

### **Hechten is een beweging: dichterbij of verderaf**

Hechten gaat over de beweging naar iemand toe of van iemand af. Als je verdrietig bent, ga je dan naar iemand toe om te vertellen over je verdriet of te vragen om een knuffel? Of, trek je je terug? Sluit je je op op je kamer of in je huis? Reageer je even niet op berichtjes, en neem je de telefoon even niet op?

Hechten gaat over anderen dichtbij laten komen als je je emotioneel voelt. Als je verdrietig bent, boos, bang en zelfs als je blij bent.

Het gaat niet over een bewuste keuze. Het gaat juist over de onbewuste reactie, je doet het zonder er over na te denken. Misschien merk je eerst aan jezelf dat je je terugtrekt. Dat je even geen zin hebt om de lunchwandeling met je collega's te maken. En pas later merk je dat je helemaal niet goed in je vel zit.

Je hecht je aan mensen als je ze bewust wél opzoekt als je je niet goed voelt. Als ik een moeilijk dag heb gehad op mijn werk, wil ik heel graag mijn verhaal kwijt aan mijn man. Ik weet dat hij naar me zal luisteren en me zal bemoedigen. Ik ben aan hem gehecht. Op moeilijke momenten wil ik hem dichtbij.

Dat komt doordat ik eerder, toen ik hem nog niet goed kende, hem in vertrouwen nam, zonder dat ik wist of hij goed zouden reageren. Na vele prettige reacties, werd mijn openheid naar hem toe automatisch. Ik ben aan hem gehecht.