

Hechtingsstijlen

Theorieën

Gehechtheid is de affectieve band tussen twee individuen. De grondlegger van hechtingstheorie, Bowlby, ontdekte gehechtheid tussen baby's, peuters en kleuters met hun ouders/verzorgers, voornamelijk de moeder. Later is onderzoek is uitgestrekt naar hechting tussen partners op volwassen leeftijd.

Hechtingsgedrag van de baby (het volgen van de moeder, huilen om aandacht e.d.) dat uit de gehechtheid voort komt wordt gezien als een overlevingsfunctie. Hechtingsgedrag van de ouder (het willen vasthouden, verzorgen van baby's) is belangrijk bij het doorgeven van de genen, en daardoor ook een overlevingsfunctie (Van Beemen, 2006). Volgens Precht (2010) is de hechting tussen romantische stellen ontstaan bij de hechting tussen moeder en kind. Evolutionair gezien begon de hechting bij moeder en kind en pas later is deze hechting tussen geliefden gekomen.

Hechtingsproces bij kinderen (Bowlby in Van Beemen, 2006)

Leeftijd	Gehechtheid	Kenmerken
0-5 mnd	Afwezig	Huilen, glimlachen, oogcontact maar geen hechting aan specifiek persoon
5-7 mnd	Toename hechting voorkeur opvoeder	Meer op gemak bij, en makkelijker troostbaar door
1-12 mnd	Toename hechting voorkeur gehechtheidsfiguur	Eenkennig, verzet scheiding gehechtheidsfiguur, angst vreemden
1-4 jr.	Afname hechting Scheidingsangst	Kan afwezigheid gehechtheidsfiguur beter verdragen, uitstel behoeftebevrediging en begrip wensen/behoefte anders
4+	Afname hechting Hechtingsgedrag	Intern werkmodel; richtinggevend latere relaties



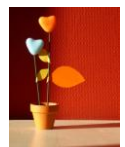
Hechtingsstijlen beginnen allereerst met hechten, en gaan daarna over in onthechten; los maken van de moeder. Een peuter moet leren dat het zelf en de ander twee verschillende personen zijn en dat 'van binnen' en 'van buiten' twee verschillende plaatsen zijn. Ook al is de ander weg, dan kan het gevoel van gehechtheid er nog zijn. Het kind kan deze ander nog steeds 'van binnen' ervaren en de ander zal het kind ook 'van binnen' ervaren, ook al zijn zij gescheiden. Het gedeelde besef dat het kind 'Iemand' is, leeft bij het kind en de moeder.

Pas wanneer gezond is gehecht, kan er gezond worden losgelaten. Echter; het doet pijn los te laten wat je niet voldoende hebt gehad om dan zonder problemen verder te gaan. Dus bij ongezonde hechting wordt er ongezond onthecht.

Bij het loslaten speelt de vader een rol. De vader vertegenwoordigt dan 'het gescheiden zijn', en zorgt voor het besef van een wereld buiten moeder en kind. Een goede band met de vader geeft een veilig gevoel. Het kind ervaart dat het tijdens een scheiding terecht kan bij een betrouwbare ander (Dowrick, 2001).

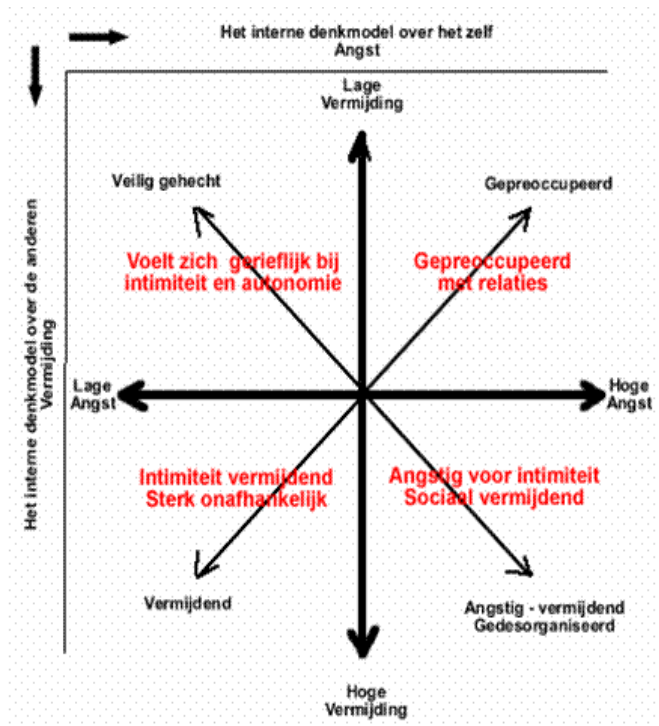
Hoewel hechting als een bouwsteen van de persoonlijkheid wordt gezien, wordt gehechtheid ontwikkelt tijdens de interactie met de sociale omgeving, beginnend bij de moeder of andere belangrijke opvoeder. Later beïnvloed door interacties met vrienden in puberteit en adolescentie en ervaringen met liefdespartners. Latere ervaringen kunnen ertoe leiden dat mensen zich open leren stellen of juist leren afsluiten voor intimiteit, en kunnen aldus een verandering in hechtingsstijl teweegbrengen (Van Beemen, 2006 en Kast, 2006).

Gezond hechten door de opvoeder gebeurd door sensitiviteit en responsiviteit (Ainsworth in Van Beemen, 2006) oftewel spiegelen, afstemming (door bijvoorbeeld blikken te wisselen) (Dowrick, 2001), lichamelijk contact, consequent reageren door ouder op behoefte kind en aansluiten op initiatieven van het kind (Ainsworth in Van Beemen, 2006). Opbrengen van sensitiviteit is voor ouders lastig bij (psychische) ziekte en problematiek eigen opvoeding van de ouder, bij vroeggeboorte, zintuiglijke handicap, of moeilijk temperament van het kind (Van Beemen, 2006), eventuele omgevingsfactoren als adoptie.



Hechtingstijlen (Vonk, 2007)

Bartholomew (in Vonk, 2007) bespreekt 4 soorten hechtingsstijlen, waar andere boeken spreken over 3.



De hechtingstheorie gaat ervan uit dat hechtingsstijlen worden aangeleerd in de vroege jeugd en relatief stabiel zijn, maar zeker niet onveranderbaar.

Intimiteit binnen partnerrelaties ontstaat doordat beide partners persoonlijke informatie, gedachten en gevoelens naar elkaar communiceren en daarbij adequaat – open, gevoelig, niet afwijzend – op elkaar reageren. Wederzijds. Het vermogen daartoe hangt samen met de eerdergenoemde hechtingsstijlen. Deze stijlen gaan gepaard met positieve of negatieve beelden van zichzelf en dat van

anderen, en kunnen een sterke invloed uitoefenen op de manier waarop partners omgaan met intimiteit en het vermogen zich kwetsbaar op te stellen.

Positief beeld van anderen	
Angstige hechtingsstijl	Veilige hechtingsstijl
Positief zelfbeeld	
Angstig vermijdend	Afwijzend vermijdend
Negatief beeld van anderen	



Assessment

Veilig

- Ik voel me op mijn gemak in emotionele relaties
- Ik kan goed omgaan met emoties van anderen
- Ik vertrouw anderen & vind het fijn wanneer anderen op mij kunnen rekenen
- Ik vind het makkelijk om een hechte band met anderen aan te gaan
- Ik voel me op mijn gemak in vertrouwelijke relaties
- Ik vind het belangrijk dat mensen op elkaar kunnen rekenen
- Ik vertrouw erop dat anderen er zijn wanneer ik ze nodig heb
- Ik maak me er niet overdereven zorgen of anderen me aardig vinden

Angstig

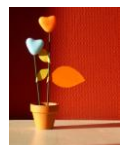
- Ik wil graag open zijn naar anderen, maar ik merk dat ik anderen niet kan vertrouwen
- Ik wil graag hechte banden met anderen, maar ik vind het moeilijk anderen volledig te vertrouwen
- Ik ben bang dat ik bedrogen uitkom wanneer ik te hecht word met anderen
- Ik durf niet zo goed hechte relaties aan te gaan, omdat ik bang ben gekwetst te worden
- Ik ga uit angst relaties uit de weg

Ambivalent

- Ik vraag mij vaak af of anderen mij wel aardig vinden
- Ik heb het gevoel dat ik anderen meestal aardiger vind dan anderen mij aardig vinden
- Ik ben vaak bang dat anderen me niet mogen
- Ik ben bang in de steek gelaten te worden
- Ik vind het belangrijk of anderen mij aardig vinden
- Ik vind anderen meestal interessanter dan mezelf

Vermijdend

- Ik voel me prettig zonder hechte banden met anderen
- Het is belangrijk voor mij om onafhankelijk te zijn
- Ik heb het liefst dat anderen onafhankelijk zijn van mij en dat ik onafhankelijk ben van anderen
- Ik houd ervan mezelf te kunnen redden
- Ik maak me geen zorgen over alleen zijn: ik heb niet zo snel iemand nodig
- Ik heb korte en oppervlakkige contacten



Trainen en coachen

Psycholoog Mirella Brok

www.psycholoogmirellabrok.nl
 psycholoog@psycholoogmirellabrok.nl
 06 1771 2728
 KvK 51743256

		<u>Gedrag kind</u>	Beschrijven hun ouders	Ontstaat wanneer*	Beschrijven hun partner	Omgaan met problemen	Voordelen
Zekere liefdesstijl – Veilig gehecht Kind B	70%	Exploratie en gehechtheid zijn in evenwicht. Reageren angstig op vertrek ouder en komst vreemde. Zijn bij terugkomst ouder troostbaar.	Ouders zijn warm, ondersteunend en lossen vraagstukken van het kind goed op. Moeder oplettend, vader humorvol	Ouders behoeften kind herkennen en er consequent op ingaan	Toegankelijk en ondersteunend	Zoeken sociale hulp nadat zij eerst zelf geprobeerd hebben	Tevreden in relaties
	56%	Geen problemen met afhankelijkheid of relaties Benaderen anderen gemakkelijk	Sensitief, coöperatief en toegankelijk			Maximale egoveerkracht en optimale egocontrole	
Angstig, vermijdende liefdesstijl – Angstig, vermijdende gehecht Kind A	20%	Meer exploratie; Reageren ogenschijnlijk niet vertrek ouder, maar spelen oppervlakkig. Reageren niet terughoudend op vreemde. Zoeken geen toenadering na terugkeer ouder.	Consequent intensiteit. Moeder kil en afwijzend Afkeer lichamelijk contact, zakelijke en rigide manier van omgaan met kind, geïrriteerd bij huilen en verzet.	Ouders behoeften kind negeren Tijdens stress vraagt het kind geen aandacht uit angst voor afwijzing	Minder toegankelijk en ondersteunend, overwegend negatief over partner	Vermijden probleem; ontstaan psychosomatische klachten Lossen probleem zelf op, of schuiven ze aan de kant; maar vraagt geen hulp – weinig vertrouwen dat een ander helpt.	Geven veel ruimte aan de ander voor ontplooiing
	25%	Moeite met vertrouwen en afhankelijkheid Benaderen anderen moeilijk, een ander komt snel te dichtbij				Minder egoveerkracht en te veel egocontrole	



Schuwe liefdesstijl – Afwierend gehecht of ambivalent gehecht Kind C	10%	Weinig explorerend ook bij moeder. Heftige reactie op vertrek ouder. Zijn niet troostbaar naar terugkomst ouder, klampen zich wel sterk vast terwijl de ouder maar blijven zichtbaar boos en exploreren nog minder.	Vader is unfair Grillig en onvoorspelbaar	Ouders steeds anders op de behoeften reageren En zijn er overdreven als het niet hoeft, en zijn er niet in nood	Minder toegankelijk en ondersteunend, op sommige dagen wel positieve gevoelens	Gaan op in probleem; angst, depressie, kritiek eigen gedrag Komt nauwelijks zelf tot probleemoplossing, maar dwingt hulp af bij anderen	Hartstochtelijk, gevoelig, bekommeren om relatie
	19%	Vrezen te weinig liefde te krijgen, geven zelf veel liefde Benaderen anderen te sterk en schrikken daarmee af				Min egoveerkracht en te weinig egocontrole	

