

Hechting en Veerkracht:

Ik geloof dat meest succesvolle mensen de kracht hebben van hechten, onthechten, rouwen en opnieuw durven hechten ontdekt.

Gehechtheid is de onbewuste manier waarop mensen nabijheid en afstand bepalen, veiligheid zoeken bij anderen. Onze hechtingsstijl op basis van onze ervaringen van veiligheid en beschikbaarheid met onze eerste hechtingsfiguren kan als nodig, verbeterd worden. Intimiteit, je kwetsbaar durven opstellen en onderscheiden in relaties is aan te leren.

Een veilige basis is een persoon, plaats, doel of object dat een gevoel van bescherming, veiligheid en zorgzaamheid biedt en een bron van inspiratie en energie biedt voor moed, verkenning, het nemen van risico's en het zoeken naar uitdaging. (ref. George Kohlrieser in: Care to Dare)

Door je hechtingsstijl te ontwikkelen krijgt ook onze "veerkracht", ons vermogen om met tegenslagen en teleurstellingen om te gaan, vorm. Er is een dialoog met elkaar die hoort bij het zoeken naar en binnenlaten van intimiteit. Zie "Emotioneel Intelligentie" pagina. Binnen praktijk Rachamim kunnen we samen hier naartoe groeien.

Zonder verwelkomen is er geen contact, zonder contact is er geen ontvangst. Deze zijn fundamenteel en onlosmakelijk met elkaar verbonden. Alles mag er zijn.....

Hoe ben jij toen ontvangen? Vast gehouden? Aangekeken en tegemoetgekomen in je basisbehoeften in de baarmoeder en als baby en peuter? Was het veilig? Voorspelbaar? Was er geborgenheid? Wat voelde je aan toen in het zenuwstelsel van je moeder? De handen van je vader? Ben je zelf hoog gevoelig? Weet je je gekoesterd? Speelde er drama of nood af in het gezin? Was er onverwerkte trauma, misbruik, psychische problemen, angsten of geweld?

Had je het door dat het echt om jou ging? Of moest je het zelf gaan oplossen? Nog sterker, opeisen! Hoe het ook ging, heb je het overleefd. Welke sterke punten en besluiten heb je toen ingezet? Dienen ze je nog? Of gaan je huidige relaties hier aan ten onder?

Elk nieuw contact die we aangaan verwijst naar ons allereerste contact. Dat contact verwijst dus ook naar het eerste welkom en naar hoe we het hebben ervaren. Ontvangen geworden, je welkom weten, vormen de basis voor elke relatie en onderling interacties. Sterker nog, weten we nu dat baby's heel slim en gevoelig zijn. Als er iets gaande is in de ouder die ze zelf niet oplossen, gaat dat baby zijn best doen om het voor de ouder op te lossen.

Ben jij nog, onbewust, dingen aan het oplossen in een ander in plaats van je eigen innige werk aan het doen?

Binnen Praktijk Rachamim, werk ik met de **Regulatie, Relatie, dan pas Ratio** principe.

Eerst zorgen we dat je zenuwstelsel gereguleerd wordt, daarna kunnen we een relatie opbouwen en daarna kunnen we met je gedachten en verbinding stijl aan de slag gaan.

Welke hechting stijl heb je momenteel? – Een nieuwe is wel te leren!

Zie <https://youtu.be/2s9ACDMcpjA>

Er zijn veel raakvlakken tussen TA en de hechtingstheorie. TA gaat in essentie over gehechtheid.

Psychotherapeuten die met TA werken, gebruiken TA om hun cliënten te ondersteunen meer draagkracht te ontwikkelen en beter te kunnen omgaan met specifieke psychologische problematiek. Om cliënten te ondersteunen in hun vermogen om te zijn wie zij willen zijn. En om zich daartoe te helen door oude zelfbeperkende of beschadigende patronen te herkennen en daarover nieuwe besluiten te nemen.