



Patricia de Groot schrijft praktische handreiking voor meer levensgeluk

## “Jouw wil staat op de gang”

Jouw wil staat op de gang. Dat antwoord kreeg Patricia de Groot als kind stevast als zij haar vader iets vroeg. ‘Jouw wil ligt op het kerkhof en wat je vindt, ligt ernaast!’ De impact van hechting, patronen en gedrag van je ouders op latere ontwikkeling is enorm. Met een praktische handreiking in boekvorm geeft Patricia inzichten en keuzemogelijkheden om deze patronen te doorbreken. Op weg naar meer levensgeluk.

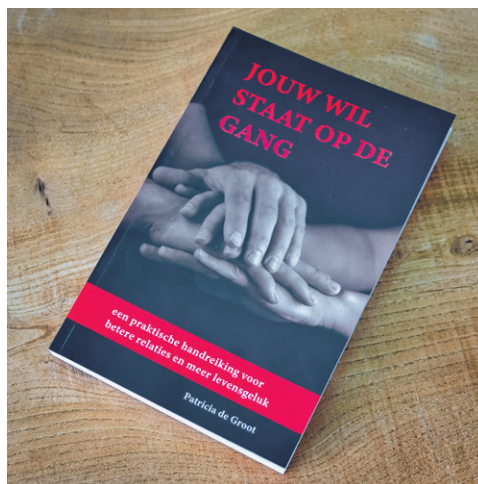
TEKST ROSANNE KOK - FOTO ARTHUR VAN DER KOOIJ

Patricia werkt al 23 jaar als coach, trainer en adviseur. Haar klant is naar eigen zeggen ‘de werkende mens die de behoefte en de bereidheid heeft om zichzelf te ontwikkelen’. “Hechting en patronen vormen de fundering voor ons latere leven”, vertelt Patricia vanuit haar werkruimte in het verzamelgebouw voor ondernemers en bedrijven aan de Van Dijklaan in Amstelhoek. “Hoe ga je relaties aan? Hoe maak je vriendschappen? En wat voor werknemer ben je? Gaat dat goed en ben je stabiel? Of zijn daar veel veranderingen in? Of vormen zich problemen?”

### Zonder diepe dalen geen hoge pieken

Patricia werkt met tal van managementteams, ondernemers en professionals. Ze blijft zichzelf ontwikkelen met opleidingen en cursussen en neemt ook haar eigen leven geregeld onder de loep. “Nog niet zo lang geleden verbrak mijn ex onze relatie. Dat moment was ontzettend verdrietig, maar ik wist ook dat het me iets te le-

ren had. Ik geloof namelijk heel sterk dat overall twee kanten aan zitten. Zonder diepe dalen zijn er geen hoge pieken en zonder donker geen licht. De reden waarom mijn ex de relatie verbrak, heeft te maken met mijn hechting. Je bent nooit



te oud om dit te onderzoeken en hiermee aan de slag te gaan. Dat wil ik overbrengen. Daarom bracht dit moment me in beweging om mijn kennis te bundelen tot een boek om zo ook anderen van inzichten te kunnen voorzien. Met dit boek wil ik anderen bewust maken dat de wijze van hechting ongelooflijk belangrijk is op het aangaan van alle vormen van relaties in het leven.”

### Veilige hechting begint in de baarmoeder

Maar wat is hechting dan precies? “Hechting wil zeggen: de emotionele verbinding met de moeder die ontstaat tijdens de zwangerschap”, legt Patricia uit. “De gebeurtenissen, omstandigheden en de wijze waarop deze verbinding met de moeder ontstaat, bepaalt de manier waarop je je verbindt met andere mensen; oftewel, hoe je hecht. De hechting met je vader ontstaat pas op het moment van de geboorte. Voor een goede en gezonde hechting zijn zowel de vader en de moeder nodig.”

### Veiligheid, geborgenheid en emotionele aandacht

In de wijze van hechting zijn vier verschillende dynamieken: veilige hechting, angstige hechting, ambivalente hechting en vermijdende hechting. “Wie veilig gehecht is, is liefdevol gezien en gehoord en er was veiligheid, geborgenheid en emotionele aandacht”, legt Patricia uit. “Dat heeft als gevolg dat je in het volwassen leven gemakkelijk kunt openstellen en relaties aangaat. Dit is de mooiste vorm van hechtingsdynamiek. Wie angstig gehecht is, kon als kind niet vertrouwen op zijn ouders. Wie ambivalent gehecht is, heeft niet kunnen bouwen op zijn ouders en wist niet waar hij aan toe was. De vermijdende hechtingsdynamiek ontstaat bij emotioneel verwaarloosde of misbruikte kinderen of bij kinderen die een trauma hebben opgelopen. Een gevolg hiervan kan bindings- of verlatingsangst zijn.”

### Zoektocht naar jezelf

Volgens Patricia is het onderzoeken van deze vormen van hechting en andere patronen een enorm interessante zoektocht naar jezelf. “Mocht je denken dat een nieuwe relatie, ander werk of een nieuwe werkomgeving een oplossing is voor onvrede of onvermogen, weet dan: je neemt jezelf altijd mee. De gewenste verandering ligt echt bij jezelf. Durf je comfortzone van tijd tot tijd te verlaten en patronen te onderzoeken. Zo zit je verleden je minder in de weg in het heden. In het boek reik ik je puzzelstukjes aan die je helpen in dit onderzoek. Op weg naar betere, meer persoonlijke relaties en meer levensgeluk.”

Het boek *Jouw wil staat op de gang* is verkrijgbaar bij Boekhandel Mondria in Mijdrecht, via Bol.com en via de website van Patricia de Groot.