

Lezing 6

Twee zijn beter dan één

Trouw in relaties

De zesde lezing van het jaarthema zal gaan over ‘Trouw in relaties’, met als titel: “Twee zijn beter dan één.” (Pred. 4:9a).

Dit is de eerste van drie lezingen over trouw van mensen. Menselijke trouw zie je terug in vriendschappen en andere relaties. Niet voor niets wordt het aangaan van een huwelijk ‘trouwen’ genoemd. In deze lezing willen we letten op trouw in vriendschappelijke relaties en in liefdesrelaties. Is hier verschil tussen en wat is het belang van trouw in relaties voor de samenleving?

Voor deze lezing hebben we mw. J. Eijmael-Verkade uitgenodigd, zij zal op 11 februari 2021 *Deo Volente* haar lezing voor ons uitspreken.

Aan de *lectrice* zijn de volgende vragen gesteld:

1. Hoe dient trouw vorm te krijgen in een relatie?
2. In hoeverre is er een verschil tussen trouw in een vriendschappelijke relatie en in een huwelijksrelatie?
3. Wat is het belang van relaties voor de samenleving?

Trouw en vertrouwen hebben alles met elkaar te maken. Rosanne bespreekt in het voorbereidingsartikel het onderwerp ‘hechting’, de basis van vertrouwen.

Hechting

De basis van vertrouwen

Op momenten waarin je stress of pijn ervaart, heb je behoefte aan de nabijheid van een ander. Zowel in de kindertijd, als in het volwassen leven zoek je diegene op waar je je prettig bij voelt, die jou kent en begrijpt wat er in je omgaat. Die jou vervolgens ook steunt en helpt. Die toenadering komt niet alleen voort uit een liefdesband, maar een liefdesband wordt ook versterkt door die toenadering. Voor het ervaren van die liefdesband is, naast steun bij stress, samen plezier beleven ook belangrijk. Deze liefdesband wordt ook wel hechting genoemd.

Tekst: Rosanne Leeflang

Een veilige basis

Eén van de belangrijkste onderzoekers op het gebied van hechting, John Bowlby, gebruikt voor het begrip hechting de volgende definitie: “Hechting is een sterke, blijvende affectieve band tussen kind en verzorger; waarbij de verzorger een veilige haven is in moeilijke tijden en een veilige basis van waaruit de wereld kan worden verkend.” (Schaap-Jonker, 2017). De hechting tussen kind en verzorger begint al bij het prilste begin van het leven. Gedurende negen maanden zijn moeder en kind fysiek verbonden. Bij de geboorte is dan eindelijk het moment daar dat ze elkaar voor het eerst zien. Al vrij snel heeft een baby de vaardigheid om op de ogen van een verzorger te fixeren (Goleman, 2009). Aangezien een baby voor alle basale behoeften volledig afhankelijk is, probeert het met huilen, glimlachen en grijpen de aandacht van de verzorgers te trekken. Dit verfijnd ingebouwd systeem van oogcontact, lachjes en kreetjes zorgt ervoor dat baby's al vanaf hun geboorte actief kunnen communiceren.

Niet alleen de basale behoeften moeten worden vervuld, maar ook de emotionele behoeften als veiligheid en verbondenheid en het kunnen reguleren van opkomende gevoelens. Veiligheid komt tot stand door rust, reinheid en regelmaat (Schaap-Jonker,

2017). Door te zoeken naar voorspelbaarheid, als ‘wanneer ik huil, komt mama’, bouwt een baby een eigen beeld van de wereld. Voor de geruststellende beschikbaarheid van iemand die je opvangt en verzorgt, staat de fysieke nabijheid van de ouder centraal. Echter, de ouder moet niet alleen fysiek, maar ook emotioneel beschikbaar zijn. Door emotionele interactie leert een kind zichzelf kennen. Een baby is namelijk nog niet zelfbewust en heeft de hulp van de ouder nodig om zichzelf te leren kennen. Hierbij zijn spiegelneuronen van belang, die moeder en kind in staat stellen te zien wat er bij een ander leeft en gepast op elkaar te reageren (Schaap-Jonker, 2017). Geleidelijk leert een kind zijn eigen emoties te herkennen en te voelen wat het nodig heeft.

In tijden van stress heeft de ouder een belangrijke rol. Wanneer het kind door een overmaat aan prikkels in paniek raakt, zal de ouder het kind troosten en geruststellen. Er is sprake van een bepaalde unieke interactie: de emoties van het kind sturen de handelingen van de ouder net zo goed als de emoties van de ouder het kind sturen (IJzendoorn, 1994). Hun verfijnde ontvankelijkheid voor elkaar laat zien dat er sprake is van synchronie.

Still face-experiment

Een zeer bekend experiment dat laat zien hoe de reactie van een ouder de emotionele ontwikkeling van een baby kan beïnvloeden, is het ‘still face-experiment’. In het experiment speelt een moeder met haar baby. Vervolgens toont de moeder twee minuten lang geen emotie en reageert ze nergens op. Na dit still face-moment herstelt de moeder zich en toont zij weer haar normale gedrag door met haar baby te spelen en te praten. Niet alleen de reactie van de moeder verandert tijdens het experiment, maar ook dat van de baby. Zodra de moeder namelijk geen reactie vertoont, is de verwarring bij het kind te zien. De baby probeert op alle mogelijke manieren de

aandacht te krijgen van de moeder. Wanneer dit niet lukt, begint ze te huilen. Daarnaast probeert de baby zichzelf te troosten door in haar eigen hand te bijten. Uiteindelijk geeft het kind de strijd op en neemt een teruggetrokken houding aan. Echter, wanneer de moeder weer reageert op de baby, is de opluchting duidelijk te zien. De baby is in staat haar emoties te reguleren en speelt weer met haar moeder (Gregory, 2019).

Volgens dr. Tronick, de ontwerper van het experiment, wordt een kind steeds beter in het herstellen van het verbroken contact naarmate het vaker succes heeft. Als gevolg hiervan raken deze kinderen overtuigd van de mogelijkheid om menselijke interacties te herstellen. Ze ontwikkelen het vertrouwen dat ze in staat zijn om de situatie te corrigeren wanneer het contact met iemand niet soepel verloopt (Goleman, 2009). Op deze manier wordt de basis voor een krachtig bewustzijn van zichzelf en hun relaties gelegd. Dankzij het gevoel van veiligheid en vertrouwen, gecreëerd door de ouder(s), is het mogelijk om te ontwikkelen in interacties op zeer jonge leeftijd.

Tegelijkertijd laat dit experiment ook heel duidelijk zien hoe belangrijk de afstemming tussen ouder en kind is. Het niet reageren van een ouder op een kind is geen probleem wanneer het in korte doses voorkomt. Een ouder kan namelijk niet altijd reageren, bijvoorbeeld tijdens het autorijden of koken. Echter, als het niet reageren gedurende langere perioden optreedt, kan het de ontwikkeling van de baby nadelig beïnvloeden. Dan ontbreekt namelijk de synchronie tussen kind en ouder. Wanneer een kind voortdurend wordt blootgesteld aan gebrekkige synchronie en eenzaam verdriet, zal hij gaan vertrouwen op een willekeurige kalmeringsstrategie. Sommige kinderen lijken de hoop op hulp van buitenaf op te geven en concentreren zich op het vinden van een manier om zichzelf beter te voelen. Als een kind zich dit gedrag aanwent, kan de overtuiging ontstaan dat het zelf niet goed kan functioneren in interacties en dat het van andere mensen geen steun kan verwachten

(Goleman, 2009). Deze overtuiging en voorgenoemde strategie kunnen het vermogen van een kind om contact te maken aantasten.

Hechtingsstijlen

Bij regelmatig falen van de afstemming tussen ouder en kind is de kans op het ontwikkelen van een onveilige hechting groot. Afhankelijk van de reactie van de ouders kunnen verschillende problematische hechtingsstijlen ontstaan. In de literatuur worden vier hechtingsstijlen beschreven die worden onderscheiden op basis van angst en vermijding. Allereerst heb je de veilige gehechtheid. Veilig gehechte personen voelen de vrijheid om in de wereld op onderzoek uit te gaan en waar nodig steun te vragen. Kenmerkend voor deze mensen is het uiten van zowel positieve als negatieve emoties, het sociaalvaardig zijn en het hebben van empathisch vermogen (Schaap-Jonker, 2017). Ten tweede is er de angstig-obsessieve hechtingsstijl. Hoewel in deze gezinnen emoties worden geuit, zijn de ouders onvoorspelbaar in hun reacties. De ene keer zijn ze lief en de andere keer zijn ze hardhandig. Echter, voor het kind is het dan niet duidelijk wanneer de ouder lief en wanneer de ouder afwijzend zal gaan reageren. Hierdoor ontbreekt het zelfvertrouwen en blijft het zoeken naar bevestiging. Ten derde kan sprake zijn van een afwijzend-vermijdende gehechtheid, die vaak ontstaat als ouders afstandelijk reageren. Deze ouders geven weinig knuffels en helpen het kind onvoldoende in stressvolle situaties. Het kind is op zichzelf aangewezen, omdat onvoldoende op de emoties wordt gereageerd en weinig sprake is van spiegeling. Zij leren al vroeg op eigen benen staan en tonen weinig gevoel. Tenslotte kan sprake zijn van angstig-vermijdende gehechtheid, ook wel gedesorganiseerde gehechtheid genoemd. Bij deze vorm van hechting mist een kind zowel vertrouwen in zichzelf, als in een ander. Kinderen met deze vorm van hechting missen vaak veiligheid, doordat zij opgroeien in een onveilige omgeving. Te denken valt dan aan ouders die hun kind mishandelen. In een dergelijk situatie is de ouder voor het kind

zowel een toevlucht als een bron van gevaar. Een kind is van nature geneigd zich bij een gevoel van paniek te richten tot de ouder, maar als die ook een bron van gevaar is, is er tegelijkertijd een neiging tot vluchten (Schaap-Jonker, 2017). Deze hechtingsstijl komt in verhouding maar gering voor, namelijk bij twee procent van de mensen.

Relaties

Bovengenoemde hechtingsstijlen zijn bepalend voor latere relaties. In de kindertijd is een kind met name aan zijn ouders gehecht. Naarmate het ouder wordt, verschijnen meerdere mensen in zijn leven en gaat het meer relaties aan. De mens heeft de behoefte aan onafhankelijkheid om de wereld te ontdekken en zichzelf te ontplooien. Tegelijkertijd is er ook de behoefte om afhankelijk te zijn; behoefte om gezien te worden en verbindingen aan te gaan. Met name in tijden van stress en verlies, wanneer we steun en bescherming nodig hebben, gaat hechting een belangrijke rol spelen. Uit onderzoek is gebleken dat bij het gezamenlijk meemaken van een stressvolle gebeurtenis sprake is van meer hechting tussen mensen, dan wanneer mensen alleen maar leuke gebeurtenissen meemaken (Schaap-Jonker, 2017).

Een bijzondere vorm van relaties is de partnerrelatie. In het begin van een relatie spelen aantrekkingskracht en verliefdheid een bepalende rol. Echter, verliefdheid duurt niet langer dan een half tot twee jaar. Dat mensen toch bij elkaar blijven, heeft te maken met hechting. Wanneer de emotionele hechting sterk genoeg is, maakt de verliefdheid plaats voor 'houden-van' (Levine & Heller, 2016). De hechting tussen partners is een geleidelijk proces, omdat het zo diep gaat. Gaandeweg leert men elkaar steeds meer vertrouwen en raakt men steeds meer met elkaar verbonden. Na ongeveer twee jaar is de hechting met de partner zo sterk als de hechting tussen ouder en kind.

Over het algemeen hebben mensen met een veilige hechtingsstijl stabiele relaties. Zij zijn tevreden met hun relatie, met name wanneer

hun partner ook een veilige hechtingsstijl heeft. Dit kan verklaard worden door het vertrouwen dat mensen hebben in zichzelf en hun partner. Hun zelfstandigheid en afhankelijkheid zijn in balans, waardoor zij enerzijds niet bang zijn voor intimiteit en anderzijds niet bang zijn om alleen te zijn. Dit alles zorgt ervoor dat mensen met een veilige hechtingsstijl vaak weinig relatieproblemen hebben. Echter, niet bij alle mensen verloopt die hechting met een partner zo vlekkeloos. Bij zo'n dertig tot veertig procent van de mensen verloopt het liefdesleven moeizaam (Oden, 2020). Vaak is het hun eigen onveilige hechtingsstijl die voor relatieproblemen zorgt. De balans tussen onafhankelijkheid en afhankelijkheid is uit evenwicht. Zo zijn angstig-obsessief gehechten in relaties erg onzeker over zichzelf en de ander, waardoor ze zich aan hun partner vastklampen, veel bevestiging zoeken en snel jaloers zijn (Oden, 2020). De balans slaat dus door naar de afhankelijke kant. Door de grote onzekerheid en afhankelijkheid hebben zij vaak last van verlatingsangst. Daarentegen slaat de balans bij afwijzend-vermijdend gehechten volledig door naar de onafhankelijke kant. Zij zijn zeer gesloten, waardoor hun partner nooit echt een band met hen krijgt. De behoefte aan intimiteit en binding hebben zij niet of nauwelijks (Levine & Heller, 2016). Ze zijn liever alleen en hebben dan ook vaak geen relatie. Angstig-vermijdende mensen willen zich juist wel graag binden, maar ze durven dat niet. Achter hun bindingsangst gaat vaak verlatingsangst schuil. Een knipperlichtrelatie is dan ook een typisch voorbeeld van angstig-vermijdend gehechten door hun relatiepatroon van aantrekken en afstoten (Oden, 2020).

Hoewel de veilige hechtingsstijl de minste kans op relatieproblemen geeft, betekent dat niet dat andere hechtingsstijlen altijd 'fout' zijn. De hechtingsstijlen hadden namelijk een functie in de kindertijd (Schaap-Jonker, 2017). De hechting in het prille begin van een leven heeft dus veel gevolgen voor het latere leven. Echter, hechtingsstijlen kunnen veranderd worden. Zo kan het aangaan van een relatie met een veilig gehechte partner en

therapie zorgen voor verbetering in de onveilige hechtingsstijl. Belangrijk is dat het vertrouwen in anderen en in jezelf gaat groeien, zodat het aangaan van een liefdevolle relatie tot uiting kan komen.

Literatuur

Goleman, D. (2009). *Sociale intelligentie: nieuwe theorieën over menselijk gedrag*. Amsterdam: Contact.

Gregory, M. (2019). *What does the 'still face' experiment teach us about connection?* Geraadpleegd op 4 augustus 2020, PsychHelp: < <https://psychhelp.com.au/what-does-the-still-face-experiment-teach-us-about-connection/> >.

IJzendoorn, M.H. (1994). *Gebechtheid van ouders en kinderen*. Houten: Bohn Stafleu Van Loghum (BSL).

Levine, A., Heller, A. (2016). *Verbonden: hechting en liefde*. Amsterdam: Boom. Verkregen van <<https://www.boompsychologie.nl/media/4/9789031391868.pdf>>.

Oden, E. (2020). *Hoe je vroege jeugd je relaties beïnvloedt*. Geraadpleegd op 4 augustus 2020, PsychologieMagazine: <<https://www.psychologiemagazine.nl/artikel/lessen-in-de-liefde/>>.

Schaap-Jonker, H. (2017). *Breekbaar verbonden*. Utrecht: Uitgeverij boekencentrum.