

Een veilige hechting heeft invloed op **ONZE RELATIES, KINDEREN EN WERK**



GOED GEHECHT is beter

Wie zich als kind veilig voelt in het gezin, zal als volwassene met meer (zelf)vertrouwen door het leven gaan. Daarbij spelen hechtingsstijlen een belangrijke rol.

Tekst SARA MADOU Illustraties MAGDA RINKEMA

Hechting is een ander woord voor de hand die we ontwikkelen met degenen die voor ons zorgen. Meestal zijn dat onze ouders, maar het kunnen ook grootouders, pleegouders of adoptieouders zijn. Volgens sommige experts ontstaat de hechtingsstijl zelfs al in de baarmoeder. Hoe meer gneegenheid, geborgenheid en bevestiging een kind ervaart tijdens het opgroeien, hoe veiliger het zich voelt. Belangrijk, want een veilige hechting heeft effect op onze relaties, ons werk en zelfs onze eigen (klein)kinderen. De Britse psychiater John Bowlby deed onderzoek naar de hechting tussen opvoeders en kinderen. Hij wilde laten zien dat de stijl van opvoeden invloed heeft op de emotionele ontwikkeling van een kind. Voor ons nu een heel logische gedachte, maar toen hij er in de eerste helft van de twintigste eeuw mee kwam, was het een baanbrekend concept. Hechting is evolutionair te verklaren. Onze voorouders konden alleen overleven als ze degenen om zich

heen vertrouwden en daarom zijn onze sociale antennes sterk ontwikkeld. Voelen we ons niet of onveilig gehecht aan onze verzorgers, dan kan dit op latere leeftijd zorgen voor onder andere verlatings- of bindingsangst, onzekerheid en stress. Van alle kinderen is zestig tot

Een kind dat zich geliefd voelt, durft de wereld te verkennen

zeventig procent rond het vierde levensjaar veilig gehecht aan hun opvoeders. Dit betekent dat zij een veilige haven zijn en dat het kind heeft geleerd te vertrouwen op zichzelf en op anderen. Er is een goede balans tussen hechtingsgedrag (nabijheid van de ouder of verzorger zoeken) en exploratiegedrag (zelf op onderzoek uitgaan). Op de momenten dat een kind zich veilig voelt, durft hij zelf opdrachten uit te voeren en de wereld te verkennen. Voelt >

BEN IK WEL EEN GOEDE OPVOEDER?

Dit is een vraag die elke ouder zich weleens stelt. Hofman: "Het mooie is dat een kind maar één belangrijk persoon in zijn of haar leven nodig heeft die voor veilige hechting zorgt. Dat kan ook een docent zijn. Wie het ook is, iemand kan pas echt goed een veilige hechting bieden als hij of zij zelf ook veilig gehecht is."

Gezien en gehoord

Vervolgens is het belangrijk om duidelijke grenzen te stellen én die van het kind te respecteren. Hofman: "Niet accepteren dat het schreeuwt, maar wel luisteren als het zegt: 'Ik wil niet op muziekles!' Vraag door, zodat het kind zich gehoord voelt." Daarnaast is het volgens Hofman belangrijk om kinderen zo veel mogelijk zichzelf te laten zijn. "Veel ouders willen vaak onbewust hun kroost in het stramen krijgen dat zij voor ogen hebben. Probeer open te staan voor hun unieke talenten. Sommige kinderen zijn goed in leren, anderen zijn liever praktisch bezig of creatief."

Echte aandacht

Ten slotte is de manier waarop we aandacht geven een belangrijk onderdeel van veilige hechting. Niet op de telefoon kijken en 'hmm' mompelen als een kind iets vraagt bijvoorbeeld, maar emotionele ondersteuning geven. Hofman: "Praktische dingen zoals helpen met huiswerk gaan vaker goed dan écht achterhalen hoe het met een kind gaat. Dat delen ze ook niet zo snel. Zeg als je ziet dat er iets is: 'Ik zie dat je verdrietig bent, wil je erover praten?' en kijk wat er gebeurt. En als er ruzie was met een vriendje en er zit een boos kind, bagatelliseer het dan niet meteen. Iemand pijn kleiner maken is goed bedoeld, maar kan het idee geven dat zijn of haar emoties er niet toe doen."

4x

SCHADEHERSTEL

Herken je reactie op moeilijke situaties
 Analyseer wanneer je je onprettig voelt of problemen in je leven ontstaan. Waar zitten de overeenkomsten? Komt eenzelfde situatie weer voor, dan weet je hoe dit komt en kun je er beter mee omgaan. Een therapeut kan helpen om deze mechanismen te herkennen.

Verwerk trauma's
 Hofman: "Ik werk zelf vaak met EMDR, waarbij minder lading wordt gegeven aan negatieve ervaringen. Het kind dat ooit die hechtingsstijl heeft aangeleerd, zit nog altijd in ons. We kunnen het wegdrukken, maar we kunnen het ook erkennen. Daardoor leren we beter omgaan met trauma's."

Vraag om steun
 Niet altijd makkelijk als je weinig vertrouwen hebt in anderen, maar vertel die nieuwe vriend dat je het eng vindt om hem toe te laten omdat je in het verleden bent gekwetst. Dan kan hij daar rekening mee houden. Bij problemen op het werk kan een leidinggevende of vertrouwenspersoon helpen.

Kies hulpverleners bewust

Hofman: "We verzamelen graag mensen om ons heen die vertrouwd voelen. Iemand die onveilig gehecht is, kan dus mensen in de inner circle hebben die daar juist iets mee te maken hebben. Hun advies is niet altijd het beste."



OMDAT KINDEREN LOYAAAL ZIJN AAN HUN OUDERS, is het moeilijk om onveilige hechting te herkennen

hij zich bang of verdrietig, dan zoekt hij zijn ouders op voor troost en veiligheid.

Loyal

Onze hechtingsstijl bepaalt mede de manier waarop we relaties aangaan: uit onderzoek blijkt dat de relaties en vriendschappen van veilig gehechte mensen sterker zijn. Ook op werkgebied heeft het invloed. We hebben allemaal wel eens meegemaakt dat we tijdens een vergadering een idee opperden dat lauwere reacties kreeg of zelfs werd afgebrand. Veilig gehechte mensen stappen daar makkelijk overheen, maar iemand die onveilig gehecht is denkt al snel: 'De volgende keer zeg ik niks meer, want ze vinden toch al mijn ideeën stom.' Sarah Hofman is psychotherapeut en behandelt regelmatig mensen die worstelen met hechtingsproblemen: "Het is best moeilijk om die mensen te herken-

nen én te erkennen. We zijn loyaal aan onze ouders en soms hebben we ook helemaal niet door dat er sprake is van onveilige hechting. Toch zijn daar veel problemen naar terug te leiden. Stel: je bent op de middelbare school gepest of hebt als tiener te maken gehad met misbruik. De manier waarop je dat verwerkt, hoe je

"Iemand die onveilig gehecht is, denkt bij kritiek al snel: 'Ik zeg niks meer'"

daarmee om kunt gaan, vindt zijn oorsprong in je hechting. Wie lieve ouders heeft die herkennen dat het niet goed gaat, steun bieden, erover praten en meezoecken naar oplossingen, heeft van die trauma's op latere leeftijd waarschijnlijk minder last dan degenen met ouders die diezelfde steun niet konden bieden." □

LEES- EN LUISTERTIPS

Hoe overleven we?

van Francine Oomen is een mooie en ontroerende graphic novel over het effect dat trauma's en een onveilige jeugd kunnen hebben op de rest van ons leven, € 26,99 (Nijgh & Van Ditmar)

Liefdesbang van

Hannah Cuppen laat zien hoe je je hart kunt openen voor jezelf en daarna voor de ander en hoe liefde zo een eerlijke kans krijgt, zonder verlatings- of bindingsangst € 22,50 (bol.com)

Psychology in Seattle

is een interessante podcast van de Amerikaanse psycholoog Kirk Honda over (onder andere) hechtingsproblemen.

Hechtingsstijlen

Ieder mens heeft in meer of mindere mate hechtingschade en een honderd procent veilige hechting bestaat dan ook niet. Niemand past perfect in een hokje, maar grofweg zijn er vier hechtingsstijlen: veilige, vermijdende, angstige en gedesorganiseerde hechting. Daar horen ook tips en oplossingen bij. Doe de test op libelle.nl/gehecht en ontdek van welke hechtingsstijl sprake is.

1 VEILIGE HECHTING

Ellen (49) en Pieter (53) hebben een fijne relatie. Ze hebben hun eigen grappjes die niemand anders snapt en zijn na jaren nog net zo gelukkig samen als in het begin. Ze hebben wel tegenslagen gehad in hun leven en zijn ook weleens uit elkaar geweest, maar kwamen altijd weer samen. Dat komt doordat ze elkaar steunen, vertrouwen en ruimte geven als dat nodig is.

Dit ontstaat als: kinderen het gevoel hebben dat hun ouders een veilige basis zijn. Dat ze zich thuis prettig voelen heeft ook als gevolg dat ze voldoende zelfvertrouwen hebben om hun eigen keuzes te maken en nieuwe dingen te ontdekken. De ouders zijn zelf ook veilig gehechte mensen en hebben een duidelijke, betrokken en ondersteunende opvoedkundige stijl.

De gevolgen: mensen die een veilige hechtingsstijl hebben, gaan vol zelfvertrouwen relaties met anderen aan. Of het nu gaat om de liefde, een vriendschap of op het werk: ze vertrouwen anderen, zijn niet snel jaloers of onzeker. Ze weten wanneer ze steun of hulp kunnen gebruiken en zijn niet bang erom te vragen.

2 VERMIJDENDE HECHTING

Eva (39) heeft nog nooit een relatie gehad die langer dan een halfjaar duurde. Ze wordt snel verliefd, maar als het serieus lijkt te gaan worden, trekt ze zich terug. Het lukt haar nauwelijks om met anderen een hechte band op te bouwen. Maar als iemand zich eenmaal tot haar inner circle heeft gebokst, gaat ze voor hem/haar door het vuur.

Dit ontstaat als: ouders tijdens de opvoeding (veel) afwezig waren, niet erg betrokken bij het leven van hun kinderen, afstandelijk. Of juist verstikkend aanwezig, met een vermijdende houding als tegenreactie.

De gevolgen: emotionele zelfstandigheid. Sommigen zien dit als een sterke eigenschap, maar het kan voor problemen zorgen. Mensen die hiermee te maken hebben, laten anderen niet snel dichtbij komen en vinden het moeilijk om iemand te vertrouwen. Voelen ze zich gekwetst of zijn ze daar bang voor, dan kruipen ze in hun schulp. Hofman: "Dit uit zich vaak in bindingsangst. Deze mensen laten niet snel zien waarmee ze worstelen, maar verbergen hun onzekerheid."

3 ANGSTIGE HECHTING

Suzanne (44) loopt vaak hard van stapel. Of het nu gaat om de liefde of een vriendschap: ze duikt er vol overgave in. Met haar enthousiasme schrikt ze mensen af. Ze vindt het moeilijk om aandacht te delen met anderen en in haar werk is ze onzeker, waardoor ze alleen op de voorgrond treedt als ze echt niet anders kan.

Dit ontstaat als: er weinig bevestiging kwam van de ouders, of deze inconsistent was. Als je nooit te horen krijgt dat je het goed doet en dat je prima bent zoals je bent, dan ga je aan jezelf twijfelen en blijf je naar die bevestiging zoeken – zelfs als volwassene. Hofman: "Het kan ook ontstaan als de ouder een grenzeloze band had met het kind. Denk aan moeder en dochter die beste vriendinnen zijn en alles samen delen. Een kind kan zich daardoor erg geliefd voelen en op latere leeftijd op zoek gaan naar eenzelfde grenzeloze verbintenis."

De gevolgen: een emotionele link met anderen is belangrijk. Of de ander dat ook wil, wordt nogal eens vergeten. Deze mensen zijn altijd op zoek naar goedkeuring en bevestiging van de mensen om hen heen. Ze ervaren stress als er niet aan deze behoefte wordt voldaan en kunnen overkomen als veeleisend. We zien dit vaak terug in de vorm van verlatingsangst.

4 GEDESORGANISEERDE HECHTING

Het leven van Anne (51) verloopt altijd al chaotisch. Ze heeft veel verschillende banen gehad, was vaak op reis en dacht lange tijd dat ze single wilde blijven. Nu is ze toch op zoek naar een vaste relatie. "Jij hebt geen rust in je kont", krijgt ze vaak te horen. Over haar emoties praat ze liever niet. Wel heeft ze graag gezelligheid om zich heen.

Dit ontstaat als: ouders onvoorspelbaar zijn. Het ene moment heel lief, het volgende moment slaat de stemming om in woede en geschreeuw. Hofman: "Kinderen weten aan niet waar ze aan toe zijn, omdat er altijd drama en gedoe is in hun leven. Dit is misschien wel de heftigste hechtingsstijl. Die chaos nemen ze mee in hun volwassen leven. Ze blijven naar de omstandigheden zoeken die vertrouwd voelen en zijn 'verslaafd' aan het aantrekken en afstoten van anderen."

De gevolgen: door het gevoel dat veiligheid en een hechte band met naasten niet is gegarandeerd, kan iemand flink in de war raken. Deze mensen worden volwassenen die enerzijds snakken naar een veilige relatie of fijne vriendschap, anderzijds duwen ze anderen juist weg door de (meestal onbewuste) gedachte dat ze de liefde en aandacht van anderen niet waard zijn.

GLITTER
GLITTER

FRAGILE