



VERBONDEN

Hechting & liefde

Amir Levine, M.D.
en Rachel S.F. Heller, M.A.

Boom

Oorspronkelijk: Attached: *The new science of adult attachment and how it can help you find – and keep – love*
Published by the Penguin Group

© Nederlandse vertaling: Boom uitgevers
Amsterdam 2016

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

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van een gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot

de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechtenorganisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-pro.nl).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten van de illustraties en de artikelen volgens wettelijke bepalingen te regelen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Verzorging omslag: Studio Jan de Boer
Verzorging binnenwerk: Bas Smidt
Vertaling: Lieke Berkhuizen

ISBN 978 90 8953 875 8
NUR 770

www.boomuitgeversamsterdam.nl
www.boompsychologie.nl

Inhoud



Voorwoord van Karin Wagenaar	7	5
Van de auteurs	9	
DEEL I		
De nieuwe wetenschap over volwassen hechting	11	
1 Relatiegedrag ontcijferen	12	
2 Afhankelijkheid is geen lelijk woord	26	
DEEL II		
Je relatiegereedskapskist – hechtingsstijlen ontcijferen	41	
3 Stap 1: Wat is mijn hechtingsstijl?	42	
4 Stap 2: De code kraken – wat is de stijl van mijn partner?	51	
DEEL III		
De drie hechtingsstijlen in het dagelijks leven	75	
5 Leven met een zesde zintuig voor gevaar: de angstige hechtingsstijl	76	

6	Liefde op afstand houden: de vermijdende hechtingsstijl	105
7	Aangenaam dichtbij komen: de veilige hechtingsstijl	124

DEEL IV

	Als hechtingsstijlen botsen	141
--	--	------------

8	De val van angstig-vermijdend	142
9	Ontsnappen uit de val: hoe het angstig-vermijdende paar meer veiligheid kan krijgen	150
10	Als abnormaal de norm wordt: een handleiding om uit elkaar te gaan	179

DEEL V

	De veilige methode – je relatievaardigheden aanscherpen	197
--	--	------------

6

11	Effectieve communicatie: zorgen dat de boodschap overkomt	198
12	Vijf veilige principes voor het omgaan met conflicten	218

	Nawoord	241
	Dankwoord	246
	Literatuur	250
	Register	254
	Over de auteurs	257

Voorwoord



Dit boek gaat over de hechting tussen volwassenen. Iedere liefdesrelatie is doorspekt van hechtingsprocessen, en de theorieën over hechting en gehechtheid hebben zich de laatste jaren sterk ontwikkeld. De gehechtheidstheorie biedt inzichten in de algemene menselijke behoefte aan veiligheid en geborgenheid, en in de angst om die veiligheid te verliezen. De gehechtheidstheorie is gebaseerd op observaties van gedrag uit bijna de gehele bevolking, en niet alleen van cliënten of patiënten.

7

Amir Levine en Rachel Heller zijn er in dit boek in geslaagd om de inzichten uit de gehechtheidstheorie algemeen toegankelijk te maken. De vele wetenschappelijke onderzoeken hebben zij omgezet in bruikbare adviezen voor een breed publiek. In dit boek nemen ze je mee door de theorie en passen zij die theorie ook praktisch toe.

Het eerste deel van het boek omvat het ontdekken van de eigen hechtingsstijl, als angstig, veilig of vermijdend. Vervolgens helpen ze je de hechtingsstijl van je partner te ontdekken en bieden ze een korte 'cursus' om hechtingsstijlen te ontcijferen. Ze doen dit op een speelse, pragmatische manier. In het tweede deel worden de drie hechtingsstijlen in het dagelijks leven beschreven. En wat blijkt: iemand met een angstige stijl voelt zich vaak aangetrokken tot iemand met een vermijdende stijl. Het is alsof het vertrouwde script steeds opnieuw

wordt afgedraaid. Voor de lezers met angstige hechtingsstijl is hier het meeste te winnen: als zij zich realiseren wat ze eigenlijk in een relatie nodig hebben, dan kunnen ze een betere partnerkeus maken, namelijk voor iemand met veilige hechtingsstijl. In deel III bespreken Levine en Heller op heldere wijze wat er gebeurt als hechtingsstijlen botsen, met alle gevolgen van dien voor de relatie. In deel IV volgen adviezen om je eigen relatievaardigheden aan te scherpen, zodat een andere vorm van relatie mogelijk wordt.

Dit boek is een bron van inzicht voor iedereen die nog geen relatie heeft, of voor mensen die al meerdere partners hebben gehad maar steeds bedrogen zijn uitgekomen. Voor hen geeft dit boek een duidelijk gestructureerd overzicht en handvatten om anders in relaties te stappen. Het boek is een pleidooi om eerlijk naar jezelf te kijken, om daaruit te leren en jezelf bij de hand te nemen om goede keuzes te maken in liefdesrelaties. Trouw blijven aan jezelf en vanuit je authentieke zelf contacten aangaan is volgens Levine en Heller de enige manier om een goede liefdesrelatie aan te gaan en te behouden. Een goede relatie krijgen is geen toeval; daar draag je zelf aan bij.

Van de auteurs



In dit boek hebben wij jaren van onderzoek over gehechtheid in volwassen liefdesrelaties samengebald tot een praktische gids voor de lezer die graag een goede relatie wil vinden of zijn of haar bestaande relatie wil verbeteren. De hechtingstheorie is een enorm groot en complex onderzoeksterrein dat betrekking heeft op enerzijds de kinderlijke ontwikkeling en het ouderschap en anderzijds ook liefdesrelaties. In dit boek beperken wij ons tot gehechtheid in de liefde en liefdesrelaties.

Met het schrijven van dit boek hebben wij geprobeerd om ingewikkelde wetenschappelijke ideeën om te zetten in een praktische hulpbron voor het dagelijks leven. Al vertellend noemen we veel onderzoekers bij naam, maar het was onmogelijk iedereen te noemen. We zijn in sterke mate schatplichtig aan het fantastische werk van talloze creatieve geesten op dit terrein en het spijt ons dat we hen niet allemaal bij naam hebben kunnen noemen.



DEEL I

DE NIEUWE
WETENSCHAP OVER
VOLWASSEN
GEHECHTHEID

I. Relatiegedrag ontcijferen



12

'Ik ben pas twee weken met die gast aan het daten en ik verpest het nu al voor mezelf, door me zorgen te maken dat hij me niet aantrekkelijk genoeg vindt en me constant af te vragen of hij zal bellen! Mijn angst over dat ik niet goed genoeg ben is een selffulfilling prophecy, uiteindelijk verpest ik ook deze kans op een relatie ongetwijfeld zelf weer!'

'Wat is er toch mis met mij? Ik ben een slimme vent, zie er goed uit en heb een succesvolle carrière. Ik heb een hoop te bieden. Sommige vrouwen met wie ik heb gedatet waren fantastisch, en toch verlies ik na een paar weken mijn belangstelling en begin ik me opgesloten te voelen. Zo moeilijk moet het toch niet zijn om iemand te vinden die bij me past?'

'Ik ben al jaren met mijn man getrouwd, en toch voel ik me totaal alleen. Hij was nooit iemand die graag over zijn emoties of onze relatie praatte, maar dit ging van kwaad tot erger. Doordeweeks werkt hij bijna elke avond over, en in het weekend is hij op de golfbaan met vrienden of kijkt hij naar sport op tv. Er is gewoon niets wat ons bindt. Misschien ben ik alleen beter af.'

Dit zijn stuk voor stuk zeer pijnlijke voorbeelden, die raken aan het fundament van het leven van mensen. Toch is er niet één verklaring of oplossing voor. Ieder voorbeeld lijkt uniek en persoonlijk, en alle-

maal zijn ze het gevolg van een eindeloze reeks van mogelijke oorzaken. Om de problemen te kunnen ontcijferen, zou je alle betrokkenen heel goed moeten kennen. Voorgeschiedenis, eerdere relaties en persoonlijkheidstype zijn enkele voorbeelden van invalshoeken waarin een therapeut zich zou moeten verdiepen. Tenminste, dat is wat wij als psychotherapeuten altijd kregen aangeleerd en geloofden – totdat we een nieuwe ontdekking deden. Deze bood een rechtstreekse verklaring voor alle drie de problemen die hierboven beschreven zijn en nog vele andere. Dit boek vertelt het verhaal over deze ontdekking en wat er daarna gebeurde.

Is liefde voldoende?

Het is inmiddels een paar jaar geleden dat onze goede vriendin Tamara met een nieuwe man ging daten:

13

‘De eerste keer dat Ben me opviel, was op een feestje van een vriendin. Hij was ongelooflijk knap, en ik voelde me erg geveleid dat hij mij ook zag staan. Een paar dagen later gingen we samen met een paar andere mensen uit eten en ik kon geen weerstand bieden tegen de opgewonden glans in zijn ogen als hij mij aankeek. Maar wat me nog het meest aantrok, waren zijn woorden en de impliciete belofte over ons samenzijn die daaruit sprak. De belofte over niet alleen zijn. Hij zei dingen als: “Tamara, je hoeft niet alleen thuis te zijn, je kunt bij mij thuis komen werken,” of “Je kunt me bellen wanneer je maar wilt.” Die uitspraken gaven troost: de troost van bij iemand horen, van niet alleen op de wereld zijn. Had ik maar goed geluisterd, dan had ik gemakkelijk ook een andere boodschap kunnen oppikken die tegengesteld was aan die belofte, een boodschap waaruit sprak dat Ben bang was om te dichtbij te komen en zich liever niet wilde binden. Hij had al een paar keer laten vallen dat hij nog nooit een stabiele relatie had gehad – dat hij om de een of andere reden altijd genoeg kreeg van zijn vriendinnen en na een tijdje de behoefte voelde om weer zijn eigen leven te leiden.

Hoewel ik wel inzag dat het om dingen ging die problemen zouden kunnen opleveren, kon ik de implicaties ervan destijds niet goed inschatten. Het enige waar ik op kon afgaan was het populaire idee waar zo velen van ons mee opgroeien: dat de liefde alles overwint. En dus liet ik me door de liefde

inpakken. Niets was belangrijker voor me dan bij hem zijn. Maar ondertussen bleven de andere boodschappen, over zijn onvermogen om zich te binden, ook komen. Ik wuifde ze weg, vol vertrouwen als ik was dat het met mij anders zou lopen. Natuurlijk had ik ongelijk. Naarmate we hechter met elkaar werden, werden zijn boodschappen wispelturiger en begon alles mis te gaan; het begon ermee dat hij tegen me zei dat hij het te druk had om op een bepaalde avond af te spreken. Soms beweerde hij dat zijn hele werkweek “idiot” druk zou worden en vroeg hij of we alleen in het weekend konden afspreken. Ik stemde daarmee in, maar had inwendig het nare gevoel dat er iets mis was; maar wat precies?

Sindsdien verkeerde ik voortdurend in angst. Ik piekerde over waar hij uithing en werd hypergevoelig voor elk signaal dat hij onze relatie wilde verbreken. Maar hoewel Bens onvrede aan de ene kant overtuigend bleek uit zijn gedrag, wisselde hij het wegduwen af met precies genoeg genegenheid en verontschuldigungen om mij ervan te weerhouden om het uit te maken.

14

Na een poosje begonnen die ups en downs hun tol te eisen en kon ik mijn emoties niet langer de baas. Ik wist niet wat ik moest doen, en hoewel ik eigenlijk wel beter wist, vermeed ik het om afspraken te maken met vriendinnen, voor het geval hij zou bellen. Ik had geen enkele belangstelling meer voor alle andere dingen die belangrijk voor me waren. Het duurde niet lang meer voor onze relatie de druk niet meer aankon en met veel drama eindigde.’

Als Tamara’s vrienden waren wij in eerste instantie blij voor haar dat ze een nieuwe man had ontmoet over wie ze enthousiast was, maar naarmate de relatie zich ontwikkelde, maakten we ons steeds meer zorgen over hoezeer zij door Ben in beslag genomen werd. Haar levenslust maakte plaats voor angst en onzekerheid. Het grootste deel van de tijd was ze ofwel in afwachting van een telefoontje van Ben, ofwel te bezorgd over haar relatie en daar te veel mee bezig om nog van onze ontmoetingen te kunnen genieten. Ook haar werk begon eronder te lijden en Tamara was zelfs bezorgd dat ze ontslagen zou worden. Tot dan toe hadden wij Tamara altijd beschouwd als een zeer ontwikkelde vrouw met veel veerkracht, en we begonnen ons nu af te vragen of we ons daarin vergist hadden. Ondanks het feit dat Tamara Bens voorgeschiedenis kende en dus wist dat hij zich in het verleden onvoorspelbaar had betoond en niet in staat om een serieuze re-

latie te onderhouden, en ondanks dat ze zelfs erkende dat ze zonder hem waarschijnlijk gelukkiger zou zijn, kon ze niet de kracht opbrengen om bij hem weg te gaan.

Als ervaren GGZ-professionals kostte het ons moeite om te accepteren dat een ontwikkelde, intelligente vrouw als Tamara zo ver van haar gewone zelf was afgedwaald. Hoe kwam het dat zo'n succesvolle vrouw zich zo hulpeloos gedroeg? Hoe kwam het dat iemand die wij altijd hadden gekend als opgewassen tegen de meeste moeilijkheden van het leven, in deze kwestie machteloos stond? Al even verwarrend was de andere kant van de medaille. Waarom gaf Ben zulke gemengde boodschappen af, terwijl het zelfs ons toch ook duidelijk was dat hij wel van haar hield? Op deze vragen waren vele ingewikkelde psychologische antwoorden mogelijk, maar een verrassend eenvoudig en toch verstrekkend inzicht in de situatie kwam van een onverwachte bron.

Van het therapeutisch kinderdagverblijf naar een praktische wetenschap over volwassen liefde

15

In de periode waarin Tamara verkering had met Ben, werkte Amir parttime in het therapeutisch kinderdagverblijf van Columbia University. Hier gebruikte hij op de hechtingstheorie gebaseerde therapie om moeders te helpen een veiligere band met hun kind op te bouwen. Het sterke effect dat de op hechtingstheorie gebaseerde behandeling had op de relatie tussen moeder en kind stimuleerde Amir om zijn kennis over de hechtingstheorie te verdiepen. Hierdoor kwam hij uiteindelijk bij fascinerend leesvoer terecht: uit onderzoek door Cindy Hazan en Phillip Shaver bleek dat de hechtingspatronen van volwassenen met hun liefdespartner vergelijkbaar zijn met de hechtingspatronen van kinderen met hun ouders. Naarmate hij zich verder verdiepte in gehechtheid op volwassen leeftijd begon hij bij volwassenen overall om zich heen hechtingsgedrag te herkennen. Hij beseftte dat deze ontdekking verbazingwekkende implicaties kon hebben voor het dagelijks leven en veel mensen zou kunnen helpen in hun liefdesrelaties.

Het eerste wat Amir deed toen de verstrekkende implicaties van de hechtingstheorie voor volwassen relaties tot hem waren doorgedron-

gen, was zijn oude vriendin Rachel bellen. Hij vertelde haar over de goede verklaring die zijn hechtingstheorie gaf voor het uiteenlopende gedrag in volwassen relaties en vroeg haar hem te helpen bij het omzetten van de wetenschappelijke studies en gegevens die hij had gelezen in praktische richtlijnen en advies, die mensen konden gebruiken om hun levensloop te veranderen. En zo ontstond dit boek.

Veilig, angstig en vermijgend

16 **D**e verbinding tussen volwassenen kan worden ingedeeld in drie belangrijke ‘hechtingsstijlen’ of manieren waarop mensen intimiteit in liefdesrelaties waarnemen en erop reageren, die parallel lopen aan de hechtingsstijlen die bij kinderen worden aangetroffen: veilig, angstig en vermijgend. De basis is dat *veilige* mensen zich prettig voelen bij intimiteit en gewoonlijk warm en liefdevol zijn; *angstige* mensen hunkeren naar intimiteit, maar worden vaak in beslag genomen door hun relatie en maken zich zorgen over het vermogen van hun partner om hun liefde te beantwoorden; en *vermijden-*de mensen stellen intimiteit gelijk aan het verlies van onafhankelijkheid en proberen nabijheid voortdurend zo veel mogelijk te beperken. Daarnaast verschillen mensen met deze hechtingsstijlen in:

- hun kijk op intimiteit en samenzijn;
- de manier waarop ze met conflicten omgaan;
- hun houding ten aanzien van seks;
- hun vermogen om hun wensen en behoeften kenbaar te maken;
- hun verwachtingen van hun partner en de relatie.

Of ze nou net zijn begonnen met daten of al veertig jaar getrouwd zijn, alle mensen in onze samenleving horen thuis in een van deze categorieën, of, zeldzamer, in een combinatie van de laatste twee (angstig en vermijgend). Iets meer dan 50 procent is veilig, ongeveer 20 procent is angstig, 25 procent is vermijgend en de resterende 3 tot 5 procent behoort tot de vierde, zeldzamere categorie *gedesorganiseerd* (een combinatie van angstig en vermijgend).

Het onderzoek over hechting van volwassen heeft honderden wetenschappelijke artikelen en tientallen boeken opgeleverd die nauw-

keurig beschrijven hoe volwassenen zich gedragen in hechte liefdesverbintenissen. Het bestaan van deze hechtingsstijlen bij volwassenen is bevestigd in zeer veel studies in allerlei landen en culturen.

Het begrijpen van hechtingsstijlen is een gemakkelijke en betrouwbare manier om het gedrag van mensen in een romantische situatie te begrijpen en voorspellen. En sterker nog: een van de voornaamste boodschappen van deze theorie luidt dat wij in liefdesrelaties geprogrammeerd zijn om ons op een voorbestemde manier te gedragen.

Waar komen hechtingsstijlen vandaan?

Aanvankelijk werd aangenomen dat je volwassen hechtingsstijl in de eerste plaats een product is van je opvoeding. De bijbehorende hypothese luidde dat je huidige hechtingsstijl wordt bepaald door de manier waarop je als baby werd verzorgd: als je ouders sensitief en beschikbaar waren en adequaat reageerden op signalen die je gaf, dan zou je een veilige hechtingsstijl moeten hebben; als ze inconsequent waren in hun reacties, zou jij een angstige hechtingsstijl moeten ontwikkelen, en als ze afstandelijk en star waren en niet reageerden, zou je een vermijdende hechtingsstijl moeten ontwikkelen. Tegenwoordig weten we echter dat hechtingsstijlen op volwassen leeftijd door allerlei verschillende factoren worden beïnvloed. De manier waarop onze ouders voor ons hebben gezorgd is er inderdaad één van, maar er zijn ook andere factoren in het spel, waaronder onze levenservaringen.

17

Tamara en Ben: een frisse kijk

We namen het verhaal van onze vriendin Tamara nog eens onder de loep en zagen dit nu in een geheel nieuw licht. In de onderzoeksliteratuur over hechting kwam een prototype van Ben voor – die een vermijdende hechtingsstijl had – dat tot in de kleinste details overeenkwam. Dit prototype vatte samen hoe hij