

Hechtingsstijlen in de therapeutische relatie

Het doel van de training is om meer inzicht en ervaring te krijgen in het werken met de diverse hechtingsstijlen. Hierbij gaat het zowel om de hechtingsstijlen van jezelf als therapeut als om de hechtingsstijlen van de cliënten. Je leert hoe je binnen de therapeutische relatie hier optimaal mee om kan gaan, zodat de cliënt bewustzijn ontwikkelt over zijn verleden en een nieuwe veilige hechtingsstijl kan ervaren.

De therapeutische relatie is een smeltkroes van verschillende ontwikkelingen voor de cliënt. Uit veel onderzoeken blijkt dat naast de methodieken die je toepast, de therapeutische relatie en wat hier binnen gebeurt, een belangrijke factor is voor heling.

De cliënt zal ook binnen de therapeutische relatie zijn hechtingsstijl laten zien.

Juist als wordt onderzocht in het kwetsbare terrein waar heling zou kunnen plaatsvinden, zal de cliënt presentaties geven van zijn onveilige hechtingsstijl, als deze aanwezig is.

Als therapeut word je in de relatiedynamiek getrokken. Voor de cliënt word je de -min of meer veilige- hechtingsfiguur: soms minder veilig, dan weer veiliger, soms sterk wisselend. Je krijgt je rol dus vanuit de dynamiek van de cliënt. Dat kan ook je eigen hechtingsissues naar boven brengen. Dit kan zich laten zien als eenzaamheid in de relatie, onbetrouwbaarheid of angst en paniek. De dynamiek die dan mogelijk ontstaat, kan zeer heftig zijn voor de therapeut.

Naast de veilige hechtingsstijl onderscheiden we drie soorten onveilige hechtingsstijlen:

- de gepreoccupeerde of ambivalente
- de vermijdende of gereserveerde
- de gedesorganiseerde of gedesoriënteerde.

Bij een **"gepreoccupeerde" cliënt** kan je de beleving hebben dat je wordt overspoeld en dat je in de relatie met de cliënt iedere keer wordt getest; de cliënt had een onvoorspelbare hechtingsfiguur.

Bij een **"vermijdende" cliënt** kun je de beleving hebben dat de cliënt niet echt in relatie komt tot jou; de cliënt had een niet beschikbare hechtingsfiguur.

Bij een **"gedesorganiseerde" cliënt** kun je de beleving hebben dat de cliënt je in een achtbaan zet; het is iedere keer weer anders; de cliënt groeide op in een beangstigende en mogelijk gewelddadige

omgeving, waarin ook zeer goede momenten bestonden in relatie met de gehechtheidsfiguur.

De reacties, met name ook de fysieke belevingen die je ervaart als therapeut, heeft weer te maken met je eigen aanwezig onveilige hechtingsstijlen, die altijd in min of meerdere mate aanwezig zijn. Het is dan belangrijk om als therapeut een dual bewustzijn te ontwikkelen. Dit is zowel bewustzijn van wat er in de cliënt gebeurt als van reflectie op de eigen interne belevingen.

In de training wordt veel aandacht besteed aan hoe jouw stijl als behandelaar en de stijl van de cliënt op elkaar inspelen. Daarbij worden handvatten aangereikt, waardoor de therapeutische relatie voor de cliënt zich kan ontwikkelen tot een veilige ervaringsplek, met als direct gevolg heling van de onveilige hechtingsstijl.

Veel van de onbewuste patronen worden beleefd op fysiek niveau. Lichaamsgerichte psychotherapie is dan ook bij uitstek geschikt om de onbewuste patronen bewust te krijgen. Naast het theoretisch kader worden er oefeningen aangereikt om te ervaren wat er op fysiek niveau gebeurt.

De therapeutische relatie kan worden omschreven als de houdingen en gevoelens van een cliënt en therapeut ten opzichte van elkaar en de wijze waarop deze tijdens de behandeling tot uitdrukking worden gebracht (Horvath, 2000).

Zie ook de agenda voor verder info