

Rondzendbrief 2011-2



Hechting

De huidige maatschappij is langzamerhand meer individualistisch aan het worden. Gezinnen worden kleiner en steeds vaker zie je eenoudergezinnen. Ik weet nog dat ik het vroeger vreemd vond als iemand alleen woonde, maar tegenwoordig vinden we dat heel normaal. Is er misschien meer angst ontstaan om je te hechten aan een geliefde? De maatschappij lijkt collectief aan angst te lijden om zich aan een ander te binden. Is dit zelfs tot ideaal geworden, in plaats van dat het als iets problematisch wordt ervaren? De basisbehoefte van nabijheid lijkt niet meer waardevol of noodzakelijk, maar wordt tegenwoordig eerder als een zwakte bestempeld.

Zelfstandig zijn betekent eigenlijk dat je de nabijheid kunt scheppen die je nodig hebt.

Van de andere kant zie je de ene datingsite na de andere ontstaan. Veel mensen zijn op zoek naar 'die ene ware'. Deze mensen kan ik het boek *De Relatiesleutel* van journalist Dan Josefsson en psycholoog Egil Linge van harte aanraden. De ondertitel suggereert misschien dat dit boek alleen geschikt zou zijn voor diegenen die tegen hun zin single zijn en daarom op zoek willen naar een relatie. Door de bijzondere aanpak echter geven de schrijvers handvaten die voor iedereen waardevol kunnen zijn. Zij staan uitgebreid stil bij de verschillende soorten van hechting waar we van kinds af aan mee te maken hebben. Dit boek vind ik daarom ook de moeite waard voor iedereen die meer begrip wilt krijgen van zijn eigen hechtingspatroon en de eventueel daaruit voortvloeiende relatieproblematiek.



Klik **hier** voor mijn samenvatting van het boek:

De Relatiesleutel
Niemand hoeft single te blijven
Egil Linge & Dan Josefsson

Relatietherapeuten

Zoek je bij jou in de buurt een relatietherapeut die vanuit hechting werkt met Emotionally Focused Therapy, dan kun je kijken op de site www.emotionallyfocusedtherapy.nl.

Sinds kort bestaat de site www.eftnetwerk.nl waar je in diverse landen relatietherapeuten kunt vinden die werken met Emotionally Focused Therapy.

Je kunt daar ook informatie vinden over een EFT-preventieprogramma dat wordt aangeboden voor koppels die niet in een crisis zitten, maar wel hun relatie willen verbeteren via emotionele binding.

www.lemniscaatcounseling.nl