



Test Hechtingstijl

Omcirkel het cijfer dat het meeste op jou van toepassing is.

Type 1.

Ik voel mij op mijn gemak in mijn relatie. Ik vertrouw mijn partner en vind het prettig als mijn partner mij vertrouwt en op mij rekt. Ik maak mij geen zorgen over alleen zijn en ook niet over de vraag of mijn partner mij wel of niet accepteert zoals ik ben.

Helemaal niet op mij van toepassing 1 2 3 4 5 6 7 Sterk op mij van mij van toepassing

Type 2.

Ik zou het liefst al mijn gevoelens met mijn partner delen, maar ik merk vaak dat mijn partner meer afstand houdt dan ik prettig vind. Persoonlijk en vertrouwelijk contact vind ik belangrijk en plezierig, maar ik vraag me soms af of mijn partner mij wel net zo waardeert als ik mijn partner waardeer.

Helemaal niet op mij van toepassing 1 2 3 4 5 6 7 Sterk op mij van mij van toepassing

Type 3.

Ik kan mij goed redden zonder nauwe emotionele banden. Het is voor mij erg belangrijk om onafhankelijk te zijn en het gevoel te hebben dat ik mijn partner niet per se nodig heb. Ik stel mij niet afhankelijk op en heb liever niet dat mijn partner zich afhankelijk van mij opstelt.

Helemaal niet op mij van toepassing 1 2 3 4 5 6 7 Sterk op mij van mij van toepassing

Type 4.

Ik geef mijzelf niet gauw bloot aan mijn partner. Ik ben niet graag alleen, maar ik heb er ook moeite mee om mijn partner volledig te vertrouwen of me afhankelijk op te stellen. Ik ben bang om te worden gekwetst als ik te vertrouwelijk word met mijn partner.

Helemaal niet op mij van toepassing 1 2 3 4 5 6 7 Sterk op mij van mij van toepassing

Het is mogelijk dat je iets van meerdere omschrijvingen in jezelf herkent, maar welke omschrijving is het meest op jou van toepassing?

1. Veilig/Zekere hechtingsstijl
2. Angstig/Gepreoccupeerde hechtingsstijl
3. Vermijdende hechtingsstijl
4. Gedesorganiseerde hechtingsstijl

Type 1 Veilige hechtingsstijl

Ongeveer de helft van de mensen heeft een veilige hechtingsstijl. Ze zien zichzelf als iemand die liefde en steun verdient en zijn ervan overtuigd dat anderen hen zullen helpen als dat nodig is. Deze groep heeft een moeite met intimiteit, pieker weinig over de liefde en is op een vanzelfsprekende manier liefdevol en zorgzaam voor hun partner. Anders gezegd: de liefde gaat ze makkelijk af.

Type 2 Gepreoccupeerde hechtingsstijl

Zo'n 20 procent heeft een angstige hechtingsstijl. Volgens psychologen Kom Bartholomew en Leonard Horowitz twijfelen angstige gehechte mensen aan hun eigenwaarde. Dat zorgt ervoor dat ze de nabijheid en steun van anderen zoeken, maar zich tegelijkertijd zorgen maken over de vraag of hun gevoelens wel zullen worden beantwoord. Ze hebben daardoor (extreem) veel behoefte aan bevestiging van hun partner, zoeken steeds naar meer intimiteit, maar zijn tegelijkertijd erg gevoelig voor signalen van afwijzing, waardoor ze veel piekeren over hun relatie.

Type 3 Vermijdende hechtingsstijl

Een kwart heeft een vermijdende uiting van een onveilige hechtingsstijl. Zij hebben doorgaans een positief zelfbeeld, maar vinden het moeilijk om op anderen te vertrouwen. Daardoor proberen ze onafhankelijk te blijven. Het hebben van een relatie voelt voor hen al snel als verstikkend. Pogingen van de ander om meer contact te maken, worden snel als te opdringerig ervaren en groeiende intimiteit associëren zij met een verlies van onafhankelijkheid.

Type 4 Gedesorganiseerde hechtingsstijl

Ongeveer 5 procent heeft een combinatie van een angstig en een vermijdende liefdesstijl. Ze hebben een negatieve kijk op zichzelf en anderen en voelen zich onwaardig. Ze anticiperen er vaak op dat ze geen steun zullen krijgen. Als gevolg hiervan vinden ze het eng om op een ander te vertrouwen, ondanks hun verlangen naar een hechte relatie. Ze twijfelen aan de liefde van hun partner én worden ongemakkelijk van intimiteit.