

PERSOONLIJKHEIDSTYPES IN TRAUMABONDING

Kenmerken, aantrekkingskracht & gedrag

Persoonlijkheidstype	Wie ze aantrekken	Onderliggende kwetsuur	Kernidentiteits overtuiging	Hechtingsstijl	Gedragspatronen
De Codependent (Pleaser)	Narcist, emotioneel onbeschikbare partner	Angst voor afwijzing	Mijn waarde hangt af van hoeveel ik geef.	Onveilige hechting (vaak ambivalent of vermijdend)	Verwaarloost eigen behoeften om anderen te pleasen, zoekt goedkeuring van anderen.
De Verlatingsangstige	Vermijdende partner	Angst om alleen te zijn	Mensen verlaten me altijd.	Verlatingsangst (onveilige hechting)	Constant bevestiging zoeken, angst voor afwijzing, afhankelijk gedrag.
De Redder (Fixer)	Getraumatiseerde of disfunctionele partner	Angst om niet nodig te zijn	Als ik je niet help, ben ik niets waard.	Onveilige hechting (vaak vermijdend)	Voelt zich verantwoordelijk voor anderen, verwaarloost eigen behoeften, controleert anderen.
De Perfectionist	Kritische of dominante partner	Angst om niet goed genoeg te zijn	Ik moet perfect zijn om liefde te verdienen.	Onveilige hechting (vaak vermijdend)	Streeft naar perfectie, is zelfkritisch, heeft moeite met het ontvangen van liefde.
De Rebel	Autoritaire of controlerende partner	Angst voor controleverlies	Niemand bepaalt wat ik doe, maar ik wil wel gezien worden.	Onveilige hechting (vaak gedesorganiseerd)	Verzet tegen autoriteit, zoekt onafhankelijkheid, vermijdt emotionele nabijheid
De Onzichtbare (People-Pleaser)	Charismatische of dominante partner	Angst om niet gezien te worden	Ik moet mezelf aanpassen om liefde te krijgen.	Onveilige hechting (vaak vermijdend of gedesorganiseerd)	Past zich aan, verliest zichzelf in relaties, vermijdt conflict.
De Verslaafde aan Intense Emotie	Dramatische of onstabiele partner	Angst voor leegte	Liefde moet intens en turbulent zijn.	Onveilige hechting (vaak ambivalent of gedesorganiseerd)	Zoekt drama en intense emoties, vermijdt saaiheid, afhankelijk van sterke emoties.
De Rationalist (De Emotioneel Afgeslotene)	Emotioneel behoeftige partner	Angst voor afhankelijkheid	Emoties maken mij zwak.	Vermijdende hechting	Houdt afstand, vermijdt kwetsbaarheid, is rationeel en controleert emoties.
De Verlatende	Partner die afhankelijk is en bevestiging zoekt	Angst om opgeslokt te worden	Ik moet afstand houden om mezelf te beschermen.	Verlatingsangst	Houdt afstand in relaties, vermijdt emotionele afhankelijkheid, zoekt autonomie.