

Angstig, vermijndend en gedesorienteerd gehecht

Recent onderzoek laat zien dat ongeveer 10.2% van de bevolking angstig (ambivalent) is gehecht [3], 14.7% van de bevolking vermijndend en 23.5% van de bevolking gedesorienteerd. Deze eerste twee hechtingsstijlen zijn elkaars tegenpolen en iemand met de derde variant (gedesorienteerd) wisselt tussen deze twee stijlen. Mensen met een gedesorienteerde hechtingstijl kunnen voor anderen daarom erg verwarrend overkomen aangezien ze zich soms gedragen als iemand met een angstige hechtingsstijl, en soms als iemand met een afwerende hechtingsstijl. Dit kan per situatie verschillen maar ook per relatie aangezien de dynamiek met de partner hierin een belangrijke factor kan zijn.

Wanneer mensen angstig zijn gehecht hebben ze vaak een sterke behoefte aan nabijheid van hun partner en kunnen ze bang zijn om verlaten te worden. Liefdespartners die erg jaloers zijn in een relatie zijn doorgaans angstig gehecht. Deze hechtingsstijl staat daarom ook wel bekend als verlatingsangst. Mensen die daarentegen vermijndend zijn gehecht voelen zich juist ongemakkelijk bij -in hun ogen- te veel nabijheid en sluiten zich emotioneel gezien wat meer af. Deze hechtingsstijl wordt daarom ook wel geassocieerd met bindingsangst.

‘Ken je de vier hechtingsstijlen?’

Veilig, angstig (ambivalent), vermijndend en gedesorienteerd.’

Waar mensen met een angstige hechtingsstijl vaak als ‘clingy’ of ‘emotioneel afhankelijk’ worden bestempeld door anderen, staan mensen met een vermijndende stijl juist bekend als ‘zelfstandig’. Toch is deze groep misschien wel net zo afhankelijk van andere mensen wat betreft hun gemoedstoestand. Ze kunnen immers behoorlijk sterk reageren wanneer de ander emotioneel gezien te dichtbij komt. Mensen met een vermijndende hechtingsstijl hebben vaak geleerd om hun emotionele behoeften te onderdrukken en zichzelf te zien als zelfvoorzienend, waardoor ze zich comfortabel voelen met fysieke en emotionele afstand. Dit leidt in feite tot een paradox: ze streven dan wel naar autonomie, maar zijn daarvoor afhankelijk van anderen om niet te dichtbij te komen.

Partnerkeuze

Betekent dit dan dat je het beste een partner kan uitzoeken met dezelfde hechtingsstijl? Een relatie waarbij één van beide een afwerende hechtingstijl heeft en de ander een angstige hechtingsstijl is vragen om problemen zou je immers makkelijk kunnen denken. Toch is dit iets te kort door de bocht.

In de eerste plaats is 'een partner uitzoeken' meestal niet een heel emotionele afweging natuurlijk. Vaak word je 'gewoon' verliefd op iemand of groei je naar iemand toe waardoor er een liefdesrelatie ontstaat. Hechting kan overigens wel een aanzienlijk deel van de initiële aantrekkingskracht verklaren, zoals we later zullen zien, maar ook al zou je je partner uitzoeken op basis van dezelfde hechtingsstijl dan nog is dit niet zonder meer een recept voor een succesvolle liefdesrelatie. Immers: wanneer beide partners een angstige hechtingsstijl hebben zullen ze beide inderdaad dezelfde behoefte hebben om veel bij elkaar te zijn, maar dit kan uiteindelijk ook té verstikkend worden. Daarnaast kunnen de angstige eigenschappen elkaar ook gaan versterken waardoor jaloezie op de loer ligt en de relatie uiteindelijk instabiel wordt.

Voor partners waarbij beide een afwerende hechtingsstijl hebben is de valkuil dat de relatie oppervlakkig blijft of wordt en een echt diepe verbinding achterwege blijft. Liefdespartners met deze hechtingsstijl kunnen makkelijk emotioneel afstandelijk worden.

Een relatie waarbij ten minste één persoon veilig is gehecht lijkt op het eerste gezicht dan ook een stuk makkelijker aangezien hij/zij voor een stabiele en veilige basis kan zorgen. Wanneer echter maar één van beide veilig is gehecht is het wel van belang dat hij/zij zijn of haar eigen grenzen goed weet te bewaken om te voorkomen dat hij/zij zichzelf verliest in het zorgen voor de onveilig gehechte partner. En of een veilig gehecht persoon iemand écht kan begrijpen en aanvoelen die zelf niet veilig is gehecht is natuurlijk ook niet altijd een gegeven.

Kortom, de oplossing ligt 'm dus niet in het zoeken naar een veilig gehechte partner, al was het maar omdat dit niet altijd praktisch uitvoerbaar is: liefde laat zich nu eenmaal niet goed sturen. De werkelijke kracht van een relatie zit in de hoek van acceptatie en 'bewust'-zijn'. Dit begint met het realiseren en accepteren dat jijzelf of je partner (indien van toepassing) onveilig is gehecht en dat dit gevolgen voor jullie dynamiek met zich meebrengt. Indien jullie dit oprecht zonder oordeel kunnen accepteren ontstaat er een veilige partnerbubbel