

Hechting



De hechtingsstijlen van het kind

In de eerste drie jaar van het leven van het kind wordt de hechtingsstijl bepaald.

Het kind kan zich veilig hechten of onveilig (of een gradatie van onveiligheid). Een kind kan op drie manieren onveilig gehecht raken: angstig (ook wel angstig ambivalent), vermijdend of angstig én vermijdend (ook wel gedesorganiseerd).

Wat bepaalt de hechtingsstijl?

De hechtingsstijl wordt bepaald door de mate waarin de ouders van het kind (in de eerste drie jaar met nadruk meestal op de moeder) sensitief en responsief reageren op de uitingen van behoefte aan steun van het kind.

Veilig

Een kind is veilig gehecht als de ouder gevoelig is voor de behoeften aan (fysieke en emotionele) steun van het kind en ook adequaat zal reageren op die behoefte. Het kind krijgt dus wat het nodig heeft, voelt zich veilig en ontwikkelt zo een vertrouwen in zijn omgeving (en vervolgens in zichzelf). Het kind heeft dan ook geen moeite met het zoeken van steun en troost bij de ouders.

Angstig

De ouder is dan wel, dan niet beschikbaar voor het kind. De ouder is hierin onberekenbaar, vaak gepreoccupeerd met eigen zorgen. Vaak zal de ouder het gebrek aan aandacht proberen te compenseren waardoor de ouder uitgeput raakt en zich weer terugtrekt, etc.

Het kind zoekt contact maar is altijd bang het niet te krijgen. Hierdoor klampt het kind zich vast aan de ouder, uit angst het contact te verliezen. Het kind wordt boos op de ouder dat deze niet altijd beschikbaar is en zal de ouder afwijzen op het moment dat deze wel beschikbaar is. Je ziet dan bijvoorbeeld een kind dat aan moeders rokken hangt om opgepakt te worden en als dit dan eindelijk gebeurt, zal het kind de ouder van zich af duwen.

Vermijdend

De ouder is emotioneel altijd afwezig. Het kind heeft haar pogingen om contact te krijgen opgegeven en ontwikkelt een angst voor contact. Het kind zoekt geen steun (meer) bij de ouder. Dit in tegenstelling tot het angstige kind dat wel steun zoekt.

Angstig-vermijdend

Het gedrag van de ouder is voor het kind onverwacht en onvoorspelbaar angstig of beangstigend. (Denk aan psychiatrische problematiek, misbruik, geweld). Vaak lijkt er sprake te zijn van onverwerkte trauma's bij de ouder. De ouder is voor het kind een bron van hevige angst maar ook de veilige haven. Het kind weet op dat moment niet hoe het moet reageren op een ouder die een veilige volwassene is én iemand om bang voor te zijn. Het kind reageert met schrik- en angstreacties of verstarren.

De hechtingsstijl van een kind kan gemeten worden volgens de zogenaamde strange situation-test. Hierbij wordt gebruik gemaakt van een onderzoekssetting waarin het spelende kind in een observatieruimte aan een paar verschillende situaties wordt blootgesteld (o.a. aan- en afwezigheid, vertrek en terugkomst van de moeder.) Uit de reactie van het kind op de moeder kan de hechtingsstijl worden vastgesteld.

Een paar cijfers

60% van de kinderen zijn veilig gehecht. 40% onveilig.

Onveilig gehechte kinderen hebben over het algemeen (75%) ook onveilig gehechte ouders. Ook de hechtingsstijl van ouder en kind komen vaak overeen. (bron: www.mandala.be).

De hechtingsstijlen van volwassenen.

Volwassenen nemen hun hechtingsstijl mee uit hun jeugd, tenzij ze in de loop van hun leven, bijvoorbeeld door therapie of een relatie, hierin iets hebben kunnen helen.

De stijlen bij volwassenen hebben iets afwijkende benamingen:

Veilig (ook wel Autonoom)

Angstig (ook wel Gepreoccupeerd)

Vermijdend (ook wel Gereserveerd)

Angstig en vermijdend (ook wel Gedesoriënteerd)

De hechtingsstijl bij volwassenen kan op een aantal manieren worden gemeten. Sue Johnson spreekt in haar boek 'Houd mij vast' over een soort 'verliefdheidsquiz' voor volwassenen. Meer bekend is echter het gehechtheidsbiografisch interview. Op basis van dit interview is een vragenlijst ontwikkeld. De antwoorden uit deze vragenlijst zijn langs twee assen te leggen en te meten. De as van de **angst** en de as van de **vermijding**.

Angst = angst om de beschikbaarheid van de partner te verliezen.

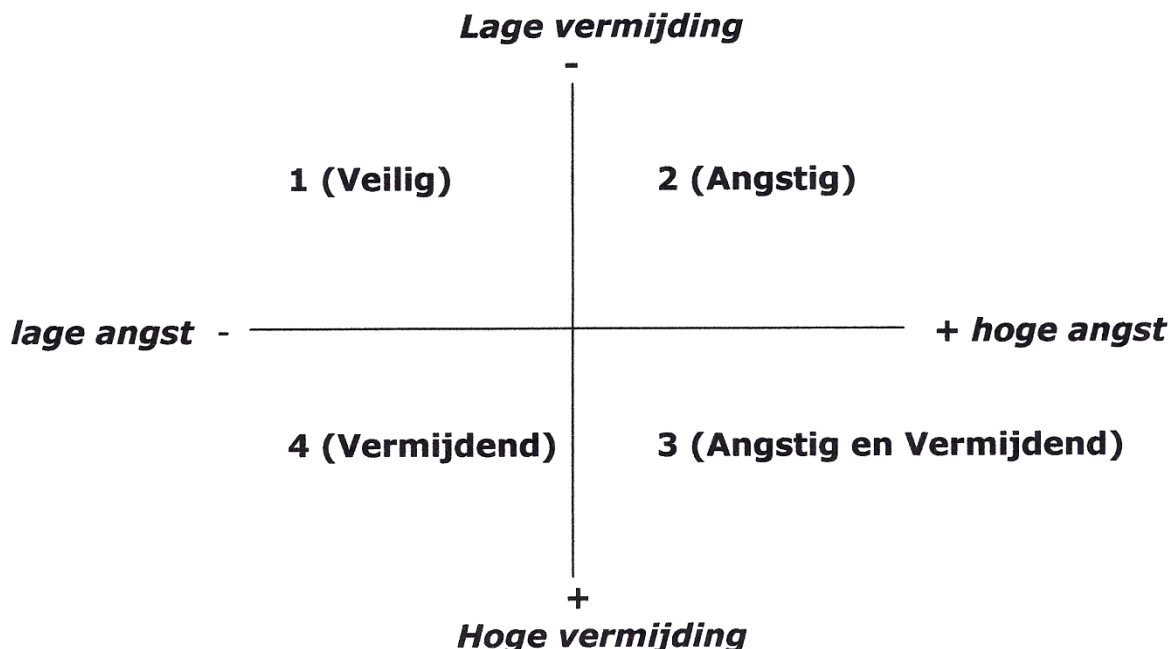
De score op de angst-as geeft de mate aan van zelfwaardering en de mate waarin de volwassene op de ander vertrouwt in sensitiviteit en responsiviteit.

Vermijding = vermijding van (wederzijdse) afhankelijkheid.

De score op de vermijdings-as geeft aan in welke mate de volwassene op zichzelf vertrouwt in sensitiviteit en responsiviteit. Of te wel, in het nemen van risico's in het benaderen of vermijden van de ander.

Als je de twee assen grafisch met elkaar kruist, ontstaan er vier vlakken. Elk vlak geeft één van de hechtingsstijlen weer. (zie figuur hieronder)

De antwoorden op de vragen uit de vragenlijsten kunnen gescoord worden op de twee assen. De score op de assen bepaalt welke hechtingsstijl iemand heeft. Bijvoorbeeld: Scoort iemand hoog op de angst-as en laag op de vermijdings-as dan heeft deze persoon een gepreoccupeerde hechtingsstijl.



De test om volwassen hechtingsstijlen te meten is online te vinden op www.web-research-design.net/cgi-bin/crq/crq.pl.

Als je jezelf een beetje goed kent, kan je natuurlijk ook zonder de test inschatten waar jij je op de assen bevindt.

Het effect van hechting op relaties

Onveilig gehechte volwassenen zijn bang in contact. Bang voor contact zelf (vermijdend) of bang om afgewezen te worden (gepreoccupeerd).

De veilig gehechte partner heeft een goed zelfgevoel en plezier in de nabijheid met anderen. Deze persoon is op een gezonde manier beschikbaar voor anderen en is in balans op het gebied van afhankelijkheid en zelfstandigheid.

De angstig gehechte partner is gepreoccupeerd met zorgelijke gedachten en besmet door negatieve jeugdervaringen. Dit beïnvloedt de relatie. Deze partner heeft een lage zelfwaardering, waardoor hij/zij zich op een angstige manier zal vastklampen aan de partner. Er is sprake van verlatingsangst.

De vermijdende partner heeft geen behoefte aan nabijheid. Hij of zij is onafhankelijk en blijft op een afstand. Deze persoon heeft hier in eerste instantie geen moeite mee, voelt zich lekker en veilig, zo op een afstandje. (Deze volwassene heeft zich als kind al afgesloten voor zijn of haar dieper liggende behoefte aan nabijheid.) Je kan dan ook pas spreken van bindingsangst als deze persoon last krijgt van zijn of haar hechtingsstijl.

De angstig/vermijdende partner heeft wel behoefte aan nabijheid maar is bang voor de reactie van de ander en is onzeker over zichzelf. Deze partner is inconsistent en verward. "Aantrekken en afstoten". Deze persoon heeft bindings- én verlatingsangst en is in een voortdurend intern conflict. Deze mensen hebben vaak zware jeugdtrauma's. Ook is er bij deze mensen het vaakst sprake van psychopathologie.

Hechting kan herstellen in nieuwe relaties. Bijvoorbeeld bij een veilig gehechte partner, of bij een partner die ook onveilig gehecht is maar met wie je samen het helings- en hechtingsproces bewust aangaat. Ook in therapie kan je leren je opnieuw te hechten. Aan de therapeut, of in groepstherapie, aan je groepsgenoten.

Onveilige hechting en seksualiteit

Onveilige hechting levert ook angst op bij intimiteit en seksualiteit.

De angstige partner is bang om de intimiteit te verliezen. Hij/zij kan bijvoorbeeld bang worden als de ander niet wil vrijen; boos worden als de ander na het vrijen direct in slaap valt; of gaat dan bijvoorbeeld de ander 'een plezier doen' in plaats van dat hij/zij zelf vanuit vrijheid voor het vrijen kiest.

De vermijdende partner is bang om intimiteit aan te gaan. Deze partner kan er een gewoonte van hebben gemaakt later naar bed te gaan dan de partner zodat hij de intimiteit kan omzeilen; snel in slaap vallen na het vrijen; of vrijen met alleen het tweede chakra (seks) waarbij het hart (vierde chakra) gesloten blijft.

Ook via seksualiteit kan aan hechting worden gewerkt, bijvoorbeeld via Tantra-achtige oefeningen. Bij Tantra gaat het onder andere over je volledig durven over te geven aan het moment, aan het hier en nu. Je maakt je hoofd leeg. Leeg van angsten, (gesocialiseerde) normen, prestatiedrang, etc. Dit klinkt eenvoudig maar in dit proces zul je wellicht je angsten juist ten volle tegen komen. Deze kun je dan (samen) doorwerken en je er zo van bevrijden.

Er zijn vele boeken beschikbaar met Tantra-oefeningen. Een oefening is om het orgasme als doel los te laten. Je bent dan immers met de toekomst bezig en niet in het nu. Daarbij kunnen er rond het orgasme allerlei (gesocialiseerde) normen, angsten en vastgeroeste gedragspatronen spelen die voorkomen dat je in het nu werkelijk in contact bent met elkaar.