


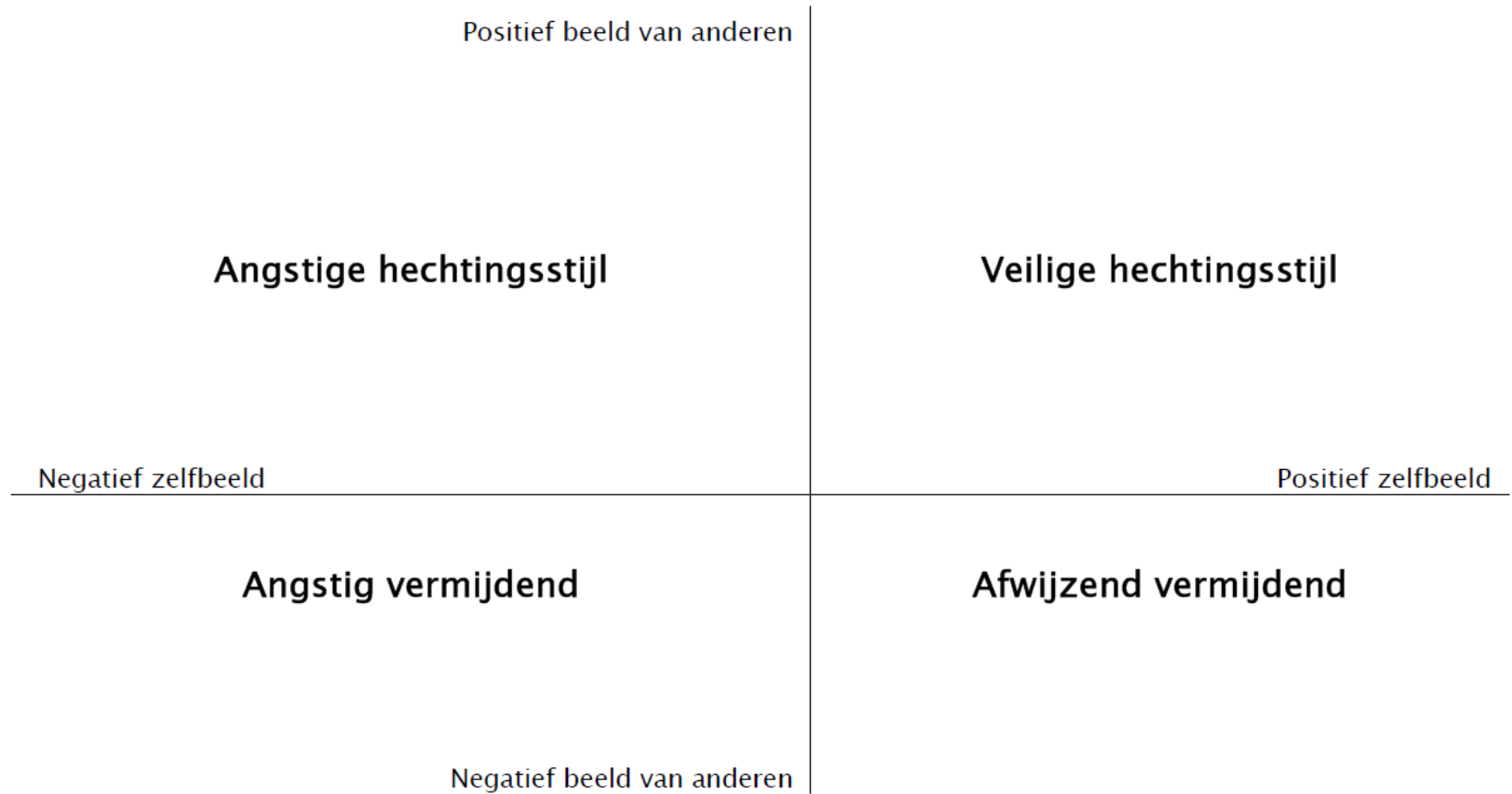
BEN JIJ KLAAR VOOR JE
RELATIE EN IS JOUW RELATIE
KLAAR VOOR JOU?

Als intimiteit je uitdaging is

Inhoud

- 
- Wat zijn hechtingsstijlen?
 - Hoe kan iemand met een onveilige hechtingsstijl zich ontwikkelen in iemand met een veilige hechtingsstijl.
 - Met welke methodes ondersteunt een psycholoog bij de ontwikkelingen van hechtingsstijl?

Hechtingsstijlen




Hechtingsstijlen

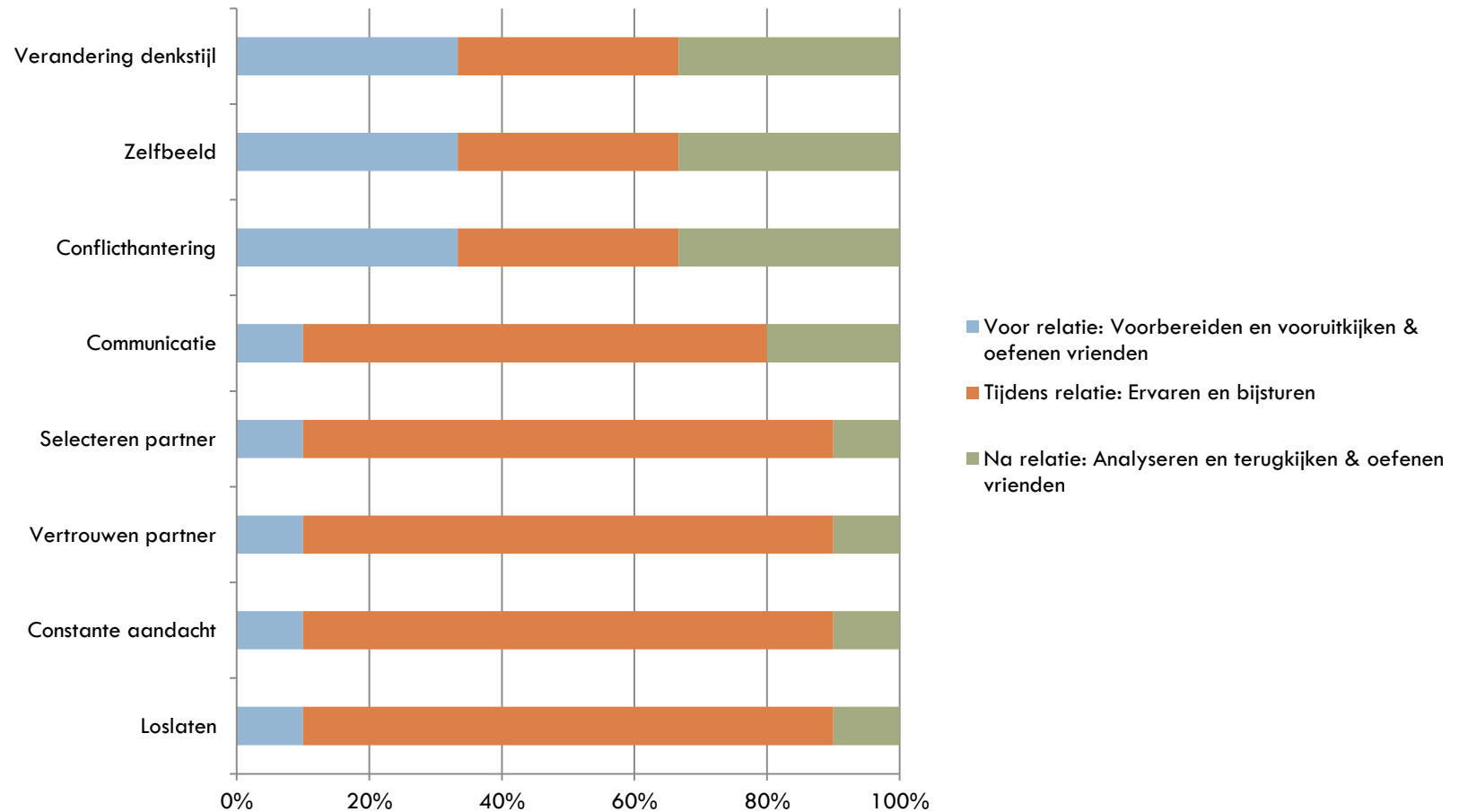
- Gezond hechten – Gezond loslaten
- Hechting beïnvloed ons vermogen kwetsbaar te zijn
- Hechting beïnvloed ons vermogen hulp te vragen
- Hechting beïnvloed het aangaan van langere relaties



Hechtingstijlen

- 
- A decorative plant with heart-shaped flowers in a pot. The plant has two stems with heart-shaped flowers, one orange and one light blue. There are also yellow leaves on the stems. The plant is in a light orange pot.
- De psychologische processen achter de hechtingsstijl zijn;
 - Positief/ Negatief Zelfbeeld
 - Positief/Negatief beeld van anderen
 - Autonomieit
 - Hulp vragen
 - Kwetsbaar zijn
 - Intimiteit
 - Gedachten en gevoelens delen
 - Open, zonder het op de persoon te betrekken en zonder oordeel reageren op de gedachten en gevoelens van de ander
 - Hulp vragen
 - Kwetsbaar zijn
 - Loslaten

Methoden bij hechtingsstoornissen



Methoden bij hechtingsstoornissen

- Verandering denkstijl




Methoden bij hechtingsstoornissen

- Weten wie je bent
- Intimiteit = onthullen
- Wat onthul je als je niet weet wie je bent?
- Liefde is afhankelijk van zuivere verhouding & persoonlijke ontwikkeling
- Liefde begint dus met zelfliefde



Methoden bij hechtingsstoornissen

- 
- A decorative plant with heart-shaped flowers in a yellow pot. The plant has two stems with heart-shaped flowers, one orange and one light blue, and several yellow leaves. The pot is yellow and sits on a light-colored surface.
- Weten wie je bent
 - De ander beïnvloed ons; zelfbeeld ontstaat met ander
 - ▣ Door vergelijking
 - ▣ Door weerspiegeling; de ander terugkijkt en reageert
 - De last van de complexe cultuur; vindt balans in zelfbeeld dat je alleen maakt en met anderen maakt
 - Bij verschillende anderen zijn we verschillende zelfde
 - Welke zelf wil jij zijn bij je geliefde?

Methoden bij hechtingsstoornissen

- Weten wie je bent
- Weinig zelfvertrouwen beïnvloed de relatie;
- Vrij onschuldig - Ongelijke relatie
- Vervelender - Hechtingsstijl problematiek
- Zeer ongezond - Machtsmisbruik;
liefdesverslaafde, loverboys, mishandeling




Methoden bij hechtingsstoornissen

- Conflicthantering
- Stop niet met jezelf te ontdekken en ontwikkelen
- Vertel niet aan de ander hoe hij/zij moet zijn om jou gelukkig te maken
- Communiceer en onderhandel over behoeften



Methoden bij hechtingsstoornissen

- 
- Verandering communicatie
 - Communicatie voor hechtingsstijlen
 - ▣ Communiceer altijd behoefte, nooit als eis
 - ▣ Met de persoon om wie het gaat
 - ▣ Speur naar jouw behoeften en die van je partner; geef toe dat je elkaar nooit écht hebt gekend
 - Al pratend de boel ontwarren

Methoden bij hechtingsstoornissen

- Selecteren veilige partner

- Selecteren voor hechtingsstijlen
 - ▣ Herkennen gedrag bij eigen hechtingsstijl
 - ▣ Herkennen gedrag bij aangetrokken hechtingsstijl



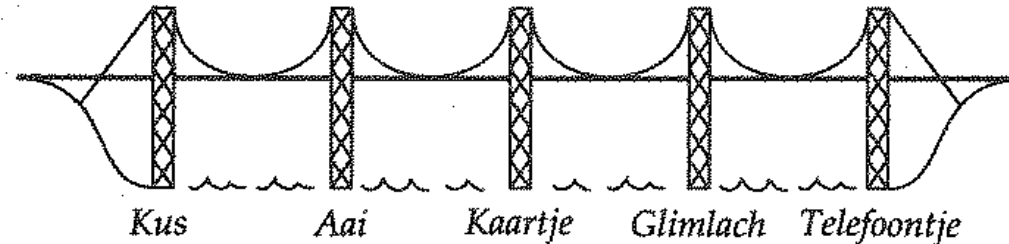
Methoden bij hechtingsstoornissen

- Vertrouwen partner met veilige hechtingsstijl

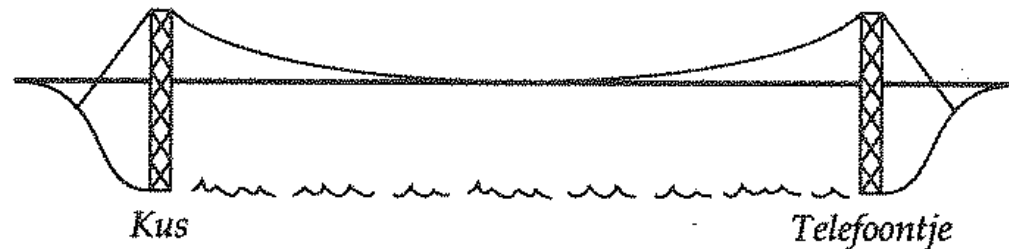


Methoden bij hechtingsstoornissen

- Constante aandacht en loslaten
- Communiceer en onderhandel over behoeften



In andere relaties konden zich ongestut enorme afstanden uitstrekken:



Methoden bij hechtingsstoornissen

- Constante aandacht en loslaten
- Besef angstige hechtingsstijl; Zonder afstand om mee te beginnen, kan er geen afstand overbrugd worden
- Besef vermijdende hechtingsstijl; Liefde is geen goudvis die zich aanpast aan de ruimte die hij krijgt. De liefde blijft groeien tot het hok te klein wordt. Is dat de schuld van hetgeen dat groeit of hetgeen dat stil staat?



Contact en meer informatie

- www.psycholoogmirellabrok.nl
- Blog:
- Facebook Psycholoog Mirella Brok

