

Inhoud

Voorwoord <i>Sue Johnson</i>	9
Woord vooraf	11
1 De eerste relatie	17
2 Het hart op hol	39
3 De liefde beklijft	55
4 Samen door de bocht	71
5 Vang je me op als ik val?	87
6 Als het misgaat	107
7 Hoe houd je de liefde levend?	121
8 Een veilige basis voor je kinderen	141
9 In therapie	155
Dankwoord	163
Over de auteur	165
Literatuur	167
Register	171
Aanbevelingen	175

Voorwoord

Door Sue Johnson

Dit boek draait om hoe je liefdesrelaties kunt grijpen en bevatten, hoe je je relatie kunt zien voor wat ze is en hoe je zelf vorm kunt geven aan die relatie. Als lezer krijg je een beeld van je eigen houding en gevoelens ten opzichte van liefdesrelaties: je hechtingsstijl. En je ontdekt je eigen gewoonten en patronen, zowel positieve als negatieve, in de dans met je geliefde. Dit boek biedt je recente wetenschappelijke inzichten over liefdesrelaties en het leert je hoe je die inzichten kunt toepassen in je eigen intieme relaties. Dat doe je op je eigen manier: een manier die je helpt om betere en hechtere verbindingen aan te gaan met je geliefde. We zijn nog nooit eerder zo goed in staat geweest om de romantische liefde te begrijpen en om zo helder te analyseren wat er misgaat in liefdesrelaties, en wat er nodig is om de liefde levend te houden.

Bijzonder aan dit boek is dat het een speciaal type relatietherapie behandelt, gebaseerd op de hechtingsbehoeften van de partners: *Emotionally Focused Therapy* (EFT). Ik hoop dat het grote publiek in Nederland hierdoor meer te weten komt over deze beproefde manier om duurzame, liefdevolle verbintenissen te vormen. EFT is al ruim tien jaar buitengewoon populair in Nederland. De therapie wordt veel gebruikt, misschien omdat ze is gebaseerd op de nieuwe wetenschap van volwassen relatievorming, waardoor ze zich op een nieuwe manier kan concentreren op de belangrijkste bepalende kenmerken van liefdesrelaties. Bovendien blijkt uit talloze onderzoeken dat EFT consistent de beste resultaten oplevert van alle typen relatietherapie.

De schrijver van dit boek, Karin Wagenaar, is een ontzettend getalenteerde en toegewijde klinisch psycholoog en relatie- en gezinstherapeut, die de afgelopen dertig jaar veel heeft bijgedragen aan de psychotherapie in Nederland en in Europa. Zij was de allereerste trainer die Europese therapeuten leerde hoe ze EFT voor koppels en families kunnen toepassen, en ze is de oprichter en voorzitter van de Stichting EFT Nederland. Sinds de oprichting van deze organisatie in 2009 groeit EFT in Nederland. De stichting organiseert trainingen en conferenties en vertaalt EFT-boeken en -materialen in het Nederlands. De missie van de Stichting EFT Nederland is de toepassing van EFT in Nederland te laten groeien. Dat doet de stichting door therapeuten te trainen om het EFT-model gebruiken, zodat cliënten toegang hebben tot effectieve relatietherapie en relatie-educatie, verzorgd door competente therapeuten en opleiders, en gebaseerd op het recentste onderzoek.

Dit boek gaat verder dan partnerrelaties. Het beschrijft ook de veilige haven en stabiele basis die kinderen nodig hebben, en legt uit hoe ouders hun kinderen die kunnen bieden. De belofte die de wetenschap achter dit boek doet, is dat we steeds beter in staat zijn om bewust datgene te creëren waarnaar we allemaal verlangen: liefdevolle relaties en families. Dit boek helpt je om die doelen te bereiken. Het is geschreven in begrijpelijke taal, met veel praktijkvoorbeelden en oefeningen, zodat je als lezer meer inzicht krijgt in je emotionele processen, en je op een nieuwe manier leert praten met je partner.

Ik hoop dat dit boek voor jou de deur opent naar de wereld van liefde en liefhebben. Naar mijn ervaring hebben de Nederlanders een cultuur ontwikkeld die uniek is in zijn openheid en gezonde verstand. Het is een eer voor mij om te zien hoe de Nederlanders mijn werk en dat van mijn collega's hebben omarmd, en dat dit werk jou bereikt in je moedertaal.

Ik hoop dat dit boek je helpt om de liefde te vinden die het hart behoedt voor de afgrond, zoals Mozart zei, en dat het je ook helpt om te bloeien als mens en als partner.

Dr. Sue Johnson – www.dr.suejohnson.com

Woord vooraf

Al dertig jaar ben ik relatie- en gezinstherapeut en inmiddels heb ik vele stellen behandeld. De laatste tien jaar is mijn werk enorm veranderd, doordat ik heb kennisgemaakt met *Houd me vast*, het belangrijke boek van relatietherapeut Sue Johnson. Johnson is de grondlegger van de *Emotionally Focused Therapy* (EFT), waarin zij inzichten combineert uit de gezinstherapie, individuele therapie, en het volwassen hechtingsonderzoek. *Hechting* is het proces waarmee een band wordt gevormd tussen ouder en kind. Hoe iemand als kind is gehecht, heeft invloed op de relaties die hij in zijn verdere leven heeft. Het werk van Sue Johnson heeft mij een impuls gegeven die zijn weerga niet kent.

In 2001 hoorde ik Sue Johnson voor het eerst spreken op een congres in de vs, een maand nadat de Twin Towers vielen. Amerika verkeerde in angst en iedereen had behoefte aan verbinding en troost. Haar lezing was zo krachtig verbindend en troostend, dat ze daarmee de hele zaal wist te raken – en mij ook. Dat was voor mij een ommezwaai in mijn vak. Het moet gaan over emoties en over verbinding! Ik ben les bij haar gaan nemen en heb in Nederland haar methode geïntroduceerd en vertaald naar onze Nederlandse context. Ik train inmiddels veel therapeuten in de methode en blijf me verbazen over de rijkdom van het model. Ik blijf alsmaar doorleren en me verdiepen. Met dit boek wil ik koppels helpen om de inzichten uit EFT te gebruiken om hun relatie te verbeteren.

Wat is er zo bijzonder aan Emotionally Focused Therapy?

De hechtingstheorie en de uitkomsten van het hechtingsonderzoek vormen een nieuwe dimensie in de relatietherapie. De wetmatigheden die ten grondslag liggen aan relatiepatronen en de reacties van partners op elkaar zijn heel duidelijk en maken het werk helderder en voorspelbaarder. Niet dat relatietherapie makkelijk is! Als therapeut moet ik bij ieder stel weer zoeken naar de onderliggende patronen en naar de uniciteit. Maar nu ik begrijp wat de onderliggende emoties zijn en de gevoeligheden waar iedereen mee kampt, kan ik de gedragingen beter plaatsen en beïnvloeden. Dat maakt relatietherapie hoopvoller en effectiever. Maar dit is geen boek voor therapeuten: de inzichten uit het volwassen hechtingsonderzoek zijn zo wezenlijk, dat iedereen daarvan zou moeten profiteren om zijn eigen relatie te verbeteren.

Ik heb dit boek geschreven omdat ik dagelijks met stellen en cliënten werk die erg zoekend zijn in hun relaties. In de kliniek waar ik als systeemtherapeut werk, merk ik keer op keer dat er in de achtergrond van cliënten al zoveel is misgegaan, dat ze bijna geen beeld hebben van een gezonde relatie. Ik merk dat het moeilijk roeien is als je nooit riemen hebt gekregen. Met dit boek wil ik op een toegankelijke manier verhelderen wat je zelf kunt doen om een goede relatie te krijgen en houden.

Dat betekent niet dat alles maakbaar is. Veel van de dingen in het leven overkomen je, en daar heb je geen invloed op. Maar waar je wel invloed op kunt uitoefenen, is de manier waarop je met die gebeurtenissen omgaat. Dat begint bij jezelf. Kijk naar jezelf en neem je eigen wensen en verlangens serieus, en probeer te doorgronden wat je nodig hebt. Een beeld hebben van hoe jij gehecht bent, je eigen hechtingsstijl, kan je daarbij wellicht een beetje richting geven. Je hechtingsstijl is de bril waardoor je naar de wereld hebt leren kijken. Net als iedereen heb je je eigen overlevingsmechanismen, afhankelijk van wat je vroeger hebt meegekregen, en die overlevingsmechanismen bepalen hoe je met situaties omgaat. Je vindt in dit boek een vragenlijst om zelf naar je hechtingsstijl te kijken. Die vragenlijst is niet bedoeld om een diagnose te stellen, maar als middel tot zelfinzicht en een handvat om te kijken naar je gevoeligheden en kwetsbaarheden, en naar zaken waar

je in relaties waarschijnlijk tegen aan zult lopen. Als je dat weet, kun je er ook iets mee doen.

Leeswijzer

Dit boek volgt de structuur van de jonge jaren van hechting, je jeugd waarin het fundament gelegd is voor je verdere leven. Dat fundament is geen noodlot, maar een beginpunt dat ook kan worden bijgesteld door (positieve) ervaringen in het heden. Dat neemt niet weg dat sommigen van ons meer geboft hebben dan anderen met wat ze hebben meegekregen, en die mensen hebben dan ook een voorsprong. Maar het mooie is dat we ons hele leven blijven bijleren en dat geleerde ook weer doorgeven aan onze kinderen. Als we onze eigen pijnlijke zaken kunnen opruimen, dan hoeft de volgende generatie daar niet ook onder te lijden.

Ik schrijf over verliefdheid, wat er met je gebeurt, wat er in je lijf gebeurt en hoe dat je hele leven overhoop kan halen. Je leest hoe verliefdheid uiteindelijk kan doorgroeien naar liefde, en waar je dit aan kunt herkennen. Hoe ziet een goede relatie eruit? Daar zijn op basis van het hechtingsonderzoek verstandige dingen over te zeggen. In een goede relatie komt steeds een aantal factoren bovendrijven. Die kennis kan helpen om moeizaam lopende relaties te verbeteren. We weten veel nauwkeuriger dan vroeger, toen ik in de jaren tachtig werd opgeleid, wat de bestanddelen van een liefdevolle relatie zijn. Het gaat om emotionele betrokkenheid van je geliefde. Sue Johnson noemt het 'toegankelijkheid, ontvankelijkheid en betrokkenheid'. In wezen komt het erop neer dat je in de liefde bezig bent met de basale vragen 'Ben je er voor mij als ik je nodig heb? Kan ik er op vertrouwen dat je je emotioneel voor me openstelt?' Je emotioneel openstellen betekent dat je laat merken dat het je raakt als je partner verdrietig is, en dat je troost of hulp geeft als je merkt dat je partner dat nodig heeft. Het signaal van je partner is belangrijk voor je en je geeft dat voorrang. Door aan te sluiten bij je partner en af te stemmen op de emotionele behoeften worden conflicten ineens veel makkelijker oplosbaar.

In de volgende hoofdstukken kijken we naar de bochten in de weg die iedereen tegenkomt. Je doorloopt verschillende stadia in je relatie en moet soms terugschakelen om de bocht beter te nemen. Ook gebeuren er zaken waar je geen controle over hebt. De wereld draait zoals hij draait en verrast je met onaangename gebeurtenissen. De manier waarop je daarmee omgaat, telt: in een veilige, intieme relatie kunnen de partners veel last dragen. 'Gedeelde smart is halve smart', zei men vroeger al, en dat is ontzettend waar. Maar in een relatie waarin er geen veiligheid is, kan niemand de last dragen. Ieder voelt zich alleen en wil steun van de ander, maar de ander is zo bezig met zijn eigen overleving dat hij de partner niet ziet. Het drama is dat de partners elkaar dan niet meer kunnen vasthouden. Dan ontstaat er een nare afstand en komt het koppel in negatieve spiralen terecht. Iedereen die daar ooit in is geraakt, weet hoe pijnlijk dat is. In hoofdstuk 6 *Als het misgaat* bespreek ik die destructieve patronen waarin je kunt raken, en ook wat je er zelf aan kunt doen. In hoofdstuk 7 bekijken we hoe je je liefde levend kunt houden, gebaseerd op de resultaten van het hechtingsonderzoek, en in hoofdstuk 8 hoe je voor je kinderen een veilige haven kunt maken, waardoor ze een enorme voorsprong in hun leven krijgen. Het voorleven van een veilige hechting maakt dat kinderen zich goed kunnen ontplooiën.

Mocht je na het lezen van dit boek het gevoel hebben dat je hulp nodig hebt om je relatie te verbeteren, dan vind je in hoofdstuk 9 meer informatie over EFT en zogenoemde 'Houd me vast'-groepen.

Een relatie is een avontuur

Ik hoop dat ik je met dit boek help om de stap te zetten om een relatie aan te gaan. Het is een avontuur en een risico, maar alleen blijven maakt je niet blijer. Zicht hebben op je eigen hechtingsstijl helpt je hopelijk om meer van je eigen aarzelingen of angsten te begrijpen. Je kunt je hele leven blijven ontwikkelen en als je inzicht hebt in je hechtingsstijl, geeft dat je richting. Ook inzicht in de hechtingsstijl van een ander geeft je hopelijk aanknopingspunten om een goede keuze te maken.

Als je al langer in een relatie zit, dan hoop ik dat je in dit boek aanknopingspunten vindt om je relatiebreuken te begrijpen en te repareren. De liefde is de krachtigste lijm die er tussen mensen te vinden is. Hoe we de liefde moeten activeren en mobiliseren, is de grootste en belangrijkste vraag die al sinds mensenheugenis boven aan de lijst staat. Hopelijk draag ik mijn steentje daaraan bij om die vraag te beantwoorden.

Tot slot nog dit: in de vakboeken wordt de term *attachment style* vaak vertaald met *gehechtheidsstijl*. Ik gebruik hier in plaats daarvan de term *hechtingsstijl*, omdat het makkelijker leest.

De voorbeelden in dit boek zijn gebaseerd op de verhalen van talloze koppels die ik heb behandeld. Om de privacy te waarborgen en de patronen goed te illustreren, heb ik in deze voorbeelden elementen gecombineerd uit diverse verhalen.

1 De eerste relatie

Gehechtheid en emoties

In dit hoofdstuk krijg je inzicht in de bouwstenen van relaties. Het geheim van een goede relatie is dat de partners elkaar emotioneel kunnen bereiken en er voor elkaar zijn als dat nodig is. Hoe dat moet, leer je van je ouders vanaf het moment van je geboorte. Alle ouders hebben de intentie om het goede te doen voor hun kinderen en voor anderen, maar het leven blijft een onvoorspelbare reis, waarin je schade kunt oplopen. Van die ervaringen word je ook wijzer. De ontwikkeling van baby naar volwassene staat in dit hoofdstuk centraal en de focus ligt daarbij op gehechtheid, emoties en het vermogen om je in te leven in een ander, dus om empathisch te zijn. Die elementen zijn namelijk bepalend voor hoe je relaties vormgeeft.

Wat vormt je?

Als een wolk van een baby werd ik geboren in een klein gezin, met een chronisch zieke moeder en een zachtmoedige, zichzelf wegcijferende vader. Ik kwam terecht in een nest waar veel zorgen waren. Mijn vijf jaar oudere zus was te vroeg geboren. Haar hersenen waren niet goed ontwikkeld en in de couveuse werd ze bovendien getroffen door een hersenbloeding. Dat heeft haar ernstig gehandicapt gemaakt. Mijn moeder – die al op leeftijd was – heeft veel angst en onzekerheid gehad over haar mogelijkheden en beperkingen. Niemand kon een uitspraak doen over haar toekomst. Mijn moeder kreeg te horen dat ze maar veel moest bidden.

En toen kwam ik, een zeer gewenst kind, maar het was waarschijnlijk een angstige tijd voor mijn moeder toen ze zwanger was. De ge-

boorte was zonder complicaties en mijn moeder gaf uiting aan haar grote dankbaarheid door psalmen te zingen in het ziekenhuisbed, hoewel ze verder niet erg kerkelijk was. In mijn kindertijd vertelde ze me regelmatig dit verhaal, en daarbij werd mijn moeder altijd emotioneel. Ik kon daar als kind niet zo goed tegen. Ik voelde wel haar enorme liefde, maar het gaf me ook een ongemakkelijk gevoel.

In mijn ontwikkeling was de omgang met een ernstig gehandicapte zus een belangrijk aspect. Het heeft me gevormd en bepaald. Hoe er over afwijkingen werd gepraat en hoe ermee omgegaan werd, heeft mijn blik op de wereld gevormd. Alle nieuwe mensen die bij ons over de vloer kwamen, werden uiteindelijk impliciet langs die meetlat gelegd: hoe gaan ze om met mijn zus, zijn ze open, respectvol, accepterend, speels en blijven ze zichzelf? Al mijn latere vriendjes werden ook aan die keuring onderworpen, dat was de bril waardoor ik naar de wereld keek: afwijkingen horen erbij in ons gezin, oordelen doe je niet snel, en afkeuring is ongepast. Acceptatie van anders-zijn stond hoog in het vaandel. Ik ben inmiddels met een lieve man getrouwd die al deze instellingen ruim heeft en mij helpt om ook zelf zo naar mijn zus te blijven kijken, hoe moeilijk dat soms ook is.

In dit hoofdstuk beschrijf ik hoe we allemaal gevormd zijn door ons genetisch materiaal, door hoe we zijn grootgebracht, en door de ervaringen die we opdoen in het leven.

De invloed van de omgeving waarin je opgroeit

Als baby word je geboren in een gezin waarin bepaalde omstandigheden een gegeven zijn. Je ouders zijn beïnvloed door hun eigen opvoeding, door gebeurtenissen in het leven, en ze hebben een hele rugzak met ervaringen bij zich. Zijn ze gelukkig, heten ze de baby welkom, of is het kind ongewenst? Kunnen de ouders zich richten op de baby, of worden ze in beslag genomen door andere stressvolle omstandigheden? Dit alles bepaalt hoe je als baby opgroeit. Ook de positie in het gezin bepaalt uiteindelijk hoe je groot wordt: ben je de eerste, langverwachte zoon, of ben je het jongste meisje in een hele rij? De dynamiek

in een gezin is complex en vele factoren zorgen samen voor een veilige of onveilige situatie om in op te groeien.

De bagage van de ouders

Ouders dragen hun eigen geschiedenis met zich mee, en dat beïnvloedt hun ouderschap. Mijn ouders hadden net de Tweede Wereldoorlog achter zich. Mijn moeder trouwde pas na een lange verlovingstijd met mijn vader, in 1948, en mijn zus werd geboren in 1953. Ze hadden beiden hun ervaringen van onveiligheid en angst gehad. Er was geen woonruimte beschikbaar en het stichten van een gezin was zonder woonplek niet gemakkelijk. Hard werken om in het onderhoud te voorzien, was de eerste prioriteit. Emoties waren er wel, maar mijn ouders vonden het lastig om daarmee om te gaan. Mijn moeder heeft veel rust en veiligheid bij mijn vader gevonden, en het feit dat zij vaak in het ziekenhuis lag heeft mijn vader goed kunnen verdragen, maar daarbij heeft hij waarschijnlijk zijn eigen angst om haar te verliezen, moeten onderdrukken. Hun interactie was er een van emotionaliteit van mijn moeder, en geruststelling en temperen van mijn vader.

De kwaliteit van de relatie van ouders bepaalt veel van de sfeer waarin een kind opgroeit, en bepaalt de 'emotionele ruimte' die ouders hebben om zich op het kind te richten: hoeveel aandacht en energie houden ze over voor het kind?

De genetische eigenschappen van het kind

Elk kind heeft bij de geboorte genetische eigenschappen, zoals temperament, kracht, gezondheid of ongezondheid. In het geval van mijn zus was dit complex. Ze sliep niet, kon niet praten, was niet zindelijk te krijgen, en ze kon niets zelfstandig doen. Dit vergde veel van mijn ouders: zonder kennis van zaken en informatie moesten zij ontdekken hoe ze met dit kind moesten omgaan. Dat leverde logischerwijs veel stress op. Eigen onzekerheid van de ouder wordt makkelijk aangewakkerd.

Ik was daarentegen een gezond meisje, sliep goed, was rustig, tevreden en kon heel goed alleen spelen. Ik was open, enthousiast, creatief en lief. Mijn ouders waren opgelucht dat ik me goed ontwikkelde,

en kregen ook een gevoel van competentie door mijn voorspoedige ontwikkeling: ze voelden zich bekwaam als ouders.

Het samenspel tussen ouder en kind

Ouder en kind beïnvloeden elkaar steeds, en groeien daar beiden van. De moeder reageert op de signalen van het kind, als het hongerig is, koud of moe. De baby heeft zijn temperament en de moeder het hare. De moeder moet leren wat de signalen van de baby betekenen en zij zal in samenwerking met de baby steeds beter afgestemd raken op de behoeften van het kind. Dit is een echt tweerichtingsverkeer, weten we uit onderzoek. Als de baby getroost kan worden en door de moeder gerustgesteld, dan volgt voor de moeder ontspanning en groeit haar zelfvertrouwen. Als haar houding vertrouwen en rust uitstraalt, zal de baby zich makkelijker aan haar toevertrouwen, omdat haar lichaam prettig aanvoelt en zij de bewegingen maakt die voor de baby troostend en geruststellend zijn. Ze wiegt op een prettige rustige manier, haar hartslag is laag, haar stem is zacht.

De ouder groeit in zijn rol als opvoeder en het kind groeit uit tot een eigen mens, die zich verbonden voelt met anderen en tegelijkertijd autonoom is. Dit samenspel tussen ouder en kind noemen we *intersubjectiviteit*. Daniel Hughes heeft daarover een prachtig boek geschreven: *Attachment Focused Parenting* ('hechtingsgericht ouderschap'; 2009). Daarin geeft hij de wetenschappelijke inzichten van de laatste vijftig jaar over hechtingsprocessen uitstekend weer. Hij heeft dit boek geschreven voor ouders die een hechte band met hun kind willen opbouwen.

Hoe werkt intersubjectiviteit en hoe leidt deze wisselwerking tot gehechtheid tussen ouder en kind? Intersubjectiviteit betekent dat ouder en kind zich voortdurend afstemmen op elkaar en zich laten beïnvloeden door elkaar. Het is een voortdurende dans die ouder en kind met elkaar uitvoeren, waarbij nieuwsgierigheid naar de binnenwereld van het kind en plezier in het samen ontdekken de belangrijkste drijfveren zijn. Daarmee versterken de ouder en het kind het contact met elkaar. Lachen naar een baby en een lach terugkrijgen is zo'n verblijvend moment dat alle ouders kennen. Er gebeurt iets lichamelijks in

je als een baby voor het eerst naar je lacht, alsof je hart opengaat! Zo'n ervaring helpt je in de ouderrol te komen, alsof je ineens voelt: ja, ik heb impact, ik voel contact. Ik doe ertoe voor de baby! Voor de baby is het lachende gezicht van de ouder een belangrijk moment van contact, en de lach van de ouder terug geeft de baby bestaansrecht. Beiden ontwikkelen zich beter als er contact op gang komt. Maar als er geen afstemming is, ontstaat er verlies van contact voor de baby. Dat blijkt uit een experiment dat werd uitgevoerd door Edward Tronick (1975), een onderzoeker die bekeek wat er gebeurt als een moeder het gedrag van haar kind spiegelt, en wat er gebeurt als ze dat niet doet. In het experiment krijgt de moeder de opdracht om zich na een prettige interactie om te draaien en met een neutrale gezichtsuitdrukking terug te kijken naar de baby, en zich dus niet af te stemmen op de baby. Het effect is hartverscheurend: de baby wordt helemaal ongelukkig en ontregeld, en gaat van alles proberen om de 'leuke' moeder terug te krijgen.

Hechting en gehechtheid: van levensbelang

Door het herhalende, steeds terugkerende moment van op elkaar reageren, ontstaat er een hechtingsband tussen ouder en kind (Mikulincer & Shaver, 2007). In de psychologie spreken we over *hechting* als het gaat over het ontwikkelingsproces van hechten, en over *gehechtheid* als we de uitkomst of het resultaat van dat proces van hechten bedoelen. Bij hechting gaat het om een specifieke persoon die er altijd is op momenten van nood: de moeder of vader die er is op het moment dat een baby zich onprettig voelt, honger heeft, het koud heeft of angstig is. Na enige tijd ontstaat er voorspelbaarheid voor de baby en gaat hij zich veilig voelen.

Pas als de baby zich veilig voelt, kan hij zich goed ontwikkelen. Onze hele fysiologie is namelijk ingericht op overleven. Als er gevaar dreigt, past ons lichaam zich razendsnel aan om te overleven: de bloedtoevoer gaat naar onze handen en voeten, zodat we zo snel mogelijk kunnen vluchten, we kunnen niet meer eten, want al het bloed gaat naar de uiteinden van het lichaam om zo snel mogelijk weg te kunnen rennen, we kunnen niet ontspannen, en niet nadenken bij gevaar, we

zijn alleen gefocust op de bron van gevaar. Als een baby gestrest is en er komt geen geruststelling of hulp, raakt hij in overlevingsstand en kan niet groeien. Het is daarom van groot belang dat ouders er kunnen zijn voor hun baby, en dat ze weten wat ze moeten of kunnen doen om in zijn behoeften te voorzien.

Veilige gehechtheid

Als ouders lichamelijk en emotioneel aanwezig zijn voor het kind, ontwikkelt zich in de meeste gevallen een veilige hechting. Veilige gehechtheid tussen ouder en kind stelt het kind in staat om zich op veel terreinen te ontwikkelen. Het veilig gehechte kind kan zijn emoties reguleren, kan zichzelf redden, is veerkrachtig, sociaal vaardig in het omgaan met anderen, heeft empathie voor anderen, kan symbolisch spelen (doen alsof), heeft een goed probleemoplossend vermogen, ontwikkelt zijn intellectueel vermogens, kan goed communiceren met anderen en is taalvaardig. Zijn gevoel van eigenwaarde is goed. Twee derde van de kinderen is veilig gehecht.

Onveilige gehechtheid

Uit hechtingsonderzoeken blijkt hoe allesomvattend het effect is van hechting op de verdere ontwikkeling van het kind. Dit effect heeft een lange looptijd. Bij veilige gehechtheid is dat dus een aanwinst voor je hele leven. Bij onveilige gehechtheid is dat helaas een blauwdruk die niet helemaal verdwijnt, al kunnen de effecten wel verzachten onder invloed van een goede relatie met je partner of een goede therapie.

Een derde van de kinderen is onveilig gehecht.

In de onveilig gehechte groep vinden we kinderen die *vermijndend gehecht* zijn, en kinderen die *angstig gehecht* zijn. *Vermijndend gehecht* wil zeggen dat het kind zichzelf terugtrekt uit het contact, omdat het er niet op vertrouwt dat de ouder er voor hem zal zijn. Dat gebeurt bijvoorbeeld als ouders afwerend reageren op het kind en hun reactie niet past bij wat het kind nodig heeft. Ouders kunnen de behoeften van het kind negeren of bagatelliseren. Als een moeder depressief is, zie je dat vaak gebeuren: het kind probeert aanvankelijk om de aandacht van

de moeder te vangen en te behouden, maar als dat niet lukt, trekt het kind zich terug. Het kind vertrouwt er niet meer op dat de ouder er voor hem zal zijn, omdat het merkt dat de reactie van de ouder niet aansluit bij zijn behoeften. Dit is een onbewust, preverbaal proces. Dat wil zeggen dat het gebeurt op een moment in de ontwikkeling dat een kind dat nog niet in woorden kan uitdrukken. De relatie met ouders wordt geminimaliseerd, het kind duwt de ouders als het ware van zich af, en vertrouwt vooral op zichzelf.

Het *angstig gehechte* kind durft juist niet op zichzelf te vertrouwen en voelt zich overmatig afhankelijk van de ouder. Het patroon in de interactie met de ouder is dat het kind gealarmeerd raakt en zich aan de ouder vastklampt. Dit patroon ontstaat als de ouder te heftig reageert. Als ouders bang zijn dat ze het kind niet goed kunnen troosten of geruststellen, raken ze zelf in paniek, en door hun eigen angstige reactie raakt het kind nog meer van streek. Het kind is eigenlijk steeds in rep en roer. De emoties lopen op. De ouder wordt angstig en zenuwachtig en kan het kind niet goed helpen om rustig te worden. Het kind leert niet goed hoe het zijn eigen emoties kan verdragen en het krijgt niet de geruststelling dat emoties er gewoon bij horen en ook weer overgaan. Dit kind kan moeilijk omgaan met mislukkingen in het leven, omdat het zijn probleemoplossende vaardigheden niet ontwikkelt, en onzeker is over zichzelf.

In de groep onveilig gehechten is er tot slot een aparte categorie van kinderen die we *gedesorganiseerd gehecht* noemen. Dat wil zeggen dat ze inconsistent gedrag laten zien. Dat gebeurt als de ouder zelf niet consequent is: de ene keer bagatelliseert hij de behoeften van het kind, de andere keer reageert hij daar juist overmatig op. De ouder wordt voor dit kind onvoorspelbaar en is niet alleen een bron van veiligheid, maar ook een bron van angst. Het kind spiegelt dit gedrag door eveneens onvoorspelbaar te worden. Het wisselt tussen op zichzelf vertrouwen en alleen op de ander vertrouwen. Ouders die onvoorspelbaar gedrag vertonen door hun eigen trauma's of problemen, kunnen moeilijk een veilige opvoedingssituatie creëren. Kinderen van deze ouders hebben een grote kans op psychologische problemen later in het leven.

Onveilige hechting komt voort uit de interactie tussen ouder en

kind, waarin de ouder niet voldoende kon afstemmen op de behoeften van het kind, en waardoor er geen veiligheid en voorspelbaarheid is ontstaan. Voor de ouder is het ook moeilijk en frustrerend om te ervaren dat er geen veilige hechting op gang komt. Dit maakt angstig en onzeker en leidt tot extra spanning en stress.

Wortels en vleugels

Voor een goede ontwikkeling heeft een kind niet alleen veiligheid nodig (wortels), maar ook een uitnodiging om de wereld te verkennen (vleugels). Nieuwe prikkels en nieuwe situaties zijn nodig om te groeien. Kinderen leren veel van nieuwe situaties, bijvoorbeeld van nieuw speelgoed, en als ze zich veilig voelen, kunnen ze het risico nemen om bijvoorbeeld die nieuwe zandbak uit te proberen. Daarvoor is het echter ook nodig dat de ouder vertrouwen uitstraalt naar het kind. Joseph Campos heeft onderzoek gedaan naar baby's die een glazen vloer waaronder de diepte zichtbaar is, moesten oversteken om naar moeder toe te kruipen, die aan de andere kant van de kamer staat. Opmerkelijk was daarbij dat een bemoedigende glimlach op het gezicht van moeder de baby over de streep hielp, waardoor die het aandurfde om naar haar toe te kruipen, ondanks de diepte die zichtbaar was onder de glazen vloer. Keek de moeder echter angstig, dan durfde de baby het risico niet te nemen. Baby's en kinderen hebben het dus nodig dat de ouder de eigen angsten kan reguleren en vertrouwen durft te geven aan het kind om op onderzoek uit te gaan. Als het kind de wereld verkent, zal het zijn grenzen verkennen en zal er spanning ontstaan. De ouders zijn er idealiter om het kind te troosten en gerust te stellen. Er is sprake van een heen en weer gaan tussen ontdekken, exploreren en terugkeren in de veilige haven als het te spannend wordt. We noemen dat ook wel de *cirkel van veiligheid*. Het opgroeiende kind maakt een beweging van de ouder weg, en komt weer terug naar de ouder als het te angstig raakt en te veel overspoeld wordt door nieuwe indrukken. De ouder is beschikbaar voor het kind en stelt het kind gerust of geeft troost, zodat het kind weer dapper de wereld in durft te gaan. Dat is de optimale leersituatie.

Tegelijkertijd is naast veiligheid ook speelsheid belangrijk voor de ontwikkeling van een kind. Het stimuleren van spel en interactie is nodig voor de baby om te groeien. Op zo'n moment is de stem van de moeder opgewekt en hoog, enthousiast. De blik is uitnodigend en gericht op het krijgen van een respons van de baby. De baby reageert daarop met lachen en imiteren van de bewegingen van de moeder. Dan is er een levendige interactie die beiden blij maakt. Het kind ontdekt de wereld, zijn eigen mogelijkheden en schept genoeg in de interactie met de moeder, en later natuurlijk ook vader en andere belangrijke mensen.

Colwyn Trevarthen (2001) benadrukt dan ook dat de ouder-kind-relatie meer is dan alleen een veilige haven, maar ook een *joyful dialogic companionship*: een 'blijmoedige dialogische kameraadschap'. Dat is een relatie waarin ouder en kind hun innerlijke ervaringen delen en daardoor een coherenter zelf ontwikkelen. Dat wil zeggen dat beiden een duidelijker beeld van zichzelf krijgen. De ouder als competente ouder en het kind als gewaardeerd iemand. Deze communicatie is in het begin vooral non-verbaal. De manier waarop een ouder naar het kind kijkt, aanvoelt wat het kind prettig vindt of nodig heeft, geeft het kind veiligheid en het gevoel dat zijn noden gezien worden. De blijheid van de ouder als de baby weer tevreden is na het verschonen van de luier en het spel dat daarna ontstaat met kleine geluidjes en kietelen, geeft een speelse, blij interactie die voor het kind heel 'voedend' is. In het brein ontstaan op zo'n moment nieuwe verbindingen in de prefrontale cortex: het deel van de hersenen dat betrokken is bij cognitieve en emotionele functies, zoals beslissingen nemen, sociaal gedrag en je impulsen beheersen. Het brein organiseert zich hierdoor beter om emoties te reguleren, empathie, zelfbewustzijn en flexibiliteit te ontwikkelen en inzicht te krijgen in de gevoelens en persoonlijkheid van anderen. Deze non-verbale afstemming tussen ouder en kind blijft het hele leven doorlopen, maar gaandeweg worden spraak en taal dominantier.

Het beeld van wie je bent als kind, ontstaat door de reactie van de ouder, niet alleen non-verbaal, maar natuurlijk ook als die bijvoorbeeld

zegt: 'Jee, wat knap dat je al zo goed kunt fietsen, je bent sterk!' Het kind geniet van de positieve reactie van de ouder en is trots op zichzelf, en zal waarschijnlijk nog meer gaan oefenen. Uit onderzoek blijkt dat positieve communicatie het stressniveau vermindert, mensen minder angstig maakt en dat ze daardoor meer openstaan voor nieuwe prikkels, en beter leren. We worden creatiever als we geen angst hebben. Barbara Frederickson (2001) heeft hier veel onderzoek naar gedaan vanuit de positieve psychologie. Zij vond in haar onderzoek dat we meer veerkracht hebben, breder kunnen kijken en vanuit het perspectief van de ander kunnen kijken als we zelfs maar een mild positieve stemming hebben. Zelfs een mild positieve stemming heeft dus al een groot effect op de mate waarin we onze hulpbronnen zoals oplossingsvermogen, flexibiliteit en creativiteit kunnen aanboren.

Veilig gehechte kinderen zijn beter in staat om hun hulpbronnen aan te boren, doordat ze minder angstig zijn. Onveilig gehechte kinderen hebben daarentegen veel meer moeite om hun eigen hulpbronnen aan te boren, want zij zijn onzeker over zichzelf, hebben geen goed beeld van zichzelf ontwikkeld en hebben de ander nodig om zich voortdurend te laten geruststellen (de angstig gehechten) of moeten de ander juist vermijden (vermijndend gehechten) om zich veilig te voelen. Dat belemmert de ontwikkeling ernstig. Flexibiliteit neemt af bij angst, en het oplossingsvermogen wordt ook minder. Angstig gehechte kinderen kunnen minder goed spelen, minder hun fantasie gebruiken en zijn minder geneigd om de wereld te ontdekken. Vermijndende gehechte kinderen leven in een eigen wereldje waarin ze juist veel fantasie hebben, maar die kunnen ze niet delen met anderen. De fantasie maakt hen eerder teruggetrokken dan speels in de interactie.

Invloed van gehechtheid op volwassen relaties

Als je vanuit dit hechtingsperspectief kijkt naar volwassen relaties, biedt dat een kader waardoor veel gedrag dat aanvankelijk onbegrijpelijk was, logisch wordt. Het geeft je een aanknopingspunt om je eigen gedrag te begrijpen. Op basis van je hechtingsgeschiedenis ontstaat er een hechtingsstijl waarmee je de wereld tegemoet treedt. Mikulincer

en Shaver (2007) noemen dat een specifiek patroon van verwachtingen, behoeften, emoties en sociale gedragingen die ontstaan zijn in de vroege interactie met je ouders. Je hechtingsstijl is de bril waardoor je naar de wereld kijkt en naar jezelf kijkt, en vervolgens bepaalt je hechtingsstijl hoe je je op basis daarvan gedraagt.

De inzichten over hechting beginnen steeds verder door te dringen in het veld van de relatie- en gezinstherapie. Ook in de datingwereld zijn boeken verschenen waarmee mensen hun eigen profiel beter kunnen beschrijven en hun wensen voor een toekomstige partner beter kunnen inschatten op grond van hun eigen hechtingsstijl. In België heeft Rika Ponnet daar een mooi boek over geschreven: *Blijf bij me* (2012).

Wil je meer weten over je eigen hechtingsstijl? Dan kun je een aantal meetinstrumenten gebruiken om je gehechtheid in kaart te brengen. Op de website *personalityassessor.com* kun je allerlei vragenlijsten invullen die meten wat bijvoorbeeld je hechtingsstijl is, hoe je in relaties gehecht bent, hoe je je afstemt op anderen. Een ander gedegen onderzoeksinstrument is het gehechtheidsbiografisch interview (GBI), dat door een psycholoog wordt afgenomen. In dit GBI stelt de psycholoog vijftien open standaardvragen, die je mondeling beantwoordt. Je vertelt aan de hand van de vragen eigenlijk je levensverhaal. Alles wordt opgenomen en woord voor woord uitgetypt, en later geanalyseerd. De manier waarop je vertelt, de toon, het ritme, de nuanceringen, de mate van gedetailleerdheid of algemeenheid vertelt iets over je gehechtheid. Iemand die bijvoorbeeld angstig gehecht is, vertelt het verhaal zeer gedetailleerd, alsof het gisteren gebeurde. Emoties zijn nog heel voelbaar. Iemand die vermijdend gehecht is, vertelt het verhaal vaak in algemene termen, met weinig specifieke herinneringen, weinig emotionele woorden en bijna geen beelden. Het voelt bijna alsof hij het over een ander heeft. Analyses van het uitgeschreven verhaal leiden tot conclusies over de gehechtheid.

De vragenlijst op de volgende pagina helpt je eveneens om je hechtingsstijl te onderzoeken.

Wat is jouw hechtingsstijl?

Deze vragenlijst is gebaseerd op Levine & Heller (2010). Beoordeel de volgende stellingen. Is de stelling WAAR voor je? Omcirkel dan het plusje dat in een van de kolommen erachter staat. Als de stelling niet waar is, vul je niets in.

	WAAR		
	a	b	c
1. Ik ben vaak bang dat mijn partner niet meer van me houdt.	+		
2. Ik vind het makkelijk om liefdevol te zijn tegen mijn partner.		+	
3. Ik ben bang dat als anderen me echt kennen, ze me niet leuk zullen vinden.	+		
4. Ik merk dat ik makkelijk over een relatiebreuk heen kom. Het is gek dat ik iemand zo makkelijk kan vergeten.			+
5. Ik voel me een beetje angstig en incompleet als ik geen relatie heb.	+		
6. Ik vind het moeilijk om mijn partner te ondersteunen als hij/zij somber is.			+
7. Als mijn partner weg is ben ik bang dat hij/zij interesse krijgt in een ander.	+		
8. Ik voel me comfortabel als ik op een partner steun.		+	
9. Mijn onafhankelijkheid is belangrijker voor me dan mijn relaties.			+
10. Ik hou er niet van om mijn diepste gevoelens te delen met mijn partner.			+
11. Als ik mijn gevoelens laat zien aan mijn partner, ben ik bang dat hij/zij niet meer hetzelfde voor me voelt.	+		
12. In het algemeen ben ik tevreden met mijn romantische relaties.		+	
13. Ik voel niet de neiging om me uit te leven in mijn romantische relaties.		+	
14. Ik denk veel na over mijn relaties.		+	
15. Ik vind het moeilijk om op romantische partners te steunen/te vertrouwen.			+

	a	b	c
16. Ik raak snel gehecht aan een romantische partner.	+		
17. Ik heb weinig moeite om mijn wensen en behoeften te uiten tegen mijn partner.		+	
18. Ik voel me soms boos op mijn partner zonder te weten waarom.			+
19. Ik ben erg gevoelig voor de stemming van mijn partner.	+		
20. Ik geloof dat de meeste mensen in essentie eerlijk en betrouwbaar zijn.		+	
21. Ik hou meer van terloopse seks met losse partners dan van intieme seks met één persoon.			+
22. Het voelt gemakkelijk om mijn persoonlijke gedachten en gevoelens te delen met mijn partner.		+	
23. Ik maak me zorgen dat als mijn partner me verlaat, ik nooit meer iemand anders vind.	+		
24. Het maakt me nerveus als mijn partner te dichtbij komt.			+
25. Tijdens een ruzie ben ik eerder geneigd om impulsief dingen te zeggen waar ik later spijt van heb, dan dat ik dingen rustig bespreek.	+		
26. Een ruzie met mijn partner maakt niet dat ik ga twijfelen aan de gehele relatie.		+	
27. Mijn partners willen meestal meer intimiteit dan waar ik me prettig bij voel.			+
28. Ik maak me zorgen dat ik niet aantrekkelijk genoeg ben.	+		
29. Soms ervaren mensen mij als saai omdat ik weinig drama maak in relaties.		+	
30. Ik mis mijn partner als we apart zijn, maar als we samen zijn wil ik ontsnappen.			+
31. Als ik het met iemand oneens ben, kan ik makkelijk mijn mening geven.		+	
32. Ik heb er een hekel aan als mensen van mij afhankelijk zijn.			+
33. Als ik merk dat iemand die ik aantrekkelijk vind, in anderen geïnteresseerd is, laat ik me niet van de wijs brengen. Ik voel wel wat jaloezie, maar dat ebt ook weer weg.		+	

	a	b	c
34. Als ik merk dat iemand die ik aantrekkelijk vind, in anderen geïnteresseerd is, voel ik opluchting—het betekent dat hij/zij niet iets exclusiefs wil.			+
35. Als ik merk dat iemand die ik aantrekkelijk vind, in anderen geïnteresseerd is, voel ik me somber.	+		
36. Als iemand met wie ik date, afstandelijk gaat doen, vraag ik me af wat er gebeurd is, maar ik weet dat het waarschijnlijk niets met mij te maken heeft.		+	
37. Als iemand met wie ik date, afstandelijk gaat doen, dan ben ik waarschijnlijk onverschillig; ik kan me ook opgelucht voelen.			+
38. Als iemand met wie ik date, afstandelijk gaat doen, dan ben ik bang dat ik iets fout gedaan heb.	+		
39. Als mijn partner de relatie zou willen beëindigen, zou ik mijn best doen om te laten zien wat hij/zij laat lopen (een beetje jaloezie kan geen kwaad).		+	
40. Als iemand met wie ik al een tijd date, zou zeggen dat hij/zij me niet meer wil zien, zou ik me verdrietig voelen, maar ik kom er wel overheen.		+	
41. Als ik krijg wat ik wil in mijn relatie, weet ik soms niet meer wat ik wil.			+
42. Ik zou er geen moeite mee hebben om (platonisch) contact met mijn ex te houden. We hebben tenslotte veel gemeen met elkaar.		+	

Vrij naar de ECR-R-vragenlijst van Fraley, Waller & Brennan (2000)

Tel alle omcirkelde plusjes in kolom a:

Tel alle omcirkelde plusjes in kolom b:

Tel alle omcirkelde plusjes in kolom c:

Wat betekent jouw score? Hoe meer je hebt omcirkeld in een kolom, hoe meer eigenschappen je hebt van die hechtingsstijl. Kolom a geeft de angstige hechtingsstijl weer, kolom b de veilige hechtingsstijl en kolom c de vermijdende hechtingsstijl.

Welke invloed hebben de verschillende hechtingsstijlen nu op volwassen relaties?

- *Angstig gehecht*

Je houdt ervan om dicht bij je romantische partner te zijn en hebt het vermogen om heel intiem te zijn. Je voelt je wel vaak onzeker of de ander dat net zo graag wil als jij. Relaties kosten je veel emotionele energie, je bent er de hele tijd mee bezig of je relatie wel goed genoeg is, en je bent heel gevoelig voor kleine signalen van de ander. Veranderingen in de stemming van je partner betrek je snel op jezelf en je voelt snel negatieve emoties in jezelf en in de relatie. Dat maakt je makkelijk van streek. Dat leidt soms tot ruzie en dan zeg je impulsief dingen waar je later spijt van hebt. Als je partner echter veel veiligheid en geruststelling biedt, dan kunnen je angsten verminderen en voel je je tevreden in de relatie.

- *Veilig gehecht*

Het is heel vanzelfsprekend voor je om warm en liefdevol voor je partner te zijn. Je geniet van de intimiteit met je partner en bent niet voortdurend bezig met je relatie. Je neemt alles zoals het komt en geniet ervan. Je bent afgestemd op je partner en kunt zijn of haar signalen goed lezen, en je spreekt helder je wensen en behoeften uit. Je deelt je frustraties en successen met je partner en je bent er voor je partner als dat nodig is.

- *Vermijdend gehecht*

Het is voor jou heel belangrijk om je zelfstandigheid en onafhankelijkheid te behouden en je wilt graag autonomie in de relatie. Ook al wil je wel nabijheid in relaties, je vindt te veel nabijheid snel ongemakkelijk. Je houdt je partner het liefst op een bepaalde afstand. Je bent niet veel bezig met de relatie en piekert niet over afwijzing. Je opent je niet zo snel voor je partner, en partners klagen vaak over je emotionele afstand en geslotenheid. Je bent allergisch voor controle door je partner, je voelt je snel bepaald door de ander.