

ACT & hechting

Hechting en ACT: van overleven naar verbinden

Onze hechtingsstijl – de manier waarop we ons in relaties bewegen – wordt vaak gevormd in onze vroege jeugd. Maar wist je dat ACT (Acceptance and Commitment Therapy) je kan helpen om minder vast te zitten in oude patronen en vrijer te leven in relaties?

Hechting: een blauwdruk voor relaties

Of je nu neigt naar een veilige, vermijdende of angstige hechtingsstijl, deze patronen beïnvloeden hoe je verbinding maakt met anderen. Mensen met een angstige hechtingsstijl zoeken vaak bevestiging en hebben moeite met alleen zijn, terwijl mensen met een vermijdende hechtingsstijl juist afstand houden en moeite hebben met intimiteit. Deze stijlen ontstaan niet bewust. Het zijn strategieën die ons brein vroeg in het leven heeft ontwikkeld om met de wereld om te gaan. Maar het mooie is: je bent niet gedoemd om je hele leven vast te zitten in deze patronen.

Hoe ACT kan helpen

ACT helpt je om met meer flexibiliteit naar je hechtingspatronen te kijken. Dit gebeurt via drie kernprincipes:

1. *Openstaan voor ervaringen*

In plaats van gevoelens als angst of gemis weg te drukken, leer je om ze ruimte te geven. Bijvoorbeeld: voel je de drang om bevestiging te zoeken? In plaats van meteen te handelen, kun je opmerken wat er in je lijf gebeurt en nieuwsgierig blijven.

2. *Aanwezig zijn in het moment*

Veel van onze hechtingsreacties komen voort uit oude verhalen. ACT helpt je om in het hier-en-nu te blijven, zodat je bewuster kunt kiezen hoe je reageert in relaties. Bijvoorbeeld: merk je dat je je afsluit in een gesprek? Adem in, voel je voeten op de grond en blijf in contact.

3. *Handelen naar wat belangrijk is*

Wie wil je zijn in je relaties? Wil je liefdevol en betrokken zijn, of wil je je vooral veilig voelen door anderen op afstand te houden? ACT helpt je om te handelen vanuit je waarden, zelfs als dat spannend is.

Van hechtingsstijl naar hechtingsvrijheid

Je hechtingsstijl bepaalt niet wie je bent. Met ACT kun je leren om ruimte te maken voor je gevoelens en tegelijkertijd richting te geven aan je acties. Zo beweeg je van automatische patronen naar bewuste verbindingen. Welke eerste kleine stap kun jij vandaag zetten om dichterbij de relaties te komen die je echt wilt?

