

## Hechting van de wieg tot in het graf

Kind



Ouder



Volwassene



Partnerkeuze



Relatieproblemen

### Hechting

Ieder kind wordt geboren met het vermogen relaties aan te gaan met zijn ouders/verzorgers. De baby beschikt over vaardigheden om het contact met de ouders/verzorgers uit te lokken en vast te houden: huilen, aankijken, glimlachen, vastgrijpen, zuigen. De ouder/verzorger reageert op deze signalen door contact te bieden. Op deze manier worden veiligheid en bescherming gewaarborgd en dat is belangrijk om te overleven. Op deze manier ontstaat een band tussen ouders/verzorgers en kind. Het ontwikkelen van deze band wordt gehechtheid genoemd. Gehechtheid kan worden gedefinieerd als de geneigdheid in angstige situaties en bij vermoeidheid en ziekte de nabijheid van en het contact met een specifieke opvoeder te zoeken. Uit onderzoek is gebleken dat een veilig gehecht kind zich in latere kinderjaren sociaal-emotioneel goed ontwikkelt. Kinderen die als baby veilig gehecht waren aan hun moeder blijken meer positieve gevoelens te uiten, expressiever te zijn en meer open te staan voor de gevoelens van anderen, in sociaal opzicht competentier te zijn, veerkrachtiger te reageren op frustraties, over meer zelfvertrouwen te beschikken en hun gevoelens beter te reguleren in vergelijking met kinderen die een geschiedenis van onveilige gehechtheid hebben.

### Hoe ontstaat een goede hechting?

Een gezonde hechting wil dus zeggen dat een kind uiteindelijk emotioneel en sociaal zelfstandig wordt. Hiervoor moet echter eerst de afhankelijkheid worden bevestigd en verdiept. Een baby vertoont gehechtheidsgedrag (huilen, grijpen, lachen), waarop de ouder/verzorger reageert met zorgend gedrag. Pas als het kind zich veilig weet in het zorgende gedrag van de ouder, kan het kind een innerlijk beeld van veiligheid creëren, waar het, later, zonder nabijheid van de ouder/verzorger, op kan bouwen en vertrouwen. Het kind durft te gaan exploreren en ontwikkelt een vertrouwen in de beschikbaarheid van de ouder/verzorger. Daarnaast ontwikkelt het kind een positief beeld van zichzelf en de ander. Het fundament voor een gezonde zelfstandigheidontwikkeling is gelegd.

Aan het einde van het eerste levensjaar heeft vrijwel elk kind een gehechtheidrelatie met zijn voornaamste opvoeder opgebouwd. Niet iedere relatie is echter even goed. Het kind bouwt in de loop van het eerste levensjaar aan de hand van de contacten met de opvoeder een 'intern werkmodel' op van de bereikbaarheid van de opvoeder. Is de opvoeder voortdurend beschikbaar geweest dan ontwikkelt het kind vertrouwen en is er sprake van een veilige gehechtheidrelatie. Heeft het kind voortdurend de ervaring dat het wordt gefrustreerd in zijn streven naar nabijheid dan is er weinig vertrouwen en ontstaat een onveilige gehechtheidrelatie.

## **Ontwikkeling**

De ontwikkeling van de band met de moeder kent een aantal fasen. Verdeelt in de volgende:

### (0-5 maanden)

De baby beleeft zichzelf nog als ongescheiden van de moeder

### (5-9 maanden)

Het kind ontwikkelt een specifieke relatie met de moeder en is in extreme mate afhankelijk van de lichamelijke aanwezigheid van de moeder. De moeder wordt niet direct vergeten als ze de kamer verlaat. Het kind heeft nog geen vertrouwen dat moeder terug komt. Blijft moeder langer weg dan wordt ze wel vergeten. Het kind kan een lange separatie dan ook niet aan.

### (10-16 maanden)

Omdat het kind zijn/haar moeder langer herinnert, kan het een langere separatie aan. Het kind zoekt moeder actief op, of houdt moeder actief bij zich omdat het rekening houdt met verlaten te worden.

### (18-24 maanden)

Het kind wordt opnieuw afhankelijker van moeder. Het kind kan het beeld van moeder in haar afwezigheid al wel oproepen maar de *kwaliteit* van deze representatie is nog erg afhankelijk van haar fysieke aanwezigheid. Is ze er wel, dan beleeft het kind haar als een goede moeder, is ze er niet dan beleeft het kind haar als een slechte moeder. Het kind kan in deze fase dus moeilijk omgaan met de afwezigheid van moeder. Het kan dan dwingend of ander beslag leggend gedrag vertonen dat zo kenmerkend is voor de peuter.

### (24 -36 maanden)

Het beeld van de goede moeder gaat het beeld van de slechte moeder overheersen. Dat wil zeggen dat als moeder weg is, het kind toch een veilig en vertrouwd beeld van moeder heeft. Omdat het beeld van de goede moeder nu beschikbaar is geworden, kan het de functie van troost en steun vervullen, ook als moeder niet meer fysiek aanwezig is. Het kind is in staat los van moeder te functioneren en dit als prettig te ervaren, hoewel de omgeving hem nog vertrouwd moet zijn.

In dit hechtingsproces kunnen dingen misgaan, vertraagd of verstoord verlopen door onvoldoende beschikbare, onvoorspelbare of steeds wisselende ouderfiguren. Ook na een aanvankelijk gunstige start van het eerste jaar kan de ontwikkeling nog verstoord worden door separaties. Dat wil zeggen dat moeder, ook als het kind de wereld gaat verkennen, in de buurt moet zijn om veilig bij terug te keren, tussen de exploraties door.

De ontwikkeling van de hechting kan schematisch worden verdeeld in twee fasen: de hechtingsfase (0-1,5 jaar) en de exploratiefase (1,5- 3 jaar). Eerst moet het kind zich veilig bij moeder kunnen voelen en het beeld van de veilige moeder hebben geïnternaliseerd. Daarna kan het kind, vanuit die (nog wankele) innerlijke veiligheid de wereld gaan verkennen.

## **Hechtingstijlen**

Als hechting een feit is, is dit dus te merken aan het verschijnsel dat het kind in vreemde situaties moeders nabijheid zoekt en protesteert als moeder weggaat en hem bij een vreemde achterlaat. Dit is ongeveer rond de leeftijd van een jaar het geval. Een baby heeft twee belangrijke ontwikkelingsstaken: een relatie opbouwen met de opvoeders en de wereld verkennen: nabijheid en exploratie.

## **Veilig of onveilig gehecht**

### Veilig gehecht

Als deze twee (nabijheid en exploratie) met elkaar in balans zijn, beiden goed zijn ontwikkeld, dan voelt het kind zich veilig bij de opvoeder en weet dat deze beschikbaar voor hem is in geval van nood. Hij weet zich beschermd en durft op onderzoek uit te gaan. Tussendoor kan hij telkens even bijtanken bij de opvoeder.

### Onveilig [angstig-]ambivalent gehecht

Bij sommige kinderen is de balans verstoord geraakt aan de kant van de nabijheid. Het kind ontwikkelt een overmatige behoefte aan nabijheid. Dit ontstaat als volgt: De ouder is emotioneel onvoldoende beschikbaar, mist veel milde gehechtheidsignalen van het kind en komt vaak pas in actie als het kind al overstuur is. Het kind heeft zich dus vaak onveilig en in de steek gelaten gevoeld. Het probeert het contact met de ouder vast te houden en ervoor te zorgen dat de ouder in de buurt blijft. Gebeurt het dan toch dat de ouder het kind even verlaat, dan raakt het kind in paniek. Bij terugkomst van de ouder laat het kind niet alleen zijn behoefte aan troost zien, maar ook vaak zijn boosheid.

### Onveilig vermijdend gehecht

De balans kan ook doorslaan naar exploratie. Het kind ontwikkelt een overmatige behoefte aan exploratie. Dit komt omdat de baby geleerd heeft een niet te sterk appèl te doen op de ouder omdat het dan het risico loopt te worden afgewezen. Deze baby's onderdrukken hun gevoelens van angst en kwaadheid en lijken schijnbaar onaangedaan door het gedrag van de opvoeder. Essentieel is dat deze kinderen hun aandacht richten op de omgeving. Aanvankelijk vermoedelijk om afwijzing te voorkomen. Later waarschijnlijk omdat ze voelen dat zij van de volwassenen niets meer te verwachten hebben.

### Onveilig gedesorganiseerd gehecht

Naast de drie genoemde gehechtheidstypen werd in 1990 ontdekt dat sommige kinderen in angstige situaties hun strategie tijdelijk kwijt zijn. Deze kinderen kunnen op zulke momenten schrik- en angstreacties vertonen of lichamelijk verstarren. Deze reacties worden in verband gebracht met opvoeders die onverwacht en voor het kind onvoorspelbaar gedrag vertonen. Het probleem van het kind is dat het niet weet hoe het moet reageren op een opvoeder die én een veilige volwassene is én iemand waar het bang voor moet zijn.

## **Het ontstaan van de hechtingstijlen**

De hechtingstijl van het kind heeft alles te maken met de hechtingstijl van de ouder. Intergenerationele overdracht van gehechtheid kan omschreven worden als "een proces waarbij een generatie intentioneel of ongewild de pedagogische praktijken en attitudes van de volgende generatie psychologisch beïnvloedt."

Schematisch ziet dat er als volgt uit:

vroege gehechtheidervaring van de ouder



representatie van gehechtheid



gedrag als opvoeder



gehechtheidervaring van het kind

Onder representatie van de gehechtheid wordt verstaan: “Niet wat er werkelijk is gebeurd in het verleden is doorslaggevend voor overdracht van gehechtheid over generaties, maar de mentale representatie van dat verleden.”

Voorbeelden:

*Ouders (zelf als kind vermijndend gehecht) wijzen wellicht het gehechtheidsgedrag van hun kind in spanningsvolle situaties af omdat dergelijke gedrag allerlei onaangename herinneringen uit het eigen gehechtheidverleden oproept. Deze afwijzing van gehechtheidssignalen kan bij het kind leiden tot vermijndend gedrag. Het kind wil daarmee de kans om afgewezen te worden zoveel mogelijk vermijden.*

*Ouders (zelf als kind veilig gehecht) bewaren hun innerlijke evenwicht zonder geneigd te zijn de waarnemingen van hun kind te vertekenen of te blokkeren.*

*Ouders (zelf als kind angstig-ambivalent gehecht) zijn nog steeds gefixeerd op de gehechtheidervaringen die ze in hun kinderjaren en ook in hun volwassenheid met hun ouders hebben opgedaan. Ze zijn daardoor mogelijk niet in staat op voorspelbare wijze te reageren op de gehechtheidssignalen van hun kind. Daar komt bij dat gepreoccupeerde ouders geneigd zijn hun eigen negatieve ervaringen te willen ‘overcompenseren’ door perioden van excessieve aandacht voor hun kind. Dit leidt tot inconsistente representativiteit – onvoorspelbare afwisseling van gebrek aan aandacht dan wel overmatige betrokkenheid. ‘*

De namen voor de hechtingstijlen van de volwassenen wijken iets af van de namen van de hechtingstijlen van het kind. Waar bij het kind wordt gesproken over (*angstig-ambivalent*), wordt bij volwassenen gesproken over *gepreoccupeerd*. Waar bij het kind wordt gesproken over *veilig*, wordt bij de volwassenen gesproken over *autonoom*. De aard van de gehechtheidstijl van de ouders is voorspellend voor de gehechtheidstijl van het kind.

Schematisch ziet de transgene rationele overdracht er als volgt uit:

Hechtingsstijl ouder	Uiting		Hechtingsstijl kind	Uiting
Autonoom	Geeft adequate aandacht	➡	Veilig	Zoekt troost en steun
Vermijndend	Gereserveerd onbereikbaar	➡	Onveilig Vermijndend	Zoekt geen troost en steun
Gepreoccupeerd	Onberekenbaar	➡	Onveilig angstig ambivalent	Klampt zich vast
Gedesoriënteerd	Onsamenhangend	➡	Onveilig gedesorganiseerd	Chaotisch

Voorbeelden:

*De ouder van het angstig-ambivalente kind heeft zélf een gepreoccupeerde hechtingstijl (als kind angstig-ambivalent). Deze ouder is vaak meer met zichzelf bezig dan met de behoeften van het kind. Hierdoor is het kind niet zeker van de aanwezigheid van de ouder.*

*De ouder van het vermijndende kind is emotioneel volledig afwezig omdat hij/zij zelf een vermijndende hechtingstijl heeft. Deze ouder ervaart niet de behoeften van het kind als belastend (zoals de gepreoccupeerde ouder) maar ervaart het kind zelf als belastend.*

*De ouder die het kind niet durft te laten gaan, 'creëert' een vermijdend kind. Dit kan komen doordat de ouder erg onzeker is van zichzelf of overbezorgd. Maar het komt vaker doordat de ouder zichzelf verlaten voelt en het kind nodig heeft om dit (emotionele) gat te vullen. Dit is dus een gepreoccupeerde ouder.*

De relatie tussen de hechtingstijl van de ouder en de hechtingstijl van het kind is niet onherroepelijk. "Hoewel het overdragen van de ouderlijke gehechtheidervaringen op het kind blijkbaar onontkoombaar is, kan toch – zoals we verderop zullen zien- de link tussen de eigen vroege gehechtheidervaringen en de manier waarop het ouderschap wordt uitgeoefend, doorbroken worden door latere gehechtheidervaringen met goede vrienden, echtgenoot of door therapeutische ervaringen."

Deze interne representatie van gehechtheid kunnen, bijvoorbeeld door therapie of door een veilige gehechtheidrelatie met een partner, veranderen. Door positieve ervaringen in de partnerrelatie, herstructurering van een aanvankelijk onveilig werkmodel van gehechtheid kan plaatsvinden: vroege ervaringen kunnen worden overdacht en verwerkt vanuit de 'veilige basis' die door een partner of therapeut geboden wordt." Onder werkmodel verstaan we het model van hoe jij gehecht bent en hoe dit in jouw leven van invloed blijft op latere relaties. Je zou dit ook een script kunnen noemen.

Naast de 'voorspellers' die 70% van de hechtingstijlen van kinderen bepaalt, spelen ook andere factoren mee zoals genetische factoren, andere omgevingsfactoren en andere opvoedingsfactoren (dan sensitiviteit en responsiviteit).

### **De hechtingstijl van de volwassene**

De ontwikkeling van een veilige gehechtheidrelatie is slechts één van de vele ontwikkelingsopgaven waar het kind gedurende zijn ontwikkeling voor gesteld wordt. Het is echter wel één van de eerste opgaven, en de mate waarin deze succesvol wordt afgesloten (het basisvertrouwen) is van groot belang voor de wijze waarop later ontwikkelingsopgaven aangegaan worden.

Een kind met voldoende basisvertrouwen verkent de wereld vol vertrouwen. Het weet dat het de volwassene om hulp kan vragen als dit nodig is, en het weet dat zijn moeder en vader hem die hulp zullen bieden. Een kind met onvoldoende basisvertrouwen zal de wereld op een andere wijze tegemoet treden. Dit kind weet helemaal niet zeker of de ouder beschikbaar is. "Het kind zal de onbekende wereld op een angstige wijze gaan ontdekken, en als er iets gebeurt zal het, eerder dan verstandig is, geneigd zijn zelf tot een oplossing te komen, in plaats van de hulp van de opvoeder in te roepen. Hij had immers geleerd dat je daar niet op hoeft te vertrouwen."

De kans dat er met dit kind iets fout gaat is groter dan bij het kind met basisvertrouwen. Het kind is immers te vroeg voor zich zelf begonnen en kan de taak die het zich heeft gesteld helemaal niet aan. Iedere negatieve ervaring is voor dit kind vervolgens een bevestiging van het eigen onvermogen. De wereld verkennen en ontdekken gaat door tot ver in de volwassenheid. Gehechtheidproblemen kunnen de start zijn van problemen die zich pas vele jaren later manifesteren. Het bouwsel van al dan niet succesvol afgeronde ontwikkelingsstapen stapelt zich op een fundament van basisvertrouwen dat onvoldoende draagkracht heeft, en begint bij teveel druk scheuren te vertonen.

### De matrix van volwassen hechtingstijlen

Er zijn twee fundamentele dimensies wat betreft volwassen intieme gehechtheidpatronen: een dimensie angst en een dimensie vermijding. Waarbij de angst de angst is om de beschikbaarheid van de partner te verliezen, en vermijding het vermijden van afhankelijkheid.

Matrix van vier stijlen op basis van de twee assen angstig en vermijgend:



De angst-as geeft de mate aan van de zelfwaardering en de mate waarin de volwassene op de ander vertrouwt in zijn sensitiviteit en responsiviteit. De vermijdings-as geeft aan in welke mate de volwassene op zichzelf vertrouwt in zijn sensitiviteit en responsiviteit naar de ander en in welke mate hij zichzelf vertrouwt in het nemen van risico's in het benaderen of vermijden van de ander.

De veilige volwassene scoort laag op angst en laag op vermijding

De gepreoccupeerde volwassene scoort laag op vermijding maar hoog op angst

De vermijdende volwassene scoort hoog op vermijding en laag op angst

De gedesorganiseerde volwassene scoort hoog op angst én hoog op vermijding

### Hechting in partnerrelaties

Volwassenen zetten de hechtingstijl uit hun kindertijd voort in hun volwassen leven. Dit noemt men een scriptmatig proces. In hechtingstermen spreken we van een intern werkmodel. Dit werkmodel, dit script, voltrekt zich als een selffulfilling prophecy, het houdt zichzelf in stand. Dat wil zeggen dat een veilig gehecht kind later in een relatie waarschijnlijk ook een veilig gehechte partner zal zijn, een vermijgend kind wordt een vermijdende partner, etc. Dit is logisch want dit is de enige keuze die past in het script of het werkmodel van de betreffende volwassene.

Overigens gaat deze regel niet altijd op. "Je kan een andere hechtingstijl hebben al naar gelang de betrokken persoon. (Je kan veilig gehecht zijn naar je moeder toe en gedesorganiseerd gehecht naar je vader, enz.) De mens is een uitermate flexibel wezen en kan zich goed aanpassen, vaardigheden worden ontwikkeld door veranderingsprocessen. We worden dus niet per definitie gevangen gezet door een oorspronkelijke hechting of door het hechtingsgedrag van onze hechtingsfiguren. Ons verleden ligt wel vast, maar de betekenis ervan wordt telkens herschreven." Dit betekent dus ook dat je, afhankelijk van de stijl van je partner, een andere hechtingstijl kan ontwikkelen in de relatie. "Ook kunnen de negatieve effecten van de onveilige stijl van de ene partner worden gecompenseerd door de veilige stijl van de andere partner. Daarbij kan de veilige gehechtheid groeien met de relatieduur. Ook kunnen partners samen werken aan hun veilige hechting.

### Veilige partner

Een partner met een veilige hechtingstijl heeft een goed zelfgevoel en heeft plezier in de nabijheid van de ander. Deze partner is gezond beschikbaar voor de ander en heeft een balans in afhankelijkheid en zelfstandigheid.

### Gepreoccupeerde partner

Deze partner heeft een preoccupatie met zorgelijke gedachten, is besmet door negatieve jeugdervaringen die zijn relaties beïnvloeden. Hij heeft een lage zelfwaardering, klampt zich angstig vast aan de ander, is onzeker en heeft last van verlatingsangst.

### Vermijdende partner

De vermijdende partner heeft geen behoefte aan nabijheid. De vermijdende partner is onafhankelijk en blijft het liefst op afstand.

### Gedesorganiseerde partner (Vermijdend én angstig)

Deze partner heeft wél behoeften maar is angstig voor de reactie van de ander en is onzeker over zichzelf. Hij is inconsistent en verward. Deze partner heeft last van bindings- en verlatingsangst tegelijk en is dus voortdurend in conflict met zichzelf (en zijn omgeving). Binnen deze groep hebben personen vaak last hebben van zware jeugdtrauma's. Ook is er vaak sprake van psychopathologie.

### **Over de hechtingsbehoefte van partners**

We weten nu dat liefde in feite een hoogtepunt is van de evolutie, het meest dwingende overlevingsmechanisme van de menselijke soort. Niet omdat liefde ons aanzet tot paren en nakomelingen verwekken; we kunnen per slot van rekening ook paren zonder liefde! Maar omdat liefde ons ertoe aanzet een emotionele band aan te gaan met enkele dierbaren die ons een veilig onderkomen bieden tegen de stormen van het leven.

Volwassenen hebben dezelfde behoefte aan hechting als kinderen en die behoefte is de kracht die vorm geeft aan volwassen relaties. Bowlby's gedachten (grondlegger van de hechtingstheorie) werden lange tijd verworpen. Het belangrijkste was wel zijn kijk van de hechtingstheorie op de liefde, welke volkomen afweek, en misschien nog steeds afwijkt, van de gevestigde sociale en psychologische opvattingen over volwassenheid in onze cultuur: dat rijpheid staat voor onafhankelijkheid en zelfstandigheid. Bowlby daarentegen sprak over 'effectieve afhankelijkheid' en over het feit dat het juist een teken en een bron van kracht is als je in staat bent om je 'van je wieg tot het graf' tot anderen te wenden voor emotionele steun.

In onderzoeken spraken volwassenen in hun antwoorden op onderzoeksvragen over hun behoefte aan emotionele nabijheid van hun geliefde, over hun verlangen naar de zekerheid dat hun geliefde zou reageren als ze van streek waren, over hun verdriet als ze zich gescheiden en verwijderd voelden van hun geliefde en over het groeiend zelfvertrouwen als ze de buitenwereld gingen verkennen met de zekerheid dat hun geliefde achter hen stond. Ze noemden ook verschillende manieren om met hun partner om te gaan. Als ze zich zeker voelden van hun geliefde, dan konden ze gemakkelijk hun hand naar hem uitsteken en verbinding maken; maar als ze zich onzeker voelden, dan werden ze ofwel bang, boos of bazig, of ze vermeden verbinding en bleven afstandelijk. Precies wat ook geconstateerd is bij de onderzoeken naar moeders en kinderen.

**De belangrijkste conclusie:** een gevoel van veilige verbinding tussen liefhebbende partners is de sleutel tot een liefdevolle relatie en een diepe bron van kracht voor de afzonderlijke deelnemers aan zo'n relatie.

- \* Als we ons veilig verbonden voelen in de relatie met onze partner, kunnen we beter omgaan met de onvermijdelijke wonden die hij of zij veroorzaakt en hebben we minder de neiging om ons agressief en vijandig te gedragen als we boos op hem of haar zijn.
- \* Veilige verbondenheid met een dierbare maakt ons sterker.
- \* Als we ons veilig verbonden voelen met anderen, begrijpen we onszelf beter en kunnen we meer van onszelf houden.
- \* Volwassenen met een veilige band zijn nieuwsgieriger en staat meer open voor nieuwe informatie. Ze kunnen omgaan met onduidelijke gegevens. Nieuwsgierigheid komt voort uit een gevoel van veiligheid. Op je hoede zijn voor bedreigen leidt tot starheid
- \* Hoe meer we onze partner de hand kunnen toesteken, hoe beter we ook op onszelf en onafhankelijk kunnen zijn.

Liefde is niet de kers op de taart van ons leven. Het is een fundamentele en primaire levensbehoefte, net als zuurstof of water. Als we dat eenmaal begrijpen en aanvaarden, wordt het makkelijker om door te dringen tot de kern van relatieproblemen. We zijn nooit zo kwetsbaar als wanneer we liefhebben. Woede, kritiek, eisen, het zijn eigenlijk allemaal noodkreten naar de geliefde, oproepen om zijn of haar hart open te stellen, om de partner emotioneel weer terug te winnen en het gevoel van een veilige verbondenheid te herstellen.

### **Wat gebeurt er als we de verbondenheid verliezen?**

Oerpaniek: De hechtingstheorie leert ons dat onze geliefde onze schuilplaats is in het leven. Als die persoon emotioneel niet beschikbaar is, of niet ontvankelijk, staan we in de kou, alleen en hulpeloos. Emoties bespringen ons van alle kanten – woede, verdriet, pijn en boven alles: angst. Dat is niet zo gek als we bedenken dat angst ons ingebouwde alarmsysteem is: het slaat aan als onze overlevingskansen bedreigd worden. De verbinding verliezen met onze geliefde verstoort ons gevoel van geborgenheid. Het alarm gaat af in de amygdala in ons brein, het angstcentrum, zoals in neurowetenschap benoemd wordt. Dit gebied brengt een automatische reactie teweeg. We denken niet na; we voelen en handelen.

We ervaren allemaal een vorm van angst als we een meningsverschil of een botsing hebben met onze partner. Maar voor degenen onder ons met een sterke band is dat een tijdelijk dipje. De angst kan snel en gemakkelijk worden getemperd als we beseffen dat er geen reële bedreiging is en dat onze partner ons gerust zal stellen als we daarom vragen. Maar voor diegenen met minder hechte of beschadigde bindingen kan die angst allesoverheersend worden.

Dan worden we meegesleurd door een 'oerpaniek'. Dan doen we meestal of het een of het ander: ofwel we gaan eisen stellen en klampen ons vast aan onze partner in een poging om hem of haar troost en geruststelling te ontfoetselen, of we trekken ons terug en maken ons los in een poging om onszelf te sussen en te beschermen. Het gaat niet om de precieze bewoording, maar wat we in feite zeggen met die reactie is: 'geef me je aandacht; blijf bij me; ik heb je nodig.' Of: 'Ik laat me niet door jou kwetsen. Ik wil bijkomen en de zaken onder controle houden.'

Deze strategieën om met de angst voor verlies van verbondenheid om te gaan zijn onbewust en ze werken ook echt, tenminste in het begin. Maar als partners in een moeilijke relatie daar steeds meer hun toevlucht toe nemen, raken ze verzeild in een vicieuze cirkel van onzekerheid die hen alleen maar verder uit elkaar drijft. Steeds meer interacties gaan zich voordoen waarbij geen van beide partners zich nog veilig voelt, waarbij ze in de verdediging gaan en ze beiden het ergste vrezen voor de ander en hun relatie. Als we van onze partner houden, waarom horen we dan niet gewoon die roep om aandacht en verbinding van de ander en reageren we niet met serieuze aandacht?



Omdat we vaak niet op onze partner zijn afgestemd. We zitten elders met onze gedachten en zitten gevangen in onze eigen agenda. We kennen de taal van de hechting niet, we geven geen duidelijke signalen af over onze behoeften of over onze betrokkenheid. Dikwijls spreken we aarzelend omdat we niet zeker zijn van onze behoeften. Of we vragen boos en gefrustreerd om verbinding omdat we te weinig zelfvertrouwen en veiligheid ervaren in onze relatie. Dan gaan we eisen stellen in plaats van vragen, wat eerder leidt tot een machtsstrijd dan tot een omhelzing. Sommigen proberen hun natuurlijke verlangens naar emotionele toenadering op een laag pitje te zetten en concentreren zich op zaken die maar voor een deel overeenkomen met hun behoeften. Het meest gebruikelijke is dan: je concentreren op seks. Met verholde en verdraaide boodschappen voorkomen we dat we ons in al ons naakte verlangens blootgeven aan de ander, maar we maken het onze geliefden zo ook moeilijker om te reageren.

Hoe eerder de hechtingswond, hoe sterker het effect van die wond op latere leeftijd. Partners reageren dus in dat geval ook sterker op elkaar. Daarmee worden de relatieproblemen moeilijker en zullen de partners in relatietherapie de oefeningen moeizamer kunnen volbrengen.

### **Wat kunnen partners doen**

Door te leren vertrouwen op elkaar. Als partners in therapie komen zijn ze elkaar dikwijls als vijand gaan zien. Ze voelen zich door de ander diep gekwetst. Partners moeten leren elkaar te zien als gekwetste ziel (gekwetst kind) die reageert uit angst. Als jij je partner kan zien als angstig kind, is hij/zij niet meer bedreigend voor jou. Een bang kind is niet bedreigend, met een bang kind heb je compassie. Je kan dit ook bereiken door de overdrachtelijke situaties die tussen jou en je partner spelen te ontrafelen. Partners leren zo 'oude pijn' (die zij op hun partner projecteren) los te koppelen van het nu, waardoor de partner zijn bedreigende betekenis verliest.

Door inzicht te krijgen in je eigen hechtingstijl, en hechtingpatroon in relaties, kan je ontdekken wat jouw ontwikkelpunten zijn en daarmee gaan oefenen. Dit kan je doen in een partnerrelatie ook in een familie- of vriendschapsrelatie. En door in alle openheid en kwetsbaarheid te leren praten met elkaar: je diepste gevoelens, angsten, boosheid en behoeften leren ontdekken met en uitspreken naar elkaar; leren echt te luisteren naar elkaar en leren je in te leven in de ander

Door te leren aan elkaars hechtingsbehoeften te voldoen. Oftewel; 'oprekken van je grenzen'. Stel, jij trekt je het liefste terug in je eigen kamer, en je partner wil juist graag dat jij meer tijd samen met hem/haar doorbrengt. Als jij aan die behoefte van je partner gaat voldoen, vanuit het stretchen, dan voldoe je (bijvoorbeeld als vermijder) tegelijkertijd aan je eigen diepe maar misschien nog verborgen behoefte om ook in contact te zijn met de ander. Andersom, leer je (bijvoorbeeld als gepreoccupeerd), door te stretchen, meer activiteiten zelf te doen, zonder van je partner te verwachten dat die altijd bij je is of met je mee doet. Zo leer je (gepreoccupeerd) aan je diepere behoefte te voldoen om zelfstandig te worden en vol vertrouwen de wereld in te durven stappen. Op deze manier heb je driedubbel winst. Je voldoet aan de hechtingsbehoefte van je partner, je voldoet aan je eigen (door angst overdekte) hechtingsbehoefte en je maakt je relatie veiliger en daarmee steviger.