het leven enorm verbeteren, nu en in de toekomst.

Hechtingsproblemen,
emotie en spanningen

03-09-2012 pag. 1

OVERTUIGINGEN uit het (verre) verleden.

De manier waarop iemand zich aan een ander hecht wordt in sterke mate bepaald door “**overtuigingen**” die mensen erop nahouden. Hoe is hun wereldbeeld? Hoe denken ze over zichzelf en anderen? Deze overtuigingen worden ook wel “**werkmodellen**” genoemd.

Nu, onder invloed van hoe ouders reageren op hun kind, en later hoe vrienden of geliefden reageren, ontwikkelen mensen **POSITIEVE of NEGATIEVE** overtuigingen over het “**vertrouwen**” in anderen en de **waarde** van zichzelf.

Overtuigingen die mensen over zichzelf en anderen hebben fungeren als een “**soort bril**” waardoor mensen zichzelf en anderen **waarnemen** en die bepalen hoe mensen zichzelf en anderen **behandelen**. De overtuigingen die mensen er over anderen op nahouden bepalen vooral in hoeverre mensen emotionele intimiteit prettig vinden en geneigd zijn intimiteit te vermijden of te zoeken.. in hoeverre mensen bang zijn om verlaten of afgewezen te worden.

Zo, hebben mannen vaker dan vrouwen de neiging om intimiteit te vermijden, vrouwen zijn vaker dan mannen bang om verlaten te worden.

Niets doen?

Hechtingsproblemen veranderen **niet vanzelf!** **Sterker nog**, gebeurt er niks dan hebben deze (onbewuste) patronen de neiging om (nog) hardnekkiger te worden? Waarom?

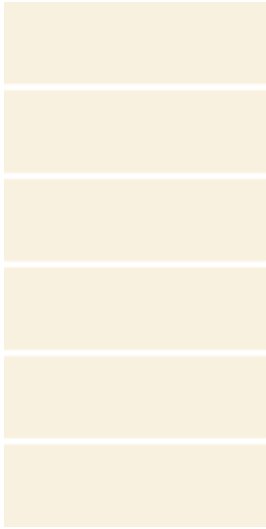
1. Omdat mensen zich vaak **NIET BEWUST** zijn van hun **GEDRAG**
2. Omdat mensen **ONBEWUST** een omgeving opzoeken die hun **BEELD** van de wereld en henzelf bevestigt
3. Omdat opvattingen over jezelf en anderen **ZICHZELF BEVESTIGEN**. Ze zorgen namelijk voor een “**tunnelvisie**”: je ziet en let vooral op die informatie die je verwachtingen bevestigt.

Niets doen, maakt je gestresseerd, eenzaam, depressief, bang, negatief, enz... en zal uiteindelijk je relatie stuk maken... **Niets doen is eigenlijk géén optie !**

DENKfouten?

Mensen houden er vaak (onbewust) onredelijke gedachten op na **over zichzelf, anderen en de liefde..** zoals daar zijn:

- Zwart-wit denken
- Alles op jezelf betrekken
- Rampdenken
- Overhaaste conclusies trekken
- Generaliseren
- Zou- hoor gedachten
- Gedachtenlezen
- Lage frustratietolerantie
- Eisende gedachten gang



Om onredelijke gedachten en overtuigingen te veranderen is het nodig deze uit te dagen. Stel jezelf daartoe de volgende vragen:

- Is deze gedachte of overtuiging eigenlijk wel waar?
- Overdrijf ik niet? Vergeet ik niet naar de positieve kanten te kijken?
- Welke bewijzen heb ik voor en welke tegen deze gedachte/overtuiging?
- Wat zou een ander denken in mijn situatie?
- Maak ik geen denkfouten?
- In hoeverre helpt deze gedachte me om het probleem op te lossen of maakt deze gedachte het probleem juist erger?
- Wat is een andere mogelijke gedachte/overtuiging die minder negatieve gevoelens oproept?

5 successleutels van een goede relatie?

Het succes van een relatie wordt bepaald door de volgende 5 factoren ofwel successleutels.

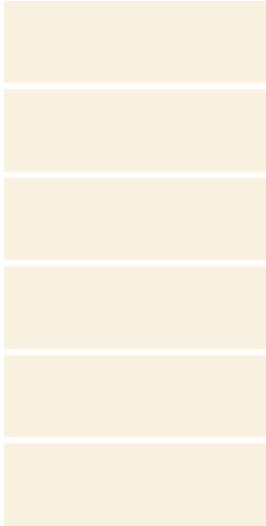
- 1. Gevoel van emotionele saamhorigheid** Hier bouw je aan door **SAMEN** dingen met elkaar te ondernemen, met elkaar te praten en je liefde voor elkaar te tonen
- 2. Constructief conflicten aanpakken** Dat houdt in dat je goed naar elkaar luistert, kalm blijft, elkaars standpunt respecteert en **SAMEN** zoekt naar een oplossing, win-win, een consensus, zo niet een compromis
- 3. Een positieve, eigen identiteit** Dit krijgt je door te letten op je **POSITIEVE** kanten als partner en **VERTROUWEN** in te hebben dat je partner om je geeft en je de moeite waard vindt
- 4. Tevredenheid over je seksleven** Hiervoor is het nodig dat je **SAMEN** praat over jullie seksuele wensen en grenzen, en het eens wordt over "hoe vaak" en "hoe"
- 5. Respect voor elkaar** Dit houdt in dat je de ander **ACCEPTEERT** zoals hij is en hem of haar niet wilt veranderen. Kritiek hebben mag best, maar alleen op veranderbaar gedrag (niet op andermans persoonlijkheid of zaken die hij of zijn niet kan veranderen)

Het boekje leest héél makkelijk en gaat dieper in op de volgende onderwerpen "wat is er met me (ons) aan de hand?, Hoe heeft het zo ver kunnen komen? Hoe beloop deze "kwaal" in de toekomst?, Wat zijn de (enorme) gevolgen van hechtingsproblemen voor de relatie?, Welke behandelingen bestaan er? (want het is te behandelen) en wat kan je direct zelf doen? (doe het zelf tips)".

Hechtingsproblemen,
emotie en spanningen

03-09-2012 pag. 3

Dit boekje lezen kan nooit kwaad en is een absolute aanrader voor iedereen. Het geeft inzicht, begrip en kan uw relatie - die van U nu - maar ook die van uw kinderen positief beïnvloeden



Beschrijving van het boek

Liefde is het mooiste wat er is. Toch gaat 'houden van' lang niet altijd vanzelf. Liefde geven en nemen kan behoorlijk wat problemen opleveren. Je kunt het bijvoorbeeld moeilijk vinden om je gevoelens te delen of last hebben van bindings- of verlatingsangst. Dergelijke hechtingsproblemen kunnen je leven flink verzieken en er bijvoorbeeld voor zorgen dat je relatie op de klippen loopt, ook al houd je nog zoveel van je partner.

De inhoud van deze editie is door Pieterneel Dijkstra volledig up-to-date gemaakt. Nieuwe inzichten in de oorzaken, gevolgen en behandel-mogelijkheden van hechtingsproblemen komen aan de orde. Wat is 'hechten' eigenlijk? Op welke manieren kun je dat doen? In deze herziening wordt niet alleen ingegaan op de gevolgen van hechtingsproblemen voor je relatie, maar ook voor jezelf en je relaties met anderen. Ook nieuwe behandelingen en andere meetinstrumenten en mindfulnesstips komen aan bod in deze nieuwe druk.

Extra informatie

Doe de test

<http://tests.psychologiemagazine.nl/Familie/Hechtingsstijl>

Meer lezen.. lees dan het boek "hou me vast".

Emotionele ontvankelijkheid - De sleutel tot liefde voor het leven

Het hart verwelkt als het niet reageert op een ander hart - Pearl S. Buck



Lees verder

Een stukje uit het boek "hou me vast"... kan je lezen op 14-07-2009

Hechtingsproblemen,
emotie en spanningen

03-09-2012 pag. 4



Eddy Claesen

Overnemen & Overlaten - Overnamecoach
Family Business Advisor - Mediator
Accountant - Tax Consultant

Kullenstraat 16 • B-3600 Genk
tel.: +32 89 32 91 10 • fax: +32 89 32 91 19
eddy.claesen@claesen.be • www.claesen.be