

Inspiratiebijeenkomst op 29 oktober 2025

In ons vakgebied als lichaamsgeoriënteerd psychotherapeut zijn de meeste collega's op de hoogte van het thema hechting. Velen van ons werken ook hechtingsbewust en hechtingssensitief: zij gaan bewust de hechtingsrelatie aan met een cliënt, en zij staan – expliciet of impliciet – stil bij de vraag hoe de cliënt gehecht is. Zij zijn bereid om de hechtings-overdracht te ontvangen, en vragen zich met regelmaat af wat hun eigen hechtingsthema's zijn, en hoe die zich voordoen in de relatiedynamiek met de cliënt.

Veilige gehechtheid is de basis van alles. Het is de beste beschermende en bekrachtigende factor voor mensen. Veilige hechting is van grote invloed op ons leven, op alle domeinen ervan. Liefde in de vorm van gezonde hechtingsrelaties blijkt het allerbelangrijkste aspect te zijn dat ons geluk, welzijn, gevoel van vervulling en zelfs onze gezondheid bepaalt. Veilige hechting bepaalt het welbevinden binnen de relatie vele malen meer dan overeenkomsten en verschillen tussen mensen. Relationeel geluk blijkt de beste indicator voor gezond oud worden. Mensen met kwalitatief fijne relaties en contacten hebben minder fysieke en mentale ziektes en aandoeningen, en zij herstellen sneller van verwondingen en ziekte.

Ja, hechting is een bijzonder belangrijk onderwerp. Daar kunnen we het over eens zijn. We streven naar veilige hechting. Onveilig gehechte cliënten mogen bij ons helen, zodat zij zich (meer) veilig gehecht gaan voelen. Soms hebben we zelf daarin ook nog een proces af te leggen. Veilige hechting is het fundament van gezonde relaties en een fijn leven. Hechtingsissues liggen naar mijn mening onder de meeste worstelingen waar onze cliënten mee komen.

Veilige hechting in de therapeutische relatie kan ontstaan, wanneer jij (samen met de cliënt) een veld kunt creëren waarin de cliënt:

- zich gezien en gehoord voelt
- zich volledig geaccepteerd voelt in wie hij is en wat hij meebrengt
- ondervindt dat jij zonder oordeel bent
- ervaart dat jij hem meehelpt om dingen te dragen
- ervaart dat jij hem helpt te reguleren
- beleeft dat jij getuige bent
- kan ontspannen binnen de veilig gehechte setting van de therapeutische relatie.

Zo kan de cliënt nieuwe ervaringen rondom veilige gehechtheid opdoen en helen. Dat heet 'verworven veilige hechting'.

De aandacht voor het onderwerp hechting is de afgelopen jaren en decennia enorm toegenomen, en terecht. Dat geldt voor ons als professionals, en in toenemende mate ook voor niet-professionals. Steeds meer cliënten weten in boeken en op social media het onderwerp hechting te vinden, en onderzoeken bij zichzelf en in hun relaties hoe zij staan in dit thema.

De meeste van deze boeken gaan voornamelijk over onveilige hechting. Dat geldt ook voor de meeste professionele opleidingen en seminars. Er wordt dan meestal stilgestaan bij de zogenaamde 'hechtingsstijlen'. Maar wat houdt veilige gehechtheid nou eigenlijk in? Veilige hechting wordt vrijwel altijd simpelweg omschreven als het kunnen voelen van verbondenheid of van emotionele connectie.

Dat klopt ook, want het is inderdaad één van de elementen van veilige hechting: het vermogen om je emotioneel met iemand (of iets, zoals een doel of een ideaal) te verbinden. Een veilig gehecht persoon heeft het vermogen om zich vanuit vertrouwen en op gezonde wijze te verbinden, en gehechtheidsrelaties te vormen en te onderhouden. Bij onzeker gehechte mensen is dat vermogen verstoord geraakt. Onveilige hechting duidt op het ontbreken van (voldoende) gezonde verbondenheid.

En: er zijn nog andere aspecten, die misschien wel net zo belangrijk zijn om je veilig verbonden te voelen met jezelf, en met anderen en de wereld. Ik heb daar zo mijn ideeën over, en daar ook een boek over geschreven, dat begin 2026 uitkomt bij uitgeverij S2: *Verbinding, verbonden, gehecht – De basis voor een veilig gehecht leven*. Ik onderscheid vijf pijlers van veilige hechting.

In deze inspiratiebijeenkomst ga ik samen met jou stilstaan bij veilige hechting. Graag neem ik je mee naar de vijf pijlers. Aan de hand van kleine stukjes theorie gaan we oefeningen doen, zodat je het aan den lijve kunt ervaren. Want veilige hechting is voelbaar. Je lichaam en je zenuwstelsel kunnen ontspannen. Je adem verdiept. Je hart gaat open. Je hebt contact met je bekken. Je beschikt over energie. Je stemming is prettig. Of – als dit allemaal even niet zo is – dan heb je als veilig gehecht persoon het vermogen om deze staat weer op te zoeken.

Ik zie ernaar uit om je op 29 oktober te verwelkomen en een interessante avond te beleven! Doe je mee?

Warme groeten,

Carola van der Veen

Hartha, praktijk voor lichaamsgeïntegreerde psychotherapie, relatietherapie, training, coaching en supervisie in Utrecht