

Moet je voelen om je te hechten?

Hechten gaat niet zonder gevoel. Sterker nog, hechten is een gevoelskwestie. Het beslaat ook je gedachten en je gedrag, maar het gevoel is de drijvende kracht achter een band krijgen met mensen.

Als kind word je nog overspoeld door je gevoel. Je gaat actief op zoek naar iemand die je kan geruststellen en troosten, meestal je ouders. Je lichaam en gevoel komen niet makkelijk tot rust zonder die geruststellende ouder. Gevoel drijft je er dus toe uit te reiken. En als de ander liefdevol reageert en je kan geruststellen, dan krijg je een band met deze persoon. Dan hecht je je. En dat voelt als blijdschap en rust en liefde. Het begint met gevoel en eindigt er ook mee.

Als volwassene zul je op dezelfde manier een warme band krijgen met je levenspartner. Als je je gevoelens deelt en een liefdevolle reactie van je partner ontvangt. Je voelt je gezien en gehoord. En dat niet een keer, maar vele malen. Zo krijg je een hechte band.