

2. Hechting, verbinding en veiligheid

Hechtingstheorie

Wist je dat de mate waarin je je veilig en geliefd hebt gevoeld tijdens je eerste jaren van je leven, een enorm effect heeft op de rest van je leven? Het is bepalend voor hoe je over jezelf, en over andere mensen, denkt en hoe je je positioneert in de wereld. Dit mechanisme valt onder de gehechtheidstheorie, ook wel hechtingstheorie genoemd, een concept ontwikkeld door John Bowlby [2] in de jaren 60 en 70 van de vorige eeuw.

Bowlby toonde met zijn werk het belang aan van de band tussen baby's en hun voornaamste verzorgers en de enorme impact die deze heeft op het verdere emotionele en sociale welzijn van een persoon. Niet enkel je zelfvertrouwen maar ook je toekomstige relaties met andere mensen worden er voor een groot deel door bepaald.

Wanneer je je in je vroegste jaren veilig en geborgen hebt gevoeld spreken we van een veilige hechting. Wanneer deze geborgenheid echter ontbrak, is er sprake van een *onveilige* hechting. In eerste instantie stelde Bowlby dat de eerste 2.5 jaar van een leven cruciaal zijn voor de mate van veilige hechting, later stelde hij dit bij naar 5 jaar. In deze periode zijn met name de interacties tussen de voornaamste verzorger en het kind bepalend, maar ook die met andere mensen in je directe omgeving, zoals op school.

Mensen die niet veilig zijn gehecht, naar schatting zo'n 50% van de mensen [3], kunnen zich emotioneel afhankelijk opstellen ten opzichte van hun liefdespartner. Deze groep kan bijzonder sterk reageren wanneer de verbinding met hun partner (even) niet veilig voelt, bijvoorbeeld tijdens een verhitte discussie of wanneer de partner zich - in hun ogen - afstandelijk gedraagt, of juist te veel opdringt.

Hoe iemand reageert op een stressvolle situatie kan aanzienlijk verschillen van persoon tot persoon. Sommige mensen reageren door letterlijk om zich heen te slaan, te schreeuwen of te schelden, terwijl anderen zich juist in zichzelf keren en zich afsluiten van de buitenwereld. Daarnaast zijn er mensen die paniekerig proberen de situatie te de-escaleren, in een poging de harmonie te herstellen en veiligheid te waarborgen.

Het is essentieel dat je jouw partner hiervoor niet veroordeelt wanneer hij/zij tot deze groep behoort en visa versa. Iemand die onveilig is gehecht heeft dat zelf immers niet veroorzaakt en heeft daar zelf nog

het meeste last van. Een beetje geduld en begrip is dus op zijn plaats van de liefdespartner. Dit wil overigens niet zeggen dat de persoon in kwestie geen verantwoordelijkheid heeft om hier aan te werken. Hoe erg ook, hechtingsproblematiek is geen excuus om anderen pijn te doen..

Gelukkig is er goed nieuws: je kan van je hechtingsproblematiek herstellen. In eerste instantie is het daarvoor van belang dat je dit bij jezelf *herkent* en vervolgens *erkent*, indien dit voor jou het geval is. Dus zonder oordeel van jezelf accepteren dat je soms inderdaad wel erg heftig reageert in sommige situaties. Herken je ook *welke* situaties dit zijn? Zie je een patroon? Kun je het verklaren aan de hand van hoe je zelf bent gehecht aan je ouders? Dit zijn belangrijke vragen die je jezelf zou moeten stellen.

Wanneer je je eigen patronen herkent kun je gaan oefenen met het gevoel van veiligheid te behouden in stressvolle situaties zoals conflicten, in een veilige setting. En de veiligste setting hiervoor is een liefdevolle relatie. Op deze manier kun je het vertrouwen weer terugwinnen en alsnog veilig hechten.

Hier gaan we later mee verder maar voor nu even terug naar de achtergrondtheorie. Waarom reageren we soms zo heftig? En wat maakt het zo moeilijk om op tijd in te grijpen?