

Hechtend en wederkerig ouderschap

Hechtend en Wederkerig Ouderschap

Een nieuwe kijk op de Attachment Parenting en
de Attachment-Focused Parenting

Katrien Zabeau

ww.hetrattennest.be
www.choosewisely.be

©2024 Katrien Zabeau
Ontwerp omslag en binnenwerk: Katrien Zabeau
Redactie: Katrien Zabeau & Stefan Vandeweyers
Druk: Brave New Books
ISBN: 9789465127170

Trefwoorden: Relaties, Relatiegeluk, Relatieadvies, Partnerschap,
Verbondenheid, EFT, hechtingsstijl, Liefde, Relatieproblemen,
Gelukkige relatie.

Behoudens de in of krachtens de auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op een andere manier, zonder voorafgaandelijke toestemming van de auteur.

Voor de redenen van mijn bestaan.
Voor mijn Magische Helden en mijn HeksenMeester, die het leven
elke dag mooier maken.

Voor mijn zonen:
B.J.Z., voor altijd in mijn hart en elke dag in mijn gedachten.
D.J.Z., mijn Levenselixir.
E.V.E., mijn bron van leute en plezier.

Er bestaan te weinig adjectieven en superlatieven om te vertellen
hoe zalig jullie zijn.

Inleiding

Dit is geen zoveelste boek over opvoedingstheorie. Dit is een boek over de essentie van ouderschap: Hechtend en Wederkerig Ouderschap.

Gebaseerd op een schat aan ervaring in opvoedingsondersteuning en een grondige studie van diverse opvoedingstheorieën, vormt het Hechtend en Wederkerig Ouderschap mijn levenswerk.

Mijn intentie is niet om voorschriften te geven over wat wel of niet te doen, maar eerder om het wezen van ouderschap in de schijnwerpers te zetten.

In de opvoedingswereld is geen enkel kind identiek, en daarom vraagt elk kind om een unieke benadering. Het concept van het 'Maakbare Kind' klopt simpelweg niet.

Niettemin is er een rode draad te ontwaren, een leidraad in de manier waarop we onze kinderen kunnen begeleiden.

Dit boek onderstreept het cruciale belang van het koesteren van een warme, wederzijdse relatie met je kind en het belang van het ontwikkelen van een veilige gehechtheid. Hierin ligt de sleutel tot

een evenwichtige harmonie en een liefdevol bestaan, waardoor kinderen zich op alle vlakken optimaal kunnen ontwikkelen. Ik tracht niet op te leggen hoe je moet opvoeden, maar wil delen hoe je die liefdevolle band kunt opbouwen met jouw unieke kind.

Door te focussen op de kern van ouderschap, begeleid ik je naar die warme, liefdevolle relatie en onthul ik de ware essentie van ouderschap. Geen dwingende voorschriften, maar eerder inzichten en suggesties om jouw unieke ouder-kindrelatie te verrijken. Dit boek is een uitnodiging om op ontdekkingsreis te gaan in de prachtige wereld van Hechtend en Wederkerig Ouderschap.

Deel 1

Attachment: hèt kernelement van een gelukkig bestaan.

(De Attachment Theory en recente bevindingen
met betrekking tot gehechtheid nader bekeken)

Hoofdstuk 1: Inleiding

Gehechtheid, of hechting, is een cruciaal fenomeen dat draait om de connectie tussen mensen en hoe die tot stand komt. Als sociale wezens gedijt de mens dankzij zijn relatie met anderen. Hoewel de mens streeft naar zelfstandigheid en autonomie, bereikt hij dit pas volledig door verbonden te zijn met anderen. De zelfstandigheid van een individu kan alleen gedijen wanneer er een stevig vangnet is. Dat vangnet is de verbondenheid met een gehechtheidsfiguur. Stevig verankerd zijn, maakt het mogelijk om vrij en vol vertrouwen te bewegen. *Je moet goed vast zitten om goed los te kunnen komen.*

Bij de geboorte zijn baby's volledig afhankelijk van primaire gehechtheidsfiguren voor hun overleving. Hoewel dit meestal de moeder is, kan het ook een andere liefdevolle, gevoelige verzorger zijn die vanaf het allereerste moment voeding, comfort, zorg en warmte biedt aan de pasgeborene.

Uit deze ervaring ontwikkelt de baby een primaire gehechtheid. De baby en de verzorger ervaren een diepgaande connectie die het kind een gevoel van veiligheid schenkt.

Het hebben van een primaire verzorger die op een gevoelige wijze voor hem zorgt, iemand die zijn behoeften kan waarnemen, begrijpen en er adequaat op kan reageren, creëert bovendien een vertrouwen in het verloop van volgende situaties en interacties.

Het welzijn dat voortkomt uit voorspelbare en herhaalde zorgervaringen creëert wat John Bowlby, de pionier van de hechtingstheorie, een "veilige basis" noemde. Dit interne werkmodel van gehechtheid stelt kinderen in staat zich goed te ontwikkelen en de wereld om hen heen te verkennen.

Een veilige gehechtheid wordt geassocieerd met positieve ontwikkelingsresultaten voor kinderen op sociaal, emotioneel en cognitief gebied. Onderzoek naar hechting benadrukt het belang van de ouder-kindrelatie bij het vormgeven van de interactie van kinderen met anderen, hun gevoel van veiligheid in de wereld, hun veerkracht tegen stress, hun vermogen om emoties in balans te brengen, hun vermogen om een samenhangend levensverhaal te creëren en betekenisvolle relaties in de toekomst aan te gaan.

Een veilige gehechtheid vormt de basis voor hoe een kind de wereld benadert. Een gezonde hechting in de vroege jaren biedt een veilige basis waaruit kinderen over zichzelf en anderen kunnen leren. Hoewel sommigen zich zorgen maken dat de bevindingen van gehechtheidsonderzoek suggereren dat onze vroege jaren ons

lot bepalen, toont onderzoek juist aan dat relaties met ouders kunnen veranderen, en naarmate dit gebeurt, verandert ook de hechting van het kind. Dit betekent dat het nooit te laat is om positieve veranderingen in het leven van een kind te bewerkstelligen.

Studies tonen ook aan dat een zorgzame relatie met iemand anders dan een ouder, waarin het kind zich veilig voelt, een belangrijke bron van veerkracht is, een zaadje in de geest van het kind dat later kan ontwikkelen naarmate het kind groeit. Relaties met familieleden, leraren, kinderopvang, en vooral broers, zussen en leeftijdsgenoten, kunnen een belangrijke bron van verbinding zijn voor het opgroeiende kind. Deze relaties vervangen niet de veilige gehechtheid met de primaire verzorger, maar vormen een bijkomende krachtbron voor de zich ontwikkelende geest van het kind.

Hoofdstuk 2: Ontstaan van de Attachment Theory

Laten we even teruggaan in de tijd

De vroege 20e eeuw werd gekenmerkt door de traumatische ervaringen als gevolg van de Eerste Wereldoorlog. Bowlby's werk ontstond in een samenleving die zich bewust werd van de langdurige effecten van scheiding tussen ouders en kinderen tijdens de oorlog, waardoor de emotionele impact van dergelijke scheidingen op de voorgrond kwam.

De overheersende invloed van de psychoanalyse van Freud en het behaviorisme van onder andere John B. Watson en B.F. Skinner kenmerkte het psychologische landschap van die periode.

Volgens Freud kwamen psychische problemen bij volwassenen voort uit diverse onbewuste processen die al op zeer jonge leeftijd beginnen, en doorwerken naarmate het kind opgroeit. Deze ondoorgrondelijke ideeën over het onbewuste spraken echter weinig mensen in de echte wereld aan.

Aan de andere kant geloofden de behavioristen, zoals Watson, dat baby's slechts één doel voor ogen hadden bij bepaalde

gedragingen: een beloning. Volgens Watson, de grondlegger van het behaviorisme, vertonen baby's hechtingsgedrag om ervoor te zorgen dat hun moeder dichtbij blijft en in al hun behoeften voorziet. De vraag waarom sommige baby's ondanks warmte, eten en een verse luier niet tevreden leken, bleef onbeantwoord.



John Bowlby, geboren op 26 februari 1907 in Londen, groeide op in een tijd van ingrijpende sociale veranderingen en baanbrekende wetenschappelijke ontdekkingen. Zijn vroege fascinatie voor de menselijke geest en relaties leidde hem naar een studie psychologie aan de Universiteit van Cambridge. Na zijn academische loopbaan vond Bowlby zijn roeping als kinderpsychiater en psychoanalyticus.

Bowlby's ervaringen in de kinderpsychiatrie, met name zijn werk met geëvacueerde kinderen tijdens de Tweede Wereldoorlog, brachten hem rechtstreeks in contact met de emotionele gevolgen van scheiding en verlies bij kinderen. Dit legde de basis voor zijn latere theorie over gehechtheid, bekend als de Attachment Theory. Bowlby schreef zijn denken over gehechtheid neer in onder andere de trilogie "Attachment and Loss". Zijn werk heeft grote invloed gehad op de opvoeding, behandeling en zorg voor kinderen,

evenals het beleid met betrekking tot kinderen in ziekenhuizen. Bowlby overleed op 2 september 1990 in Skye, Engeland.

Bowlby ontwikkelde zijn Attachment Theory vanuit zijn werk met weeskinderen en vanuit de overtuiging dat baby's worden gedreven door een instinctieve, aangeboren drang om zich te hechten. Deze overtuiging ontstond doordat hij constateerde dat veel van de baby's waarmee hij werkte, ondanks het vervullen van al hun basisbehoeften, niet goed gedijden. Hij vroeg zich af of er misschien diepere factoren in het spel waren. Zijn theoretische basis bouwde voort op het onderzoek naar dierengedrag, met name de studies van Konrad Lorenz en Harry Harlow.

Konrad Lorenz, een Oostenrijkse etholoog die het gedrag van ganzen bestudeerde, ontdekte dat jonge ganzen de neiging hebben zich te hechten aan het eerste bewegende object dat ze zien, vaak hun ouderfiguur. Dit proces, bekend als inprenting, is van vitaal belang voor het overlevingsinstinct van het jonge dier, omdat het hen helpt om zich aan te passen aan hun omgeving en essentiële vaardigheden te ontwikkelen voor interactie met leden van hun eigen soort.

Harry Harlow voerde onderzoek uit bij apen en observeerde hun drang om zich vast te klampen aan een verzorger, wat in menselijke termen bekend staat als gehechtheid.

In de daaropvolgende decennia formuleerde Bowlby zijn Gehechtheidstheorie, waarin hij uitlegde hoe het streven naar een band met een primaire verzorger niet alleen het individu helpt overleven, maar ook bijdraagt aan het voortbestaan van de soort.

Hoofdstuk 3: Kern van de Attachment Theory

Waar deze theorie over gaat

De Attachment Theory is gebaseerd op de stelling dat de behoefte om een emotionele band te hebben met een ander, ingebed is in onze genen. Bowlby ontdekte dat we door de evolutie zijn geprogrammeerd om specifieke mensen (*gehechtheidsfiguren*) toe te laten en hen tot onze dierbaren te verheffen. We zijn dus aangelegd om afhankelijk te zijn van een belangrijke andere, en die behoefte ontstaat al in de baarmoeder en duurt voort tot aan ons levenseinde.

De drang om bij een speciaal persoon te zijn, is zo cruciaal dat onze hersenen beschikken over een biologisch mechanisme dat specifiek verantwoordelijk is voor het creëren en reguleren van de band met onze gehechtheidsfiguren. Dit *hechtingssysteem* reguleert de emoties en gedragingen die ervoor zorgen dat we veilig en beschermd blijven door dicht bij onze geliefden te blijven. Het verklaart waarom een kind in paniek raakt, fanatiek naar de gehechtheidsfiguur zoekt of oncontroleerbaar huult bij scheiding.

Dergelijke reacties, bekend als *protestgedrag*, manifesteren zich ook op volwassen leeftijd.

Volgens de Attachment Theory ontwikkelen baby's gedurende het eerste levensjaar een sterke emotionele band met een primaire gehechtheidsfiguur, gebaseerd op een biologisch verankerd gedragspatroon. Bij angst, pijn of externe dreiging wordt het hechtingssysteem geactiveerd, wat leidt tot verschillende *gehechtheidsgedragingen*, zoals aanklampen of protesteren bij scheiding. Als de primaire gehechtheidsfiguur niet beschikbaar is, kunnen secundaire gehechtheidsfiguren zoals de vader of grootmoeder gezocht worden als vervanging. Deze mogelijkheid om een beschermende gehechtheidsfiguur op te zoeken heeft een levensreddende betekenis. Zonder een veilige emotionele hechting is onbeperkte verkenning niet mogelijk. Het niet bevredigen, negeren of onbetrouwbaar behandelen van de behoefte aan hechting kan leiden tot ambivalente gevoelens jegens de gehechtheidsfiguur, evenals woede, teleurstelling en agressief gedrag.

Een manier om te begrijpen hoe gehechtheid wordt gecreëerd, is door te kijken naar de ABC's van het *hechtingsproces*: afstemming (attunement), balans (balance) en samenhang (coherence). Wanneer een ouder in eerste instantie reageert door afgestemd te

zijn op zijn kind, voelt het kind zich begrepen en verbonden met de ouder.

Afgestemde communicatie geeft het kind de mogelijkheid om een intern gevoel van balans te bereiken en ondersteunt het bij het reguleren van zijn lichamelijke toestanden, emoties en gemoedstoestanden met flexibiliteit en evenwicht. Deze ervaringen van afgestemde verbindingen en de balans die ze faciliteren, stellen het kind in staat een gevoel van samenhang binnen zijn eigen geest te bereiken.

Gehechtheid is een aangeboren systeem van de hersenen dat geëvolueerd is om het kind veilig te houden, waardoor het kind nabijheid tot de ouder kan zoeken, naar de ouder kan gaan in tijden van nood voor troost als een *veilige haven* en de relatie met de ouder kan internaliseren als een intern model van een *veilige basis*. Dit gevoel van veiligheid is opgebouwd uit herhaalde ervaringen van contingente verbondenheid met de gehechtheidsfiguur. De impact van deze ervaringen is om kinderen een intern gevoel van welzijn te verschaffen dat hen in staat stelt de wereld in te gaan, te verkennen en nieuwe verbindingen met anderen te maken.

Kort en bondig samengevat en anders gezegd: gehechtheid hangt af van de *sensitieve responsiviteit* en de *beschikbaarheid* van de gehechtheidsfiguren. Sensitieve responsiviteit betekent niet alleen

de signalen van je kind oppikken, maar daar ook adequaat op reageren. Beschikbaarheid wil zeggen dat je de boodschap geeft: “jij kan mij vertrouwen en je kan jezelf aan mij toevertrouwen. Als je me nodig hebt, dan ben ik er”. In de loop van de volgende delen en hoofdstukken worden deze concepten uitvoerig besproken en gaan we dieper in op de betekenis ervan.

Nu zou ik nog even wat dieper willen ingaan op een aantal belangrijke concepten.

Gehechtheids- en protestgedrag

Gehechtheidsgedrag vormt de drijvende kracht achter het hechtingsstelsel, waarbij kinderen op verschillende manieren streven naar nabijheid en bescherming van hun verzorger, vooral in tijden van nood zoals angst, stress, of ziekte.

Naarmate kinderen ouder worden, ondergaan hun gehechtheidsgedragingen een evolutie variërend in intensiteit en vorm, afhankelijk van de ontwikkelingsfase.

Protestgedrag, binnen de context van gehechtheid, verwijst naar de reacties van kinderen wanneer ze worden gescheiden van hun primaire gehechtheidsfiguur. Deze reacties dienen vaak als pogingen om de nabijheid van de verzorger te herstellen. Ook de

aard van het protestgedrag ontwikkelt zich naarmate kinderen ouder worden.

Bij zuigelingen (0-2 jaar) uit protest zich vaak door huilgedrag bij scheiding van hun gehechtheidsfiguur. Ze proberen ook fysiek contact te zoeken door zich vast te klampen aan de verzorger en door oogcontact te maken. Brabbelen en kirren dienen als communicatiemiddelen om aandacht te trekken.

Peuters (2-3 jaar) uiten protest door weerstand te bieden bij afscheid, uit angst voor mogelijke verlaten. Hoewel ze meer geneigd zijn de omgeving te verkennen, zoeken ze steeds terug contact met de gehechtheidsfiguur voor geruststelling.

Kleuters (3-6 jaar) drukken protest uit via rollenspellen waarin ze de gehechtheidsfiguur imiteren. Huilen, roepen, slaan, opstandigheid en dwarsheid zijn manieren waarop ze protest uiten.

Bij schoolgaande kinderen (6-12 jaar) kan protestgedrag zich op diverse manieren manifesteren. Ze kunnen weerstand tonen bij het afscheid van hun gehechtheidsfiguur, vaak voortkomend uit angst voor verlaten. Emotionele reacties zoals huilen, mokken of boosheid dienen als uitlaatklep voor ongemak en angst. In stressvolle situaties zoeken ze vaak geruststelling en fysieke nabijheid.

Adolescenten (12-18 jaar) streven naar onafhankelijkheid, wat zich kan uiten in weerstand tegen beperkingen en regels. Verzet bij vertrek en emotionele uitingen zoals boosheid of prikkelbaarheid weerspiegelen de innerlijke strijd tussen onafhankelijkheid en de behoefte aan emotionele steun. Tieners zoeken naar hun eigen identiteit, waarbij protestgedrag kan ontstaan uit conflicten met de waarden van de gehechtheidsfiguur. Hoewel de behoefte aan emotionele steun blijft, fluctueert het protestgedrag tussen toenadering zoeken en afstand nemen, terwijl tieners ook nieuwe relaties met leeftijdsgenoten verkennen.

Over het algemeen streven kinderen gedurende alle levensfasen naar fysieke en emotionele nabijheid van de gehechtheidsfiguur. Tijdens stressvolle momenten zoeken ze troost, en de aard van communicatie evolueert naarmate ze zelfstandiger worden. Deze gedragingen weerspiegelen de voortdurende ontwikkeling van gehechtheid tijdens de kindertijd en adolescentie, waarbij de emotionele band met de gehechtheidsfiguur behouden blijft.

Protestgedrag bij volwassenen uit zich als emotionele reacties op afstand of scheiding van dierbaren. Dit varieert van emotionele uitingen zoals verdriet of boosheid tot actieve pogingen om de relatie te herstellen, zoals het zoeken van toenadering, open communicatie of actieve betrokkenheid bij elkaars leven. Het blijft een manier waarop volwassenen hun behoefte aan nabijheid en

veiligheid uiten, zij het op een meer gevarieerde en volwassen manier.

Intern Werkmodel van Gehechtheid en Gehechtheidsstijl

Het interne werkmodel van gehechtheid is een mentale representatie die individuen vormen op basis van hun hechtingservaringen. Het omvat verwachtingen over beschikbaarheid, betrouwbaarheid en reacties van anderen in hechtingsrelaties.

Op basis van de gehechtheidservaringen die kinderen opdoen met verschillende hechtingsfiguren, construeren ze een beeld van de ander. Ze leren anticiperen op het gedrag van de gehechtheidsfiguur en passen hun eigen gedrag daarop aan.

In de vroege kinderjaren vormen alle ervaringen aparte interne werkmodellen. Rond de leeftijd van 3 à 4 jaar worden deze modellen samengevoegd tot een overkoepelend geheel, bekend als de gehechtheidsstijl van een kind. Deze stijl verwijst naar hoe het kind emotioneel reageert op de verzorger, omgaat met nabijheid, steun en separatie, en beïnvloedt de manier waarop het kind relaties aangaat en onderhoudt gedurende zijn hele leven.

De gehechtheidsstijl wordt gevormd door interacties en ervaringen met de primaire verzorger in de vroege kinderjaren. Bowlby maakte in de oorspronkelijke gehechtheidstheorie enkel een onderscheid tussen veilige en onveilige gehechtheid. In samenwerking met Mary Ainsworth werden vier hechtingsstijlen geïdentificeerd :

- Veilige gehechtheid: Kinderen met een veilige gehechtheid voelen zich comfortabel bij de aanwezigheid van hun verzorger. Ze gebruiken de verzorger als een veilige basis om de wereld te verkennen en keren terug voor troost. Het kind heeft het idee dat het op de ander kan rekenen en dat de ander te vertrouwen is. Het kind staat positief ten opzichte van andere mensen en dit zal, in wisselwerking met elkaar, positieve relaties stimuleren.
- Onveilige Angstig -vermijdende gehechtheid: Kinderen met deze stijl tonen weinig stress bij separatie, lijken onafhankelijk en vermijden nauw contact. Ze minimaliseren hun emotionele behoeften. Het kind heeft het idee gevormd dat mensen er niet zijn als je ze nodig hebt. Het zal oppervlakkige relaties met anderen aangaan om zich te verzekeren van eventuele hulp als hij die nodig heeft. Het kind wordt daarom wel eens een “allemandvriendje” genoemd. Deze stijl ontwikkelt zich als er iets grondig fout gaat in de beschikbaarheid van de gehechtheidsfiguren. Bij verwaarlozing bijvoorbeeld.

- Onveilige angstig- afwerende gehechtheid: Deze kinderen raken bij separatie van streek, hebben moeite met kalmeren en vertonen zowel toenadering als weerstand naar de verzorger. Ze hebben het idee dat de volwassenen er niet zijn voor hen, maar dat zij er moeten zijn voor de volwassenen. Deze vorm ontwikkelt zich als er iets fout gaat in de sensitieve responsiviteit van de gehechtheidsfiguren.
- Onveilige gedesorganiseerde gehechtheid: Deze stijl, minder gestructureerd, komt voor bij kinderen zonder consistente strategieën bij separatie, vaak na verwarrende of beangstigende ervaringen met de verzorger.

Deze gehechtheidsstijlen beïnvloeden het gedrag van het kind in relaties en de omgang met stress. Belangrijk is dat gehechtheidsstijlen niet onveranderlijk zijn; positieve ervaringen en ondersteuning kunnen de ontwikkeling van een veilige gehechtheid bevorderen.

Veilige Basis

In de context van de gehechtheidstheorie van John Bowlby worden de begrippen "veilige basis" en "veilige haven" gebruikt om de rol van de primaire verzorger (meestal de moeder) in het leven van het kind te beschrijven.

Een veilige basis verwijst naar de stabiliteit en veiligheid die de primaire verzorger biedt. Het is de basis van waaruit het kind de wereld kan verkennen, risico's kan nemen en nieuwe ervaringen kan opdoen.

De primaire verzorger dient als een veilige basis waar het kind op kan terugvallen tijdens momenten van onzekerheid of angst. Vanuit deze veilige basis durft het kind de wereld te ontdekken en te leren.

Een veilige haven verwijst naar de emotionele steun en troost die de primaire verzorger biedt wanneer het kind zich angstig, gestrest of onzeker voelt. Het is een toevluchtsoord waar het kind troost en geruststelling vindt.

Wanneer het kind zich bedreigd of bang voelt, kan het naar de primaire verzorger gaan als een veilige haven. Dit biedt het kind emotionele ondersteuning en helpt om stress te verminderen.

Het belangrijkste verschil tussen een veilige basis en een veilige haven ligt in hun functies. De veilige basis richt zich op het bieden van een stabiele en veilige omgeving van waaruit het kind de wereld kan verkennen. Het gaat om het aanmoedigen van autonomie en nieuwsgierigheid. Aan de andere kant richt de veilige haven zich op emotionele ondersteuning en troost in tijden van

nood. Het biedt een toevluchtsoord waar het kind emotionele steun kan vinden wanneer dat nodig is.

In essentie werken de veilige basis en de veilige haven samen om een gezonde gehechtheidsrelatie te vormen. Het kind voelt zich veilig genoeg om de wereld te verkennen vanuit de veilige basis van de verzorger, en weet dat het altijd kan terugkeren naar de veilige haven voor troost en steun wanneer dat nodig is.

Vreemde Situatie Procedure

De Vreemde Situatie Procedure, ontwikkeld door Mary Ainsworth, is een gestandaardiseerde observatiemethode om hechtingsstijlen bij kinderen te beoordelen. Het omvat korte scheidingen en herenigingen met de ouder in een onbekende omgeving.

Deze procedure heeft bijgedragen aan het identificeren en classificeren van hechtingsstijlen. Het biedt inzicht in hoe kinderen reageren op stress en herstel van nabijheid, wat cruciaal is voor het begrijpen van hun hechtingsdynamiek.

Hechting bij Volwassenen en Mentale representatie van Gehechtheid

De Attachment Theory is uitgebreid naar de volwassenheid, waarbij onderzoekers zoals Hazan en Shaver hechtingsstijlen in romantische relaties hebben onderzocht.

De innerlijke representatie van gehechtheid bij volwassenen omvat hun innerlijke beelden, overtuigingen en verwachtingen met betrekking tot hechtingsfiguren en relaties. Deze diepewortelde mentale representaties vinden hun oorsprong in eerdere ervaringen, waaronder die uit de kindertijd. Onderzoek naar gehechtheid bij volwassenen heeft echter aangetoond dat andere factoren minstens zo belangrijk zijn. Levensgebeurtenissen, socio-economische factoren en latere intieme relaties hebben ook een aanzienlijke invloed op de vorming van de mentale representatie van gehechtheid. Deze interne werkmodellen beïnvloeden hoe volwassenen relaties aangaan, onderhouden en interpreteren.

Volgens de gehechtheidstheorie ontwikkelen volwassenen, analoog aan kinderen, interne modellen of representaties van hun gehechtheidsfiguren. Deze interne modellen kunnen variëren in aard, zoals veilig, onveilig vermijdend, onveilig ambivalent (angstig), of onveilig gedesorganiseerd, vergelijkbaar met gehechtheidsstijlen bij kinderen.

- Veilige mentale representatie: Volwassenen met een veilige mentale representatie vertonen doorgaans vertrouwen in zichzelf en anderen. Ze geloven in hun eigen waarde en

vertrouwen erop dat anderen betrouwbaar zijn. Ze voelen zich op hun gemak bij intimiteit en ervaren weinig moeite met autonomie.

- Onveilige vermijdende mentale representatie: Volwassenen met een onveilige vermijdende mentale representatie neigen naar zelfstandigheid en vermijden vaak nauwe relaties. Ze worstelen wellicht met het openstellen voor anderen, uit angst voor afhankelijkheid of verlating.
- Onveilige ambivalente (angstige) mentale representatie: Volwassenen met een onveilige ambivalente mentale representatie ervaren vaak intense emoties in relaties. Ze kunnen angstig zijn voor verlating en zich constant zorgen maken over de beschikbaarheid van hun partner. Hun verlangen naar intimiteit gaat vaak gepaard met angst voor afwijzing.
- Onveilige gedesorganiseerde mentale representatie: Deze vorm van mentale representatie leidt vaak tot verwarrende en tegenstrijdige emoties en gedragingen in relaties. Volwassenen met een gedesorganiseerde mentale representatie vinden het mogelijk moeilijk om hun emoties te begrijpen en te reguleren in de context van relaties.

Het is van essentieel belang te benadrukken dat deze mentale representaties niet onveranderlijk zijn. Volwassenen hebben gedurende hun leven de mogelijkheid om nieuwe ervaringen op te

doen en hun interne modellen aan te passen. Therapie en zelfreflectie kunnen waardevolle instrumenten zijn om deze mentale representaties te begrijpen en, indien gewenst, bij te sturen.



De Attachment Theory is doordrenkt met rijke concepten en betekenissen die de kern vormen van menselijke relaties. Van hechtingsgedrag tot volwassen hechtingsstijlen, deze kernwoorden weerspiegelen de complexiteit van het menselijk verbinden. Een diepgaand begrip van deze thema's opent de deur naar verbeterde interventies, persoonlijke groei en een verhoogd bewustzijn van de kracht van emotionele verbondenheid.

Hoofdstuk 4: Uitbreidingen op de oorspronkelijke Attachment Theory

Van “Sterk!” naar “Nog beter!”

De Attachment Theory heeft door de jaren heen verschillende uitbreidingen ondergaan, wat heeft geleid tot een verfijning van de oorspronkelijke theorie en een dieper begrip van hechtingsprocessen bij zowel kinderen als volwassenen.

- **Samenwerking Bowlby en Ainsworth:** Mary Ainsworth, een ontwikkelingspsycholoog. Ainsworth integreerde observaties van haar veldwerk in Oeganda in de Attachment Theory van John Bowlby. Dat leidde tot de formulering van hechtingspatronen. Zo werd de "Strange Situation Procedure" ontwikkeld om hechtingsstijlen te observeren, met de toevoeging van de categorie 'Disorganized Attachment.'
- Na Ainsworth's werk richtte het onderzoek zich op **gedesorganiseerde hechting**, wat inconsistent gedrag bij kinderen aanduidt, gekenmerkt door tegenstrijdige reacties op stress.

- **De uitbreiding van "gehechtheidsfiguur" naar "gehechtheidnetwerk"** omvatte eerst de verbreding van één figuur naar meerdere figuren in het gezin en de familie en daarna een uitbreiding van gezin en familie naar opvoeders en verzorgers. Vervolgens werd het begrip "verbredingsnetwerk" ingevoerd, wat verwijst naar de uitbreiding van sociale relaties en hechtingsfiguren van een individu, vaak buiten de primaire verzorger naar andere belangrijke personen, zoals familieleden, verzorgers, vrienden, leraren, en andere betrouwbare individuen.
- Uitbreiding van het begrip sensitieve responsiviteit: Er vond uitbreiding plaats naar de kwaliteit van de sensitieve responsiviteit, waarbij gerelateerde concepten zoals intersubjectiviteit en spiegelen meer aandacht kregen.
- Dynamisch continuüm van gehechtheid: De opvatting van gehechtheid als een vaststaand gegeven werd uitgebreid naar een dynamisch continuüm, relatief vaststaand en continu onderhevig aan nieuwe invloeden.
- Uitbreiding naar vaders als primaire gehechtheidsfiguur: De theorie werd uitgebreid van moeder naar vaders als primaire gehechtheidsfiguur.
- Toevoeging van "loyaliteit" en uitbreiding naar andere figuren als primaire verzorger: Het concept "loyaliteit" werd toegevoegd, en er was uitbreiding naar andere figuren dan primaire verzorgers, zoals pleegouders en grootouders.

- Plaatsing van gehechtheid in de levensloop en generaties: De theorie werd geplaatst in de levensloop en generaties, waardoor het begrip van hechting in verschillende levensfasen werd vergroot.
- Integratie van cognitieve componenten: Er vond een uitbreiding plaats met de integratie van cognitieve componenten in de theorie, waarbij onderzoek aantoonde dat het interne werkmodel niet alleen emoties en gedrag bevat, maar ook cognitieve processen, zoals de perceptie van sociale situaties.
- Uitbreiding naar volwassenheid: De Attachment Theory strekte zich uit tot de volwassenheid, waarbij Hazan en Shaver de theorie toepasten op romantische relaties, identificerend veilige, vermijdende en angstige hechtingsstijlen bij volwassenen.
- Differentiatie van hechtingsangst en vermijding: Latere onderzoekers, waaronder Main en Solomon, differentieerden tussen angst en vermijding als afzonderlijke dimensies binnen hechtingsstijlen, wat het begrip van de complexiteit van hechtingspatronen verfijnde.

Invloed van de Uitbreidingen op de Praktijk