

Bindingsangst test

- Hieronder staan 4 omschrijvingen van hechtingsstijlen.
- Lees de omschrijvingen door.
- Geef aan op een schaal van 1 ('past helemaal niet') tot 7 ('past helemaal') in hoeverre deze beschrijvingen op jezelf van toepassing zijn.

Stijl A.

Het is gemakkelijk voor mij om mij emotioneel te binden aan anderen. Ik voel me er prettig bij om op anderen te vertrouwen en als anderen op mij vertrouwen. Ik maak me geen zorgen over alleen zijn of over dat anderen mij niet accepteren.

1	2	3	4	5	6	7
<i>Past helemaal niet</i>			<i>Neutraal</i>			<i>Past helemaal wel</i>

Stijl B.

Ik voel me onprettig als anderen emotioneel dicht bij komen. Ik wil wel emotionele hechte relaties, maar vind het moeilijk om anderenvolledig te vertrouwen of van hen afhankelijk te zijn. Ik ben bang dat ik pijn word gedaan als ik mij te veel hecht aan anderen.

1	2	3	4	5	6	7
<i>Past helemaal niet</i>			<i>Neutraal</i>			<i>Past helemaal wel</i>

Stijl C.

Ik wil volledig emotioneel intiem zijn met anderen, maar merk dat anderen terughoudender zijn om zo hecht te worden als ik zou willen. Ik voel me onprettig zonder hechte relaties, maar ik maak me soms zorgen dat anderen mij minder waarderen dan ik hen.

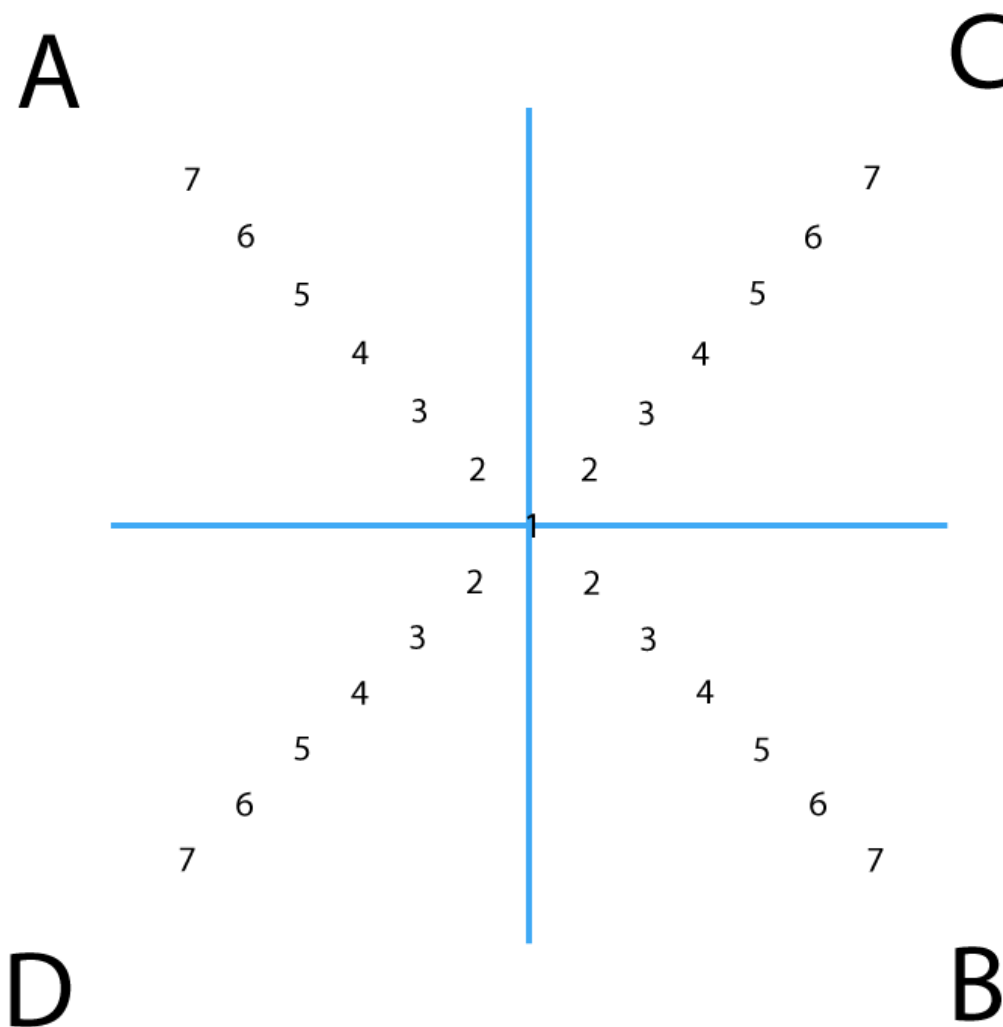
1	2	3	4	5	6	7
<i>Past helemaal niet</i>			<i>Neutraal</i>			<i>Past helemaal wel</i>

Stijl D.

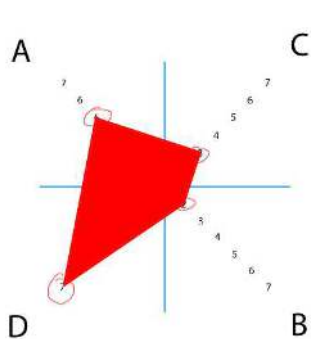
Ik voel me prettig zonder hechte emotionele relaties. Het is erg belangrijk voor mij om mij onafhankelijk te voelen. Ik heb liever niet dat ik op anderen vertrouw of dat zij op mij vertrouwen

1	2	3	4	5	6	7
<i>Past helemaal niet</i>			<i>Neutraal</i>			<i>Past helemaal wel</i>

- Omcirkel in de afbeelding hieronder de getallen die je op de vorige pagina heb toegekend aan A, B, C en D.



- Verbind hierna de getallen met een lijn en arceer het gebied binnen de lijnen. Je krijgt nu te zien welke hechtingsstijlen het meest en minst op jou van toepassing zijn.



Stijl A: Zekere hechting

Stijl B: Angstig-vermijdende hechting

Stijl C: gepreoccupeerde hechting

Stijl D: Afwijzend-vermijdende hechting

1. Zekere hechtingsstijl

Mensen met een zekere hechtingsstijl ondervinden vaak weinig problemen bij het aangaan van een intieme relatie. Zeker als de partner ook een zekere hechtingsstijl heeft, zit er in zo'n relatie behoorlijk veel potentie voor een stabiele lange-termijn. Mensen met een zekere hechtingsstijl hebben zowel vertrouwen in zichzelf als in hun partner. Ze vinden intimiteit niet eng maar hebben er ook geen grote bezwaren tegen alleen zijn.

2. Angstig-vermijdende hechtingsstijl

Dit is de hechtingsstijl die vaak bindingsangst wordt genoemd. Want er is in dit geval wel sprake van een soort angst. Personen met een angstig-vermijdende hechtingsstijl willen zich wel graag binden aan hun partner, maar het lukt ze niet omdat ze niet echt durven. Ze hebben namelijk moeite om zich kwetsbaar op te stellen. Achter deze bindingsangst gaat vaak verlatingsangst schuil.

3. Afwijzend-vermijdende hechtingsstijl

Mensen met deze hechtingsstijl zijn niet bang om zich te binden en zich bloot te geven. Ze hebben er simpelweg geen behoefte aan. Mensen die toch proberen een relatie aan te gaan met iemand met een afwijzend-vermijdende hechtingsstijl denken vaak dat ze een partner met bindingsangst hebben. Onterecht blijkt op basis van onderzoeken naar hechtingsstijlen. Deze mensen delen gewoon niet graag hun gedachten en emoties. Daarnaast willen ze niet afhankelijk zijn of een relatie hebben met iemand die dat wel is.

4. Gepreoccupeerde hechtingsstijl

In tegenstelling tot de afwijzend-vermijdende hechtingsstijl is er bij deze hechtingsstijl juist sprake van een (te) grote behoefte aan gehechtheid. Mensen met deze hechtingsstijl zijn gepreoccupeerd met het zoeken naar intimiteit en aandacht. Hier komt ook vaak jaloezie en verlatingsangst bij kijken.

Bron vragenlijst: <https://dare.uva.nl/personal/search?identifier=d2121e1a-9ce8-49a1-877f-93c74293df62>

Meer info: <https://www.datingguru.nl/date-tips/bindingsangst/>