



Inleiding

Onze hechtingsstijl biedt inzicht in hoe we verbinding maken, vertrouwen opbouwen en ons emotioneel ontwikkelen gedurende ons leven. We hechten ons op een bepaalde manier aan werk, een opleiding, een partner, vriendschappen, een hobby, bepaalde waarden en persoonlijke voorkeuren. Onze stijl hangt samen met belangrijke eerdere ervaringen en kan verschillen afhankelijk van waar men zich aan dient te hechten. Eerdere ervaringen met zorgfiguren, leeftijdsgenoten en partners leggen een fundament voor hoe wij ons opstellen in de relatie tot de ander. In dit een artikel een overzicht van verschillende verhoudingen.



Tanja Bervoets is psychotherapeut en praktijkhouder van TB Psychologie te Maastricht.

Gehechtheid

April 2024

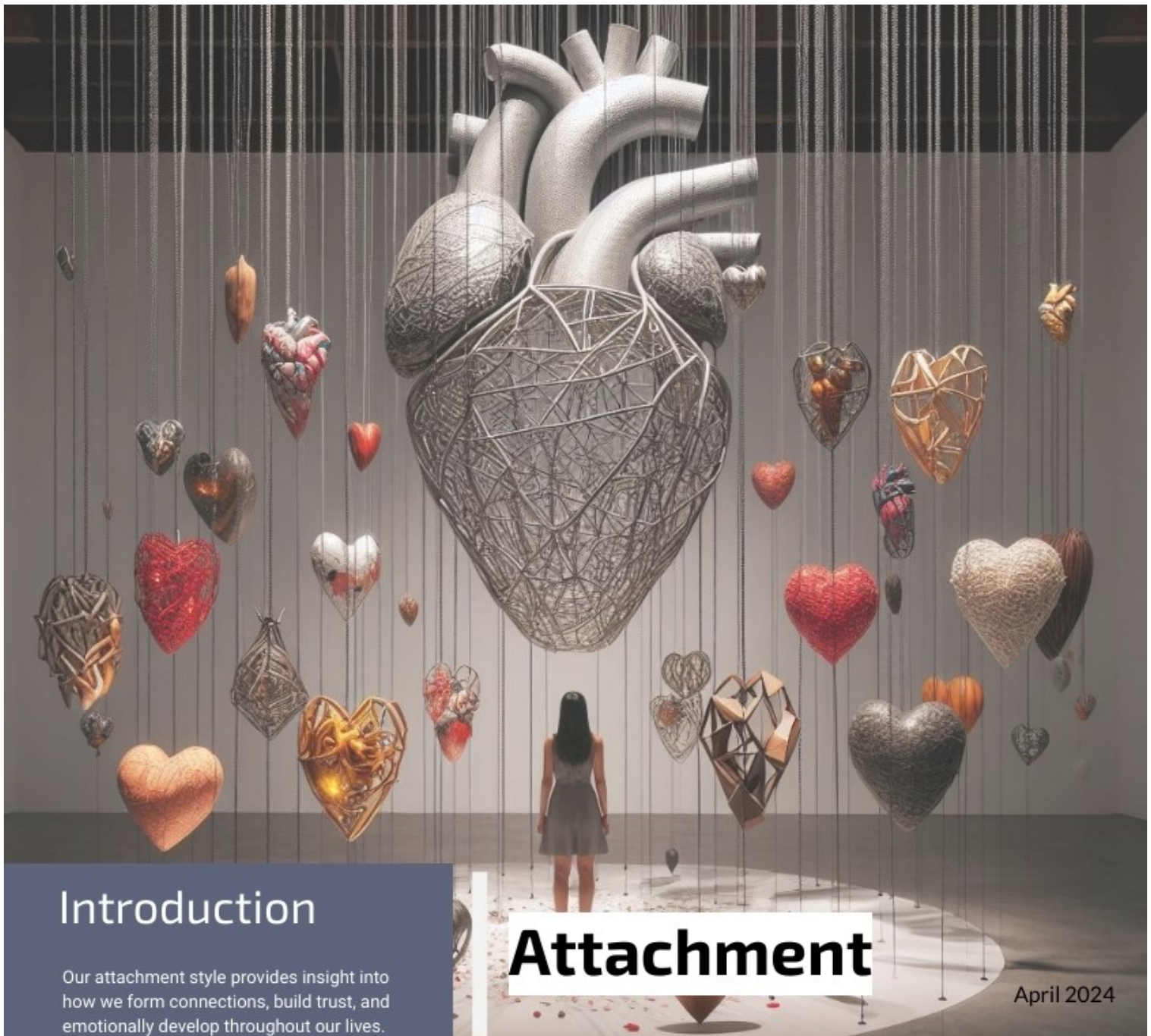
Hechtingsstijlen

Gedurende het menselijk bestaan komen twee fundamentele angsten steeds terug: de angst voor afwijzing (het verlies van liefde, verlating, verbanning) en de angst voor onderwerping (het verlies van autonomie of zelfbeschikking).

De mens staat voortdurend voor de uitdaging om een evenwicht te vinden tussen de angst voor afwijzing (positiever geformuleerd als het verlangen naar verbondenheid) en de angst voor onderwerping (positiever geformuleerd als het verlangen naar autonomie en zelfontplooiing). De drie onveilige gehechtheidstijlen kunnen worden beschreven aan de hand van deze twee basisangsten. Iemand kan in zijn stijl aanklampend/ambivalent zijn, angstig/vermijdend, afwijzend/onverschillig of veilig gehecht zijn.

Wanneer we onveiligheid ervaren wordt ons gehechtheidssysteem geactiveerd. Er ontstaat een zekere angst wat op zijn beurt gedrag aanmoedigt zoals het zoeken naar hulp, steun en troost (of net niet?).





Introduction

Our attachment style provides insight into how we form connections, build trust, and emotionally develop throughout our lives. We attach ourselves in a certain way to work, education, a partner, friendships, hobbies, certain values, and personal preferences. Our style is linked to significant earlier experiences and can vary depending on what we need to attach to. Previous experiences with caregivers, peers, and partners lay a foundation for how we behave in relationships. This article will review different attachment styles.



Tanja Bervoets is a psychotherapist and owner of TB Psychologie in Maastricht.

Attachment

April 2024

Styles of Attachment

Throughout human existence, two fundamental fears continually arise: the fear of rejection (the loss of love, abandonment, exile) and the fear of subjugation (the loss of autonomy or self-determination). Humans constantly face the challenge of finding a balance between the fear of rejection (positively formulated as the desire for connection) and the fear of subjugation (positively formulated as the desire for autonomy and self-realization). The three insecure attachment styles can be described based on these two basic fears. Someone may exhibit anxious/ambivalent, disorganized, avoidant, or secure attachment behaviors.

When we experience insecurity, our attachment system is activated, eliciting a certain fear that, in turn, encourages behaviors such as seeking help, support, and comfort (or maybe not?).



Afstand en nabijheid

Veilig

Iemand met een 'veilige hechting' is in staat om angst te verdragen en om steun van een vertrouwde persoon te zoeken. Hun angst en gedrag staat in verhouding tot de mate van de dreiging. **Mensen die veilig gehecht zijn, voelen zich op hun gemak in intieme relaties.**

Ze durven anderen te vertrouwen en vertrouwen er op dat ze waardevol genoeg zijn om geliefd te worden. Ze houden een goede balans tussen intimiteit en autonomie. Ze zoeken en geven steun als dat nodig is. Ze weten wat hun behoeften zijn en uiten die.



Gedesorganiseerd: Angstig/vermijdend

Iemand met een gedesorganiseerde stijl ervaart snel onveiligheid. Er is niet alleen een sterke angst vanwege de ervaren dreiging zelf, maar er is ook veel angst om de hulp en steun van een gehechtheidsfiguur in te schakelen. **Angstig-vermijdend gehechte mensen blijven dus alleen achter met hun angst, wat aanzienlijk lijden met zich meebrengt.**

Er is angst voor afwijzing wat zorgt voor terughoudendheid. Het vertrouwen in anderen ontbreekt en ze vrezen dat ze niet goed genoeg zijn. Hoewel ze een sterk verlangen naar verbondenheid hebben, trekken ze zich terug wanneer de intimiteit in een relatie toeneemt - een patroon van aantrekken en afstoten (gedesorganiseerd).



Angstig/ambivalent

Iemand met een angstige stijl vertoont een hyperactivering van het gehechtheidssysteem. Angst stijgt snel bij dreiging en ze kunnen desnoods een hechtingsfiguur claimen om de dreiging af te wenden.

Ze hebben weinig vertrouwen in zichzelf en koesteren diepe angsten om verlaten te worden. Ze missen het fundamentele gevoel dat ze de moeite waard zijn om liefde te ontvangen. Hun verlangen naar intense verbondenheid met hun partner is sterk, en ze maken zich snel en vaak zorgen over de mate van genegenheid van hun partner. Ze piekeren veel over zichzelf, zoeken veel aandacht en bevestiging, en doen voortdurend een beroep op hun partner, soms door in de slachtofferrol te kruipen.

Hierdoor vergroten ze zelf de kans dat hun angsten werkelijkheid worden en de partner afstand neemt. Als de partner toegeeft door voortdurend steun en bevestiging te bieden wanneer dat gevraagd wordt, wordt het patroon alleen maar versterkt.

Vermijdend/afwijzend

Iemand met een vermijdende stijl schakelt (al dan niet bewust) in stressvolle situaties zowel zijn angst als zijn behoefte aan steun uit.

Sommigen voelen woede in plaats van angst bij bedreiging. Ze streven naar onafhankelijkheid en zijn terughoudend in intimiteit. Personen met deze stijl maken zich zelden zorgen over de relatie en vertonen symptomen van bindingsangst. Ze hebben vaak een hoog zelfbeeld, wat kan dienen als een verdedigingsmechanisme. Hun voornaamste struikelblok is het gebrek aan vertrouwen in anderen, wat vaak voortkomt uit een jeugd waarin emotionele steun ontbrak en ze zichzelf moesten redden. Desondanks hebben ze vaak succes in werk en kunnen ze veel vrienden hebben.

Ze zullen zelden steun zoeken en kunnen afwijzend reageren als de ander dat wel doet. Wanneer ze zich beperkt voelen, zullen ze zich afzetten. Als elke baby zijn ze geboren met behoeften, zoals acceptatie, vertrouwen en belangrijkheid voor anderen. Vermoedelijk hebben deze personen geleerd deze behoeften te onderdrukken.



Autonomy and intimacy

Secure

Someone with a 'secure attachment' is capable of tolerating fear and seeking support from a trusted individual. Their fear and behavior are proportional to the level of threat. **People who are securely attached feel comfortable in intimate relationships.**

They dare to trust others and trust that they are valuable enough to be loved. They maintain a good balance between intimacy and autonomy. They seek and provide support when needed. They know what their needs are and express them.



Disorganized: anxious/avoidant

*Someone with a disorganized style quickly experiences insecurity. There is not only a strong fear due to the perceived threat itself, but there is also a lot of fear about seeking the help and support of an attachment figure. **Anxious-avoidant attached individuals are left alone with their fear, which brings significant suffering.***

Fear of rejection leads to hesitancy. They lack trust in others and fear that they are not good enough. Although they have a strong desire for connection, they withdraw as intimacy in a relationship increases—this creates a pattern of pulling close and then pushing away (disorganized).



Anxious/ambivalent

Someone with an anxious style exhibits hyperactivation of the attachment system. Anxiety quickly rises in the face of threat, and they may even cling to an attachment figure to ward off the threat.

They have little confidence in themselves and harbor deep fears of abandonment. They lack the fundamental sense of worthiness to receive love. Their desire for intense connection with their partner is strong, and they quickly and often worry about the level of affection from their partner. They ruminate about themselves, seek a lot of attention and validation, and constantly rely on their partner, sometimes by adopting the victim role.

As a result, they themselves increase the likelihood that their fears will come true and the partner will distance themselves. If the partner gives in by constantly providing support and affirmation when requested, the pattern is only reinforced.

Avoidant

Someone with an avoidant style (whether consciously or unconsciously) suppresses both their fear and their need for support in stressful situations.

Some individuals experience anger rather than fear when threatened. They strive for independence and are hesitant about intimacy. People with this style rarely worry about the relationship and display symptoms of commitment phobia. They often have a high self-esteem, which can serve as a defense mechanism. Their primary obstacle is a lack of trust in others, often stemming from a childhood where emotional support was lacking and they had to fend for themselves. Nonetheless, they often find success in work and can have many friends.

They will rarely seek support and may respond dismissively if the other person does. When they feel restricted, they will push back. They are born with needs (like every baby is), such as acceptance, trust, and importance to others. Presumably, these individuals have learned to suppress these needs.

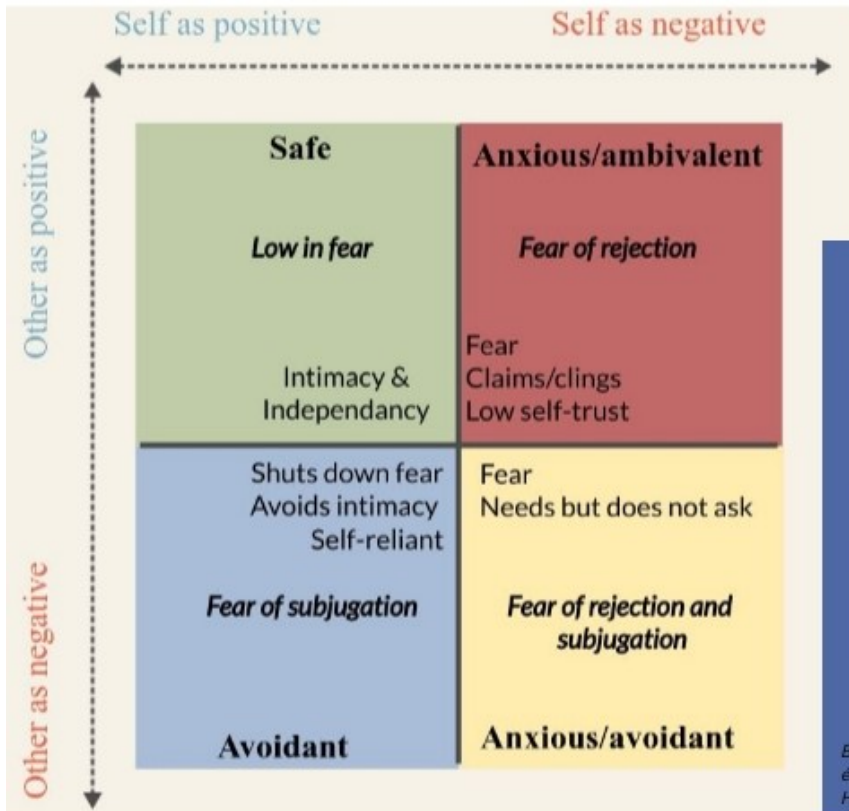


Welke stijl heb jij?

Enkele vragen

Hoeveel vertrouwen jij erop dat anderen je emotionele behoeften zullen vervullen? Voel je je gerustgesteld door de aanwezigheid en steun van anderen in moeilijke tijden? Ben je bang voor afwijzing of verlaten? Maak je je zorgen dat je niet belangrijk genoeg bent? Voel je je ongemakkelijk of angstig bij het openstellen over je diepste gevoelens en gedachten?

Heb je de neiging om jezelf te beschermen tegen te veel emotionele nabijheid? Vind je het moeilijk om afhankelijk te zijn van anderen? Heb je de neiging om je eigen problemen op te lossen? Heb je vaak nood aan bevestiging? Voel je je onzeker over je relatie tenzij je partner regelmatig laat zien dat hij of zij om je geeft? Vermijd je conflicten in je relatie? Voel je je angstig als er spanningen zijn tussen jou en je partner?



Conclusie

Een hechtingsstijl en psychische klachten kunnen elkaar wederzijds beïnvloeden. Het heeft impact op je stressregulatie en je vermogen om gebruik te maken van sociale steun als belangrijke hulpbron.

Werken aan een hechtingsstijl betekent vaak opdoen van nieuwe ervaringen, oefenen (bijvoorbeeld binnen een therapeutische relatie) en aan de slag gaan met belangrijke eerdere gebeurtenissen. Bij het aangaan van dit proces probeer je niet alleen iets gedragsmatig te veranderen maar ook iets in de kern van hoe je je tot jezelf en tot anderen verhoudt. Een dergelijk proces heeft vaak tijd nodig.

Bronnen: Hechtingstheorie Bowlby en Ainsworth, Beter tien vogels in de lucht dan één in de hand Hilde Libbrecht, Werken met gehechtheidsproblematiek Anton Hafkenscheid

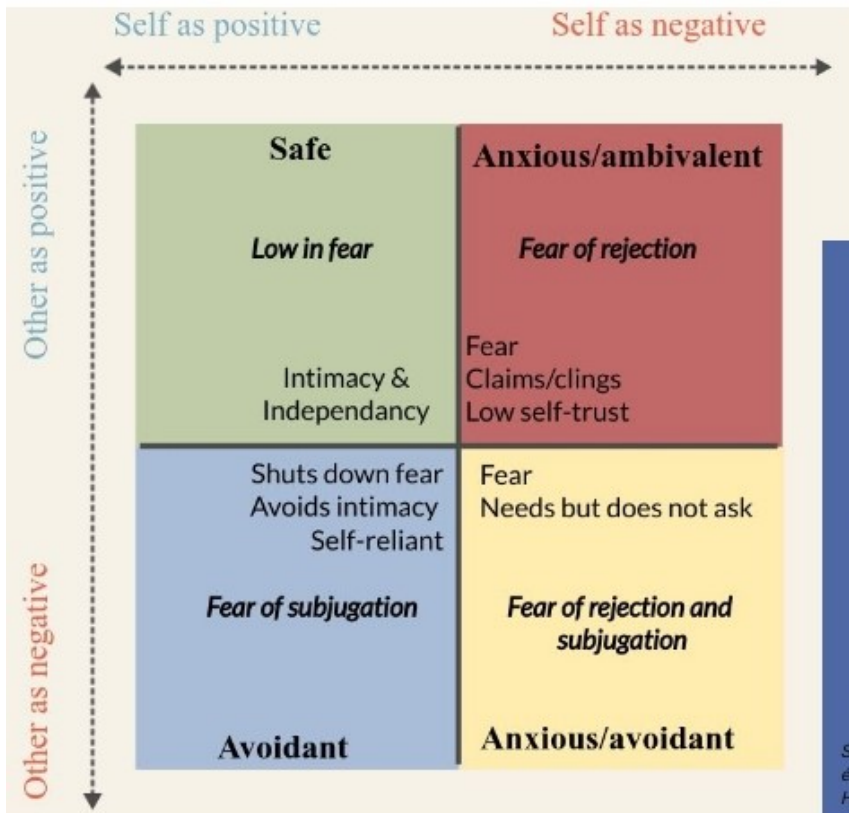


Which style are you?

Some questions

How much do you trust that others will fulfill your emotional needs? Do you feel reassured by the presence and support of others in difficult times? Are you afraid of rejection or abandonment? Do you worry that you are not important enough? Do you feel uncomfortable or anxious about opening up about your deepest feelings and thoughts?

Do you tend to protect yourself against too much emotional closeness? Do you find it difficult to depend on others? Do you tend to solve your own problems? Do you often need affirmation? Do you feel insecure about your relationship unless your partner regularly shows that they care about you? Do you avoid conflicts in your relationship? Do you feel anxious when there is tension between you and your partner?



Conclusion

An attachment style and psychological issues can mutually influence each other. It impacts your stress regulation and your ability to utilize social support as a significant resource.

Working on an attachment style often involves gaining new experiences, practicing (for example, within a therapeutic relationship), and addressing significant past events. When engaging in this process, you are not only trying to change something behaviorally but also something at the core of how you relate to yourself and others. This process often takes time.

Sources: *Hechtingstheorie Bowlby en Ainsworth, Beter tien vogels in de lucht dan één in de hand* Hilde Libbrecht, *Werken met gehechtheidsproblematiek* Anton Hafkenscheid

