

# 1 Wat is er met me aan de hand?

## Enkele typerend beelden van de kwaal

Bert (35) heeft al een tijd lang geen relatie meer. Hij voelt zich daar wel prettig bij. Bert gaat namelijk graag zijn eigen gang en hecht veel waarde aan zijn onafhankelijkheid. Toch is ook Bert wel eens verliefd geweest en heeft ook hij in het verleden relaties gehad. Maar die waren nooit een lang leven beschoren. Zijn ex-vriendinnen klaagden altijd over hetzelfde: hij was zo gesloten en afstandelijk. Ze drongen aan op 'praten' en wilden samen dingen doen. Bert vond dat vervelend. 'Wat een gezeur, laat me toch!' dacht hij dan. Daardoor ontstonden vaak spanningen en ervoer Bert de relatie al snel als benauwend. Maakte hij het uit dan was dat voor Bert vaak een grote opluchting. Bert denkt wel eens: Ik ben gewoon niet geschikt voor een relatie.

Irene (30) heeft nu 4 jaar een relatie met Peter. Het liefste zou ze alles samen doen en al haar gevoelens en gedachten met Peter delen. Hoewel Peter het ook leuk vindt om samen dingen te ondernemen en het geen probleem vindt om over zijn gevoelens te praten, heeft hij daar niet altijd tijd voor of zin in. Dat maakt Irene onzeker. Ze is bang dat Peter niet echt van haar houdt en haar op een gegeven moment zal verlaten voor een ander. Irene is dan ook snel jaloers en vraagt vaak om bevestiging. Houd je echt wel van me? Vind je me nog wel aantrekkelijk? Dat leidt nogal eens tot spanningen. Peter vindt dat Irene zich te afhankelijk opstelt en te veel beslag op hem legt. Waarom kan ze niet wat meer op eigen benen staan en hem vertrouwen?

**Annemarie (40) is gescheiden en heeft sinds een half jaar een relatie met Hans. De eerste weken, toen ze erg verliefd was, bracht ze veel tijd met hem door. De verliefdheid en de geborgenheid die ze bij hem vond, vond ze heerlijk. Na een paar weken kreeg ze echter het gevoel dat ze zichzelf verloor in haar relatie met Hans. Ze vertelde hem dat ze meer ruimte en tijd voor zichzelf nodig had. Nadat ze een paar weken geen contact met hem had gehad, klopte ze weer bij hem aan. Maar al snel benauwde dat haar weer en sloeg ze weer 'op de vlucht'. Zo gaat het de hele tijd: Annemarie kan niet mét en niet zonder Hans. Ze wil zich wel vastleggen maar durft niet goed. Ze is bang dat, als ze zich emotioneel afhankelijk maakt van Hans, hij haar zal kwetsen, net zoals haar ex-man heeft gedaan. Hans wordt onzeker en boos van Annemaries getwijfel. Wil ze nu wél of niet een relatie? Hij voelt zich gebruikt: alleen als zij behoefte heeft aan liefde staat ze op de stoep, wat hij wil is blijkbaar niet belangrijk.**

## **Wat zijn hechtingsproblemen?**

### *Hechting*

Volgens de zogenaamde gehechtheidstheorie heeft elk mens, en ook elk dier, de innerlijke drijfveer om zich aan anderen te hechten. Net geboren dieren en mensen hechten zich aan hun ouders. Door steeds de nabijheid te zoeken van de ouders zorgt de netgeborene dat ze voldoende eten, drinken en bescherming krijgt. Maar hechten gaat verder dan de lichamelijke noodzaak om te overleven, ook de emotionele overleving staat op het spel. Dat bleek uit één van de eerste onderzoeken die naar hechting werd gedaan. De Amerikaanse psycholoog Harry Harlow scheidde netgeboren resusaapjes van hun biologische moeder. Hij installeerde vervolgens twee surrogaatmoeders in hun kooi: een-

tje van zacht en warm materiaal, en eentje van ijzerdraad. Wat bleek? De aapjes brachten meer tijd door bij de zachte surrogaatmoeder en zochten troost bij haar, zelfs al was de ijzerdraadmoeder de enige die melk gaf. Blijkbaar is aanraking en emotionele veiligheid een belangrijker reden voor de aapjes om zich te hechten dan voedsel. Nu zijn aapjes iets anders dan mensen, maar ook bij mensen werkt dit basale hechtingsmechanisme. Ook mensen zoeken emotionele intimiteit, veiligheid en zekerheid door zich aan anderen te hechten. Niet alleen baby's hebben die behoefte, ook volwassenen. Is in de jeugd de verzorger - doorgaans de moeder of vader - de belangrijkste hechtingspersoon, op volwassen leeftijd neemt de partner deze rol over. Een gevoel van emotionele veiligheid en intimiteit is zelfs zo belangrijk dat het verstreckende gevolgen heeft voor de geestelijke en lichamelijke gezondheid. Vergeleken met gehuwden van vergelijkbare leeftijd en welstandsniveau, hebben weduwen en weduwnaars bijvoorbeeld meer last van depressieve gevoelens, plegen ze vaker zelfmoord, lopen ze een grotere kans op hart- en vaatziekten, en komen ze vaker om het leven door moord en ongelukken.

### ***Van verliefdheid naar hechten***

Ontmoeten mensen elkaar voor het eerst dan is het vaak seksuele aantrekkingskracht en verliefdheid die hen een relatie intrekt. Verliefdheid duurt echter niet langer dan een half tot twee jaar. Dan is het voorbij. Ondertussen zijn mensen emotioneel zich steeds meer aan elkaar gaan hechten. Is de hechting sterk genoeg dan blijven mensen bij elkaar, ook al ebt de verliefdheid weg. De verliefdheid heeft dan plaatsgemaakt voor 'houden-van'. In plaats van seks en passie staan vooral gevoelens van geborgenheid, veiligheid en acceptatie centraal. Zijn mensen eenmaal emotioneel aan iemand gehecht dan gaat dat heel diep. Je hebt dat vaak niet door als alles op rolletjes loopt. Pas als

er iets verandert of er iets vervelends gebeurt merk je hoe sterk je emotioneel met de ander verbonden bent. Gaat je partner bijvoorbeeld een weekje op zakenreis of met vrienden op vakantie, dan mis je hem/haar vaak en verlang je ernaar om hem/haar weer te zien. Valt de partner definitief weg, omdat hij/zij overlijdt, dan reageren mensen doorgaans hetzelfde als een kind dat zijn moeder verliest. De achtergebleven partner heeft moeite om te accepteren dan de ander er niet meer is en is ontroostbaar. Daarna volgt een periode van wanhoop: de achtergebleven partner voelt zich depressief en is passief. Uiteindelijk volgt er ont-hechting, dat wil zeggen om emotioneel te kunnen overleven maakt de rouwende zich emotioneel los van de overleden partner. Mensen zoeken en verwachten niet langer liefde en geborgenheid bij en van de overleden partner, maar proberen op eigen benen te staan of zoeken iemand anders om zich aan te hechten. Bij kinderen die hun moeder verliezen zie je hetzelfde proces: eerst zijn ze ontroostbaar, daarna worden ze depressief en passief om zich daarna te onthechten. Dat de band tussen volwassen partners in dit opzicht vergelijkbaar is met die tussen moeder en kind geeft wel aan hoe diep de emotionele hechting tussen partners gaat. Dit verklaart bijvoorbeeld ook waarom mishandelde vrouwen vaak grote moeite hebben om hun partner te verlaten, ook al behandelt deze hen nog zo slecht.

Omdat de hechting tussen partners zo diep gaat ontstaat deze dan ook niet van de ene dag op de andere. Je aan een partner hechten is een geleidelijk proces. Geleidelijk leer je elkaar steeds meer vertrouwen en raak je steeds meer met elkaar verbonden. Na ongeveer twee jaar ben je aan je partner gehecht zoals een kind aan zijn moeder.

## **De biochemie van hechting**

Tijdens verliefdheid maakt het lichaam allerlei amfetamine-achtige stoffen aan, zoals dopamine, norepinefrine, en phenylethylamine (PEA) die zorgen voor een gepassioneerd en euforisch gevoel. Na verloop van tijd houdt het lichaam het echter niet langer vol om deze verliefdheidsstoffen te produceren en zakt de verliefdheid weg. Dan nemen andere stoffen het over en worden, bijvoorbeeld in reactie op knuffels van de partner, vooral endorfinen aangemaakt. Endorfinen hebben een soortgelijke werking als morfine en geven een gevoel van ontspanning, rust en stabiel geluk. De stof is zo verslavend dat onthouding zelfs ontwenningverschijnselen kan veroorzaken - mensen worden bijvoorbeeld lichamelijk ziek als hun partner bij hen weggaat. Endorfinen kunnen veel langduriger worden aangemaakt dan verliefdheidsstoffen zoals PEA. Dit verklaart mede waarom liefde zo lang kan duren en verliefdheid relatief kort. In het hechten van partners worden endorfinen geholpen door de hormonen oxytocine en vasopressine. Deze hormonen komen vrij tijdens seks en stimuleren de emotionele band tussen partners - vasopressine bij mannen en oxytocine bij vrouwen. Oxytocine stimuleert gevoelens van kalmte, liefde en bescherming. Vasopressine is de mannelijke variant van oxytocine: het stimuleert beschermend en verzorgend gedrag. Met als gevolg dat beide partners zich (nog meer) aan elkaar hechten.

*Bron: Zeifman & Hazan (1997).*

## ***Manieren van hechten: test uzelf***

Mensen kunnen zich op verschillende manieren aan hun partner hechten. Sommige mensen zijn afhankelijker van hun relatie dan anderen. Sommige relaties kennen veel spanningen en problemen, andere niet. De manier waarop mensen zich aan hun partner hechten heeft vooral te maken met hoe ze omgaan met emotionele intimiteit binnen hun relatie. Dat wil zeggen, durven partners zich kwetsbaar op te stellen? Wordt er gepraat over gedachten en gevoelens? Hoeveel tijd brengen partners met elkaar door? In hoeverre durven partners elkaar echt te vertrouwen? In hoeverre gaan partners hun eigen gang? Gaan partners op een onhandige of destructieve manier om met emotionele intimiteit dan kunnen ze ongelukkig worden in hun relatie en allerlei problemen krijgen, ook al houden ze nog zo veel van elkaar.

In de psychologie onderscheidt men 4 manieren waarop mensen zich aan hun partner kunnen hechten, ook wel hechtingsstijlen genoemd. Het zijn 4 manieren waarop mensen met liefde en intimiteit om kunnen gaan en die elk hun eigen soort problemen met zich meebrengen. Om te bepalen welke hechtingsstijl mensen hebben, hebben psychologen een viertal beschrijvingen gemaakt. Lees ze eens door en kijk in hoeverre u zich in elk van deze beschrijvingen herkent. Geef bij elke beschrijving aan, op een schaal van 1 tot en met 7 (1 = helemaal niet op mij van toepassing, 7 = sterk op mij van toepassing), in hoeverre de beschrijving op u van toepassing is. Deze korte test wordt ook wel de Relationship Questionnaire (RQ; Bartholomew & Horowitz, 1991) genoemd.

*Type 1*

Ik voel me op mijn gemak in mijn relatie. Ik vertrouw mijn partner en vind het prettig als hij/zij mij vertrouwt en op me rekt. Ik maak me geen zorgen over alleen zijn en ook niet over de vraag of mijn partner me wel of niet accepteert zoals ik ben.

1	2	3	4	5	6	7
helemaal niet op mij van toepassing						sterk op mij van toepassing

*Type 2*

Ik geef mezelf niet gauw bloot aan mijn partner. Ik ben niet graag alleen, maar ik heb er ook moeite mee om mijn partner volledig te vertrouwen of me afhankelijk op te stellen. Ik ben bang om gekwetst te worden als ik te vertrouwelijk word met mijn partner.

1	2	3	4	5	6	7
helemaal niet op mij van toepassing						sterk op mij van toepassing

*Type 3*

Ik kan me goed redden zonder nauwe emotionele banden. Het is voor mij erg belangrijk om onafhankelijk te zijn en het gevoel te hebben dat ik mijn partner niet per se nodig heb. Ik stel me niet afhankelijk op en heb ook liever niet dat mijn partner zich afhankelijk van mij opstelt.

1	2	3	4	5	6	7
helemaal niet op mij van toepassing						sterk op mij van toepassing

*Type 4*

Ik zou het liefste al mijn gevoelens met mijn partner delen, maar ik merk vaak dat mijn partner meer afstand houdt dan ik prettig vind. Persoonlijk en vertrouwelijk contact vind ik belangrijk en plezierig, maar ik vraag me soms af of mijn partner mij wel net zo waardeert als ik hem/haar waardeert.

1	2	3	4	5	6	7
helemaal niet op mij van toepassing						sterk op mij van toepassing

Het is mogelijk dat u iets van meerdere omschrijvingen in uzelf herkent. Maar welke omschrijving is het meest op u van toepassing?

Is dat Type 1 dan heeft u een zekere hechtingsstijl.

Is dat Type 2 dan heeft u een angstig-vermijdende hechtingsstijl.

Is dat Type 3 dan heeft u een afwijzend-vermijdende hechtingsstijl.

Is dat Type 4 dan heeft u een gepreoccupeerde hechtingsstijl.

Herkent u zichzelf evenveel in meerdere types dan kan het zijn dat u een mix hebt van verschillende hechtingsstijlen. Hechtingsstijlen moet je namelijk niet te zwart-wit zien, ze kunnen elkaar overlappen. In tegenstelling tot de zekere hechtingsstijl, worden Type 2 tot en met 4 onder één noemer ook wel onzekere hechtingsstijlen genoemd.

Hechtingsstijlen beïnvloeden in sterke mate hoe mensen denken en voelen en hoe ze zich gedragen naar hun partner toe. Ze oefenen vooral invloed uit op het gedrag als er sprake is van stress of als mensen het idee hebben dat hun relatie in gevaar komt, al is het maar een beetje. Vooral op die momenten kunnen hechtingsproblemen de kop opsteken.

## ***Hechtingsproblemen***

In zijn algemeenheid levert de zekere hechtingsstijl de minste kans op problemen op. Mensen met een zekere hechting hebben doorgaans stabiele relaties en zijn tevreden met hun relatie, zeker als hun partner ook een zekere hechtingsstijl heeft. Op zich is dat niet vreemd. Zeker gehechte mensen hebben namelijk zowel vertrouwen in zichzelf als in hun partner. Ze durven hun gevoelens te tonen en zijn enerzijds niet bang voor intimiteit maar anderzijds ook niet om alleen te zijn. Kortom, ze hebben een evenwicht gevonden tussen zelfstandigheid en afhankelijkheid. Hierdoor ervaren zeker gehechte mensen weinig angsten en problemen binnen hun relatie. Bij de andere drie hech-



tingsstijlen is de balans tussen onafhankelijkheid en afhankelijkheid uit evenwicht, wat allerhande hechtingsproblemen tot gevolg kan hebben.

Bij mensen met een *gepreoccupeerde* hechtingsstijl slaat de balans door naar de afhankelijke kant. Ze voelen zich onzeker over zichzelf en hun partner. Ze hangen erg aan hun partner en willen het liefste al hun emoties en gedachten met hem/haar delen. Ze denken erg veel na over hun relatie en hebben veel behoefte aan bevestiging en aandacht. Vandaar de term *gepreoccupeerd*: ze zijn gepreoccupeerd met het zoeken naar intimiteit en aandacht. Deze behoefte kan zo sterk zijn dat de partner het gevoel krijgt dat 'het nooit (intiem of close) genoeg is'. Omdat de onzekerheid en afhankelijkheid zo groot zijn, hebben mensen met een gepreoccupeerde hechtingsstijl snel last van bijvoorbeeld verlatingsangst en onredelijke jaloezie. Maar ook problemen in de communicatie kunnen het gevolg zijn, zoals we verder in hoofdstuk 4 zullen bespreken.



Bij mensen met een *angstig-vermijdende* hechtingsstijl slaat de balans door naar de onafhankelijke kant. Mensen willen zich wel graag emotioneel binden maar durven niet: ze hebben last van bindingsangst. Ze vinden het moeilijk om zich kwetsbaar op te stellen, om te praten over hun gevoelens, en/of vinden het eng om seksueel intiem te zijn. Achter deze bindingsangst gaat vaak verlatingsangst schuil. Mensen zijn bang dat, als ze zich binden of hun gevoelens laten zien, ze afgewezen en uiteindelijk verlaten zullen worden. De combinatie bindings- en verlatingsangst kan vervelende gevolgen hebben voor de relatie. Mensen kunnen in een patroon terechtkomen van aantrekken, omdat ze behoefte hebben zich te binden, en afstoten, omdat de binding hen ook snel weer benauwt. In hoofdstuk 4 wordt nader ingegaan op de problemen die een angstig-vermijdende hechtingsstijl met zich mee kan brengen.

Bij mensen met een *afwijzend-vermijdende* hechtingsstijl slaat de balans nog sterker door naar de onafhankelijke kant. Mensen met deze hechtingsstijl hebben *simpelweg niet of maar heel weinig behoefte aan intimiteit en binding*. Het staat hen tegen om hun gevoelens en gedachten te delen en ze vinden het vervelend om afhankelijk te zijn of, andersom, als er iemand anders afhankelijk van hen is. Ze zijn liever alleen dan samen. Vaker dan andere mensen hebben ze dan ook geen relatie: ze zijn vrijgezel of hebben alleen maar korte affaires. Onterecht wordt vaak gedacht dat deze mensen last hebben van bindingsangst. Dat is echter een misverstand. In tegenstelling tot angstig-vermijdende mensen die zich niet durven binden, willen afwijzend-vermijdende mensen zich niet binden. Deze mensen hebben niet per definitie een hechtingsprobleem. Ze hebben dat pas als ze toch een relatie hebben en/of hun partner wél behoefte heeft aan intimiteit. In dat geval kan hun afstandelijke houding emotionele verwijdering en conflicten opleveren. Op deze problemen gaan we verder in in hoofdstuk 4.

Dat de zekere hechtingsstijl de minste kans op problemen geeft wil niet zeggen dat de andere hechtingsstijlen altijd 'fout' zijn. Zoals we in hoofdstuk 2 zullen bespreken, hebben mensen niet zomaar een bepaalde hechtingsstijl. Hechtingsstijlen die nu grote problemen veroorzaken vervulden ooit een functie.

### **Iedereen heeft last van bindingsangst**

Heb je last van bindingsangst dan klinkt dat heel negatief. Toch heeft (bijna) iedereen er, in bepaalde situaties, last van. Stel dat je een jaloerse en onzekere geliefde hebt die klampt en voortdurend aandacht wil. Bij praktisch elk weldenkend mens zal dat gevoelens van benauwdheid oproepen: het proces van versmelten met de ander gaat te snel en je hebt het gevoel dat je stikt. Het wordt je te heet onder de voeten en je neemt emotionele afstand om af te koelen. De ander - die wél snel wil - kan dit dan onterecht bestempelen als bindingsangst. Dat maakt van bindingsangst meteen een heel relatief begrip: iemand kan er volgens zichzelf geen last van hebben, maar volgens zijn/haar partner wel, of andersom.

### ***Wanneer wordt hechten precies een probleem?***

Ook al hebben mensen met een zekere hechtingsstijl de minste kans op relatieproblemen, dat wil niet zeggen dat mensen met een andere hechtingsstijl per definitie relatieproblemen krijgen. Veel hangt af van de partner. Hoe erg vindt de partner het bijvoorbeeld dat zijn/haar partner onredelijk jaloers is? De ene persoon kan zaken zoals onredelijke jaloezie goed relativeren (Ze houdt gewoon veel van me) terwijl de ander er zich mateloos aan ergert en zich beknott voelt. Ook de hechtingsstijl van de partner speelt een rol. Heeft iemand bijvoorbeeld weinig behoefte aan intimiteit maar heeft de partner die behoefte wél, dan

kunnen problemen ontstaan. Heeft iemand die weinig behoefte heeft aan intimiteit daarentegen een partner die daar ook weinig behoefte aan heeft, dan zal het gebrek aan intimiteit veel minder snel problemen opleveren. Opgemerkt moet worden dat desondanks de relatie toch bevredigender en een langer leven beschoren is als beide partners wél bereid en in staat zijn een intieme band met elkaar aan te gaan.

De partner speelt ook een belangrijke rol omdat zijn/haar gedrag hechtingsproblemen zoals verlatingsangst en bindingsangst kan triggeren. Is bijvoorbeeld iemand flirterig van aard dan kan dat bij zijn/haar partner verlatingsangst en jaloezie opwekken. Laat de partner dergelijk flirtgedrag achterwege dan is de kans daarop veel kleiner. Zo kan het gebeuren dat iemand in de ene relatie bijvoorbeeld weinig last heeft van verlatingsangst en in de andere relatie veel.

Hechtingsproblemen kunnen echter ook op zichzelf staan: ook als de partner geen aanleiding geeft kunnen ze de kop opsteken. Mensen zijn bijvoorbeeld onredelijk jaloers terwijl daar geen enkele aanleiding voor is. De reden is dat hechtingsstijlen iemands beleving beïnvloeden. Zoals we later nader zullen bespreken, kun je de hechtingsstijl zien als een soort bril waardoor je de wereld bekijkt. Omdat ze er zo bang voor zijn en er erg op letten, hebben gepreoccupeerd gehechte mensen bijvoorbeeld veel eerder het idee dat hun partner ontrouw is, ook al is daarvan geen enkele sprake. Daardoor kan het ene stel veel meer stress ervaren dan het andere stel, ook al bevinden ze zich in precies dezelfde omstandigheden.

## **Diagnose: wetenschappelijk onderzoek en klinische praktijk**

Het kan om verschillende redenen belangrijk zijn om de hechtingsstijl van mensen te achterhalen. Ten eerste voor wetenschappelijk onderzoek. Weten onderzoekers welke hechtingsstijl iemand heeft, dan kun-

nen ze nagaan welke gevolgen dat heeft of met welke andere eigenschappen een bepaalde hechtingsstijl samengaat. Op die manier leren we steeds meer over hechtingsstijlen en dat is belangrijk omdat daarmee ook wordt achterhaald hoe je mensen met hechtingsproblemen het beste kunt helpen. In het kader van wetenschappelijk onderzoek wordt vaak de eerder beschreven RQ gebruikt, die rechtstreeks de vier hechtingsstijlen meet. Daarnaast gebruiken onderzoekers ook bijvoorbeeld de Attachment Style Questionnaire (ASQ; zie kader) om hechtingsstijlen te meten. Deze vragenlijst bevat 40 vragen, die 5 aspecten van hechting meten (Zekerheid, Ervaren ongemak bij intimiteit, Relaties als secundair zien, Behoeftte aan goedkeuring en Preoccupatie met relaties; zie kader). Zo zijn er nog een aantal meetinstrumenten die, elk op hun eigen manier, hechtingsstijlen meten.

### **Behoeftte aan goedkeuring**

De Attachment Style Questionnaire meet onder meer de mate waarin mensen behoefte hebben aan goedkeuring. Een hoge score op deze behoefte is een aanwijzing dat iemand een gepreoccupeerde hechtingsstijl heeft. Proefpersonen moeten aangeven in hoeverre ze het eens zijn met een aantal stellingen door deze een cijfer te geven tussen de 1 en 6, waarbij een 1 betekent 'sterk mee oneens' en een 6 'sterk mee eens'.

Stellingen zijn bijvoorbeeld:

- > Het is belangrijk voor mij dat andere mensen mij aardig vinden.
- > Ik vind het belangrijk om te voorkomen dat ik dingen doe die anderen niet leuk vinden.
- > Ik vind het lastig om een beslissing te nemen als ik niet weet wat andere mensen vinden.
- > Ik maak me zorgen dat ik niet goed genoeg ben.
- > Ik vraag me af waarom mensen met mij om willen gaan.

Deze stellingen zijn algemeen gesteld, dat wil zeggen ze gaan niet specifiek over de partner. Soms ook worden de stellingen specifiek gemaakt voor de partnerrelatie (bijvoorbeeld: 'Het is belangrijk voor mij dat mijn partner me aardig vindt').

Het bepalen van iemands hechtingsstijl is ook van belang als het gaat om de klinische praktijk, oftewel als iemand hulp zoekt bij een psycholoog voor zijn problemen. Vermoedt een psycholoog dat er sprake is van hechtingsproblemen, dan wordt de problematiek vaak in kaart gebracht met behulp van een interview. De belangrijkste daarvan is het zogenaamde Gehechtheidsbiografisch Interview (GBI). Zoals we in hoofdstuk 2 zullen bespreken hebben hechtingsproblemen hun wortels vaak in de jeugd. Het GBI is een semi-gestructureerd interview waarin mensen wordt gevraagd naar ervaringen met de ouders tijdens de jeugd. Er wordt gevraagd wat er gebeurde in een aantal specifieke situaties: wat gebeurde er toen je als kind ziek of overstuur was, of toen je afscheid moest nemen van je ouders? Ook wordt gevraagd naar hoe je relatie met de ouders nu is en hoe je de effecten van deze ervaringen relateert aan je huidige functioneren. Tijdens het GBI zijn zeker gehechte mensen vaak positief over hun jeugd, ook al hebben ze een problematische jeugd gehad. Ze hebben bovendien een goed geheugen voor jeugdervaringen: ze kunnen zich gebeurtenissen nog goed herinneren en erover vertellen zonder te zwart-wit te zijn (Misschien heb ik het wel fout, Misschien heeft mijn moeder een andere mening, et cetera). Kenmerkend voor vermijdend gehechte mensen is dat ze tijdens het GBI het belang van gehechtheidsrelaties en de invloed van jeugdervaringen minimaliseren. Hun antwoorden zijn oppervlakki-ger en ze spreken zichzelf vaker tegen. Ze hebben eigenlijk weinig zin om na te denken over hun jeugd en om de vragen te beantwoorden. Gepreoccupeerde mensen raken tijdens het GBI nogal eens verward

als ze het over hun jeugd hebben: ze zijn boos op hun ouders of nog erg bezig met hun jeugd en rapporteren veel negatieve ervaringen. Omdat ze er zo lang en soms chaotisch over praten duurt het interview met deze mensen vaak langer.

Bij het GBI gaat het niet alleen om de inhoud maar ook om de manier waarop mensen iets vertellen: de emotie die erbij komt kijken en hoe mensen hun verhaal verwoorden. Daardoor is het afnemen van het GBI een gespecialiseerde aangelegenheid waarvoor dan ook een grondige training vereist is, doorgaans in de VS. Gezegd moet worden dat het GBI op een heel andere manier naar hechtingsstijlen en -problemen kijkt dan de RQ (de 4 eerder beschreven scenario's). De RQ vraagt vooral naar gevoelens en gedachten die mensen over hun huidige relatie hebben, het GBI kijkt ook naar hoe mensen met hun jeugdervaringen omgaan. Dat kan tot andere conclusies leiden.

### **Hoe vaak komt een bepaalde hechtingsstijl voor?**

Uit Nederlands onderzoek (Wessels & Barelds, 2009) onder meer dan 700 mensen blijkt dat (gemeten met de RQ):

- \* 65% van de mensen een zekere hechtingsstijl heeft;
- \* 20% van de mensen een gepreoccupeerde hechtingsstijl heeft;
- \* 9% van de mensen een afwijzend-vermijdende hechtingsstijl;
- \* 7% van de mensen een angstig-vermijdende hechtingsstijl.

Mannen zijn daarbij vaker afwijzend-vermijdend gehecht dan vrouwen. Vrouwen zijn weer vaker gepreoccupeerd gehecht dan mannen. En in de rest van de wereld? Uit onderzoek (Schmitt et al., 2004) onder 62 culturen blijkt dat de meest voorkomende hechtingsstijl de zekere hechtingsstijl is: in 79% van de culturen is dit de hechtingsstijl die het meest voorkomt. Opvallend is dat de gepreoccupeerde hechtingsstijl vaker voorkomt in Aziatische

landen dan elders. In die landen hechten mensen, in zijn algemeenheid, namelijk meer waarde aan de mening van anderen, en meer specifiek aan die van de partner. Ze laten meer behoefte zien aan andermans waardering, goedkeuring en bevestiging en stellen zich afhankelijker op van anderen.

Eenmaal in de praktijk van de psycholoog kan soms worden vastgesteld dat iemand niet alleen een onzekere hechtingsstijl heeft, maar ook *alexithymie*. Mensen die last hebben van alexithymie ervaren nauwelijks emoties en ook bij anderen herkennen ze deze niet goed. Omdat ze moeite hebben om de gezichtsuitdrukkingen van anderen te 'lezen', communiceren ze vaak slecht. Onbedoeld kunnen ze bot of ongeïnteresseerd overkomen. Doordat ze zelf weinig emotie laten zien, komen ze bovendien vaak kil en afstandelijk over. Vermoed wordt dat bij mensen met alexithymie de twee hersenhelften niet goed met elkaar communiceren, waardoor emoties niet worden ervaren en/of herkend. Uit onderzoek blijkt dat een onzekere hechtingsstijl vaker samengaat met alexithymie, terwijl een zekere hechtingsstijl juist minder vaak samengaat met alexithymie. Is er sprake van een onzekere hechtingsstijl, dan moet dus gekeken worden of er wellicht sprake is van een breder probleem, namelijk alexithymie, dat deels tot uiting komt in een onzekere hechtingsstijl. Is dat het geval, dan kan het namelijk zijn dat wellicht een andere behandeling of therapie ingezet moet worden dan wanneer er alleen sprake is van een onzekere hechtingsstijl. Overigens is alexithymie bepaald geen zeldzame aandoening: geschat wordt dat maar liefst tien procent van de bevolking in meerdere of mindere mate last heeft van alexithymie, mannen twee keer zo vaak als vrouwen.



## **Samenvatting**

Je aan iemand hechten is een heel natuurlijk verschijnsel. Het geeft troost, veiligheid en geborgenheid. Toch doet niet iedereen dat op dezelfde manier. Er zijn 4 manieren – ook wel hechtingsstijlen genoemd – waarop mensen dat kunnen doen. Sommige van deze manieren kunnen problemen opleveren, zoals communicatieproblemen, jaloezie, emotionele verwijdering, bindingsangst of verlatingsangst. In hoeverre een bepaalde hechtingsstijl problemen oplevert hangt mede af van de partner.

