

## Is God een hechtingsfiguur?

Een raadselachtige titel, 'Is God een hechtingsfiguur? Wat is een hechtingsfiguur eigenlijk? Wat kan je er mee? En hoezo zou God een hechtingsfiguur zijn?

Mag ik je wat voorlezen uit de Bijbel, Psalm 27, een lied geschreven door koning David: 'De Heer helpt mij altijd, Hij is als een licht in het donker. Ik ben voor niemand bang. Bij de Heer ben ik veilig, daarom heb ik geen angst.' Voor David is God zijn veilige plek, de persoon die hem altijd helpt.

Dat is een hechtingsfiguur. Het is de persoon aan wie je je het meeste hecht. In onze jonge jaren, als kind, hechten we ons aan onze ouders of opvoeders. We kunnen ons aan veel mensen hechten, maar er zijn maar enkelen die een hele belangrijke rol spelen en met wie we een sterke band ontwikkelen; mensen van wie we emotioneel afhankelijk zijn, die ons van dag tot dag voeden met hun liefde. In onze jeugd zijn dat vaak onze ouders. In onze volwassenheid is dat meestal een levenspartner. Je ouders komen dan meer op de achtergrond, al blijven ze een rol spelen.

Een hechtingsfiguur kenmerkt zich door vier kenmerken:

1. Je houdt in de gaten of deze persoon er wel echt voor je is, of je werkelijk op deze persoon kunt steunen.
2. In tijd van nood, bij ziekte of pijn zoek je actief deze persoon op.
3. Je mist deze persoon als je van hem gescheiden wordt.
4. Je gaat de wereld verkennen met het idee dat deze persoon er voor je is als het mis mocht gaan of als je je enthousiaste verhalen wilt vertellen.

Zo kun je God dus aannemen als hechtingsfiguur. Je kunt met hem omgaan als was het je vader of moeder toen je jong was. Zoals een kind geen aarzeling heeft om liefde te vragen, zo kun je naar God toegaan als je in nood bent of pijn hebt, maar ook bij succes en blijdschap. Je kunt Hem betrekken bij alles wat je meemaakt.

Als je zo met Hem omgaat én als je gaat merken dat Hij liefdevol en beschikbaar op je reageert, dat je zult merken dat je aan Hem hecht. Je zult Hem missen als je Hem niet

ervaart. Je voelt je sterker in je leven, omdat je weet dat je bij Hem terecht kan. Je houdt in de gaten of Hij er voor je is. Zoals David in Psalm 27 zul je dichtbij Hem willen zijn.