

HOE JE
HECHTINGSSTIJL
JE RELATIE
BEPAALT



Gehecht aan de liefde

Hecht jij je op een veilige, angstige of vermijdende manier aan je partner? Een vraag om bij stil te staan, want jouw hechtingsstijl is de blauwdruk voor hoe je een relatie aangaat. Jouw liefdes-DNA, zeg maar, al heb je het – gelukkig – meer in de hand dan je denkt.

Bij elke nieuwe vlam voel je het weer. De angst om je geliefde te verliezen. De drang om altijd te weten wat je partner denkt, over jou, over de relatie. De angst wanneer je een tijd geen knuffel meer krijgt, geen 'Ik zie je graag'. Is de liefde voorbij? Heb jij iets fouts gedaan? Een grote ruzie voelt als een barstje in jullie geluk, het potentiële begin van het einde. En toch wil je die liefde voelen, van die ander, meer dan wat dan ook. Of misschien ben jij net het type dat in elke relatie afstand houdt. Tuurlijk wil je liefde, misschien vind je zelfs ooit 'de ware'. Maar iemand die zich aan je vastklampt, een mens met al zijn foutjes: daar heb je het soms moeilijk mee. Jij hebt alleen jezelf nodig, dat weet je. Al het drama dat bij een relatie komt kijken: is het dat wel waard? En al die clichés. Altijd handjes houden, praten over je gevoelens met elkaar. Moet dat echt? Angst of afstand: als je je afvraagt waarom je dat in elke relatie ervaart, is het antwoord simpel. Het is je hechtingsstijl die zich laat voelen. In het eerste scenario ben je **angstig gehecht**, in het tweede **vermijdend**. Idealer zou zijn dat je **veilig gehecht** bent, de derde stijl. Dan maak

je je niet zo vaak zorgen in de liefde. Je hebt het gezonde vermogen en de nood om op je partner te leunen indien nodig, maar verlangt ook naar me-time en redt het best alleen. Je kan om met emoties, intimiteit en onenigheden: zo functioneert een innige connectie tussen twee mensen nu eenmaal, begrijp je.

KEN JE GEVOELIGE SNAREN

Het effect van jouw hechtingsstijl op je relaties mag je niet onderschatten. Dat zegt ook Sarah Hertens, klinisch psycholoog en relatietherapeut. Zij noemt hechtingsstijlen de absolute basis. 'Ze bepalen heel erg hoe je interageert met anderen. Als je eenmaal weet welke van de drie hechtingsstijlen je hebt, kan dat veel voor je verklaren. Het legt je gevoelige snaren en noden bloot in een relatie. Als jij die kent, en je partner ook, kan dat wonderen doen voor een koppel. Dat zie ik heel vaak in mijn praktijk.' Je hechtingsstijl bepaalt dus mee hoe goed jij en je partner zullen klikken. Hertens benut die kennis telkens als ze als relatietherapeute meewerkt aan het VTM-programma *Blind Getrouwd*. Tijdens het selectieproces koppelt zij de kandidaten onder meer op basis van hun hechtingsstijl. 'Blind Getrouwd-kandidaten zijn vaak eerder angstig gehecht: ze verlangen naar een duurzame relatie, maar zijn voorzichtig en geloven minder in zichzelf, onder meer door negatieve relatie-ervaringen. Zo'n 'angstige' kandidaat koppelen we het liefst aan een kandidaat met een veilige hechting. Al betekent dat niet dat we een 'vermijdende' of 'angstige' partner voor hen volledig afschrijven.

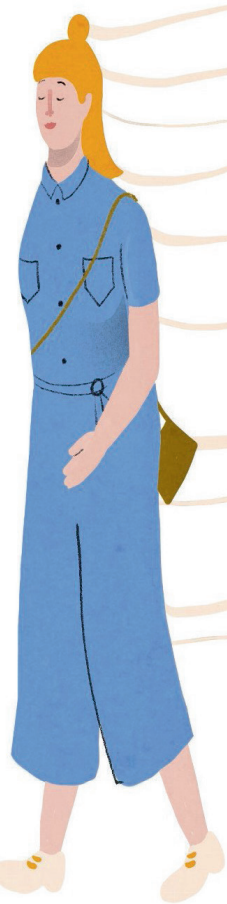
DE EXPERTS



Sarah Hertens, klinisch psycholoog en relatietherapeut



Steven Gielis, lector orthopedagogie aan de AP Hogeschool



>>

‘De rol van de voornaamste zorgfiguur in je kindertijd is bepalend voor hoe jij je hecht’

>> Bij elke match vertelt de hechtingsstijl van de kandidaten ons in elk geval veel over hoe hun dynamiek zich zal ontwikkelen, en met welke valkuilen of risico's we rekening moeten houden.'

Bij je partner laat je hechtingsstijl zich namelijk het sterkst voelen, zegt Hertens. 'Omdat die connectie het verst en diepst gaat.' Maar ook in je relaties met vrienden of collega's merk je vaak de impact van je hechtingsstijl. 'Een angstig gehecht persoon zal feedback op het werk bijvoorbeeld sneller persoonlijk nemen en kan zich door vrienden sneller afgewezen voelen. Een vermijdend persoon, hoewel die heel sociaal kan zijn, zal minder hulp opzoeken van anderen als hij zich slecht voelt en zich veeleer terugtrekken.'

EEN CONTINUÛM

Het klinkt simplistisch om onze fundamentele noden en gevoelens in relaties onder te verdelen in drie hokjes. Tuurlijk is het wat complexer dan dat, zegt Hertens. 'Het is bijvoorbeeld belangrijk dat we een onderscheid maken tussen je hechtingsstijl en je **hechtingsgedrag**. Je gedrag is veranderlijk en kan door ervaringen of interacties met een partner fluctueren. Iemand die veilig gehecht is maar bedrogen werd, kan angstig gedrag gaan vertonen. Een

'vermijder' in een relatie met een andere 'vermijder' kan ook 'angstiger' worden.

De meesten van ons hebben dan wel een veilige hechtingsstijl, maar dat kan dus met een angstige of vermijdende ondertoon zijn.'

Je hechtingsstijl is ook een continuüm, zegt Hertens. 'Hij vormde zich in je kindertijd en verandert doorgaans niet gedurende je leven. Maar je kan binnen je hechtingsstijl wel verschuiven naar meer of minder veilig, angstig of vermijdend. Plus, om als kind een angstige of vermijdende hechting te ontwikkelen, moeten je zorgpersonen echt consistent en langdurig bepaald gedrag vertonen. Plak daarom niet zomaar een stempel op jezelf en laat die je niet zomaar definiëren.'

TERUG NAAR JE KINDERTIJD

Dat je hechtingsstijl zich in je kindertijd vormt, maakt hem zo permanent. Hoe die hechting zich bij kinderen ontwikkelt? Als vanzelf, zegt lector orthopedagogie Steven Gielis (AP Hogeschool). 'Dat is een heel natuurlijk proces, dat meestal ook goed loopt. De meeste kinderen hebben zorgpersonen die hen warmte en troost bieden, en die **toegankelijk zijn en sensitief** voor de gevoelens van het kind. Zulke kinderen ontwikkelen een veilige hechtingsstijl. Vaak ontwikkelen ze daardoor ook een positief zelfbeeld en leren ze gezond met stress om te gaan.' 'Zijn de zorgfiguren van het kind eerder **afwezig of weinig sensitief** voor de gevoelens en noden van het kind, dan leert het kind snel om zelfstandig te zijn en zijn gevoelens weg te stoppen', zegt Gielis. 'Zo ontwikkelt het een vermijdende hechtingsstijl. Zijn de ouders **inconsequent** in hun gedrag, de ene keer heel lief, de andere keer heel boos, dan wordt het kind angstig en krijgt het de drang om zich vast te klampen en veel toenadering te zoeken. Kinderen die geen veilige hechting ontwikkelen, gaan met andere woorden op zoek naar copingstrategieën. En die laten zich sterk voelen in hun toekomstige relaties. Dat is iets waar ouders niet altijd bij stilstaan.'

Tuurlijk speelt ook het temperament van een kind mee, zegt Gielis. 'Een kind dat van nature sterk in zijn schoenen staat, zal minder snel onveilig gehecht zijn dan een kind dat al onzeker is. En ieder kind heeft andere noden. Maar dat neemt niet weg dat de zorgfiguur altijd een actieve rol speelt in de ontwikkeling van de hechtingsstijl.' Ook dichte vrienden of familieleden kunnen een impact hebben, of traumatische gebeurtenissen zoals een ziekte of een scheiding. Maar de rol van de voornaamste zorgfiguren is niet te onderschatten, zegt Gielis. 'Onderzoek toont aan dat kinderen tot hun jongvolwassenheid blijven opkijken naar hun ouders.'

DE GROOTSTE VALKUILEN

Als je hechtingsstijl zich eenmaal gevormd heeft, laat hij zich op volwassen leeftijd voelen in elke relatie die je hebt. De ergernissen of valkuilen waar je telkens weer tegenaan loopt, laten zich dus vaak daardoor verklaren, schrijven neurowetenschapper Amir Levine en psychologe Rachel Heller in hun boek *Verbonden*.

Voor mensen met een angstige hechtingsstijl geven de onzekerheid en de angst mogelijk moeilijkheden. 'Je hebt een erg gevoelig hechtingsstelsel', schrijven Levine en



Heller. 'En als dat eenmaal geactiveerd is, kan je niet tot rust komen tot je duidelijke bevestiging krijgt van je partner en je relatie weer veilig lijkt. Een partner die tijdelijk onbereikbaar is, niet terugbelt of minder met je wil delen, activeert je hechtingssysteem. Je angst zet je dan aan tot 'protestgedrag'. Je blijft bellen, sms'en of contact zoeken op andere manieren. Je dreigt om je partner te verlaten, in de hoop dat hij je tegenhoudt, of je gedraagt je vijandig. Je geeft je partner de *silent treatment* of probeert hem of haar jaloers te maken. Of je houdt scores bij: als je partner niet terugbelt, dan zal jij niet de eerste zijn om weer toenadering te zoeken.'

De obstakels en hordes waar een 'vermijder' doorgaans tegenaan loopt, zijn helemaal anders. Studies tonen dat je je vaak minder gelukkig en bevredigd voelt in relaties, volgens Levine en Heller omdat je de onbewuste neiging hebt om te focussen op imperfecties bij je partner en je terug te trekken wanneer de connectie intenser wordt. Levine en Heller noemen het je '**deactiverende strategieën**', waarmee je je partner, vaak onbewust, op een afstand houdt. Dat je fysieke intimiteit vermijdt, weinig empathie hebt voor de emoties van je partner, blijft flirten met anderen en blijft denken aan een 'fantomex', die nu vanop een afstand toch weer aantrekkelijk lijkt, zijn nog manieren waarop je je relatiegeluk ongewild saboteert. En ook wie veilig gehecht is, blijft niet gespaard van valkuilen. 'Je kan als 'veilig' persoon net zo goed in een slechte relatie verzeilen', schrijven Levine en Heller. 'Soms blijf je je partner het voordeel van de twijfel geven en blijf je hun acties tolereren. Je bent geneigd om je partners fouten te vergeven en blijft soms **te lang in een relatie die geen toekomst meer heeft**, ook omdat je je mee verantwoordelijk voelt voor je partners geluk.' ■



AAN DE SLAG MET JE HECHTING

Besef je ondertussen dat je hechting iets is waarmee je worstelt in je relatie? Goed nieuws. 'Je hechtingsstijl staat dan wel vast, het effect ervan op je relatie en je hechtingsgedrag heb je in de hand,' volgens Sarah Hertens. De eerste stap naar groei is **aanvaarding en inzicht**.

'Begrijpen wat jouw hechtingsstijl is en die van je partner geeft je meteen een hele handleiding. Als een **angstig persoon** kan je het best leren beseffen dat je partner ook maar een mens is en niet aan al je noden kan beantwoorden. 'Hij of zij kan je maar een deel van de bevestiging geven die je zoekt, een deel zal je dus ook bij jezelf moeten vinden. En leren hoe je partner jou op *zijn* manier bevestiging geeft – want iedereen heeft een andere liefdestaal – zal je ook helpen.' Levine en Heller geven dan weer als advies dat je je noden moet leren uitdrukken. 'Je denkt snel dat je te *needy* bent en onderdrukt je verlangens. Terwijl je gelukkiger zal zijn als je volledig jezelf bent met je partner. Plus, je ontdekt zo ook sneller of je partner wel in staat is om je behoeftes te vervullen en of je relatie dus toekomst heeft.'

Weet je dat je **vermijdend** bent? 'Hou dan in het achterhoofd wat jouw grootste valkuil is: dat je denkt dat je niet verlangt naar connectie', zegt Hertens. Jij moet dus leren om je partner toch dichtbij te laten komen en om meer op verbinding in te zetten. Communiceer naar je partner dat je een gevoel van veiligheid nodig hebt, een relatie die als een *safe space* aanvoelt om dan hopelijk toch emoties of noden te kunnen communiceren.' Levine en Heller schrijven dat je je deactiverende strategieën moet leren herkennen. 'Herbezinnen wanneer je iemand begint weg te duwen. Ergeren die imperfecties van je partner je echt zo hard? Kijk je niet te negatief naar de situatie? Probeer in je relatie meer op zoek te gaan naar wederzijdse support dan naar zelfredzaamheid.'

Ook als **veilig gehecht** persoon ontsnap je niet aan werkpunten. 'Jij moet vooral leren dat de gezonde balans, die voor jou natuurlijk aanvoelt – enerzijds steunen op je partner, anderzijds je autonomie bewaren – niet zo vanzelfsprekend is in elke relatie', zegt Hertens. 'Leer die actief te blijven bewaken en na te streven.' Levine en Heller schrijven nog dat je moet inzien dat je niet bij een partner hoeft te blijven, ook al kan je hem of haar nog tolereren. 'Als je ongelukkig bent in een disfunctionele relatie, durf er dan een eind aan te maken.' Ze sporen je ook aan om na een breuk je hechtingswaarden niet in vraag te gaan stellen. 'Het verlies van een partner doet je soms twijfelen aan je methodes. Maar blijf toch maar vasthouden aan je veilige hechtingsstelsel.'

