



De invloed van hechtingsstijlen op relaties

Hechtingsstijlen worden bepaald door ons verleden. Onze opvoeding, de liefde die we daarin ervaren hebben en een veilig of onveilig gevoel als kind bepalen mee onze groei als mens.

Hechting is de interactie die tussen kind en ouder/opvoeder speelt die leidt tot wel of geen toekomstige en duurzame relatie. Hechting is bepalend voor de opvoeding. Alhoewel kinderen vaak een voorkeur kunnen hebben tussen één van de ouders, blijft hechten noodzakelijk voor de verdere ontwikkeling van het kind.

Er zijn verschillende vormen van hechtingsstijlen. Ben je veilig of onveilig gehecht? Heb je doorheen je levensjaren bindingsangst ontwikkeld? Ben je eerder wispelturig en schipper je regelmatig van de ene partner naar de andere? We bespreken hoe je een hechtingsstijl kan loslaten zodat ook jij een liefdevol leven kan nastreven.

Wat is hechting? Hechten is de band die ontstaat tussen het kind en de ouders. Doordat een kind niet zelfstandig kan functioneren hecht het zich de eerste levensjaren aan beide verzorgers. Hechting begint al bij de zwangerschap. Op welke manier dat een kind zich hecht is verschillend per kind en per situatie. Niet elk kind heeft dezelfde opvoeding of krijgt evenveel liefde en genegenheid.

Om als kind zo goed mogelijk te ontwikkelen zijn er 3 basisvoorwaarden:

1. de ouders moeten empathisch reageren naar het kind toe
2. er moet een stabiele verbinding zijn tussen ouder en kind (voldoende aandacht en genegenheid)
3. de ouder moeten zich kunnen verplaatsen in de belevingswereld van het kind

Hechtingsstijlen en relaties

De één heeft bindingsangst, de ander is al jaren gelukkig met de relatie, anderen zijn juist al drie keer gescheiden of huppelen van de ene partner naar de andere. Dit is geen toeval. We trekken juist deze partners aan door de hechting uit ons verleden.

Onze hechting ontstaat bij de eerste relatie, de relatie met onze ouders. Doordat een kind zich verder ontwikkelt (door de hechting die hij/zij ervaren heeft met de ouders) bepaalt het onze hechtingsstijl in onze relatie. Deze ervaring zorgt ervoor tot welke partner je je aangetrokken voelt. Daarom is het niet abnormaal dat mensen die 'te' zorgzaam zijn net die partners aantrekken die constant hulp nodig hebben. Ze voelen zich verplicht om voor de ander te moeten zorgen. Vaak met de gevolgen van dien. Om gezonde relaties te hebben moet je als kind een gezonde hechtingsstijl ontwikkeld hebben. Een evenwicht dat bestaat uit zelfredzaamheid en verbondenheid.

De vier verschillende hechtingsstijlen

Wetenschappers onderscheiden 4 soorten hechtingsstijlen. De emotionele band met je ouders wordt bepaald door de hechting die je als kind ervaren hebt. Daarom kan een kind veilig of onveilig gehecht zijn.

1. Veilige hechting

We hebben geleerd dat onze 'thuis' een veilige haven moet vormen en dat we het vertrouwen leggen in onze ouders of verzorgers.

Als een kind een nare ervaring heeft meegemaakt dan wordt het getroost of gekalmeerd. De ouder neemt het kind serieus en geeft het kind het gevoel dat hij/zij er niet alleen voor staat. Als de ouders het veilig gehecht kind achterlaten (omdat hij/zij naar het werk gaat) dan kan het kind hard huilen en zich verlaten voelen. Komt de ouder terug dan is het kind intens blij. Deze mensen kunnen op volwassen leeftijd altijd bij hun ouders terecht. De ouders zijn aanwezig in hun leven maar laten het kind zijn wie ze willen zijn.

Veilige hechting en relaties

Deze koppels respecteren elkaar en hebben oog voor elkáars behoefte. Ze zijn bewust bezig met de relatie en voelen een diepe en oprechte verbondenheid. Dit is een gezonde relatie en het koppel bezit de kwaliteit om op een goede manier afspraken te maken zonder dat dit moet uitmonden in ruzie. Intimiteit en seks zijn belangrijk en ze onderhouden de relatie op een opbouwende manier.

2. Kinderen die zich angstig hechten

De ouders gaan het kind over beschermend benaderen en kort houden. Dit vloeit uit de onzekerheid die de ouders over zichzelf hebben. Het kind kan hierdoor niet ontwikkelen op de manier zoals het wilt. Deze ouders kunnen hun kind niet loslaten en willen de touwtjes graag in handen hebben. Het kind krijgt hierdoor het gevoel dat het de ouders steeds nodig heeft waardoor het in een volwassen stadium niet alleen kan zijn en anderen steeds nodig heeft om zelfstandig te kunnen functioneren. Deze kinderen zijn onzeker en hebben een laag zelfbeeld. Ze meten zich met anderen en zoeken sterke persoonlijkheden op om zich veilig en goed te voelen.

Angstige hechting en relaties

Deze mensen hebben constant aandacht en bevestiging nodig. Ze klampen zich in hele hoge mate vast aan hun partner. Ze zijn claimend en afhankelijk van hun geliefde en hun partner moet altijd in de buurt zijn. Ze hebben veel behoefte aan affectie en bevestiging (ik hou van je, ik zie je graag...). In relaties kunnen angstige gehechte kinderen dominant worden om zo de aandacht van hun partner op te eisen.

Seksueel zijn deze mensen passief en kunnen ze onderdanig zijn en dingen tegen hun zin doen uit angst om hun partner te verliezen. Aan de andere kant kunnen ze het seksuele als wapen gebruiken door extreem te handelen of zichzelf volledig te onthouden.

3. Kinderen die ambivalent gehecht zijn

Ambivalent betekent tegenstrijdig. Het ene moment is het kind gelukkig en blij, het andere moment triest, boos of overstuur. Deze kinderen bezitten een grote vorm van verlatingsangst. Ze houden in de gaten of ze alleen worden gelaten en zitten constant in de buurt van de moeder. Dit voelt dan voor het kind te beklemmend aan waardoor het zich terug loskoppelt. Negatieve ervaringen uit het verleden of een aangeboren karaktereigenschap leiden tot ambivalente hechtingen.

Ambivalente hechting en relaties

Deze relaties zijn vaak problematisch. Ze navigeren van de ene partner naar de andere en belanden vaak in knipperrelaties. Deze relaties kunnen extreem passioneel en intens zijn maar monden vaak uit in ongewone drama's. Ze hebben een laag zelfbeeld en zijn onrealistisch ingesteld. Ze hebben een zwart-wit denkpatroon en verliezen zichzelf in die relatie. Ze denken dat anderen niet te vertrouwen zijn waardoor ze zich terugtrekken in een eigen wereld. Door de intensiteit kunnen ze de partner gaan aantrekken en afstoten.

4. Bindingsangst of afwijzende-vermijdende hechting

Deze kinderen hebben **weinig tot geen emotionele** steun gekend van hun ouders. Het kind kon alleen op zichzelf rekenen en was al in de vroege jaren zelfstandig. Thuis werden conflicten vermeden en er werd niet gecommuniceerd met het kind. Ze hebben alleen vertrouwen in zichzelf en hun autonomie werd op een ongezonde manier ontwikkeld.

Afwijzend-vermijdende hechting en relaties

Deze mensen doen zich sterker voor en hun focus ligt op werk en carrière. Je moet ze voortdurend complimenteren dat ze zelfstandig genoeg zijn. Hun emoties worden onderdrukt en uitgeschakeld, hierdoor doen ze er alles aan om hun doelen te bereiken. Ik hou van je krijgen ze niet over hun lippen. Ze kunnen seksueel actief zijn zonder enige emoties te tonen en kunnen daarom onenightstands onderhouden. Ze willen zich niet engageren aan het 'moeten' trouw zijn. Ze willen zelfstandig blijven en geen verplichtingen nastreven in de relatie. Seks wordt daarom gezien als ontlasting, en deze mensen zijn ware jagers. Ze willen zich emotioneel niet verbonden voelen. Als je ze confronteert met hun gedrag hebben ze altijd een excuus waarom ze zich niet willen binden.

Kopiëren van gedrag

Doordat kinderen afstandelijke ouders hebben gehad kan het kind zich later ook afstandelijk opstellen. Het kind heeft niet geleerd wat verbondenheid inhoudt en projecteert dit naar de partner. Het is een automatisme van de volwassen persoon omdat het als kind niet beter gekend heeft.

Heb je daarentegen een stabiele opvoeding gekend dan ben je beter in staat om langdurige relaties aan te gaan. Je weet wat de basis van een relatie inhoudt en bent daarentegen een zelfverzekerd individu.

Hechtingsstijlen loslaten

Iedereen kan zijn hechtingsstijlen loslaten en nieuwe creëren. Cru gezegd moet je jezelf heropvoeden en nieuw gedrag willen aanleren. Dit is ook de enige manier om van een onveilige hechting naar een veilige hechting te transformeren.

Zo kan iedereen een langdurige relatie aangaan en er een gelukkig leven op na houden. Alles heeft te maken met gedrag en hoe jij naar de dingen kijkt. Je kan jezelf perfect ontwikkelen van een afhankelijke persoon naar een volwassen en zelfstandige persoonlijkheid. Natuurlijk kost dit tijd en vooral veel geduld. Het is wetenschappelijk bewezen dat iedereen een nieuwe en andere hechtingsstijl kan ontwikkelen.