

## Omgaan met hechtingsproblemen

## *Van A tot ggZ*

De boeken in de reeks *Van A tot ggZ* beschrijven niet alleen oorzaak, verloop en behandeling van de onderhavige problemen, maar geven ook antwoord op de vraag hoe men met het probleem om moet gaan.

Door de prettig leesbare combinatie van beschouwingen, cartoons en citaten zijn de boeken niet alleen geschikt voor vertegenwoordigers van patiëntenverenigingen, behandelaren en mantelzorgers, maar vooral ook voor de cliënten zelf en de mensen in hun directe omgeving.

# Omgaan met hechtingsproblemen

Pieterneel Dijkstra

Tweede herziene druk

Bohn Stafleu van Loghum

Houten 2012

© 2012 Bohn Stafleu van Loghum, onderdeel van Springer Uitgeverij.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16b Auteurswet 1912 j\* het Besluit van 20 juni 1974, Stb. 351, zoals gewijzigd bij Besluit van 23 augustus 1985, Stb. 471 en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3051, 2130 KB Hoofddorp). Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) dient men zich tot de uitgever te wenden.

ISBN 90 313 9186 8

NUR 777

Ontwerp omslag: Jos Peters, Huizen

Cartoons: Marcel Jurriëns

Ontwerp en opmaak: Boekhorst design, Culemborg

Eerste druk, eerste oplage 2005

Eerste druk, tweede oplage 2006

Eerste druk, derde oplage 2007

Eerste druk, vierde oplage 2009

Eerste druk, vijfde oplage 2010

Tweede herziene druk 2012

Bohn Stafleu van Loghum:

Het Spoor 2

Postbus 246

3990 GA Houten

[www.bsl.nl](http://www.bsl.nl)

# Inhoud

<b>Voorwoord</b>	<b>9</b>
<b>1 Wat is er met me aan de hand?</b>	<b>11</b>
Enkele typerend beelden van de kwaal	11
Wat zijn hechtingsproblemen?	12
Hechting?	12
Van verliefdheid naar hechten	13
Manieren van hechten: test uzelf	16
Hechtingsproblemen	18
Wanneer wordt hechten precies een probleem?	21
Diagnose: wetenschappelijk onderzoek en klinische praktijk	22
Samenvatting	27
<b>2 Hoe heeft het zo ver kunnen komen?</b>	<b>29</b>
Een verklarend model: de ingrediënten van hechtingsproblemen	29
De rol van ouders	29
De rol van (ex-)partners	35
De rol van genen	36
Hoe hechtingsproblemen ontstaan	37
Het resultaat: de negatieve bril	39
De veranderbaarheid van hechtingstijlen	41
Samenvatting	42

<b>3</b>	<b>Het beloop van de kwaal in de toekomst</b>	<b>43</b>
	Onbehandeld	43
	Als er niets gebeurt	45
	Veranderen gaat zo	52
	Invalshoeken voor verandering	54
	Je bewust worden van je denken	54
	Je bewust worden van je verleden	54
	Je bewust worden van relatieprocessen	55
	Samenvatting	56
<b>4</b>	<b>De gevolgen van hechtingsproblemen voor de relatie</b>	<b>57</b>
	Onredelijke jaloezie	57
	Overspel	58
	Seksuele problemen	59
	Emotionele verwijdering	60
	Negatieve communicatiepatronen	61
	Valkuil 1: Te weinig openheid	62
	Valkuil 2: Leugens	63
	Valkuil 3: Een negatieve uitleg geven	65
	Valkuil 4: Het aandringen-terugtrekken patroon	68
	Valkuil 5: Het kruisverhoor	69
	Valkuil 6: Het aantrekken-afstoten patroon	70
	Valkuil 7: Overall afwijzingen in zien	71
	Valkuil 8: Geweld	71
	Samenvatting	73
<b>5</b>	<b>Welke behandelingen bestaan er?</b>	<b>75</b>
	Alleen of samen?	75
	Individuele therapie	76
	Cognitieve gedragstherapie	76
	Mindfulness therapie	79
	Inzichtgevende therapie	81

	Relatietherapie	82
	Samenvatting	88
<b>6</b>	<b>Wat je direct zelf kunt doen</b>	<b>89</b>
	Doe-het-zelf-tips	89
	A: Bewust voor een partner kiezen.	89
	B: Het verleden loslaten	90
	C: Praten en afspraken maken	91
	D: Effectief communiceren.	93
	E: Een gevoel voor eigenwaarde ontwikkelen	97
	F: Je denken onder de loep nemen	100
	G: Mindful omgaan met gedachten en gevoelens	104
	H: Nog meer tips voor omgaan met relatiestress	107
	Weerstand tegen verandering	112
<b>7</b>	<b>Adressen en literatuur</b>	<b>115</b>
	<b>Over de auteur</b>	<b>123</b>
	<b>Reeds verschenen titels</b>	<b>125</b>



# Voorwoord

Liefde is een van de mooiste dingen die er zijn. Tegelijkertijd is het voor veel mensen een van de moeilijkste dingen die er zijn. Want liefde geven en nemen is niet iets wat automatisch goed gaat. Heb je in je jeugd de verkeerde voorbeelden gehad of anderszins nare ervaringen opgedaan, dan kan wantrouwen en/of angst de kop opsteken. Je wordt onzeker over jezelf ('Ben ik wel de moeite waard om van te houden?') of je raakt ervan overtuigd dat anderen niet te vertrouwen zijn. In je liefdesleven kan zich dat vertalen in hechtingsproblemen zoals afstandelijkheid, bindingsangst en verlatingsangst, met alle vervelende gevolgen van dien. Partners kunnen in een negatieve spiraal terechtkomen van geruzie en getouwtrek. Of je besluit je maar niet meer te hechten aan anderen, dan kun je tenminste ook niet gekwetst worden. Jammer genoeg modderen mensen vaak lang door met hechtingsproblemen. Vaak weten ze wel dat er iets niet goed zit in hun relatie, maar weten ze niet precies wat. Of ze weten wel waar het probleem zit, maar hebben er weinig grip op. Ze willen wel veranderen, maar weten niet hoe. Daardoor zorgen hechtingsproblemen vaak onnodig lang voor frustraties en verdriet.

Gelukkig kun je wel degelijk leren om op een gezonde manier van iemand te houden, ook als je geen gelukkige jeugd hebt gehad. Dit boekje helpt je de eerste stap te zetten. Ten eerste door inzicht te geven in hechtingsproblemen en hoe deze kunnen doorwerken in

je relatie. Hoe ga je met liefde en intimiteit om? Voor welke problemen zorgt dat? Hoe vertroebelt het je visie op de wereld en je visie op jezelf? Dit boekje kan partners van mensen met hechtingsproblemen inzicht geven in de oorzaken van het gedrag van hun partner en hun eigen rol daarin. Naast inzicht reikt dit boekje ook technieken aan om hechtingsproblemen aan te pakken en beter om te gaan met liefde en intimiteit. In het ideale geval kom je helemaal af van je hechtingsproblemen. Het kan ook zijn dat je hechtingsprobleem een gevoelige plek blijft die af en toe opspeelt, zoals een enkel die je ooit hebt verzwikt. In dat geval is het een kwestie van het ‘managen’ van je hechtingsproblemen. Hoe het ook zij, heb je grip op je hechtingsproblemen dan heb je een van de belangrijkste obstakels voor een gelukkig liefdesleven uit de weg geruimd.

*Pieterneel Dijkstra*

Schildwolde, 2012

# 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