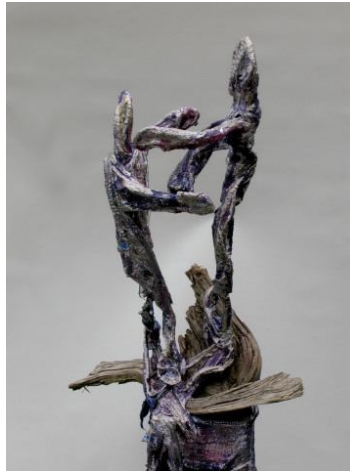
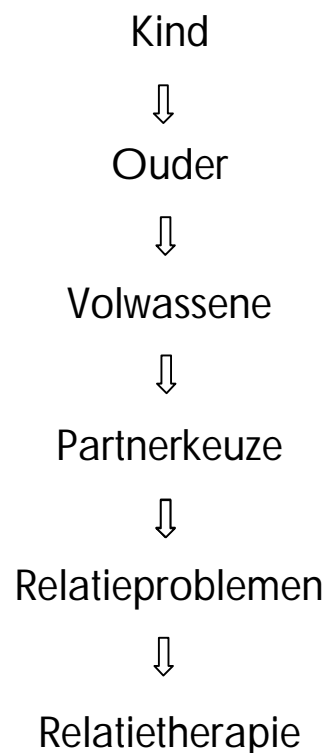


HECHTINGSPROBLEMATIEK
IN
VOLWASSEN RELATIES



Hechting van de wieg tot het graf



Literatuurstudie door Cornélie Spijkerboer
2^e herziene versie, 2011

INHOUD

DEEL 1	DE HECHTINGSTIJL VAN HET KIND	
1	Bowlby en de hechting van het kind	3
1.1	Hechting	3
1.1.1	Hoe ontstaat een goede hechting?	3
1.1.2	Ontwikkeling van objectconstantie	3
2	Hechtingstijlen	4
2.1	Veilig of onveilig gehecht	4
2.2	Hechting in twee fasen volgens Harville Hendrix	5
3	Het ontstaan van de hechtingstijlen	6
3.1.	Ben van Berkel over transgenerationale overdracht	6
3.2	Luc Duprez over transgenerationale overdracht	8
3.3	Harville Hendrix over de twee fasen	8
3.4	Harville Hendrix over de minimiser-maximiser	9
DEEL 2	DE HECHTINGSTIJL VAN DE VOLWASSENE	
4	De hechtingstijl van de volwassene	10
4.1	Luc Duprez over de matrix van volwassen hechtingstijlen	10
5	Hechting in partnerrelaties	11
5.1	Luc Duprez over de vier hechtingstijlen in partnerrelaties	11
5.2	Sue Johnson over de hechtingsbehoefte van partners	12
5.3	Harville Hendrix over de partnerkeuze	15
5.4	Welke paren komen in therapie?	18
5.5	Wat kan je doen in therapie?	19
5.5.1	Werken aan de relatie	19
5.5.2	Werken aan jezelf	20
	Literatuur	21

1 Bowlby en de hechting van het kind

1.1 Hechting

Ieder kind wordt geboren met het vermogen relaties aan te gaan met zijn verzorgers. De baby beschikt over vaardigheden om het contact met de ouders uit te lokken en vast te houden: huilen, aankijken, glimlachen, vastgrijpen, zuigen. De ouder 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 en kind. Het ontwikkelen van deze band wordt gehechtheid genoemd (Lambermon 1992). 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 (Bowlby 1984). 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. (Thijs Franssen, 2002)

1.1.1 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 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, op kan bouwen en vertrouwen. Het kind durft te gaan exploreren en ontwikkelt een vertrouwen in de beschikbaarheid van de ouder. 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. Volgens Bowlby bouwt het kind 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. (Thijs Franssen, 2002)

1.1.2 Ontwikkeling van objectconstantie

De ontwikkeling van de band met de moeder kent een aantal fasen. Margaret Mahler (1897-1985) verdeelt ze in de volgende:

Na de autistische fase (0-2 maanden) en de symbiotische fase (2-5 maanden), waarin de baby zich nog als ongescheiden van de moeder beleeft, volgt het separatie-individueelproces:

Differentiatiefase (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.

Practising subfase (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.

Rapprochement subfase (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 beslaglegend gedrag vertonen dat zo kenmerkend is voor de peuter.

Objectconstantie (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 intrapsychisch 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 (vermogen tot objectconstantie) 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 van de objectconstantie 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. (Thijs Franssen, 2002).

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 wankel) innerlijke veiligheid de wereld gaan verkennen.

Ook Harville Hendrix maakt in zijn boek 'Keeping the Love You Find' deze tweedeling (zie het schema op p. 58 van het boek)

2 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. Ainsworth ontwikkelde een methode om de mate en type hechting van een kind vast te stellen, de 'Strange Situation'.

Lambermon (1992) stelt dat de baby twee belangrijke ontwikkelingstaken heeft: een relatie opbouwen met de opvoeders en de wereld verkennen: nabijheid en exploratie.

2.1 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 overstuurd 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 (ontwikkeld door Ainsworth), ontdekte Main in 1990 kinderen die 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.

Uit meerdere onderzoeken is gebleken dat ongeveer 65% van de kinderen veilig gehecht is, 25% onveilig vermijdend gehecht en 10% onveilig ambivalent.

(Thijs Franssen, 2002)

2.2. Hechting in twee fasen volgens Harville Hendrix

Zoals gezegd onderscheid Hendrix in de hechting ook de twee fasen. En in beide fasen kan het mis gaan met de hechting. Overigens beschrijft Hendrix alleen het angstig-ambivalente kind en het vermijdende kind. Hij noemt dus niet het gedesorganiseerde kind. We zouden de gedesorganiseerde hechtingstijl een extreme variant van de angstig-ambivalente hechtingstijl kunnen noemen en ook als zodanig in gedachten nemen bij het lezen van de teksten van Harville Hendrix. (zie ook Luc Duprez)

Hendrix beschrijft duidelijk de verschillende manieren waarop in de twee fasen de hechting mis kan gaan.

0 tot 1,5 jaar: de fase van de veilige haven

Angstig-ambivalent kind

Dit kind heeft een ouder(s) die emotioneel wisselend aan- en afwezig is. Het kind raakt in de war. Wordt onzeker en blijft proberen de aandacht te krijgen. Deze onzekerheid resulteert in een onzeker zelfbeeld (zie ook Luc Duprez).

Vermijdend kind

Dit kind heeft ouder(s) die emotioneel afwezig zijn. Fysiek is deze ouder wisselend aan- en afwezig. Het kind is niet bang om het contact te verliezen maar het kind is bang voor het contact zélf omdat het per definitie afwijzend (koud) is. Het kind 'besluit' "Ik heb niets nodig" en wordt een zoete en rustige baby die rustig wacht tot het gevoed wordt.

1,5 tot 3 jaar: de fase van de wereld in gaan

Angstig-ambivalent kind

Als het (veilig of onveilig gehechte) kind door de ouder te vroeg de wereld in wordt gestuurd, kan het kind in deze hechtingsfase (alsnog) een angstig-ambivalente hechtingstijl ontwikkelen. Het kind is er nog niet aan toe. Het kan lekker hebben gespeeld maar als het terugkomt van zijn ontdekkingstochten en de ouder is niet aanwezig, dan raakt het kind in paniek. Het kind heeft er nog niet voldoende vertrouwen in dat moeder hem niet in de steek heeft gelaten. Het kind ontwikkelt zich hierdoor tot een angstig en afhankelijk kind.

Vermijdend kind

Als de ouder daar en tegen het kind niet durft los te laten, terwijl het kind de wereld wil gaan onderzoeken, kan het kind in deze fase een vermijdende hechtingstijl ontwikkelen. Het kind voelt zich verstikt en wordt bang voor het (verstikkende) contact.

3 Het ontstaan van de hechtingstijlen

De hechtingstijl van het kind heeft alles te maken met de hechtingstijl van de ouder.

3.1. Ben van Berkel over transgenerationale overdracht

Ben van Berkel is jarenlang werkzaam in de jeugdhulpverlening en heeft in de afgelopen 25 jaar, samen met collega Betty Smit, een methodiek ontwikkeld om hechtingsproblemen te onderkennen, te diagnosticeren en te behandelen.

In zijn artikel 'Intergenerationele overdracht van gehechtheid', stelt van Berkel op p. 10:

"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

(van Berkel, p. 11)

NB: Onder representatie van de gehechtheid verstaat van Berkel: "Niet wat er werkelijk is gebeurd in het verleden is doorslaggevend voor overdracht van gehechtheid over generaties, maar de mentale representatie van dat verleden." (van Berkel, p. 32)

"Gegevens uit de klinische praktijk en uit retrospectieve interviews wijzen er op dat mishandelde kinderen het risico lopen mishandelende ouders te worden." (van Berkel, p. 11)

'Gereserveerde ouders (zelf als kind vermijdend 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 vermijdend gedrag. Het kind wil daarmee de kans om afgewezen te worden zoveel mogelijk vermijden.

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

Gepreoccupeerde 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. '

Van Berkel ziet een verband tussen onverwerkt verlies bij de ouder en gedesorganiseerd gedrag bij het kind. Dit verband zou verklaard kunnen worden doordat de ouder, door het onverwerkt verlies onvoorspelbaar angstig en beangstigend gedrag kan vertonen. Dit is voor het kind bijzonder onzeker en bedreigend.

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*.

Overigens hanteren verschillende auteurs onderling ook weer iets verschillende benamingen!

Schematisch ziet de transgenerationale overdracht volgens van Berkel er als volgt uit.

Ouder	Kind
Autonoom	Veilig
Gereserveerd	Onveilig vermijdend
Gepreoccupeerd	Onveilig ambivalent kind
Gedesoriënteerd	Onveilig gedesorganiseerd

(van Berkel, p. 26, 27)

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." (van Berkel, p. 18)

Van Berkel citeert vervolgens Bowlby die "veronderstelt dat deze interne representatie van gehechtheid, bijvoorbeeld door therapie of door een veilige gehechtheidrelatie met een partner,

zou kunnen veranderen. Hij benadrukt dat, 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 ". (Bowlby 1988, geciteerd door van Berkel, p. 21)
Onder werkmodel verstaan Bowlby en van Berkel 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.

3.2 Luc Duprez

Ook Luc Duprez, een Vlaamse relatietherapeut, stelt dat de beste voorspeller van de vier gehechtheidstijlen van het kind, de aard van de gehechtheidstijl van de ouders is:

Ouder	Kind
Veilig – autonoom – geeft adequate aandacht	Veilig – zoekt troost en steun
Vermijdend – onbereikbare ouders	Vermijdend – zoekt geen troost
Gepreoccupeerd – onberekenbaar	Angstig – ambivalent – klampt zich vast
Onsamenhangend- gedesorganiseerd	Gedesorganiseerd – chaotisch

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

3.3 Nogmaals Harville Hendrix over de twee fasen

Ook Harville Hendrix onderkent de relatie tussen de hechtingstijl van de ouder en de hechtingstijl van het kind. Hij maakt daarbij een opvallend onderscheid tussen de eerste 1,5 jaar en de fase daarna (1,5 tot 3 jaar).

In de eerste fase ontwikkelt het onveilig gehechte kind, volgens Hendrix, dezelfde hechtingstijl als de ouder en in de tweede fase ontwikkelt het onveilig gehechte kind juist de andere hechtingstijl dan die van de ouder. (Harville Hendrix, Keeping the Love You Find)

Aangezien de auteurs van elkaar verschillen in de benamingen die zij gebruiken voor de diverse hechtingstijlen, zal ik vanaf dit punt één benamingstructuur gebruiken. Ik volg hiermee Luc Duprez, zie hieronder.

0-1,5 jaar

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

1,5 tot 3 jaar

De ouder die het kind te vroeg de wereld in stuurt (*angstig-ambivalent kind*), heeft zelf een *vermijdende* hechtingstijl. Deze ouder 'wil van het kind af'. Hij/zij zal het kind negeren of wegduwen, zijn angsten bagatelliseren of geïrriteerd raken als het kind aanhankelijk doet. Kortom het kind wordt gedwongen sneller groot te worden dan het kind aankan.

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*.

In schema:

0-1,5 jaar

Kind	Ouder
Angstig-ambivalent	gepreoccupeerd
vermijdend	vermijdend

1,5 – 3 jaar

Kind	Ouder
Angstig-ambivalent	Vermijdend
Vermijdend	gepreoccupeerd

3.4 Harville Hendrix over de minimiser-maximiser

Hendrix hangt nog een extra typering aan de twee (door hem onderscheidde) onveilige hechtingsvormen.

Het angstig-ambivalente kind ontwikkelt zich volgens Hendrix tot een *maximiser* en het vermijdende kind ontwikkelt zich tot een *minimiser*.

In de syllabus bij 'Kenmerken van onveilige hechting', vind je een testje van Harville Hendrix, waarin je kan onderzoeken of je je tot een minimiser of tot een maximiser hebt ontwikkeld.

De minimiser en maximiser-typering is interessant omdat het een vollediger beeld schetst van een persoonlijkheid dan alleen de hechtingstijl. Je zou kunnen zeggen dat een kind een angstig-ambivalente hechtingstijl heeft en een maximiser is. Het zelfde geldt voor de vermijdende stijl en de minimiser.

Kort samengevat is een maximiser te typeren als iemand die alles groot maakt. Emoties zijn heftig voelbaar en worden heftig en groot geuit. Passies, interesses, bewegingen, uitspraken zijn groot, de maximiser gebruikt superlatieven, volume, kan uit zijn dak gaan, luid zijn, etc.

De maximiser heeft vage grenzen, een goed inlevingsvermogen, een slecht onderscheidingsvermogen van wat van mij en wat van de ander is. De maximiser neigt naar versmelting.

De minimiser daar en tegen ervaart alles kalmer, minder bewogen, reageert rustig op de dingen die gebeuren, voelt daar geen heftige dingen bij. De minimiser loopt ook minder snel warm voor dingen, is minder gepassioneerd.

De minimiser heeft rigide grenzen, is afgesloten voor contact en heeft een slecht inlevingsvermogen.

Het onderscheid tussen de minimiser en de maximiser lijkt met name interessant te worden in de partnerkeuze en het type conflict in de partnerrelatie. Hierover in het volgende deel meer.

Hoofdstuk 4 De hechtingstijl van de volwassene

Orthopedagoog van der Ham noemt in zijn artikel 'Meer dan Muurankers en stutten.' De gehechtheidrelatie een centrale schakel in de keten van de ontwikkeling van het kind.

"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 ontwikkelingstaken stapelt zich op een fundament van basisvertrouwen dat onvoldoende draagkracht heeft, en begint bij teveel druk scheuren te vertonen. "

(van der Ham, 2004)

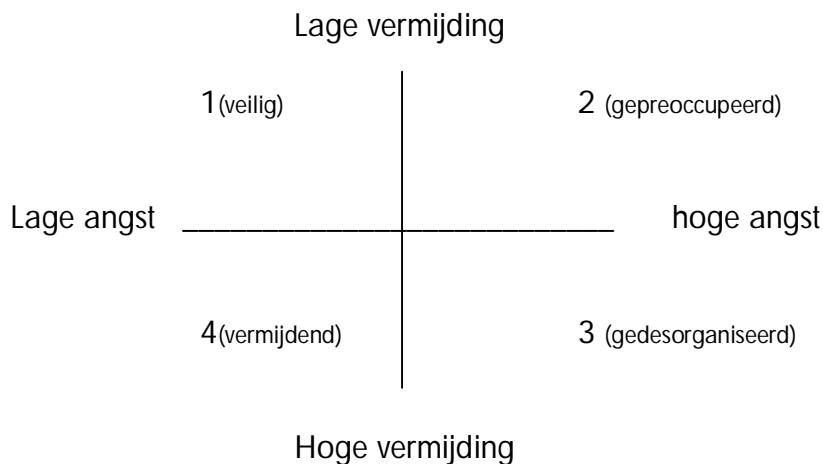
4.1 Luc Duprez over de matrix van volwassen hechtingstijlen

Luc Duprez beschrijft in zijn artikelenreeks op zijn website hoe een bepaald type kind uitgroeit tot een bepaald type volwassene.

Ik citeer van zijn website:

"Bowlby geloofde dat deze 'gehechtheid' de menselijke ervaring karakteriseert 'van de wieg tot het graf'. Terwijl men de gehechtheid bij kinderen meet met behulp van de 'vreemde situatie' procedure, meet men de gehechtheid bij volwassenen met behulp van het gehechtheidbiografisch interview. Hazan and Shaver (1987) en nadien Brennan werkten dit onderzoek naar gehechtheid bij volwassenen verder uit door middel van vragenlijsten. Ze kwamen tot de conclusie dat er twee fundamentele dimensies zijn 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.

Duprez schetst de matrix van vier stijlen op basis van de twee assen angstig en vermijding.



“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.”

Bartholomew en Horowitz hebben bovenstaand schema ontwikkeld en een vragenlijst opgesteld die later door Fraley, Waller en Brenner in 2000 is verbeterd. (de Close Relationship-Revised (ECR-R). Hieruit vloeien de volgende hechtingstijlen voort:

Scoort men laag op angst en laag op vermijding, dan heeft de volwassene een veilige stijl.

Scoort men laag op vermijding maar hoog op angst, dan heeft de volwassene een gepreoccupeerde stijl.

Scoort men hoog op vermijding en laag op angst, dan heeft de volwassene een vermijdende stijl.

Scoort men hoog op angst én hoog op vermijding, dan heeft men een gedesorganiseerde stijl.

Schematisch weergegeven:

de veilige volwassene (angst -, vermijding -),

de gepreoccupeerde volwassene (angst +, vermijding -),

de vermijdende volwassene (angst -, vermijding +) en

de gedesorganiseerde volwassene (angst + vermijding +)

De namen voor de volwassen hechtingstijlen wijken wat af van de namen van de hechtingstijlen van het kind. We hebben dit in H. 3 al gezien bij de beschrijving, door van Berkel, van de hechtingstijl van de ouders van kinderen met hechtingsproblemen.

Hoofdstuk 5 Hechting in partnerrelaties

5.1 Luc Duprez over de vier hechtingstijlen in partnerrelaties

We hebben in Hoofdstuk 4 gezien dat volwassenen de hechtingstijl uit hun kindertijd voortzetten in hun volwassen leven. Duprez noemt dit een scriptmatig proces. In hechtingstermen spreken we van een intern werkmodel. Dit werkmodel, dit script, voltrekt zich als een selffulfilling prophecy, het houdt zich zelf in stand. Dat wil zeggen dat een veilig gehecht kind later in een relatie waarschijnlijk ook een veilig gehechte partner zal zijn, een vermijding 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." (Duprez, 2009)
Ook kunnen partners samen werken aan hun veilige hechting. Hierover meer in de laatste paragraaf van deze paper.

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.

Vermijdende én angstige/ gedesorganiseerde partner

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). Volgens Duprez is dit de lastigste groep in therapie, waarbij de personen vaak last hebben van zware jeugdtrauma's. Ook is er vaak sprake van psychopathologie.

Duprez somt de meest voorkomende problemen op die voortvloeien uit hechtingsproblematiek in relaties:

- * Onredelijke jaloezie
- * Overspel (door gepreoccupeerde én vermijder)
- * Seksuele problemen (als gevolg van emotionele problemen)
- * Emotionele verwijdering
- * Communicatiepatronen (wantrouwen ten gevolge van een negatief zelf- en wereldbeeld van de partners): aantrekken en afstoten, kruisverhoren ten gevolge van het wantrouwen, etc.)

Duprez volgt met zijn stelling dat partners een gehechtheidrelatie hebben, de lijn van Sue Johnson. Johnson beschrijft dit uitgebreid en ontroerend in haar boek 'Houd me vast'.

5.2 Sue Johnson over de hechtingsbehoefte van partners

Sue Johnson beschrijft in hoofdstuk 1 de ontwikkeling van de inzichten in relatietherapieland. Ze schrijft:

"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."

"Bowlby is in 1990 overleden. Hij heeft de tweede revolutie die zijn werk heeft ontketend niet meer mee mogen maken: de toepassing van de hechtingstheorie op liefde tussen volwassenen. Bowlby had zelf al gezegd dat volwassenen dezelfde behoefte hebben aan hechting en dat die behoefte de kracht is die vorm geeft aan volwassen relaties." Bowlby's gedachten werden lange tijd verworpen. "Het belangrijkste was wel dat de kijk van de hechtingstheorie op de liefde (van Bowlby) 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."

Een aantal citaten samengevat:

"Onderzoek naar hechting is nog net voor Bowlby's dood op gang gekomen. Volwassenen spraken 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 Bowlby en Ainsworth hadden geconstateerd bij 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.

Enkele onderzoeksresultaten:

- * 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. Mario Mikulincer [van de Bar-Ilan Universiteit in Israel] heeft in een reeks onderzoeken aangetoond dat als we ons veilig verbonden voelen met anderen, we onszelf ook beter begrijpen en meer van onszelf houden. Mikulincer constateerde ook, zoals Bowlby had voorspeld, dat volwassenen met een veilige band nieuwsgieriger waren en meer openstonden voor nieuwe informatie. Ze konden omgaan met onduidelijke gegevens en zeiden dat ze wel hielden van vragen die op allerlei verschillende manieren beantwoord konden worden. Nieuwsgierigheid komt voort uit een gevoel van veiligheid; op je hoede zijn voor bedreigingen leidt tot starheid.
- * Hoe meer we onze partner de hand kunnen toesteken, hoe beter we ook op onszelf en onafhankelijk kunnen zijn."

Sue Johnson besluit het eerste hoofdstuk als volgt:

"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."

Haar volgende hoofdstuk begint Sue Johnson met een citaat van Sigmund Freud: "We zijn nooit zo kwetsbaar als wanneer we liefhebben."

En verderop: "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?

Sue Johnson heeft het over 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 neurowetenschapper Joseph LeDoux van het Centrum voor Neurowetenschappen van de New York University het genoemd heeft. 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, zoals de neurowetenschapper Jaak Panksepp van de State University Washington het zegt, ‘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 ontfutselen, 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 verlangen 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 verlangen blootgeven aan de ander, maar we maken het onze geliefden zo ook moeilijker om te reageren.”

5.3 Harville Hendrix over de partnerkeuze

Hendrix bouwt in zijn beschrijving van de volwassen hechtingstijl en de partnerkeuze voort op zijn indeling in twee hechtingsfasen:

0-1,5 jaar

Het angstig-ambivalent gehecht kind groeit op tot een gepreoccupeerde volwassene die zorgelijk is, onzeker en angstig om te verliezen. Deze volwassene wordt verwarrend voor zijn of haar partner omdat hij/zij soms rustig en nabij is en soms boos en teruggetrokken. Beide houdingen zijn gebaseerd op de angst om te verliezen.

“Verborgen achter een masker, zijn zijn kinderlijke behoeften nog springlevend, en deze zullen, samen met zijn overlevingsmechanismen, zijn partnerkeuze beïnvloeden. Deze kinderlijke behoeften beïnvloeden ook zijn verwachtingen van die partner en de manier waarop hij in de relatie zijn behoeften voldaan probeert te krijgen.” De kernklacht van de gepreoccupeerde partner is: “Je bent er nooit voor me.”

Hendrix schetst een situatie uit zijn praktijk. Alma, de moeder van twee kinderen uit een vorig huwelijk, komt bij Hendrix met haar verloofde.

In de weekends zijn ze steeds samen en dan is Alma blij en tevreden. Ze beschrijft Will, haar verloofde als meestal warm en liefdevol. Maar hij kan zich, vooral op zondagavond terugtrekken omdat hij zich zorgen maakt over zijn werk. Alma is uitermate gevoelig voor verlatingsangst en reageert uiterst gedeprimeerd op Will zijn terugtrekken. Ze reageert dan boos: “Steeds als het goed gaat tussen ons, trek jij je terug”. Hiermee herhaalt, voor haar gevoel, de situatie uit haar kinderjaren zich. Een andere keer begint ze te huilen en smeekt om bevestiging van zijn liefde. Als hij die bevestiging dan geeft is ze weer helemaal blij en voelt zich sexy en stelt voor vroeg naar bed te gaan om te gaan vrijen. Hiermee reageert ze weer op de goede momenten uit haar kinderjaren. Soms was ze ook ontroostbaar en bleef ze schreeuwen dat hij er nooit was als zij hem nodig had. Bang voor haar heftigheid, trok Will zich dan nog verder terug waarna Alma hem uit de slaapkamer verbande. Als Will dan de volgende morgen naar zijn werk was vertrokken, zou Alma in paniek raken en hem op zijn werk bellen. Als hij dan tijd voor haar had, zou ze weer gelukkig zijn maar als hij het druk had en geen tijd voor haar, zou ze boos de hoorn erop gooien. Als hij dan later zelf zou bellen, zou zij nog boos zijn en bijvoorbeeld zegen dat ze nu geen tijd had voor hem. Met dit gedrag houdt ze Will in constante verwarring over wat zij nu wel of niet van hem wil.

Volgens Hendrix zoekt elke partner (met een onveilige hechtingstijl) een partner van de tegenoverliggende onveilige hechtingstijl. De gepreoccupeerde volwassene zoekt een vermijdende partner en andersom. Wat er in zo'n relatie gebeurt is duidelijk. In bovenstaand voorbeeld schrikt Will terug van de grote emoties van Alma en trekt zich terug uit het contact.

Het vermijdende kind wordt een vermijdende volwassene. De vermijder is op voorhand bang voor contact, omdat het contact, in zijn ervaring per definitie koud is. Toch heeft ook de vermijder diep van binnen behoefte aan contact. Hij lost dit op door een partner te zoeken die zo behoeftig is, dat er toch contact ontstaat, zonder dat de vermijder daar om hoeft te vragen. Het contact blijft voor de vermijder heel eng en de neiging om te vluchten blijft.

In bovenstaand voorbeeld geldt voor Will dat hij het contact met Alma in wezen wel zoekt maar het ook heel eng vindt. De vermijder zoekt een gepreoccupeerde partner. Will zijn reactie op Alma haar klachten is dat hij haar niet begrijpt. Hij zegt dat hij er altijd voor haar is. Dat zij gewoon teveel van hem wil. “Ik doe nooit iets goed, als we samen zijn, klaag je alleen maar. Geen wonder dat ik me terug trek.” Een vermijder zal in dit soort gesprekken altijd beheerst en rationeel blijven. “Waarom kunnen we niet gewoon rustig samen zijn? Trouwens, we hoeven toch niet altijd samen te zijn? Iedereen heeft ook behoefte aan ruimte voor zichzelf. Het lijkt wel of jij niet alleen kan zijn.”

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.

1,5 – 3 jaar

Wordt een kind in deze tweede hechtingsfase door de ouder te vroeg de wereld in gestuurd, door een vermijdende ouder die 'van het kind af wil', dan zal het kind alsnog een angstig-ambivalente hechtingstijl ontwikkelen.

De gepreoccupeerde volwassene zal er alles aan doen om zijn partner dicht bij zich te houden. Dit lijkt erg op het gedrag van de gepreoccupeerde volwassene die in de eerste hechtingsfase is beschadigd maar de onderhavige gepreoccupeerde volwassene is in de eerste fase wel goed gehecht. Zijn pijnpunt is daarom om veilig verbonden te *blijven*. Hij is bang om te ver van huis te gaan, áls hij al weg durft te gaan. Hij wordt nog steeds achtervolgd door zijn kinderangst om niemand thuis te treffen als hij thuis komt van zijn ontdekkingstochten de wereld in. Om zijn angst te bezweren zal deze gepreoccupeerde altijd vrolijk en opgeruimd zijn, zorgen dat het gezellig is en conflicten en boosheid vermijden. Alles om te voorkomen dat de partner weggaat. De gepreoccupeerde is dus altijd bezig leuke dingen te organiseren (voor anderen) en komt zo niet toe aan zijn eigen behoeften. Die zijn er wel maar die negeert hij. De gepreoccupeerde houdt elke knuffel zo lang mogelijk vast, belt de partner op het werk, wil wakker blijven en kletsen na het vrijen. Hij of zij wordt bang als de partner al op is gestaan voordat hij zelf wakker is geworden. Hij wil graag eerst (wakker)geknuffeld worden.

Nog een stel uit Hendrix' praktijk: Julie, de partner van Peter, 'gebruikt' haar depressie om Peter constant in haar nabijheid te houden. Als dat niet werkt kan ze altijd nog ziek worden. Dat werkte ook toen ze een kind was. Op suggesties van Peter dat ze vrienden gaat opzoeken of gaat werken reageert ze negatief. "dan zou ik er niet zijn als jij thuis bent en kunnen we nog minder tijd samen doorbrengen." De angst om verlaten te worden uit zich vaak in jaloezie. Julie werd bijvoorbeeld boos als zij weg was met een vriendin en later bleek dat Peter zich zelf goed had vermaakt. Julie was boos omdat hij niet had zitten hopen dat zij snel thuis kwam.

Wordt het kind in deze tweede hechtingsfase door de ouder niet op tijd losgelaten om de wereld te gaan ontdekken, omdat de ouder overbeschermend is of het kind nodig heeft voor zijn eigen emotionele steun, dan zal het kind een vermijdende stijl ontwikkelen en als volwassene vermijdend in het leven blijven staan. Hij is lichamelijk en emotioneel afstandelijk. Hij heeft allerlei manieren om te voorkomen dat hij tijd bij zijn partner doorbrengt. Bijvoorbeeld door lang te werken, lang onderweg te zijn van en naar het werk, veel tijd te besteden aan hobby's en vrijwilligerswerk. Of omdat hij altijd achter de krant of een boek zit, of de heel avond voor de televisie hangt. Hij is het hele weekend in de tuin bezig, in de schuur en vindt gescheiden vakanties een heel goed idee. De Vermijder heeft ruimte nodig en voelt zich bedreigd als iemand zijn (emotionele) aanwezigheid vraagt. "Jij wilt te veel", is zijn veel gehoorde klacht. Of "Jij zit te veel bovenop me", of "Ik heb ruimte voor mezelf nodig". Ondanks dat de vermijder ten diepste wel behoefte heeft aan nabijheid, is hij er bang voor, bang om gesmoord te worden, en houdt zijn behoeftes dus voor zichzelf. Hij houdt afstand door boosheid en starheid in beschikbaarheid. Hij heeft het gevoel dat als hij dichtbij komt, hij verstrikt raakt in de netten van de ander.

Zolang de Vermijder vrij is om te gaan en staan waar hij wil, is er niets aan de hand. Maar zodra hij behoeften van anderen voelt, trekt hij zich terug, bang om niet meer losgelaten te worden. Dit komt voort uit zijn kinderjaren waarin zijn ouder hem te veel nodig had. Het enige wat hem er van weerhoudt om op de vlucht te slaan is zijn schuldgevoel, zijn behoefte de ander te 'pleasen', of zijn eigen angst om verlaten te worden. Als hij zich dan door zijn partners' aanwezigheid bedreigd voelt, wordt hij boos en wil alleen gelaten worden of hij trekt zich terug totdat hij zijn harnas weer veilig intact heeft. Als hij dan terug komt, doet hij net of er niets is gebeurd en is verbaasd dat zijn partner boos is. Hij probeert met een grapje zijn partner weer in een goed humeur te krijgen en bekritiseert de ander omdat deze nu niet bij hem wil zijn nu hij er voor de ander is. Omdat hij de sfeer niet weet te veranderen trekt hij zich uiteindelijk weer terug.

Peter, de partner van Julie, is een druk en succesvol zakenman en hij komt met Julie mee in therapie om haar te helpen met haar depressie. Maar Julie haar depressie komt voort uit het gevoel door Peter buiten gesloten te worden. Hij is altijd druk, heeft nooit tijd voor haar. Peter reageert kalm en onderkoeld en zegt dat Julie gewoon jaloers is op alle tijd die hij zonder haar doorbrengt. "Ik heb nu eenmaal veel interesses. Ik begrijp niet waar jij je druk over maakt." "Maar je hebt wel tijd voor je secretaresse, misschien heb je wel iets met haar." Peter wordt woedend maar laat dat niet zien en reageert ogenschijnlijk kalm. "Ik heb niets met haar, je bent gewoon jaloers. Je hebt alleen maar kritiek. Ik doe niets verkeerd, ik heb alleen wat ruimte nodig."

Op de vraag van Hendrix wat er wel goed gaat, reageert Julie enthousiast en noemt wat voorbeelden waarin ze Peter leuk vindt maar vervalt al snel weer in haar kritiek. "Je belooft van alles, maar in de praktijk komt er niets van terecht. Hoe meer ik vraag, hoe minder jij lijkt te willen doen." Peter kijkt inmiddels uit het raam, negeert Julie en houdt zijn woede binnen.

Peter is niet in staat om dichtbij zijn partner te zijn maar hij is bang om zich helemaal terug te trekken uit angst dat Julie hem zal verlaten. Zo ontstaat het typische passief-agressieve gedrag van Peter. Zeggen dat je iets zal doen maar het uiteindelijk niet doen. Of zeggen: "Ik doe het als ik er tijd voor heb", of: "Zit me niet zo op mijn nek", of 'Je kan me niet dwingen dit te doen'.

Ook in de tweede hechtingsfase zoekt de vermijdende volwassene een gepreoccupeerde persoon als partner en andersom. Zoals in het geval van Peter en Julie.

In schema ziet de 'van de wieg tot het graf theorie' van Harville Hendrix er als volgt uit:

0-1,5 jaar

Kind	Ouder	Volwassene	Partner
Angstig-ambivalent	gepreoccupeerd	gepreoccupeerd	Vermijder
vermijdend	vermijdend	Vermijdend	gepreoccupeerd

1,5 – 3 jaar

Kind	Ouder	Volwassene	Partner
Angstig-ambivalent	Vermijdend	gepreoccupeerd	vermijdend
Vermijdend	gepreoccupeerd	vermijdend	gepreoccupeerd

Zoals eerder al beschreven koppelt Hendrix de vermijder en de minimiser aan elkaar en de gepreoccupeerde volwassene aan de maximiser.

Dat betekent dat stellen, althans in de spreekkamer van Hendrix altijd uit een minimiser en een maximiser bestaan. En is er altijd sprake van een emotionele partner en een onderkoelde partner. Hoe jonger het kind zich tot een minimiser of maximiser ontwikkelt, hoe sterker de effecten ervan zullen zijn op latere leeftijd, zo stelt Harville Hendrix.

Hierbij moet opgemerkt worden dat Hendrix' zijn minimiser/maximiser-typering niet exclusief is voor de hechtingsfase. Volgens hem kunnen kinderen gedurende hun hele groei een minimiser of een maximiser patroon ontwikkelen.

Hendrix geeft een voorbeeld van twee stellen in zijn spreekkamer. Bij beide stellen is sprake van een minimiser/maximiser relatie maar het eerste stel reageert heel intens op elkaar. Zij schreeuwt en smijt met de deuren en hij verstijft helemaal en trekt zich volledig in zich zelf terug. Hierdoor kunnen de partners helemaal niet meer samenwerken in de therapie.

Bij het andere stel reageert de maximiser ook emotioneel en de minimiser rustig en overgecontroleerd maar ze blijven hoffelijk naar elkaar en kunnen opdrachten uitvoeren, oefenen

en zo weer naar elkaar toe groeien. Beide partners van het eerste stel zijn in een vroeg stadium beschadigd, het tweede stel pas op latere (kinder)leeftijd.

Hendrix geeft een simpel lijstje om vast te stellen of je een minimiser of een maximiser bent:

Minimiser

- Houd gevoelens binnen.
- Maakt emoties klein.
- Ontkent afhankelijkheid.
- Ontkent over het algemeen behoeften.
- Deelt weinig gedachten en gevoelens.
- Houdt anderen over het algemeen geestelijk op afstand.
- Houdt gevoelens, gedachten en gedrag achter.
- Heeft starre grenzen.
- Introvert/ naar binnen gericht; vaart voornamelijk zijn eigen koers.
- Denkt voornamelijk over zichzelf.
- Neigt naar passief-agressief gedrag.

Maximiser

- Uit gevoelens.
- Maakt emoties groot.
- Neigt naar afhankelijkheid.
- Overdrijft over het algemeen behoeften.
- Is dwangmatig open.
- Betrekt anderen graag bij wat hem beweegt.
- Is geneigd anderen aan te klampen en is overdreven gul.
- Heeft onduidelijke grenzen.
- Extrovert/ naar buiten gericht; zoekt richting van anderen en vertrouwt niet op de eigen koers.
- Richt zich op de ander.
- Wisselt tussen agressiviteit en passiviteit.

5.4 Welke paren komen in therapie?

Harville Hendrix stelt dat partners altijd hun tegenpool zoeken. De vermijder zoekt een gepreoccupeerde en andersom. De minimiser zoekt een maximiser en andersom. Ik ken echter ook stellen van een 'gelijke' samenstelling. Ook zij zijn niet zonder problemen. Waarom neemt Hendrix hen dan niet mee in zijn theorie? Heeft dit te maken met de mate waarin de diverse combinaties elkaar veiligheid kunnen bieden en dus met de ernst van de relatieproblematiek?

Minimisers voelen zich, zolang er geen beroep op hen wordt gedaan, veilig bij afwezigheid van contact. Twee minimisers voelen zich dus in principe veilig bij elkaar. Het zelfde geldt voor twee maximisers, maar dan in spiegelbeeld. Een maximiser voelt zich veilig bij contact. Twee maximisers willen beiden zo veel mogelijk contact, dus dat zit dan ook wel goed. Daar en tegen is er bij complementaire relaties een structureel verschil in behoefte. De een wil meer, de ander wil minder.

Dat wil niet zeggen dat symmetrische relaties nooit vastlopen. Maar als ze vastlopen is dat op het moment dat de symmetrie verandert in een min-max verhouding.

Een van de minimisers is zich, door een groeiend bewustzijn, bewust geworden van zijn dieperliggende, veilig weggeborgen behoefte aan contact. Het tot dan toe onderdrukte gemis wordt bewust voelbaar en de minimiser is niet meer tevreden met een min-min relatie. Hij begint te verlangen naar meer en doet daarin een beroep op de partner. Deze weet niet wat hem/haar overkomt en spartelt tegen.

"Het was toch goed zo, waar doe je nu moeilijk over?" Op zo'n moment is de symmetrie verstoord en beginnen de problemen.

Ook max-max relaties kunnen in een min-max problematiek terecht komen. Maximisers gaan ambivalent om met de aan- en afwezigheid van hun partner. Is de partner aanwezig dan is het goed. Is hij/zij afwezig dan valt de maximiser eerst boos aan en trekt zich vervolgens boos terug. Vaak zullen maximisers zich hier samen wel uit weten te redden want de drang om samen te zijn is groot en ze zullen er alles aan doen om de verbinding weer te herstellen. Maar ook zij kunnen vastlopen. Als de een zich afgewezen voelt zal hij zich gekwetst en boos afwenden van de ander.

De ander voelt zich daardoor weer afgewezen. Op het moment dat de ene partner zich weer zodanig heeft hersteld dat hij toenadering durft te zoeken tot de ander, heeft de ander zich boos en gekwetst afgekeerd. Partner 1 voelt zich dan weer afgewezen in zijn poging tot herstel van de relatie, enz. Dit kan heel vermoeiend worden en uiteindelijk ook tot structurele verwijdering leiden. De partners gaan elkaar als vijand zien. Ze voelen zich immers constant gekwetst door de ander.

5.5 Wat kan je doen in therapie?

Zoals we eerder hebben gezien kan een onveilige hechtingstijl in therapie veranderen in een (meer) veilige.

Hoe kan je als therapeut dit proces begeleiden?

5.5.1 Werken aan de relatie

Therapeut-cliënt

Door als therapeut beschikbaar te zijn. Harville Hendrix geeft in *Keeping the Love You Find* (p. 70) als voorbeeld de huisarts die, bij het weggaan, de patiënt een schouderklopje geeft en zegt: "Bel me morgen even hoe het gaat". Over zijn eigen praktijk zegt Hendrix dat hij zijn cliënten altijd zijn telefoonnummer geeft voor noodgevallen. Ze bellen nooit. Dat is niet nodig omdat ze zich veilig voelen.

Maar ook door betrouwbaar te zijn in je afspraken met de cliënt; door je cliënt niet in de steek te laten; door je cliënt op het juiste moment het vertrouwen te geven dat hij/zij het zelf kan; door je cliënt op het juiste moment ook weer los te kunnen laten. Kortom door als therapeut sensitief en responsief te zijn ten aanzien van de (ontwikkelings)behoeften van de cliënt.

Partners

- * 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 de partners 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 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, etc. Harville Hendrix geeft hiervoor een model in zijn boek 'Getting the Love You Want' (het 'partnergесprek', zie de syllabus), dat in feite erg lijkt op een counselinggesprek. Sue Johnson geeft met haar zeven gesprekken een duidelijke gespreksopbouw.
- * Door te leren aan elkaars hechtingsbehoeften te voldoen. Harville Hendrix noemt dit in zijn boek 'Getting the Love You Want' 'stretching', wat je zou kunnen vertalen met 'oprekken van je grenzen'. Stel, jij als minimiser trekt je het liefste terug in je eigen kamer, en je (maximiser)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 tegelijkertijd aan je eigen diepe maar verborgen behoefte om ook in contact te zijn met de ander. Andersom, als maximiser leer je, 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 als maximiser 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.

Ook Sue Johnson heeft het over het voldoen aan elkaars hechtingsbehoefte. Vanuit de nieuwe inzichten ligt, volgens Johnson, tegenwoordig de nadruk in relatietherapie juist op het leren om emotioneel beschikbaar voor elkaar te zijn.

5.5.2 Werken aan jezelf

* **Harville Hendrix**

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. Zie hiervoor de ontwikkelpunten van Harville Hendrix, 'Keeping the Love You Find', p. 73-83:

0-1,5 jaar

De vermijder/minimizer heeft als uitdaging tot groei:

Geef je zelf toestemming om te mogen bestaan; zoek emotioneel en lichamelijk contact; uit je gevoelens; vergroot je lichamelijk gewaarzijn en je zintuiglijk contact met de omgeving.

De angstig ambivalente/maximiser heeft als uitdaging tot groei:

Laat (de ander) los; doe zelfstandig dingen; realiseer je dat er veel ruimte zit tussen 'alles of niets', 'zwart of wit'.

1,5-3 jaar

De vermijder/minimizer heeft als uitdaging tot groei:

Neem initiatief om meer nabij te zijn; deel je gevoelens; wees vaker bij elkaar; zie de (negatieve) eigenschappen van je partner in de juiste proporties.

De angstig ambivalente/maximiser heeft als uitdaging tot groei:

Neem initiatief om los van elkaar dingen te doen; ontwikkel nieuwe interesses buiten je relatie; internaliseer je partner (bij afwezigheid is deze toch bij je); zie de (negatieve) eigenschappen van je partner in de juiste proporties.

* **Innerlijk Kindwerk**

Via Innerlijk Kindwerk kan je werken aan het helen van oude hechtingswonden. Zie hiervoor de werkboeken van Bradshaw en Taylor.

* **Mentaliseren**

Tot slot nog een 'toegift' vanuit de wetenschap. Volgens Nelleke Nicolai hebben mensen met een gedesorganiseerde hechtingstijl (scoort hoog op angstig én vermijdend) een gebrek aan reflectievermogen. Zij zijn niet (goed) in staat om gedrag van zichzelf en de ander – als vanzelf - te begrijpen. Deze vaardigheid kan je aanleren door de relatie tussen therapeut en cliënt bespreekbaar te maken (mentaliseren). Als je deze lijn doortrekt naar relatietherapie in de psychosociale praktijk, dan sluit dit naadloos aan bij het partnersgesprek van Harville Hendrix (zie syllabus). Koppels leren daarin om samen te reflecteren op hun relatie.

* **3-sporenmodel van Wallin**

In 2010 verscheen in Nederland het uitgebreide wetenschappelijke werk van David J. Wallin, Gehechtheid in psychotherapie. 'Hij beschrijft een therapeutisch model dat draait om drie thema's: de gehechtheidrelatie van de patiënt met de therapeut, de non-verbale dimensie en het transformerende effect van reflectie en mindfulness.' Aldus de achterflap van het boek.

Wallin gaat er van uit dat zijn aanpak voor iedere cliënt opgaat omdat de problemen van al zijn cliënten hun oorsprong vinden in de hechting.

Omdat de cliënt zich van de eerste drie jaar in zijn leven, de hechtingsfase, niets kan herinneren, werk je als therapeut dus met materiaal waar de cliënt niets meer van weet. Dit materiaal noemt Wallin het impliciet geheugen, het is er wel maar je weet het niet meer. (In tegenstelling tot het expliciet geheugen, herinneringen waarover je kunt praten en denken.) De ervaringen, opgeslagen in het impliciete geheugen, komen enkel tot uitdrukking in het gedrag van de cliënt en in onbestemde gevoelens. Een cliënt snapt bijvoorbeeld wel dat hij net zoveel recht heeft op bestaan als ieder ander maar voelt dat dan toch niet zo. Wallin noemt dit dat de ervaringen zich uitspelen. Freud zei al 'De patiënt herinnert zich niets van wat hij is vergeten en heeft verdrongen, maar speelt het uit. Hij reproduceert het niet als een herinnering maar als een daad.'

Dit uitspelen speelt zich dus af bij de cliënt maar manifesteert zich ook in de relatie tussen cliënt en therapeut. Een sensitieve therapeut (denk aan sensitief en responsief!) voelt dikwijls de gevoelens die de cliënt niet onder woorden kan brengen. Wallin schrijft in zijn boek dat gevoelens uit het impliciet geheugen van de cliënt zich op de therapeut projecteren. Indien de therapeut een heftig gevoel heeft bij gedrag van de cliënt, zal hij, als hij dit gevoel deelt met zijn cliënt, ontdekken dat de cliënt dit zelfde gevoel wellicht zijn hele leven al sluimerend ervaart. Bijvoorbeeld. De therapeut heeft al enkele sessies het gevoel op eieren te moeten lopen bij de cliënt. Op het moment dat hij dit gevoel deelt met de cliënt, blijkt dat de cliënt zijn hele leven al het gevoel heeft op eieren te moeten lopen. 'Als we – onbewust en onwillekeurig – de gezichtsuitdrukkingen van iemand anders nabootsen, brengen we tevens een emotionele reactie in onszelf teweeg, die een afspiegeling of pendant vormt van, of correspondeert met de emotionele beleving van die persoon. Als therapeut hebben we op die manier vermoedelijk de mogelijkheid om van 'binnenuit' te weten wat onze patiënt ervaart.' Als de therapeut zijn gevoelens durft te delen, ook al zijn die voor hem zelf duister, kan dit de cliënt helpen om het impliciete expliciet te maken.

In de interactie tussen de cliënt en de therapeut kan dus veel zichtbaar worden uit het impliciete geheugen.

Hierdoor is het mogelijk dat de cliënt, samen met de therapeut op diep niveau zijn opkomende gevoelens kan uitwerken. Op deze manier krijgt de cliënt de ervaring dat het aangaan van een hechte relatie, samen kan gaan met het uiten van gevoelens (angst, woede en verdriet), hoe duister of hevig die ook kunnen zijn. Dit in tegenstelling tot zijn oorspronkelijke gehechtheidervaringen, waar de veiligheid om gevoelens te uiten vaak juist ontbrak.

De Therapeut moet zich er overigens van bewust zijn dat ook hij beschikt over een impliciet geheugen. De interactie tussen therapeut en cliënt wordt daarmee door beider impliciet geheugen beïnvloed. Belangrijk is dat de therapeut open staat voor de werking van zijn eigen impliciet geheugen en alert is op de mogelijke effecten hiervan in de interactie met de cliënt. Door zelf te mentaliseren, is de therapeut beter in staat om de interactie in al zijn complexiteit te duiden.

Als je als therapeut jouw gevoelens benoemt, met de cliënt deelt, kun je ervaren of dit iets is uit je eigen impliciete geheugen, uit het impliciete geheugen van de cliënt, of uit beiden. Dit laatste is meestal het geval.

Wallin legt de nadruk op ontkapselen, mentaliseren en daarna mindfulness.

Het bovenstaande beschrijft het proces van ontkapselen en mentaliseren.

Als de cliënt zijn gevoelens en emoties begrijpt, gaat Wallin nog een stap verder. Door cliënten bekend te maken met meditatie, leert hij ze om in een staat te komen van acceptatie en het leven te ervaren in het hier en nu. Meditatie is hierin niet het doel maar het middel om de cliënt te leren op elk moment van de dag deze staat te kunnen bereiken. Wallin beschrijft in zijn boek hoe hij dit doet. Op een voor hem moeilijk moment waarop hij zich ingekapseld voelt, haalt hij een paar keer diep adem, concentreert zich op de klus

die voor hem ligt en stelt zich voor dat deze klus de laatste van zijn leven is. Hierdoor dwingt hij zichzelf in het hier en nu te zijn. Hij voelt een vredig gevoel over zich komen en voelt dat hij uit zijn ingekapselde staat komt.

Wallin gaat dus verder dan Nicolai. Hij beperkt zich niet tot de gedesorganiseerde hechtingsstijl of de psychiatrische patiënt maar past zijn model toe op elke vorm van hechtingsproblematiek. Daarbij is het mentaliseren slechts één pijler in zijn model.

literatuur:

Ainsworth, M.D.S., Blehar, M.C., Waters, E en Wall, S. (1978) Patterns of attachment, a psychological study of the Strange Situation. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Ainsworth, M.D.S. en Eichberg, C. (1991)

Effects on mother-infant attachment of mother's unresolved loss of an attachment figure or other traumatic experience. In P. Marris, J. Stevenson-Hinde en C. Parkes (Eds.), Attachment across the life cycle (pp.160-183). New York: Routledge.

Berkel, van, B. (2002)

Intergenerationele overdracht van gehechtheid. In Reader Cursus Diagnostiek en Behandeling van Hechtingsproblemen, voorjaar 2004. De Bilt: Bebeth.

Bowlby, J. (1984)

Attachment and loss. Volume I Attachment. Revised edition. London: pelican

Bowlby, J. (1988)

A secure base. Clinical applications of attachment theory. London: Routledge.

Bradshaw, J. (1992)

Wanneer koesteren hoop betekent. De helende kracht van het kind in jezelf. Utrecht: Het Spectrum

Duprez, L. (2009)

Artikelenreeks over hechting op zijn website www.mandala.be

Duprez, L. (2009)

Hulp aan koppels, relatietherapie: theorie en praktijk. Juni 2007

Ham, van der, H. (2004)

Meer dan muurankers en stutten. Herkenning van gehechtheid en basisvertrouwen bij de behandeling van ontwikkelings- en gedragsproblemen. In Reader Cursus Diagnostiek en Behandeling van Hechtingsproblemen, voorjaar 2004. De Bilt: Bebeth

Hendrix, H. (1993, 2001)

Getting the Love You Want. A guide for couples. London: Simon & Schuster Inc..

Hendrix, H. (1997)

Keeping the Love You Find. A single person's guide to achieving lasting love. London: Simon & Schuster Inc..

IJzendoorn, van, M.H. (1994)

Gehechtheid van ouders en kinderen

IJzendoorn, van, M.H. (2004)

Vertrouwen dat het goed komt. NRC 12-6-2004

Johnson, S. (2009)

Houd me vast. Zeven gesprekken voor een hechte(re) en veilige relatie. Utrecht/Antwerpen: Kosmos

Lambermon, M.W.E. (1992)

Over de ouden en het piepen van de jongen. Gehechtheid. Stichting Afra

Nicolai, N. ((2001)
Hechting en psychopathologie: de reflectieve functie. In Tijdschrift voor psychiatrie 43 (2001)10
(pp.705-712)

Taylor, C.L. ((1996)
Het innerlijk kind. Werkboek. Deventer: Ankh-Hermes

Thijssen, F. (2002)
Gehechtheid en opvoeden. In Reader Cursus Diagnostiek en Behandeling van
Hechtingsproblemen, voorjaar 2004. De Bilt: Bebeth

Wallin, D. J. (2010)
Gehechtheid in psychotherapie. Amsterdam: Nieuwerzijds