

DIANE POOLE HELLER

De kracht van gehechtheid

HET
INNERLIJKE VERMOGEN
ONTWIKKELEN OM
DIEPGAANDE EN
BESTENDIGE RELATIES
AAN TE GAAN



Uitgeverij Mens!

Inhoud

Voorwoord door Peter A. Levine 11

Inleiding 17

1 Veilige gehechtheid 51

2 Vermijdende gehechtheid 89

3 Ambivalente gehechtheid 119

4 Gedesorganiseerde gehechtheid 153

5 Gehechtheidsstijl en liefdesrelaties 201

Dankwoord 241

Eindnoten 245

Literatuur 253

Over de auteur 267

Register 269

Inleiding

Ik wil beginnen met een verhaal over iets wat me in 1988 is overkomen tijdens de voorbereidingen op mijn bruiloft. Ik had nog maar twee weken en was opgetogen, maar ik had het ook ontzettend druk, zoals de meeste mensen vlak voor de grote dag. Ik reed door Denver om tig dingen en details te regelen die met de trouwerij te maken hadden. Terwijl ik zo'n negentig kilometer per uur reed, zag ik vanuit mijn ooghoek dat er iets van de bijrijdersstoel weggleed en op de vloer van de auto dreigde te vallen. Het was een porseleinen beeldje, zo'n bruid-en-bruidegom die je op een bruidstaart zet, en mijn schoonmoeder had het heel belangrijk gevonden om dat beeldje aan mij te geven, dus wilde ik echt niet dat het zou breken. Terwijl ik tussen het drukke verkeer op Santa Fe Drive door laveerde, was ik zo stom om mijn gordel los te maken en opzij te buigen om het wegglijdende beeldje te pakken. Daarbij trok ik per ongeluk aan het stuur. Mijn auto maakte een slingerbeweging, tegen het tegemoetkomende verkeer in en ramde een tegenligger.

Mijn tegenligger reed ongeveer net zo hard als ik. Door de botsing sloeg zijn auto over de kop en landde op zijn dak. Gelukkig was het een oude Volvo die zo robuust was als een tank,

zodat mijn tegenligger er met relatief weinig kleerscheuren van afkwam. Daar zal ik eeuwig dankbaar voor zijn.

Zelf had ik minder geluk. Omdat ik mijn gordel niet om had, schoot ik naar voren met mijn hoofd door de voorruit heen, waarbij ik een traumatische hersenbeschadiging opliep. Dat was nogal een domper voor mijn aankomende bruiloft, maar die liet ik gewoon doorgaan. Dat mijn hoofd opzwoel als een misvormde rode basketbal was al erg genoeg, maar daarnaast kreeg ik ook nog last van allerlei akelige symptomen. Ik haalde getallen door elkaar en begon me raar te gedragen. Ik zette het strijkijzer in de koelkast. Ik liet de melk in de magnetron staan. En dan was er ook nog die keer dat ik mijn auto de hele dag stationair had staan laten draaien in de parkeergarage van mijn werk, op slot, met de sleutels erin. Je snapt wel dat het een desoriënterende, angstaanjagende en gênante periode was.

Maar nu komt het interessante: ik begon ook momenten van ongelofelijke gelukzaligheid te ervaren. Af en toe beleefde ik fascinerende toestanden van geestverruiming. Ik kon dingen zien en voelen die ver buiten mijn gewone, alledaagse perceptie lagen. En intussen voelde ik me heel teder en openhartig. Ik zag het beste in anderen, alsof dat zomaar uit hun binnenste kern stroomde. Dit soort fantastische ervaringen hield ongeveer zes weken aan en in die tijd leek het of ik overspoeld werd door een immense hoeveelheid compassie en begrip.

Jammer genoeg legde die verruiming ook een aantal onverwachte en moeilijke ervaringen bloot. Ik verlegde mijn koers in een negatieve richting, heel abrupt, alsof ik in een liftkoker viel en direct in de donkere nacht van de ziel belandde. Sterker nog, de drie of vier jaar erna waren een grote worsteling voor mij. Het auto-ongeluk triggerde herinneringen aan mijn jeugd, een traumageschiedenis waarvan ik lange tijd was gedissocieerd. Het lukte me niet om alle uiteenlopende hoogten en dieptepunten die ik ervoer te integreren. Deze ervaringen (vooral omhoogkomende traumatische herinneringen) zijn

kennelijk typerend voor mensen die ernstige verkeersongelukken overleven.

Alles wat ik maar kon bedenken, greep ik aan om te doorgronden wat er met mij aan de hand was. Ik zocht allerlei professionele hulpverleners op in de Gouden Gids (en ik vraag me af hoeveel lezers zich de Gouden Gids nog herinneren) en voelde hen stevig aan de tand. Ik probeerde allerlei soorten therapieën uit, las alles over trauma en herstel wat ik maar te pakken kon krijgen en ging naar ontelbare lezingen en workshops. Eigenlijk kun je stellen dat ik stad en land afzocht naar iemand die me kon helpen, maar niets hielp afdoende. Ik vond hier en daar wat flarden en fragmenten en die probeerde ik aan elkaar te breien, maar niets gaf me het inzicht en soelaas waarnaar ik op zoek was.

Toen kruiste Peter Levine mijn pad en ging ik naar een van zijn workshops Somatic Experiencing® (SE). Destijds kon ik niet helemaal bevatten wat Peter aan het doen was, maar ik wist wel dat het ermee te maken had dat mijn zenuwstelsel weer gereguleerd moest worden. En het allerbelangrijkste was dat ik meteen beseftte dat SE mij hielp. Met Peters hulp herstelde ik geleidelijk en begon ik de relatie tussen fysiologie en trauma te doorgronden. Ik leerde manieren om effectief om te gaan met mijn zenuwstelsel en hoe ik de intensiteit van bepaalde traumasymptomen kon verminderen. Bovendien leerde ik allerlei methoden om extreme ervaringen te ontleden en te integreren. Voor mij blijft Peters werk met SE heel erg leerzaam en nuttig.

Terwijl ik aan mijn herstel werkte, besloot ik bij Peter te gaan studeren en werd ik een van de eerste hulpverleners die met Somatic Experiencing® werkte. Vijfentwintig jaar lang had ik de gelegenheid om overal ter wereld SE te onderwijzen en dat was een waardevolle ervaring. Ik heb heel veel geleerd over het reguleren van het autonome zenuwstelsel, over de manier waarop bepaalde symptomen de overvloedige arousal van overweldigende levensgebeurtenissen afvoeren, over het oproepen en voltooiën

van onvoltooide of afgeremde zelfbeschermende responsen, en nog veel meer. Daar zal ik altijd dankbaar voor zijn.

In de loop der tijd begon ik me te richten op hoe mensen zich opnieuw kunnen verbinden in relaties, ondanks de isolatie en dissociatie waarmee traumatische ervaringen gepaard kunnen gaan. Met Peters hulp – en de harde lessen die ik heb getrokken uit mijn eigen herstel – is het mij gelukt om contact te leggen en te werken met mensen die in een ongelofelijke duisternis zijn ondergedompeld. Ik kan hen helpen om de intensiteit van hun symptomen te verminderen, om hun veerkracht te verstevigen en vaak zelfs volledig te herstellen. Het is echt een voorrecht om mensen op deze reis te begeleiden en mee te maken dat zij weer van hun leven beginnen te genieten. Dit is mijn levenswerk geworden en ik ben van plan om de rest van mijn leven te wijden aan het verkennen van de thema's *trauma* en *veerkracht* en aan het helpen van mensen om hun levenskracht en welbevinden terug te krijgen. Hier zijn de belangrijkste onderwerpen en vraagstukken die ik steeds opnieuw tegenkom in mijn werk:

- Hoe helen we de verbroken verbinding met onszelf en anderen en hoe kunnen we een gevoel van heelheid terugkrijgen?
- Hoe integreren we onze uiteenlopende ervaringen en alle delen van onszelf die aangetast en gefragmenteerd aanvoelen?
- Hoe krijgen we onze zelfredzaamheid en veerkracht terug na verpletterend verlies en immense angst en machteloosheid?
- Hoe raken we weer belichaamd en veilig verbonden nadat een trauma ons ons lichamelijke zelf afpakt via dissociatie of weggevallen grenzen?
- Hoe krijgen we ons geboorterecht terug om ons geaard en gecenterd te voelen, om verbondenheid en compassie te voelen, om toegang te hebben tot alle aspecten van onze menselijkheid en onze spirituele aard?

Ik heb geleerd dat we het antwoord op deze vragen kunnen vinden in een mededogend inzicht in onze eigen vroegkinderlijke relatiesjablonen (en die van anderen), om vervolgens interventies te gebruiken en/of toepasselijke corrigerende ervaringen te creëren waarmee we de gehechtheidstheorie in praktijk brengen. Inzicht in de gehechtheidstheorie kan ongelofelijk effectief zijn en voor een ommekeer zorgen in relatietherapie, in individuele therapie en in de relatie tussen welwillende partners of ouders die openstaan voor de waarde van deze theorie.

Dit boek is bedoeld om je te helpen bij het vinden van het antwoord op bepaalde vragen door je eigen vroegkinderlijke gehechtheidsgeschiedenis bloot te leggen, de verschillende gehechtheidsstijlen te doorgronden en je te richten op praktische benaderingen van het helen van gehechtheidswonden. Je duikt diep in het menselijke vermogen om oprechte, verrijkende verbondenheid aan te gaan. We gaan specifiek kijken naar de gevolgen die gehechtheidswonden hebben voor onze volwassen relaties en hoe we meer kunnen genieten van veilige gehechtheid, welk soort jeugdervaringen we ook hebben gehad of doorstaan. Door dit therapeutische werk zul je ontdekken wat er nodig is om diepgaande en bestendige relaties aan te gaan.



Laten we het niet mooier maken dan het is: soms is het leven erg zwaar. Het maakt niet uit wie je bent; we komen allemaal problemen en moeilijkheden tegen waar we geen zeggenschap over hebben. Als je maar lang genoeg op deze planeet rondloopt, krijg je vanzelf te maken met een of andere vorm van verkeerde afstemming of verlies of mishandeling of scheiding of ziekte of een verkeersongeluk of een milieuramp of oorlog of wie weet wat nog meer. Soms zijn die voorvallen zo overweldigend dat we niet

eens in staat zijn om erop te reageren. Je kunt niet voorkomen dat zulke dingen gebeuren; ze horen gewoon bij het mens-zijn. En om de zaken nog ingewikkelder te maken blijkt nu uit epigenetisch onderzoek dat wij bij wijze van spreken de worstelingen van onze voorouders kunnen erven. Op een of andere manier staan we onder de invloed van alles wat onze grootouders, overgrootouders enzovoort hebben meegemaakt en hebben moeten doorstaan. We zijn echter ook het voortbrengsel van hun veerkracht. In de loop van de tijd en van onze evolutie als soort hebben mensen ontberingen meegemaakt en hebben ze hun best gedaan om die te verdragen en te overleven.

Kortom, het leven is zwaar en dat is niet jouw schuld. Dat is gewoon wat het is en dat betekent dat je kunt ophouden met jezelf verwijten te maken alsof jij de enige verantwoordelijke bent. Er zijn ontelbare manieren waarop ieder van ons uiteindelijk traumatische ervaringen kan opdoen en meestal heeft dat niets te maken met de manier waarop we leven of met wie we zijn. Dat is het slechte nieuws.

Maar er is ook goed nieuws. We kunnen er iets tegen doen. We zijn allemaal geboren met een opzienbarend vermogen om te overleven, te helen en te floreren, een vermogen dat verklaart waarom we het tot nu toe allemaal gered hebben. Het is precies waarvoor we zijn toegerust.

Voordat we verdergaan, wil ik duidelijk maken wat ik bedoel als ik het woord *trauma* gebruik. Zonder al te technisch te worden is trauma datgene wat ontstaat doordat je een gebeurtenis meemaakt waarover je weinig zeggenschap hebt; soms (zoals in het geval van grote ongelukken) heb je niet eens tijd om je schrap te zetten voor de klap. Zulke voorvallen overspoelen je vermogen om normaal te functioneren en daardoor kun je het vertrouwen kwijtraken in je gevoelens, je gedachten en zelfs je lichaam. Op die manier bezien is trauma een vorm van immense angst, controleverlies en bodemloze hulpeloosheid.

Ik ben trauma ook gaan bekijken in de context van verbinding. In de afgelopen jaren is het thema van *verbroken verbinding* steeds weer teruggekomen in mijn werk: verbroken verbinding met ons lichaam; verbroken verbinding met ons zelfbesef; verbroken verbinding met anderen, met name onze geliefden; verbroken verbinding met het gevoel gecenterd of geaard te zijn op de planeet; verbroken verbinding met God, de Bron, Levenskracht, welbevinden, of welke beschrijving of relatie onze voorkeur ook heeft wat betreft ons aangeboren gevoel voor spiritualiteit, openhartig gewaarzijn en 'zijn'. Dit thema staat in mijn werk zo op de voorgrond dat verbroken verbinding en trauma voor mij bijna synoniem zijn geworden.

Als we door een traumatiserende gebeurtenis zijn overvallen of als we veel relationele verwondingen hebben opgelopen, kan dat voelen alsof we volledig *onthecht* zijn geraakt – alsof we een minuscuul ikje zijn dat geïsoleerd en helemaal alleen is, alsof we in onze eigen kleine bubbel dobberen op een zee van ellende, afgesneden van alles en iedereen. Ik beschouw het als onze taak om die denkbeeldige bubbel door te prikken of althans bruggen te bouwen die ons verbinden met mensen van wie we houden. Onverwerkt trauma heeft volgens mij geleid tot een landelijke epidemie van eenzaamheid en verdriet. En dat geldt niet alleen voor mijn land, de Verenigde Staten. Bewijzen voor dit soort verdriet zijn wereldwijd te zien, je hoeft het nieuws er alleen maar voor te horen of te lezen. Dat is gelukkig niet het einde van het verhaal. We kunnen helen en veranderen. Wij zijn allemaal in staat om zo'n verbroken verbinding te helen en te herstellen: verbinding met onszelf, andere mensen, de planeet en alles wat ons verder nog verbindt.

Maar dat kunnen we niet in ons eentje doen. Om te beginnen kunnen we niet helen in isolatie. We hebben andere mensen *nodig*. Stan Tatkin, klinisch psycholoog, auteur en spreker, heeft samen met zijn vrouw Tracey Boldemann-Tatkin de Psychobiological Approach to Couple Therapy® (PACT, psychobiologische

benadering van relatietherapie) ontwikkeld. Hij zegt dat wij binnen een relatie verwond raken en binnen een relatie helen.¹ De aanwezigheid van mensen die dicht bij ons staan, maakt zelfs onder de akeligste omstandigheden verschil. Om maar een van de duizenden onderzoeken eruit te pikken: onlangs toonde een ziekenhuis in de Amerikaanse staat Illinois aan dat comapatiënten sneller herstellen als ze de stemmen van gezinsleden kunnen horen.² Of we het nu fijn vinden of niet, tijdens deze wilde en verbazingwekkende reis zitten wij mensen allemaal in hetzelfde schuitje.

Onze cultuur wil ons graag laten geloven dat wij allemaal ons eigen doe-het-zelf-project zijn, maar waarschijnlijk krijgen we betere resultaten met een *samen-lukt-het-ons-wel*-benadering. Als we het samen proberen, zorgt dat voor een gezonde relationele ruimte voor onze vrienden, kinderen, partners, ouders, broers en zussen en wie we ook maar tegenkomen – zelfs mensen die we nog niet kennen.

Een ander onderzoek dat ik interessant vind, heeft de fysiologische responsen gemeten bij mensen die op het punt stonden een steile helling te beklimmen. Hun dreigingsresponsen waren het hoogst als ze alleen waren, veel lager als er een onbekende bij was en vrijwel afwezig als ze in het gezelschap waren van iemand met wie ze zich verbonden voelden.³ En er zijn talloze andere onderzoeken met dezelfde bevindingen: ons brein en zenuwstelsel bestaan niet in isolatie, maar zijn onderling verbonden en sociaal. In essentie zijn we sociale wezens die zichzelf reguleren via verbinding met anderen.

Natuurlijk doen we ook aan zelfregulatie en het is heel erg belangrijk dat we in de loop van ons leven leren hoe we voor onszelf kunnen zorgen. In dit boek houden we ons echter specifiek bezig met de manier waarop het zenuwstelsel zich aanvankelijk ontwikkelt. In het ideale geval groeien kinderen op bij verzorgers die dienen als ‘meesterregulators’ binnen het huishouden.⁴ De ouders reguleren zichzelf en ze reguleren elkaar

te verklaren door de roes van de biochemische cocktail die is bedoeld om de aantrekking tot die ander in stand te houden. Jammer genoeg kunnen we tijdens de begintijd van de relatie belangrijke waarschuwingssignalen over het hoofd zien (of zelfs negeren) als het om onze partner gaat. Liefde is blind, zegt het spreekwoord. Om die reden raad ik je aan om te wachten met het nemen van grote beslissingen die je relatie betreffen totdat de oxytocine, vasopressine en andere chemische stoffen een beetje zijn uitgewerkt.

Ook wil ik je uitnodigen om je vroegere relaties onder de loep te nemen en te onderzoeken of dit klopt: heb je na een bepaald punt een verandering ervaren in de percepties en associaties omtrent je partner? Is er iets essentieels veranderd ergens tussen het eerste en tweede jaar? Dit is niet altijd gemakkelijk te achterhalen omdat er zo veel gaande is dat belichaamd is en grotendeels onbewust blijft, maar ik denk dat de meesten van ons wel herkennen dat er na een tijdje schijnbaar vanuit het niets belangrijke veranderingen plaatsvinden in onze relaties.

Cognitieve ontwikkeling, hersenonderzoek en de gehechtheidstheorie

Natuurlijk ontstaan onze ervaringen niet uit het niets. Om beter te begrijpen hoe we ingrijpend worden beïnvloed door de dingen die helemaal aan het begin van ons leven gebeuren, verdiepen we ons kort in de wetenschap achter de werking van ons zenuwstelsel en brein.

In de eerste levensfasen absorberen we alles wat er om ons heen gebeurt en we nemen vooral voortdurend informatie op over de mensen die ons verzorgen. Tijdens ruwweg de eerste anderhalf jaar van ons leven ontbreekt het ons aan de benodigde cognitieve ontwikkeling om een verhaal uit al deze gegevens samen te stellen. Het is gewoon een doorlopende mengeling van

beelden, gevoelens, gebeurtenissen, kleuren en sensaties die niet in ons bewuste geheugen terechtkomen maar in ons *impliciete geheugen*, ons 'nog-niet-bewuste' geheugen. Ons lichaam, onze geest en onze ziel lijken samen te werken als een voortdurend lopende bandrecorder die alles wat er om ons heen gebeurt vastlegt, maar op deze ontvankelijke, beïnvloedbare leeftijd kunnen we die band niet terugspoelen om er wijs uit te worden. De meeste mensen hebben geen toegang tot deze heel vroege herinneringen, maar ze kunnen wel duidelijk waarnemen wanneer die worden getriggerd. Vaak kunnen we sensaties, handelingen of gebaren opmerken die wijzen op belangrijke gebeurtenissen in ons impliciete geheugen en het is mogelijk om ze expliciet te maken door er meer aandacht aan te besteden, waardoor er gelegenheid ontstaat voor groei en heling.

Deze vroege ervaringen bestaan voort in ons impliciete geheugen omdat ons brein ten tijde van hun inprenting nog niet helemaal ontwikkeld was. Naarmate we ouder worden krijgen we meer toegang tot de *hippocampus*, een hersengebied dat onder de hersenschors ligt en wordt geassocieerd met ons gewaarzijn van ruimte en tijd. De hippocampus ontwikkelt zich geleidelijk tijdens ruwweg de eerste anderhalf jaar van ons leven, en tot die tijd kunnen we een ervaring niet lokaliseren in de ruimte of tijd in het verleden, het heden of de toekomst. Zowel gehechtheidsgerelateerde als traumagerelateerde herinneringen worden meestal razendsnel en onbewust gecreëerd waarbij de rol van de hippocampus als opslagplaats van de herinneringen volledig buiten spel blijft. In het geval van vroegkinderlijke gehechtheidsgerelateerde herinneringen vindt dit proces plaats omdat de hippocampus gewoonweg nog niet is ontwikkeld. In het geval van trauma vindt het plaats omdat de ervaring vaak zo overweldigend intens en plotseling optreedt dat ons zenuwstelsel het niet aankan, zodat de ervaring voorbijgaat aan de hoger functionerende hersengebieden die integratie mogelijk zouden maken.

Hoewel het een tijdje duurt voordat je hippocampus zich ontwikkelt, komt je brein redelijk goed voorbereid ter wereld. De hersenen worden zo gezegd geboren met vet op de botten. Ze hebben flink wat extra cellen – extra potentieel – voor het geval je die nodig hebt. Hierdoor heeft het brein een positieve instelling, aangezien het uiteenlopende mogelijke scenario's kan verwerken. Als je opgroeit in een prosociaal gezin waarin mensen aanwezig, speels, beschermend en veilig zijn, snoeit je brein een aantal aangeboren defensieve delen van de hersenen weg en komt de nadruk te liggen op relationele aspecten. Dat betekent dat je waarschijnlijk niet je omgeving voortdurend afspeurt op zoek naar gevaar, niet steeds overmatig waakzaam bent en altijd paraat om een *dreigingsrespons* te hanteren. Over het algemeen zul je dan in je jeugd leren dat mensen te vertrouwen zijn en zul je positiviteit en ontvankelijkheid in je relaties verwachten. De hersengebieden die overeenstemmen met veilige gehechtheid zullen in dit geval heel gestructureerd, ontwikkeld en toegankelijk zijn.

Maar wat gebeurt er als je opgroeit in een minder ideale situatie? Misschien ben je in een oorlogsgebied geboren of zijn je ouders verslaafd of is een van hen ernstig depressief. Of je hebt een verzorger die je mishandelt en voor wie je bang bent. Of misschien hebben je ouders een onverwerkt trauma en gaan ze bang en ontoegankelijk door het leven. In zulke gevallen snoeit je brein de delen weg die stroken met veilige gehechtheid en komen lichaamseigen verdedigingsstructuren meer naar voren. Om je situatie te kunnen hanteren en te reageren op het gevaar in jouw wereld wordt je dreigingsrespons overdreven. En dit is de manier waarop onze hersenen worden gevormd rondom de relationele omgeving die wij ervaren.

Dat is natuurlijk heel praktisch. Je ziet in dat dat slim is. Als je meer bescherming van anderen nodig hebt, is het relevant om een radarsysteem te ontwikkelen waarmee je de vroegste signalen van gevaar oppikt. Het wordt echter ingewikkeld als je later in

positief bekijken. En voor ons als volwassenen die geïnteresseerd zijn in de voordelen van veilige gehechtheid, betekent deze oriëntatie dat we meer nadruk moeten leggen op al het positieve dat op ons pad komt. Daarom besteed ik samen met mijn cliënten veel tijd aan corrigerende ervaringen, en veel daarvan staan ook in dit boek.

Of ons zenuwstelsel gericht is op dreiging of op veiligheid maakt niet uit, aangezien ons brein, onder dat oorspronkelijke patroon, is ontworpen met *neuroplasticiteit*. Met andere woorden, ons brein is in zijn bouw ingesteld op groei en aanpassing. Dat betekent dat we zodra we volwassen zijn onze zenuwbanen kunnen beïnvloeden om ze in de richting van veilige gehechtheid te leiden. Het is in essentie onze aanleg om te helen. We hebben allemaal een biologisch voorgeprogrammeerd systeem voor veilige gehechtheid, zelfs als onze jeugd verre van ideaal is geweest. Het is aan ons om uit te zoeken waardoor het wordt gehinderd en hoe we die veilige tendenties sterker kunnen maken. Het is ons doel om onze veilige gehechtheid op te diepen, zodat die uiteindelijk de boventoon voert bij elk relationeel trauma dat we oplopen of elke verstoring van de gehechtheid die ons overkomt – of om er in elk geval voor te zorgen dat we veerkrachtiger worden en sneller herstellen van verdriet.

Volledige veiligheid is niet haalbaar, maar relatieve veiligheid ligt wel binnen ons bereik. Er zal nooit volmaakt aan onze behoefte tegemoetgekomen worden, en we zullen nooit de volmaakte ouder zijn (of hebben). Gelukkig is dat ook niet nodig voor diepgaande en blijvende heling. Zodra we ons verwonde zelf ontgroeien en een veiliger gehecht, veerkrachtiger mens worden, kunnen we datzelfde proces bij anderen bevorderen, kunnen we intimiteitgangmaker en verbondenheidscoach worden voor ons gezin, onze vrienden en de wereld daarbuiten. Als puntje bij paaltje komt, is dat het eigenlijke onderwerp van dit boek.

Laten we eens kijken naar beide kanten van het gedrag van onze ouders. Ieder van ons is werk in uitvoering, en ik weet

gedragingen toch hun toegewijde verzorging te ontdekken, hoe onduidelijk of vaag die ook was toen je ouders hun liefde voor jou probeerden te uiten. Wat vind je daarvan terug?

Geheugen en de oorspronkelijke relationele blauwdruk

Het helpt om te bekijken hoe onze *oorspronkelijke relationele blauwdruk* is opgebouwd en hoe dat sjabloon wordt geïmporteerd in onze volwassen relaties, meestal zonder dat we daar zelfs maar weet van hebben. Aangezien we ons niet bewust zijn van dat proces, voeren we allerlei patronen en gedragingen uit zonder te weten waarom, en leggen we de schuld vaak onterecht bij onszelf of bij onze partner. Onverwerkt trauma kan ons leven doorlopend inperken op fundamentele manieren. Met name onze onverwerkte gehechtheidsgeschiedenis (de bron van onze oorspronkelijke relationele blauwdruk) kan ongemerkt onze volwassen relaties binnendringen en daar allerlei problemen veroorzaken. Dat is onvermijdelijk zolang we ons niet bewust zijn van de herkomst van deze destructieve patronen. We kunnen die patronen keer op keer herhalen, blind voor onze eigen gedragingen terwijl we diezelfde gedragingen wel zien ontstaan bij de mensen in onze directe omgeving. We voeren patronen uit die we niet kunnen zien of begrijpen, totdat het licht van gewaarzijn en compassie de donkere plekken doen vervagen die onze wonden en onontvankelijkheid in stand houden.

We willen dus begrijpen hoe onze oorspronkelijke relationele blauwdruk ontstaat, hoe we vaststellen dat dingen goed gaan, hoe we een veilige omgeving voor onszelf inrichten, hoe we opmerken dat dingen niet zo goed gaan en hoe we kunnen voorkomen dat we toegeven aan ingekaderde patronen van

verstoorde gehechtheid. Als we ons bewuster worden van onze oorspronkelijke blauwdruk, kunnen we onszelf werkelijk helen en gezonde gehechtheidspatronen bevorderen waar we de rest van ons leven profijt van hebben. Zelfs als we niet zijn opgegroeid met veilige gehechtheid kunnen we dat later aanleren. Om dat te bewerkstelligen kiezen we een werkwijze waarbij we geleidelijk onze impliciete herinneringen aan die blauwdruk stimuleren, zodat ze explicieter worden. Daardoor kunnen we ze verwerken en integreren en krijgen we een duidelijker gevoel van heling en oplossing.

Terwijl we daarmee bezig zijn, verbeteren we deze oorspronkelijke, inperkende blauwdruk en actualiseren we hem met nieuwe patronen – mogelijkheden die de eerste keer (tijdens onze jeugd) niet beschikbaar waren en die van grote waarde zijn voor een grotere voldoening en groter welbevinden. Ons aangeboren vermogen voor het actualiseren van lang geleden geleerde blauwdrukken is wat hersenonderzoekers ‘geheugen-reconsolidatie’¹⁰ noemen en dat door Bruce Ecker en zijn collega’s van laboratoriumonderzoek is vertaald naar een natuurlijk proces van persoonlijke groei en verandering. We kunnen onze feitelijke voorgeschiedenis natuurlijk niet veranderen, maar we kunnen wel de regels, rollen, betekenissen, overtuigingen en copingtactieken veranderen die we hebben opgebouwd op basis van de oorspronkelijke gebeurtenissen, zodat we een aantal inperkende factoren kunnen loslaten die veilige gehechtheid in de weg staan. Het gaat niet om ontkenning van wat ons is overkomen, maar om ontvankelijkheid voor een groter vermogen, nu en in de toekomst.

De oefeningen

We gaan de verstoringen van onze gehechtheid onderzoeken en eraan werken via nieuwe inzichten en ervaringsoefeningen.

Op die manier kunnen we een verbetering van die verstoringen ervaren en gaan we voelen wat veilige gehechtheid is. De ene oefening zal voor jou heilzamer zijn dan andere, en welke oefeningen nuttig zijn, kan in de loop van de tijd veranderen. Deze oefeningen kunnen simpel lijken, maar vergeet niet dat ze bedoeld zijn om een groter proces op gang te brengen. Hun effect moet de deur telkens iets verder openzetten, zodat je jezelf en anderen een klein beetje beter kunt gaan begrijpen en helpen.

Deze ervaringsoefeningen kunnen je op verschillende manieren beïnvloeden. Als we een corrigerende ervaring in gang zetten en uiteindelijk krijgen wat we nodig hebben, kunnen we soms opluchting en een grotere veerkracht voelen die ons bekrachtigt. Aan de andere kant is het mogelijk dat we de opluchting wel voelen, maar dat die zorgt voor een dieper en heel pijnlijk gewaarzijn van wat er heeft ontbroken. Als dat gebeurt, hebben we tijd en ondersteuning nodig om te rouwen om dat verlies voordat we ons open kunnen stellen voor hulpmiddelen en herstel. Beide ervaringen zijn essentieel en relevant voor heling, en daarom wil ik benadrukken dat je je eigen tempo moet volgen. Het gaat er niet om dat je de deur in één keer wagenwijd opengooit.

Het is belangrijk dat je toestaat dat deze positieve ervarings-oefeningen je beïnvloeden – dat je de ervaring hebt van gevoelde beleving in je belichaamde en emotionele zelf. Dit zijn de corrigerende ervaringen die ik eerder heb genoemd en ze zijn cruciaal voor geheugen-reconsolidatie, ofwel het natuurlijke neurale proces van de hersenen. Dat proces kan tot een transformatieve verandering leiden: de volledige, blijvende beëindiging van een aangeleerde gedraging of emotionele respons. Als herinneringen met positieve hulpmiddelen op een nieuwe manier worden opgeslagen in je hersenen, lijkt dat op de werking van een positief virus dat de herinnering aan de verwonding in de richting van heling en oplossing leidt. Het is niet per se zo dat je de gebeurtenis of de werkelijkheid van

de oorspronkelijke situatie vergeet, maar vaak vermindert het ongemak waar je last van hebt gehad.

Aan de andere kant kunnen sommige oefeningen oud zeer blootleggen en dat kan angstaanjagend zijn. Als je in de pan roert, kan er soms iets onaangenaams boven komen drijven. Dat is normaal. Zodra je contact maakt met je oorspronkelijke relationele blauwdruk en je impliciete geheugen (dat eerder lichaamsgericht en meestal niet bewust is), zul je het gevoel hebben dat die oude ervaringen in het heden plaatsvinden. Het voelt niet als iets wat jaren geleden is gebeurd, het voelt alsof het je nu overkomt. Misschien ben je je niet bewust van jezelf als volwassene in je eigen huiskamer, bijvoorbeeld, en word je teruggetrokken naar een tijd toen de onverwerkte verwonding plaatsvond, die nu op een pijnlijke manier wordt getriggerd. Misschien raakt je gewaarzijn dusdanig beperkt tot een kindtoestand dat je het besef van je volwassenheid verliest en een gebeurtenis herbeleeft met alle toepasselijke beelden, geluiden, geuren, emoties en sensaties die uit een eerdere tijd stammen. Het maakt niet uit hoeveel tientallen jaren geleden die ervaring bij je werd ingeprent – je voelt het binnen het moment, alsof het nú helemaal opnieuw gebeurt. Het is begrijpelijk dat zoiets angstaanjagend en verwarrend is. Als er zoiets gebeurt terwijl je de verkenningen en oefeningen in dit boek doet, vergeet dan niet dat dat normaal is. Je kunt jezelf enigszins aarden door jezelf voor te houden dat je een vroege herinnering aanspreekt en oproept en dat de gevolgen van zo'n dapper onderzoek desoriënterend kunnen zijn.

Als er iets naar boven komt wat te intens aanvoelt, kun je altijd de boot afhouden of een pauze nemen. Aangezien we werken met vroege ervaringen binnen je impliciete geheugen, is het belangrijk om goed voor jezelf te zorgen. Let goed op dat het niet overweldigend wordt. Neem een time-out. Je kunt een oefening altijd op een later moment weer oppakken. Je kunt de oefeningen ook uitproberen in het bijzijn van iemand die veilig en ondersteunend is – een geschoolde therapeut of een liefdevolle

vriend of partner. Dat kan erg goed helpen en het is op zichzelf een prachtig voorbeeld van zelfzorg.

Je kunt er ook voor kiezen om je alleen te richten op het ontwikkelen van de veilige-gehechtheidsvaardigheden waarover ik spreek in bepaalde delen van dit boek. Het ontwikkelen van die vaardigheden zal waarschijnlijk minder snel overweldigend zijn en je kunt ze oefenen en uitbouwen om de kwaliteit te verbeteren van welke relatie dan ook.

Evaluatievragen

De vier volgende hoofdstukken eindigen met een reeks vragen. Die vragen zijn niet bedoeld als afbakening en ze zijn ook niet allesomvattend of bijzonder wetenschappelijk; ze zijn alleen maar bedoeld om je te helpen beoordelen in welke mate de gehechtheidsstijl die in het betreffende hoofdstuk wordt beschreven, bij jou aansluit. Ik vermoed dat je na het lezen van elk hoofdstuk er al een redelijk helder idee van hebt of een bepaalde gehechtheidsaanpassing voor jou geldt, maar de vragen kunnen het nog iets verder verduidelijken. En ik hoop dat het vanzelf spreekt dat de vragen niet bedoeld zijn om je in een hokje te duwen zodat je binnen een van de vier omschreven categorieën past. Sterker nog, ik hoop dat de vragen aan het eind van elk hoofdstuk je zullen helpen om te zien hoe individueel en kneedbaar je gehechtheidspatronen kunnen zijn en dat ze soms afhangen van de persoon met wie je omgaat en op wie je gericht bent.

Als je de vragen aan het eind van elk hoofdstuk wilt beantwoorden, stel ik voor dat je dat twee keer doet. Beantwoord ze eerst vanuit het perspectief dat je hebt als je ontspannen bent, en beantwoord ze dan nog eens vanuit het perspectief als je gestrest bent (door stress grijpen we terug op onze oorspronkelijke patronen, die zijn beïnvloed door

de tekortkomingen van onze verzorgers binnen onze ouder-kindverhouding). Let op de verschillen in de uitkomsten. Je kunt ook experimenteren met de beantwoording van de vragen als je ze toespitst op verschillende belangrijke relaties die je in de loop van de jaren hebt gehad – met ouders, partners en andere mensen.

Wat het oplevert

Zodra we meer te weten komen over onze gehechtheidspatronen en die open en welwillend bestuderen, kunnen we dingen minder persoonlijk gaan opvatten en meer compassie voor onszelf en anderen ontwikkelen. We kunnen vertrouwd raken met onze gehechtheidsgeschiedenis door deze door een nieuwe (en hopelijk vriendelijkere) bril te bekijken, waardoor we beter begrijpen waarom bepaalde patronen zich herhalen in de loop van ons leven. Zodra we zien dat veel van wat er in onze volwassen relaties voorvalt, stamt uit vroegkinderlijke interacties waaraan we geen herinneringen hebben, kunnen we loskomen van de schuld die we onszelf of anderen geven van de relationele problemen die onvermijdelijk ontstaan. Als we onszelf begrijpen ontstaat er vrijheid om anderen te begrijpen en dat helpt ons om beter te doorgronden wat zij meemaken. Dat is allemaal bevorderlijk voor onze heling. En terwijl we helen, vinden we meer aansluiting bij veilige gehechtheid, en dat vergroot ons vermogen om lief te hebben. Ons zenuwstelsel en brein verlangen van nature naar gezonde omgevingen en relaties en dat betekent dat we onze hersenen meer adaptieve keuzemogelijkheden bieden als we ons oriënteren op veilige gehechtheid. Veilige gehechtheid geeft ons een betere toegang tot uiteenlopende hersenfuncties en zorgt ervoor dat ons zenuwstelsel beter gereguleerd raakt. Problemen brengen ons minder uit evenwicht dan voorheen en we merken dat we steeds veerkrachtiger worden. We kunnen

Eindnoten

Inleiding

- 1 Stan Tatkin, *We do: Saying yes to a relationship of depth, true connection, and enduring love* (Boulder, CO, Verenigde Staten: Sounds True, 2018).
- 2 David McNamee, 'Coma patients show improved recovery from hearing family voices', *Medical News Today*, 23 januari 2015, medicalnewstoday.com/articles/288463.php.
- 3 Simone Schnall et al., 'Social support and the perception of geographical slant', *Journal of Experimental Social Psychology*, 44, nr. 5 (september 2008): 1246-1255, doi.org/10.1016/j.jesp.2008.04.011.
- 4 Marion Solomon en Stan Tatkin, *Love and war in intimate relationships: Connection, disconnection, and mutual regulation in couple therapy* (New York, NY, Verenigde Staten: Norton, 2010).

- 5 Daniel Siegel, 'Imagining tomorrow: Healing and hope in the human age' (thematoespraak in samenwerking met Diane Ackerman), 28 maart 2015, Psychotherapy Networker Conference, Washington, DC, Verenigde Staten.
- 6 *Oprah's SuperSoul Sessions*, aflevering 101, 'Oprah Winfrey, Brené Brown & Tim Storey', uitgezonden op 13 december 2015, door OWN network, oprah.com/own-supersoulsessions/oprah-winfrey-brene-brown--tim-storey.
- 7 Barbara Fredrickson, *Liefde 2.0: De kracht van positieve verbondenheid* (Tielt, België: Lannoo, 2017).
- 8 Stephen Porges, 'A moderated discussion of Stephen Porges' work, including a discussion of the clinical application of polyvagal theory', *Psychotherapy 2.0: Leading-edge discoveries on neuroscience, trauma, mindfulness, and attachment therapy* (webinarserie van Sounds True), 18 september 2015.
- 9 Rick Hanson en Richard Mendius, *Boeddha's brein: Hoe mindfulness je hersens en je leven kan veranderen* (Utrecht: Uitgeverij Ten Have, 2012), 40-42 (paginanummering Engelse uitgave).
- 10 Bruce Ecker, 'Working with implicit and explicit memory to heal trauma and attachment', Therapy Mastermind Circle (webinarserie met Diane Poole Heller), oorspronkelijk uitgebracht op 8 augustus 2017, dianepooleheller.com/working-implicit-explicit-memory-heal-trauma-attachment/.
- 11 Daniel Siegel, 'Daniel Siegel: Me + We = Mwe', video, 1:29, 8 februari 2016, [youtube.com/watch?v=u08Yo4UE6go](https://www.youtube.com/watch?v=u08Yo4UE6go).

I Veilige gehechtheid

- 1 Edward Tronick en Andrew Gianino, 'Interactive mismatch and repair: Challenges to the coping infant', *Zero to Three*, 6, nr. 3 (februari 1986): 1-6.
- 2 Donald W. Winnicott, *Playing and reality* (Abingdon, Verenigd Koninkrijk: Routledge, 1971).
- 3 Edward Tronick en Andrew Gianino, 'Interactive Mismatch and Repair', 1-6.
- 4 Daniel Goleman, 'Three kinds of empathy: cognitive, emotional, compassionate' (blogpost), 12 juni 2007, danielgoleman.info/three-kinds-of-empathy-cognitive-emotional-compassionate/.
- 5 Stan Tatkin, 'Welcome home exercise for couples', video, 4:05, 23 september 2009, [youtube.com/watch?v=V9FBdC2Kykg](https://www.youtube.com/watch?v=V9FBdC2Kykg); Marion Solomon en Stan Tatkin, *Love and war in intimate relationships: Connection, disconnection, and mutual regulation in couple therapy* (New York, NY, Verenigde Staten: Norton, 2011).
- 6 Liz Burke, 'This is why you want to rip your partner's head off', *New York Post*, 2 juli 2017, nypost.com/2017/07/02/this-is-why-you-want-to-rip-your-partners-head-off/.
- 7 Sybil Carrere en John M. Gottman, 'Predicting divorce among newlyweds from the first three minutes of a marital conflict discussion', *Family Process*, 38, nr. 3 (1999): 293-301, doi.org/10.1111/j.1545-5300.1999.00293.x.

- 8 Marjorie Beeghly en Edward Tronick, 'Early resilience in the context of parent-infant relationships: A social developmental perspective', *Current Problems in Pediatric and Adolescent Health Care*, 41, nr. 7 (augustus 2011): 197-201, doi.org/10.1016/j.cppeds.2011.02.005; Diane Poole Heller, 'Practicing relationship repairs' (blogpost), 30 september 2016, dianepooleheller.com/practicing-relationship-repairs/.
- 9 Caroline Myss, *Why people don't heal and how they can* (New York, NY, Verenigde Staten: Three Rivers Press, 1997), 6.
- 10 Amir Levine, 'Deciphering attachment styles in everyday life for dating and relationships' (thematoespraak), 9 april 2016, DARE to Connect: Attachment, Trauma & Intimacy Conference, Boulder, CO, Verenigde Staten.

2 Vermijdende gehechtheid

- 1 Saul McCloud, 'Mary Ainsworth', Simply Psychology, update van 5 augustus 2018, simplypsychology.org/mary-ainsworth.html.
- 2 'Disorganized attachment: How disorganized attachments form & how they can be healed', Psych Alive, geraadpleegd op 1 september 2018, psychalive.org/disorganized-attachment; Kendra Cherry, 'The story of Bowlby, Ainsworth, and attachment theory: The importance of early emotional bonds', Verywell Mind, 19 februari 2018, verywellmind.com/what-is-attachment-theory-2795337.
- 3 Marion Solomon, *Lean on me: The power of positive dependency* (New York, NY, Verenigde Staten: Simon & Schuster, 1994).

3 Ambivalente gehechtheid

- 1 Amir Levine en Rachel Heller, *Verbonden: Hechting & liefde* (Amsterdam: Boom uitgevers, 2016), 177-182 (paginanummering Engelse uitgave).
- 2 ABC News, 'Tips for moms with newborn babies', *World News Now*, 12 mei 2011, [youtube.com/watch?v=G1g6ecQiw5I](https://www.youtube.com/watch?v=G1g6ecQiw5I).

Stan Tatkin, *Wired for love: How understanding your partner's brain and attachment style can help you defuse conflict and build a secure relationship* (Oakland, CA, Verenigde Staten: New Harbinger, 2012).

- 4 Amir Levine en Rachel Heller, *Verbonden: Hechting & liefde* (Amsterdam: Boom uitgevers, 2016), 177-182 (paginanummering Engelse uitgave).
- 5 Rick Hanson, FACES Conference, San Diego, CA, Verenigde Staten, mei 2015.
- 6 Gary Chapman, *De vijf talen van de liefde* (Heerenveen: Ark Media, 2019).
- 7 Daniel Siegel, 'Wheel of Awareness', geraadpleegd op 4 september 2018, drdansiegel.com/resources/wheel_of_awareness/.

4 Gedesorganiseerde gehechtheid

- 1 Daniel Siegel, *The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are*, 2e ed. (New York, NY, Verenigde Staten: Guilford Press, 2012); Sarah Jenkins, 'Trauma and dissociation: Beyond your "window of tolerance"', GoodTherapy (blog), 23 juni 2016, goodtherapy.org/blog/trauma-dissociation-beyond-your-window-of-tolerance-0623165.

- 2 'Disorganized attachment: How disorganized attachments form & how they can be healed', Psych Alive, geraadpleegd op 19 september 2018, psychalive.org/disorganized-attachment.
- 3 Peter Payne, Peter A. Levine en Mardi A. Crane-Godreau, 'Somatic experiencing: using interoception and proprioception as core elements of trauma therapy', *Frontiers in Psychology*, 4 februari 2015, frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2015.00093/full.
- 4 Peter Levine, Stephen Porges en Maggie Phillips, 'Healing trauma and pain through polyvagal science and its interlocking somatic interventions', geraadpleegd op 4 september 2018, maggiephillipsphd.com/Polyvagal/EBookHealingTraumaPainThroughPolyvagalScience.pdf.
- 5 Stephen Porges, 'The polyvagal theory with Stephen Porges, PhD', interview door David Van Nuys, *Shrink Rap Radio*, nr. 265, 3 juni 2011, shrinkrapradio.com/265.pdf.
- 6 Rachel Hosie, 'How personal space boundaries vary in different countries', *Independent*, 2 mei 2017, independent.co.uk/life-style/personal-space-boundaries-different-countries-argentina-uk-romania-a7713051.html.
- 7 Patti Wood, *Snap: Making the most of first impressions, body language, and charisma* (Novato, CA, Verenigde Staten: New World Library, 2012).
- 8 David Wallin, 'Because connection takes two: the analyst's psychology in treating the "connection resistant" patient', *International Journal of Psychoanalytic Self-Psychology*, 9, nr. 3 (2014): 200-207, doi.org/10.1080/15551024.2014.917460.

5 Gehechtheidsstijl en liefdesrelaties

- 1 Stan Tatkin, 'Find your mentor couple' (blogpost), 2013, stantatkinblog.wordpress.com/2012/12/27/find-your-mentor-couple/.
- 2 Kim John Payne en Diane Poole Heller, *Secure attachment parenting in the digital age: Neuroscience, technology & the next generation* (webinarserie), oorspronkelijk uitgebracht op 6 november 2017, attachmentmastery.com/parenting/.
- 3 Amir Levine, 'Deciphering attachment styles in everyday life for dating and relationships' (thematoespraak), 9 april 2016, DARE to Connect: Attachment, Trauma & Intimacy Conference, Boulder, CO, Verenigde Staten.
- 4 Stan Tatkin, 'Does your relationship come first? The secrets of secure functioning relationships' (thematoespraak), 8 april 2017, DARE to Connect: Attachment, Trauma & Intimacy Conference, Boulder, CO, Verenigde Staten.
- 5 Stan Tatkin, *Wired for love: How understanding your partner's brain and attachment style can help you defuse conflict and build a secure relationship* (Oakland, CA, Verenigde Staten: New Harbinger, 2012).
- 6 Stan Tatkin, *Wired for love: How understanding your partner's brain and attachment style can help you defuse conflict and build a secure relationship* (Oakland, CA, Verenigde Staten: New Harbinger, 2012).
- 7 Amir Levine en Rachel Heller, *Verbonden: Hechting & liefde* (Amsterdam: Boom uitgevers, 2016), 11 (paginanummering Engelse uitgave).

- 8 Stan Tatkin, *Wired for dating: How understanding neurobiology and attachment style can help you find your ideal mate* (Oakland, CA, Verenigde Staten: New Harbinger, 2016).
- 9 Amir Levine en Rachel Heller, *Verbonden: Hechting & liefde* (Amsterdam: Boom uitgevers, 2016), 136-137, 235-236, 245-251 (paginanummering Engelse uitgave).
- 10 John Bowlby, *Attachment and loss, volume two (Separation: Anxiety and anger)* (New York, NY, Verenigde Staten: Basic Books, 1973); Cindy Hazan en Phillip Shaver, 'Romantic love conceptualized as an attachment process', *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, nr. 3 (maart 1987): 511-24, pdfs.semanticscholar.org/a7ed/78521dod3a52b6ce532e89ce6ba185b355c3.pdf.
- 11 Amir Levine en Rachel Heller, *Verbonden: Hechting & liefde* (Amsterdam: Boom uitgevers, 2016), 52-54. 100-101, 116-117, 120-122, 161 (vermijdsend); 57-59, 81, 160-162 (angstig-afwerend/ambivalent) (paginanummering Engelse uitgave).
- 12 Rick Hanson en Richard Mendius, *Boeddha's brein: Hoe mindfulness je hersens en je leven kan veranderen* (Utrecht: Uitgeverij Ten Have, 2012), 67-77 (paginanummering Engelse uitgave).
- 13 Amir Levine en Rachel Heller, *Verbonden: Hechting & liefde* (Amsterdam: Boom uitgevers, 2016), 160-162, 190-193, 206-207 (paginanummering Engelse uitgave).

Literatuur

Wij allen die in dit vakgebied werkzaam zijn, hebben veel te danken aan onze voorgangers die het fundament hebben gelegd voor onze inspanningen. Ook zijn we veel dank verschuldigd aan onze vakgenoten, want door hun werk is ons werk beter onderbouwd. Als je meer wilt weten over veilige gehechtheid of een ander vakgebied binnen mijn werkterrein, geef ik je hier een lijst van warm aanbevolen geniale auteurs, onderzoekers en therapeuten, die ik merendeels al in eerdere hoofdstukken heb genoemd. Ik hoop dat het vanzelf spreekt dat dit boek niet mogelijk was geweest zonder de grote inspanningen van deze geweldige mensen.

Ainsworth, Mary D. Salter. *Infancy in Uganda: Infant care and the growth of love*. Baltimore, MD, Verenigde Staten: Johns Hopkins Press, 1967.

Ainsworth, Mary D. Salter, Mary C. Blehar, Everett Waters en Sally N. Wall. *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. New York, NY, Verenigde Staten: Psychology Press, 2015.

- Anderson, Frank G., Martha Sweezy en Richard C. Schwartz. *Internal Family Systems-therapie (IFS): Een traumabewuste behandeling voor angst, depressie, PTSS en verslavingsproblemen*. Eeserveen: Uitgeverij Mens!, 2019.
- Badenoch, Bonnie. *Being a brain-wise therapist: A practical guide to interpersonal neurobiology*. New York, NY, Verenigde Staten: Norton, 2008.
- Badenoch, Bonnie. *The heart of trauma: Healing the embodied brain in the context of relationships*. New York, NY, Verenigde Staten: Norton, 2014.
- Bader, Ellyn en Peter Pearson. *In quest of the mythical mate: A developmental approach to diagnosis and treatment in couples therapy*. Abingdon, Verenigd Koninkrijk: Routledge, 2014.
- Bader, Ellyn en Peter Pearson. *Tell me no lies: How to stop lying to your partner – and yourself – in the 4 stages of marriage*. New York, NY, Verenigde Staten: St. Martins, 2001.
- Beebe, Beatrice, Phyllis Cohen en Frank Lachmann. *The mother-infant interaction picture book: Origins of attachment*. New York, NY, Verenigde Staten: Norton, 2016.
- Beebe, Beatrice, Phyllis Cohen, K. Mark Sossin en Sara Markese (reds.). *Mothers, infants, and children of September 11, 2001: A primary prevention project*. Abingdon, Verenigd Koninkrijk: Routledge, 2012.
- Beebe, Beatrice en Frank Lachmann. *The origins of attachment: Infant research and adult treatment*. Abingdon, Verenigd Koninkrijk: Routledge, 2013.

- Bentzen, Marianne. *The neuroaffective picture book: An illustrated introduction to developmental neuropsychology*. Berkeley, CA, Verenigde Staten: North Atlantic Books, 2018.
- Bentzen, Marianne. *Through windows of opportunity: A neuroaffective approach to child psychotherapy*. Abingdon, Verenigd Koninkrijk: Routledge, 2015.
- Bowlby, John. *Attachment and loss: Volume one (Attachment)*. New York, NY, Verenigde Staten: Basic Books, 1969.
- Bowlby, John. *Attachment and loss: Volume two (Separation: Anxiety and anger)*. New York, NY, Verenigde Staten: Basic Books, 1973.
- Bowlby, John. *Attachment and loss: Volume three (Loss: Sadness and depression)*. New York, NY, Verenigde Staten: Basic Books, 1980.
- Bowlby, John. *The making and breaking of affectional bonds*. Abingdon, Verenigd Koninkrijk: Routledge, 2005.
- Bowlby, John. *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. New York, NY, Verenigde Staten: Basic Books, 1988.
- Bowlby, John, Margery Fry en Mary D. Salter Ainsworth. *Child care and the growth of love*. Londen, Verenigd Koninkrijk: Penguin, 1953.
- Chapman, Gary. *De vijf talen van de liefde*. Heerenveen: Ark Media, 2019.

- Chapman, Gary. *Loving your spouse when you feel like walking away: Real help for desperate hearts in difficult marriages*. Chicago, IL, Verenigde Staten: Northfield, 2018.
- Chapman, Gary. *Things I wish I'd known before we got married*. Chicago, IL, Verenigde Staten: Northfield, 2010.
- Chitty, John. *Working with babies: A five-part therapy method for infants and their families*. Ithaca, NY, Verenigde Staten: CSES, 2016.
- Dana, Deb. *De polyvagaaltheorie in therapie: Basisboek: Het ritme van regulatie*. Eeserveen: Uitgeverij Mens!, 2019.
- Dana, Deb. *De polyvagaaltheorie in therapie: Flipover: Inzicht in de wetenschap van veiligheid*. Eeserveen: Uitgeverij Mens!, 2021.
- Ecker, Bruce, Robin Ticic en Laurel Hulley. *Unlocking the emotional brain: Eliminating symptoms at their roots using memory reconsolidation*. New York, NY, Verenigde Staten: Routledge, 2012.
- Ferentz, Lisa. *Finding your ruby slippers: Transformative life lessons from the therapist's couch*. Eau Claire, WI, Verenigde Staten: PESI, 2017.
- Ferentz, Lisa. *Letting go of self-destructive behaviors: A workbook of hope and healing*. Abingdon, Verenigd Koninkrijk: Routledge, 2014.
- Ferentz, Lisa. *Treating self-destructive behaviors in trauma survivors: A clinician's guide*. Abingdon, Verenigd Koninkrijk: Routledge, 2014.

Fisher, Janina. *Innerlijke zelfvervreemding overwinnen na trauma: Het onderscheiden en verenigen van persoonlijkheidsdelen*. Eeserveen: Uitgeverij Mens!, 2018.

Fonagy, Peter. *Attachment theory and psychoanalysis*. New York, NY, Verenigde Staten: Other Press, 2001.

Frederickson, Barbara. *Liefde 2.0: De kracht van positieve verbondenheid*. Tielt, België: Lannoo, 2017.

Frederickson, Barbara. *Positivity: Top-notch research reveals the 3 to 1 ratio that will change your life*. New York, NY, Verenigde Staten: Three Rivers, 2009.

Gojman-de-Millan, Sonia, Christian Herreman en L. Alan Sroufe (reds.). *Attachment across clinical and cultural perspectives: A relational psychoanalytic approach*. Abingdon, Verenigd Koninkrijk: Routledge, 2016.

Goldbart, Stephen en David Wallin. *Mapping the terrain of the heart: Passion, tenderness, and the capacity to love*. Northvale, NJ, Verenigde Staten: Jason Aronson, 1998.

Goleman, Daniel. *Emotionele intelligentie: Emoties als sleutel tot succes*. Amsterdam: Business Contact, 2013.

Gottman, John en Joan DeClaire. *The relationship cure: A 5 step guide to strengthening your marriage, family, and friendships*. New York, NY, Verenigde Staten: Harmony, 2002.

Gottman, John en Nan Silver. *The seven principles for making marriage work: A practical guide from the country's foremost relationship expert*. New York, NY, Verenigde Staten: Harmony, 2015.

- Gottman, John en Nan Silver. *What makes love last? How to build trust and avoid betrayal*. New York, NY, Verenigde Staten: Simon & Schuster, 2013.
- Grand, David. *Brainspotting: The revolutionary new therapy for rapid and effective change*. Boulder, CO, Verenigde Staten: Sounds True, 2013.
- Grand, David. *Emotional healing at warp speed: The power of EMDR*. New York, NY, Verenigde Staten: Harmony, 2001.
- Greenfield, Patricia Marks en Edward Tronick. *Infant curriculum*. Pacific Palisades, CA, Verenigde Staten: Goodyear Publishing, 1980.
- Hanson, Rick en Richard Mendius. *Boeddha's brein: Hoe mindfulness je hersens en je leven kan veranderen*. Utrecht: Uitgeverij Ten Have, 2012.
- Hanson, Rick. *Veerkracht: Een handleiding voor innerlijke rust, kracht en geluk*. Utrecht: Uitgeverij Ten Have, 2019.
- Hanson, Rick. *Geheugen voor geluk: neem het goede in je op voor een beter leven*. Utrecht: Uitgeverij Ten Have, 2014.
- Hanson, Rick. *Eén ding tegelijk: 52 oefeningen voor rust in je hoofd*. Utrecht: Uitgeverij Ten Have, 2020.
- Hart, Susan. *Brain, Attachment, personality: An introduction to neuroaffective development*. Abingdon, Verenigd Koninkrijk: Routledge, 2018.
- Hart, Susan. *The impact of attachment*. New York, NY, Verenigde Staten: Norton, 2010.

- Hart, Susan en Mary Campa (reds.). *Human bonding: The science of affectional ties*. New York, NY, Verenigde Staten: Guilford Press, 2013.
- Heller, Laurence en Aline LaPierre. *Ontwikkelingstrauma helen: De invloed van vroegkinderlijk trauma op zelfregulatie, zelfbeeld en het vermogen tot relaties*. Eeserveen: Uitgeverij Mens!, 2019.
- Johnson, Sue. *Houd me vast: Zeven gesprekken voor een hechte(re) en veilige relatie*. Utrecht: Kosmos Uitgevers, 2009.
- Johnson, Sue. *Love sense: The revolutionary new science of romantic relationships*. New York, NY, Verenigde Staten: Little, Brown, 2013.
- Kaplan, Louise. *Adolescence: The farewell to childhood*. New York, NY, Verenigde Staten: Simon & Schuster, 1984.
- Kaplan, Louise. *No voice is ever wholly lost: An exploration of the everlasting attachment between parent and child*. New York, NY, Verenigde Staten: Simon & Schuster, 1996.
- Kaplan, Louise. *Oneness and separateness: From infant to individual*. New York, NY, Verenigde Staten: Simon & Schuster, 1998.
- Kolk, Bessel van der. *Traumasporen: Het herstel van lichaam, brein en geest na overweldigende ervaringen*. Eeserveen: Uitgeverij Mens!, 2016.
- Levine, Amir en Rachel Heller. Amir Levine en Rachel Heller, *Verbonden: Hechting & liefde*. Amsterdam: Boom uitgevers, 2016.

- Levine, Peter. *Healing trauma: A pioneering program for restoring the wisdom of your body*. Boulder, CO, Verenigde Staten: Sounds True, 2008.
- Levine, Peter. *De stem van je lichaam: Trauma's helen met je lichaam als gids*. Haarlem: Altamira, 2011.
- Levine, Peter. *Trauma en geheugen: Hoe brein en lichaam traumatische ervaringen levend houden*. Eeserveen: Uitgeverij Mens!, 2018.
- Levine, Peter. *De tijger ontwaakt: Traumabehandeling met lichaamsgerichte therapie*. Haarlem: Altamira, 2007.
- Levine, Peter en Maggie Kline. *Het weerbare kind: Traumawerk bij kinderen*. Haarlem: Altamira, 2009.
- Love, Patricia. *The truth about love: The highs, the lows, and how you can make it last forever*. New York, NY, Verenigde Staten: Fireside, 2001.
- Love, Patricia en Jo Robinson. *Hot monogamy: Essential steps to more passionate, intimate lovemaking*. Scotts Valley, CA, Verenigde Staten: Create Space, 2012.
- Maté, Gabor. *In the realm of hungry ghosts: close encounters with addiction*. Berkeley, CA, Verenigde Staten: North Atlantic Books, 2010.
- Maté, Gabor. *Wanneer je lichaam nee zegt: Verborgene stress en de gevolgen voor je gezondheid*. Utrecht: AnkhHermes, 2020.
- Napier, Nancy. *Getting through the day: Strategies for adults hurt as children*. New York, NY, Verenigde Staten: Norton, 1994.

Napier, Nancy. *Recreating your self:: Building self-esteem through imaging and self-hypnosis*. New York, NY, Verenigde Staten: Norton, 1996.

Napier, Nancy. *Sacred practices for conscious living*. New York, NY, Verenigde Staten: Norton, 1997.

Ogden, Pat en Janina Fisher. *Sensorimotor Psychotherapy: Interventies voor traumaverwerking en het herstel van gehechtheid*. Eeserveen: Uitgeverij Mens!, 2017.

Ogden, Pat, Kekuni Minton en Clare Pain. *Trauma en het lichaam: Een sensomotorische benadering van psychotherapie*. Eeserveen: Uitgeverij Mens!, 2020.

O'Hanlon, Bill. *Do one thing different: Ten simple ways to change your life*. New York, NY, Verenigde Staten: William Morrow, 1999.

O'Hanlon, Bill. *Out of the blue: Six non-medication ways to relieve depression*. New York, NY, Verenigde Staten: Norton, 2014.

O'Hanlon, Bill. *Quick steps to resolving trauma*. New York, NY, Verenigde Staten: Norton, 2010.

Payne, Kim John. *The soul of discipline: The simplicity parenting approach to warm, firm, and calm guidance – from toddlers to teens*. New York, NY, Verenigde Staten: Ballantine, 2015.

Payne, Kim John i.s.m. Lisa Ross. *Eenvoudig opvoeden: Door de kracht van eenvoud worden je kinderen rustiger, gelukkiger en zekerder*. Zeist: Uitgeverij Christofoor, 2013.

- Piaget, Jean. *Play, dreams, and imitation in childhood*. Vertaald door C. Gattegno en F.M. Hodgson. New York, NY, Verenigde Staten: Norton, 1962.
- Piaget, Jean. *The moral judgment of the child*. Vertaald door Marjorie Gabain. New York, NY, Verenigde Staten: Free Press, 1997.
- Piaget, Jean en Bärbel Inhelder. *The psychology of the child*. Vertaald door Helen Weaver. New York, NY, Verenigde Staten: Basic Books 1969.
- Porges, Stephen. *De polyvagaaltheorie: De neurofysiologische basis van emotie, gehechtheid, communicatie en zelfregulatie*. Eeserveen: Uitgeverij Mens!, 2019.
- Porges, Stephen. *De polyvagaaltheorie en de transformerende ervaring van veiligheid: Traumabehandeling, sociale betrokkenheid en gehechtheid*. Eeserveen: Uitgeverij Mens!, 2019.
- Rapson, James en Craig English. *Anxious to please: 7 revolutionary practices for the chronically nice*. Naperville, IL, Verenigde Staten: Sourcebooks, 2006.
- Real, Terrence. *How can I get through to you? Closing the intimacy gap between men and women*. New York, NY, Verenigde Staten: Fireside, 2002.
- Real, Terrence. *The new rules of marriage: What you need to know to make love work*. New York, NY, Verenigde Staten: Ballantine, 2008.

- Rhimes, Shonda. *Year of yes: How to dance it out, stand in the sun and be your own person*. New York, NY, Verenigde Staten: Simon & Schuster, 2015.
- Rothenberg, Mira. *Children with emerald eyes: Histories of extraordinary boys and girls*. Berkeley, CA, Verenigde Staten: North Atlantic Books, 2003.
- Rothschild, Babette. *The body remembers: The psychophysiology of trauma and trauma treatment*. New York, NY, Verenigde Staten: Norton, 2000.
- Rothschild, Babette. *Trauma: herstel in eigen hand: 8 sleutels om je leven te herwinnen*. Amsterdam: Uitgeverij SWP, 2019.
- Rothschild, Babette. *Trauma essentials: The go-to guide*. New York, NY, Verenigde Staten: Norton, 2011.
- Ruppert, Franz. *Symbiose en autonomie: Een weg uit symbiosetrauma en destructieve afhankelijkheid*. Eeserveen: Uitgeverij Mens!, 2010.
- Ruppert, Franz. *Vroegkinderlijk trauma: Zwangerschap, geboorte en eerste levensjaren*. Eeserveen: Uitgeverij Mens!, 2014.
- Scaer, Robert. *The body bears the burden: Trauma, dissociation, and disease*. Abingdon, Verenigd Koninkrijk: Routledge, 2014.
- Scaer, Robert. *The trauma spectrum: Hidden wounds and human resiliency*. New York, NY, Verenigde Staten: Norton, 2005.
- Schwartz, Richard. *Internal Family Systems therapy*. New York, NY, Verenigde Staten: Guilford Press, 1997.

- Schwartz, Richard. *Introduction to the Internal Family Systems model*. Oak Park, IL, Verenigde Staten: Trailheads, 2001.
- Siegel, Daniel. *The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are*. New York, NY, Verenigde Staten: Guilford Press, 2001.
- Siegel, Daniel en Tina Payne Bryson. *Het hele brein, het hele kind: Twaalf revolutionaire strategieën om de ontwikkeling van je kind te stimuleren*. Schiedam: Scriptum, 2013.
- Siegel, Daniel en Tina Payne Bryson. *Het Ja-brein: Moed, nieuwsgierigheid en veerkracht bij je kind stimuleren*. Schiedam: Scriptum, 2018.
- Siegel, Daniel en Mary Hartzell. *Parenting from the inside out: How a deeper self-understanding can help you raise children who thrive*. New York, NY, Verenigde Staten: Penguin, 2013.
- Sroufe, L. Alan. *Emotional development: The organization of emotional life in the early years*. Cambridge, Verenigd Koninkrijk: Cambridge University Press, 1995.
- Tatkin, Stan. *We do: Saying yes to a relationship of depth, true connection, and enduring love*. Boulder, CO, Verenigde Staten: Sounds True, 2018.
- Tatkin, Stan. *Wired for dating: How understanding neurobiology and attachment style can help you find your ideal mate*. Oakland, CA, Verenigde Staten: New Harbinger, 2016.

Tatkin, Stan. *Wired for love: How understanding your partner's brain and attachment style can help you defuse conflict and build a secure relationship*. Oakland, CA, Verenigde Staten: New Harbinger, 2012.

Tronick, Edward. *Babies as people*. New York, NY, Verenigde Staten: Collier Books, 1980.

Tronick, Edward. *The neurobehavioral and social-emotional development of infants and children*. New York, NY, Verenigde Staten: Norton, 2007.

Wallin, David. *Gehechtheid in de psychotherapie*. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds, 2010.

Wood, Patti. *Snap: Making the most of first impressions, body language, and charisma*. Novato, CA, Verenigde Staten: New World Library, 2012.

Zayas, Vivian en Cindy Hazan (reds.). *Bases of adult attachment: Linking brain, mind and behavior*. New York, NY, Verenigde Staten: Springer, 2015.

Register

1 procent meer binnenlaten (oefening) 141

A

aandacht 208

aandacht, gedeelde (oefening) 98

aanpassing 39-40, 89, 91, 93

aanraken op een veilige manier 191-192

aanraking, ontbrekende 92

aanwezigheid 53, 58, 62-64, 122, 192, 202

 gebrek aan 92

 taakgerichte 92

aanwezig zijn (veilige-gehechtheidsvaardigheid 2) 62-64

aarden, lichamenlijk (oefening) 128

actie, voorkeur voor 107-108

affectmodulatie 122

afhankelijkheid

 overmatige 127, *zie ook* nabijheid zoeken

 'positieve' 106

afscheidstress 124-125

afstand/distantiëren 33, 91, 96-99, 116, 133, 138, 178, 195, 211,
214, 221, 223, 232

afstemmen (veilige-gehechtheidsvaardigheid 3) 64-65
afstemming 52, 64-65
afweren 137-138
afwijzende stijl 91
afwijzing 25, 93, 223, 225
 angst voor 96, 97, 99, 104, 160, 177, 209
Ainsworth, Mary 162
 ‘vreemde situatie’ 90, 160-161
alarmkreet 66, 91, 122, 130-133, 136, 138, 159-160, 223, 229
ambivalente gehechtheid 33-34, 119-151, 213-215
 evaluatievragen 150-151
 hoe het eruitziet 124
 mogelijke kenmerken 222-223
ambivalente partners
 jezelf ontwikkelen met 228-230
amygdala 39
anderen helpen 188
angst 22, 34, 153
 herstellen van 20
 voor mislukking 164
 voor verlating 34
 voor verzorgers 34, 38, 153-155, 161-162
armoede 204
authenticiteit 49
automatische piloot uitschakelen (veilige-gehechtheids-
 vaardigheid 9) 71
autonomie 54-55, 93, 209
autonoom zenuwstelsel 132, 158

B

Baby's 90
 afhankelijkheid 89
 expressief huilen 29, 66
 geboortetrauma en 203

stem en 190
temperament en 204
verzorgers en 27, 90
bagatelliseren 137-138
'bakerende omgeving', positieve 56
Beebe, Beatrice 123, 125
behoeften uiten 218
belichaming 20, 109-111
beschermende bol (oefening) 186
bescherming 27, 34, 53, 162, 168, 173, 202
betrokkenheid, onderbroken 93
betrouwbaarheid 58, 135, *zie ook onder verzorgers*
bevroezingsrespons 39, 159, 178, 181-185, 199, 223
bezitterigheid 126, *zie ook nabijheid zoeken*
bij iemand zijn (oefening) 146
bijzonder zijn 208
blik 99-101, *zie ook oogcontact*
Boldemann-Tatkin, Tracey 201, 225
Bowlby, John 28, 90
Brooklyn 85
Brown, Brené 31

C

carrière 108, 116, 126
Chapman, Gary 141
cognitieve empathie 64
cognitieve ontwikkeling, gehechtheidstheorie en 36-41
'co-mindfulness' 26
commitment, wederzijdse 207
communicatie, *zie ook alarmkreet*
met kinderen 189
non-verbale 210, 220, *zie ook oogcontact*
verbale 209, 220
verwarrende 163-165

communiceren, simpel en helder 189
compassie 18, 20, 25, 206
competente beschermer (oefening) 165
conflicten 237
 oplossen 210-211
 overdenken 219
consequente en voorspelbare mensen (oefening) 134
contact onderhouden (veilige-gehechtheidsvaardigheid 5) 66-67
contingentie 29-31, 53
 herinnering aan (oefening) 32
controleerend gedrag 174-175, 199, 211
controleverlies 22, 127, 202
coregulatie 24, 26, 27-29, 68, 122, 155, 208
cycli, zichzelf in stand houdende 130-133

D

daklozen 204
dating 217-224
 behoefte uiten 218
 conflicten overdenken 219
 geen spelletjes spelen 217
 gezamenlijk reizen 219
 het positieve zoeken 217
 opletten hoe je behandeld wordt 219
 responsiviteit beoordelen 218
 verbale en non-verbale communicatie 220
 waarschuwingssignalen 220-224
declaratief geheugen 39
defensief gedrag 223
diep luisteren (veilige-gehechtheidsvaardigheid 1) 59-62
dissociatie 20, 34, 96-99, 109, 156, 199, 223
‘dorsale vagale bevriezing’ 178
dreigingsrespons 24, 34, 38-40, 129-130, 153-155, 159-161,
 171-174, 188, 190, 211, 231

E

Ecker, Bruce 44

eetlust, ontregelde 159

Ekman, Paul 64

Elledge, Patti 69

emotionele disregulatie 171-172

emotionele grilligheid 163

emotionele verwaarlozing 92, *zie ook* verwaarlozing

empathie, cognitieve 64, *zie ook* compassie

ervaringen, positieve 84

ervaring van verlies van het zelf 149

evaluatievragen 47

voor ambivalente gehechtheid 150-151

voor gedesorganiseerde gehechtheid 199-200

voor veilige gehechtheid 87

voor vermijdende gehechtheid 116-117

expressieve dissonantie 92

‘externe regulatie’ 126

F

Fredrickson, Barbara 32

fundamentele vriendelijkheid 207

G

geaard zijn als geboorterecht 20

geboortetrauma 153, 203

gecenterd zijn als geboorterecht 20

gedeelde aandacht (oefening) 98

‘gedesorganiseerd ambivalent’ 159

gedesorganiseerde gehechtheid 34, 153-200, 213

evaluatievragen 199-200

factoren bij het ontstaan 159-171

hoe het eruitziet 171-179

mogelijke kenmerken 223
 tegenwicht bieden aan gedesorganiseerde patronen 180-193
 gedesorganiseerde partner, jezelf ontwikkelen met een 231-232
 gedesorganiseerde patronen, tegenwicht bieden aan 180-193
 'gedesorganiseerd vermijgend' 159
 'gedesoriënteerde' gehechtheid 160-161
 gehechtheid 13
 ambivalente 33, *zie ook* ambivalente gehechtheid
 gedesorganiseerde 34, *zie ook* gedesorganiseerde gehechtheid
 veilige 33, *zie ook* veilige gehechtheid
 vermijdende 33, *zie ook* vermijdende gehechtheid
 vroegge gehechtheidsgeschiedenis 30
 gehechtheidsaanpassing 89
 gehechtheidspatronen 30, 33, 35, 43, 48, 129,
 zie ook gehechtheidsstijlen
 gehechtheidsstijlen
 ambivalente gehechtheid 33, 119, 213-215, 222
 gedesorganiseerde gehechtheid 34, 153-200, 213, 223
 inleiding tot 32-36
 kindertijd en 33-34
 liefdesrelaties en 201-238
 oorzaken 203
 veilige gehechtheid 33, 51, 87
 vermijdende gehechtheid 33, 213, 221-222
 waarschuwings- signalen 220-224
 werken met je eigen 232-236
 gehechtheidstheorie 28, 36-41, 93-94
 geheugen-reconsolidatie 44, 82-83
 geruststelling, behoefte aan 133-135
 gevoel van veiligheid 13, 26, 29, 31, 58, 100, 135, 168, 189-193,
 199, 208, 222, 227, 231, *zie ook* veiligheid
 gezamenlijke aandacht inzetten (veilige-gehechtheids-
 vaardigheid 4) 65-66
 gezamenlijk reizen 219

gezichtsuitdrukkingen 27
 expressieve dissonantie 92
 verzorgers 27, 92
gezinscrisis 163
Gilmore Girls 85
goede, oog hebben voor het (veilige-gehechtheids-
 vaardigheid 12) 83-86, 139
'goed genoeg' ouderschap 56
goedmaken (veilige-gehechtheidsvaardigheid 10) 72-76
Goleman, Daniel 64
Gottman, John 72
grenzen 55
 herstellen 185-193
 weggevalen 20

H

Hanson, Rick 39, 84, 139, 235
hechtingsblik 69
hechtingsstelsel, gedisreguleerd 158
heelheid, gevoel van 20
Heller, Diane 15
Heller, Rachel 119, 124, 201, 217, 221, 237
herbelichaming 109-111
herinnering aan contingentie (oefening) 32
herinneringen 18, 135
 declaratief geheugen 39
 gaten in het geheugen 223
 getriggerde 18, 37, 46
 impliciet geheugen 37, 39, 44, 46
 onbewust creëren 37
 oorspronkelijke relationele blauwdruk 43, 44
 traumatische 18
 vervlechten met hulpmiddelen 84
hersenonderzoek, gehechtheidstheorie en 36-41

hersentrauma 18-19
herstellen van verbinding 145-149
hippocampus 37-38, 128
'huidhonger' 92
hulpmiddelen ontwikkelen en uitbreiden (veilige-gehechtheids-
vaardigheid 11) 76-83
humor 208
hypersensitiviteit 130-133

I

immobiliteit 159, 199, *zie ook* bevroeringsrespons
impliciet geheugen 37, 39, 44, 46
incasseringsvermogen 154, 157-159
in het wilde weg vertrouwen 56
innerlijk conflict 177-178
integratie 20
interacties met anderen 25-26
interactieve regulatie 155
interafhankelijkheid 54-55, 105
intimiteit 26, 33, 40, 49, 63, 115, 177-178, 190, 199, 208, 215,
221, 224
intonatie 189-190
intonatie, aandacht voor 189-190
inzicht 19, 21, 30, 32, 48-49, 56, 58, 60, 206, 211, 227, 239
isolatie 55, 91, 94-96, 214, *zie ook* afstand/distantiëren;
terugtrekken

J

je ogen gebruiken (veilige-gehechtheidsvaardigheid 7) 69-70
jeugd
afscheidstress 124
alarmkreet 130
ambivalente gehechtheid 33, 120-125, 132, 133, 143
corrigerende ervaringen 111

gedesorganiseerde gehechtheid 34, 153-156, 171, 174, 176, 179, 180
gehechtheidsstijlen 32, 202-205, *zie ook specifieke gehechtheidsstijlen*
herinneringen aan 18
ideale 202
in ideale situaties 27
jeugdervaringen 18, 21, 28, 76
knipperlicht-gehechtheid 121
minder ideale 32, 40-41, 120-121, 143
objectpermanentie 133
oriëntatie op de linkerhersen helft 106-107
trauma 144
veilige gehechtheid 33
vermijdende gehechtheid 33, 91-94, 104-105, 106-107
jou-heid 147

K

kinderen 162, *zie ook baby's*
aanpassing 39, 89-91, 93
afgebroken regulatie 122-123
afwezige verzorgers 92
afwijzing 93
communiceren met 189
emotionele behoeften 92, 104-105, 229
emotionele verwaarlozing 104-105
expressieve dissonantie 92
gehechtheidsstijlen 160-161, 203, *zie ook jeugd; specifieke gehechtheidsstijlen*
goedmaken met 73
'huidhonger' 92
in een regulerende omgeving 24
in prosociale gezinnen 27
isolatie 91

nabijheid zoeken 125
onderbroken betrokkenheid 93
onvoorspelbare verzorgers en 33
oogcontact en 69, 99
overprikkeling 123, 154
rolwisseling opnieuw wisselen 77
stress en 120
taakgerichte aanwezigheid en 92
temperament en 204
veilige gehechtheid 52-57
vermijdende gehechtheid 89, 91, 93
verwaarloosde 33, 93, 125, *zie ook* verwaarlozing
verzorgers en 27, 33, 77, 91, 99, 121-126, 155, 160, 203, 228,
zie ook verwaarlozing
komen en gaan, bewust zijn van (veilige-gehechtheids-
vaardigheid 6) 67-68
kritiek 99, 104
kwetsbaarheid 12, 30, 31, 49, 82, 94, 96, 169, 186, 206, 226

L

levensgebeurtenissen 204
Levine, Amir 85, 119, 124, 209, 217, 221, 237
Levine, Peter 11-15, 19-20, 178, 182
lichamelijk aarden (oefening) 128
liefdesrelaties, gehechtheidsstijl en 201-238
liefdevolle vriendelijkheid 149
linkerhersenhelft, oriëntatie op de 106-107

M

machteloosheid, herstellen van 20
mediale prefrontale cortex 39, *zie ook* prefrontale cortex
media, positieve 84
medische procedures 203

mentor-stellen 207
oefening 212
mislukking
angst voor 164, 176-177
voortdurend gevoel van 176-177
'MWe' 49
Myss, Caroline 83

N

nabijheid 55, 94, 98, 116, 137, 210, 214, 221, 237,
zie ook intimiteit; verbinding
nabijheid zoeken 25, 125-130
nadenken over wat er goed gaat 85
naderstress 124
neuroplasticiteit 40, 76, 84
niet samen zijn 209
nieuwigheid 71
non-verbale communicatie 210, 220

O

oase met gehechtheidsbondgenoten (oefening) 193
oase versus woestijn 114-115
objectconstantie 120
objectpermanentie rol van 120
oefeningen 44-47
1 procent meer binnenlaten 141
beschermende bol 186
bij iemand zijn 146
competente beschermer 165
gedeelde aandacht 98
gevoel van veiligheid 27
herinnering aan contingentie 32
lichamelijk aarden 128
mentor-stellen 212

mijn consequente en voorspelbare mensen 134
nadenken over wat er goed gaat 85
oase met gehechtheidsbondgenoten 193
ongemak onderzoeken 234
ontspanning 27
rolwisseling opnieuw wisselen 77, 80
veilige gehechtheid oproepen 57
volmaakt onvolmaakt 41
vriendelijke ogen 101
welkom in de wereld 112, *zie ook* welkom in de wereld
'welkom-thuisoefening' 67
'Wiel van gewaarzijn' 146
omgevingsomstandigheden 204
omhelzen in plaats van oogcontact 100-101
omschakelingen 102-103, 125
omschakelstress 125
onderbroken betrokkenheid 93
onderdrukking 204
ondersteuning 53, 58, 104, 122
ongemak, onderzoek je (oefening) 234
onthechting 23, 138, 161
ontregeling/disregulatie 153, 158, 160, 191, 199, 223, 231
 eetlust 159
 emotionele 171-172
 triggeren 199
ontspanning 25, 29, 55
 oefening 27
onveilige gehechtheidsstijlen 203-205, *zie ook* ambivalente
 gehechtheid; gedesorganiseerde gehechtheid; vermijdende
 gehechtheid
onveilig gehechte partners, veilig gehechte partners en 213
onveilig gehechte stellen 214-215
oogcontact 69-70, 99
 moeite met 99-101

vriendelijke ogen (oefening) 101
vriendelijkheid en 192
oorlog 204
oorspronkelijke relationele blauwdruk 43, 44
'opjagen en ontwijken', dynamiek van 123, 125
oriëntatie op dreiging 174
ouders 194, *zie ook* verzorgers
 die verwachten dat kinderen voor hen zorgen 76
 ideale 122
 negatieve 156
 ouder worden 82
 prosociale 27
 regulerende omgeving gecreëerd door 25
 rolwisseling opnieuw wisselen 77-83
 tekortkomingen en beperkingen 41, 48, 89, 156
 volmaakt onvolmaakt 41
ouder worden, stress van het 82
overlevingsinstincten/-energie 13, 14, 131, 136, 138, 153,
 155-157, 161, 174, 178, 185, 190, 196, 226
overmatige afhankelijkheid 127
overprikkeling 123, 154
overweldiging 178-179

P

parasympathisch zenuwstelsel 154, 157-159, 179
Parenthood 84
partner zoeken 215-217
Payne, Kim John 64, 208
persoonlijke behoeften, herkennen van 104-106
plezier 208
polyvagaaltheorie 39
Porges, Stephen 39, 178, 179
'positieve afhankelijkheid' 106
positieve beelden, aandacht voor 84

positieve boeken 84
positieve ervaringen 84
positieve media 84
positieve zoeken, het 217
prefrontale cortex 144, 239
'probleemkind' 154
procedureel geheugen 39, *zie ook* impliciet geheugen
prosociale gezinnen 27
Psychobiological Approach to Couple Therapy® (PACT) 24, 201

R

regulatie, *zie ook* coregulatie; zelfregulatie
afgebroken 122-123
'externe' 126
interactieve 155, *zie ook* coregulatie
relaties
afscheid nemen van 217, 237-238
dating 217-224
goedmaken 74-76
jezelf ontwikkelen met een ambivalente partner 228-230
jezelf ontwikkelen met een gedesorganiseerde partner 231-232
jezelf ontwikkelen met een vermijdende partners 225-228
ontwikkelen naar veilige gehechtheid 238
onveilig gehechte stellen 214-215
trauma en 201-202
veiliger maken 224-225
veilig gehechte stellen 206
relationeel ongemak 94-96
relationele gevoeligheid 146
relationele hyperfocus 125-130
relationele ruimte 143-145
relationele stabiliteit 203
relationele steun 203
remming van gebaren 109-111

responsiviteit beoordelen 218
Rhimes, Shonda 64
risico's nemen 208
rolwisseling opnieuw wisselen
 met je moeder 77-80
 met je vader 80-83
ruzies kort houden 211

S

saamhorigheid 28, 211
samen-lukt-het-ons-wel-benadering 24
Siegel, Daniel 29, 49, 146, 157
Solomon, Marion 105, 207, 212
Somatic Experiencing® (SE) workshops 19-20
spelen (veilige-gehechtheidsvaardigheid 8) 70-71
spelletjes spelen, geen 217
stabiele verbondenheid 212
stemmen 24
 intonatie 210, 220
 stress 190
 triggerende 159, 190
stralende straal 69-70
stress 13, 47, 51, 82, 90, 125, 159, 182
 afscheidstress 124-125
 bij verbinden 96
 decompressieziekte 103
 kinderen en 121
 stemmen 190
 van het ouder worden 82
sympathisch zenuwstelsel 154, 157-159, 179

T

Tatkin, Stan 23, 67, 71, 126, 201, 207, 209, 211, 217, 225
tegenstrijdige signalen 189, 199

temperament 204
terugtrekken 97, 159, 221
'tonische immobiliteit' 178
trauma 11-15, 18, 34, 37, 161
 definitie 22
 relaties en 201-202
 veerkracht en 20
triggers 51, 73, 75, 121, 129, 132, 154, 158-160, 163, 177, 190,
 195, 199-200, 202, 214-216, 223, 231
Tronick, Ed 52, 59, 74

V

veerkracht 20, 146, 208
 incasseringsvermogen 154, 157, 159
 trauma en 20
 veilige gehechtheid en 57
veilige gehechtheid 28-29, 33, 51-87
 aanwezigheid en 53
 autonomie en 54-55
 bescherming en 53
 bij jezelf en anderen bevorderen 58-86
 evaluatievragen 87
 interafhankelijkheid en 54-55
 kenmerken 52-57
 ondersteuning en 53
 ontspanning en 55
 ontwikkelen naar 238
 oproepen (oefening) 57
 veerkracht en 57
 vertrouwen en 55-57
veilige gehechtheid oproepen (oefening) 57
veilige-gehechtheidsvaardigheden 47, 225, 236
 1 diep luisteren 59-62
 2 aanwezig zijn 62-64

- 3 afstemmen 64-65
- 4 gezamenlijke aandacht inzetten 65-66
- 5 contact onderhouden 66-67
- 6 bewust zijn van komen en gaan 67-68
- 7 je ogen gebruiken 69-70
- 8 spelen 70-71
- 9 de automatische piloot uitschakelen 71
- 10 goedmaken 72-76
- 11 hulpmiddelen ontwikkelen en uitbreiden 76-83
- 12 oog voor het goede hebben 83-86
- 12 (herziene versie) oog hebben voor zorgzaam
gedrag 139-143
- veilig gehechte partners, onveilig gehechte partners en 213
- veilig gehechte stellen 206
 - kenmerken van 206
- veiligheid 162, 198, 202, 208, 229, *zie ook* gevoel van veiligheid
- veiligheidsrespons triggeren 192
- verbale communicatie 209, 220
- verbinding 23, 32, 58, 63, 70, 94, 100, 115, 177, 208, 212, 214,
zie ook intimiteit
 - herstellen 20, 145-149
 - in stand houden tijdens onenigheid 211
 - stress van 96
 - verbroken 20, 23, 138, 202
- verbondenheidsbubbel 101, 113
- verbroken verbinding 20, 23, 138, 202
- verdediging 181, 183-185, *zie ook* overlevingsinstincten/-energie
- verdriet 135
- verlatingsangst 34
- verlies, herstellen van 20
- vermijdende gehechtheid 33, 89-117, 213-215
 - evaluatievragen voor 116-117
 - gehechtheidsstijlen 33
 - hoe het eruitziet 94-114

mogelijke kenmerken 221-222
 oorzaken 91
 vermijdende partners, jezelf ontwikkelen met 225-228
 vertrouwen 25, 28, 31, 38, 52, 55-57, 70, 96, 99, 121, 125,
 132-135, 178, 182, 199, 202, 206, 222, 229-230
 verwaarlozing 33, 92, 93, 94, 96, 104-106, 111, 225
 verwarring 177-178
 verzorgers 194, 236, *zie ook* verzorging
 aanpassing aan 89, 91-93
 aanwezige 122
 afgebroken regulatie 122
 afwezig 91
 afwijzing van kinderen door 93
 als 'meesterregulators' 24-25
 angstaanjagende 34, 38, 153-154, 161-162
 betrouwbare 28, 162
 cognitieve ontwikkeling en 36
 controlerend gedrag 211, 223
 gezichtsuitdrukkingen 27
 ideale 27, 33, 155, 162
 inconsequente 228
 mishandelend 38
 niet-beschikbare 156
 onbetrouwbare 120-121, 125, 136, 162
 ondersteunende 122
 onvoorspelbare 34, 121, 125
 oogcontact 99-101
 stem 190
 tekortkomingen en beperkingen 41, 48, 89, 156
 volmaakt onvolmaakt 41
 voorspelbare 122
 wonden overdragen 121-123
 verzorging 45, 53, 96, 105, 169, 192, 225, 239
 verzorging, afgebroken regulatie en 122-123

volmaakt onvolmaakt (oefening) 41
vriendelijke ogen (oefening) 101
vriendelijkheid 207
vriendelijk naar anderen kijken en gezichtsuitdrukkingen 101,
192

W

waarschuwingssignalen
 dating en 220-224
Wallin, David 198
wat er goed gaat, nadenken over 85
wederkerigheid 126, *zie ook* wederzijdsheid
wederzijdse aantrekkingskracht 207
wederzijdse commitment 207
wederzijdsheid 54, 98, 105, 126, 146, 202, *zie ook* verbinding
welbevinden 207
welkom in de wereld (oefening) 112
'welkom-thuisoefening' 67
'Wiel van gewaarzijn' 146
window of tolerance 154, 157
Winnicott, Donald 56
woestijn versus oase 114-115
wondologie 83
Wood, Patti 191-192

Z

zelf
 geïsoleerd zelfbesef 94-96
 onderscheiden 145-149
 zichzelf verliezen 211
zelfbescherming 173, 193
zelfbesef, geïsoleerd 94-96
zelfkalmering 127, 143-145, 154
zelfobsessie 174-175

zelfredzaamheid 55, 104-106
zelfregulatie 24, 26, 102-103, 154, 155
zelfverbinding 146-149
zelfverloochening 127
zelfzorg 24, 45-47, 53, 105, 114, 144, 173, 208, 222, 226, 233-238,
zie ook zelfregulatie
zenuwstelsel 25, 68
 autonoom 132, 158
 ontwikkeling van 24-26
 parasympathisch 154, 157-159, 179
 regulatie van 24, *zie ook* zelfregulatie
 sympathisch 154, 157-159, 179
 triggeren van 160
zoeken naar een partner 215-217
'zoëtrope zone' 83
zorgzaam gedrag, oog hebben voor (herziene versie van veilig-
gehechtheidsvaardigheid 12) 139