

Wat is hechting?

Gisteren heb ik een film gekeken met mijn kinderen. Heel leuk, maar soms ook wel spannend, met alle muziek en indrukwekkende beelden. 's Avonds, toen ik mijn dochter naar bed bracht, kroop ze op mijn schoot. Ze rolde zich op, legde mijn armen om zich heen en zei: 'Hier ben ik veilig'.

Dit is hechting in actie. Mijn dochter voelde zich tijdens de film soms bang en ook erna nog, en ze zocht een plek waar ze zich veilig voelde. En vond die op mijn schoot.

Dit is hechting, dat je je emotioneel verbonden hebt aan iemand, dat iemand je veilige plek is. Niet zomaar iemand, maar een of twee belangrijke mensen die je steeds opzoekt als je iemand nodig hebt voor steun, troost of bescherming.

Hechting of gehechtheid zijn trouwens inwisselbare termen. Ze betekenen hetzelfde.

Als baby ga je automatisch op zoek naar mensen aan wie je je emotioneel kunt hechten. Meestal zijn dat je ouders. Soms zijn dat andere opvoeders. Je 'bindt' mensen aan je. Je zorgt ervoor, door aandacht te trekken met huilen en lachen, door geluidjes, door het uitstrekken van je armpjes, door allerlei interacties, dat je een band krijgt met je verzorger. Dat is hechten. Ook als je volwassen bent, hecht je je nog. Dan is dit meestal je partner. Hechten kun je dus ook omschrijven als een warme band hebben met iemand.

Een band wordt altijd gevormd over tijd. Hij ontstaat niet in een dag. Dat iemand er voor je wil zijn, ook op moeilijke momenten, moet zich ook uitwijzen in de loop van de tijd. En daar kunnen best wel eens butsen in zitten, maar als die worden gerepareerd, als de ander je heeft teleurgesteld maar je kunt er samen uit komen en elkaar weer begrijpen en sorry zeggen tegen elkaar, dan wordt de band nog sterker dan hij was.

Hechten is dus een warme band met iemand krijgen, een sterke relatie of een veilig thuis.