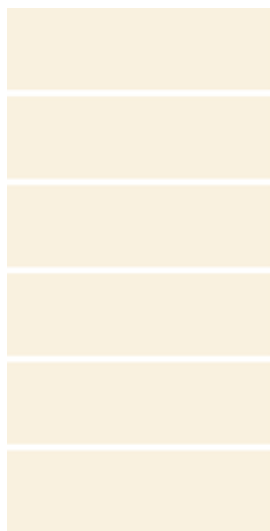




Knowledge is expensive,
but realise what stupidity can cost you!



Liefde = P.I.T.

Het heeft wel even geduurd alvorens de wetenschap de liefde, onze meest belangrijkste emotie begon te onderzoeken. Liefde, wat het ook is, is eigenlijk niet makkelijk te onderzoeken. Het chemisch proces dat ontstaat bij verliefdheid is dit wel. Verliefdheid is een (deels) chemisch proces, waardoor onze hersenen (en ons hart) op hol gaan slaan. Maar het is niet eeuwigdurend... Liefde, echte liefde, die ontstaat na de verliefdheid, kan volgens sommige een héél leven lang mee.



Bestaat het nog ... deze levenslange echte liefde ?

Echte Liefde = P.I.T
= passie + Intimiteit +
toewijding

Liefde = PIT

28-08-2012 pag. 1



Vriendschap

Bij vriendschap tussen twee of meerdere mensen bestaat de wederzijdse wil om zichzelf **“kwetsbaar en open”** op te stellen én hiermee ook de vrije wil om (diepe) persoonlijke gevoelens en ervaringen met elkaar te delen.

Er bestaan vriendschappen tussen mannen en vrouwen, mannen met mannen, vrouwen met vrouwen, ... Maar de manier waarop en waarover men persoonlijke gevoelens zal delen zal wellicht verschillen of men nu een man is dan wel een vrouw.

Zo zal het tussen de mannen (vaak) meer gaan over het **“werk, auto’s, hobby’s, hightech, meisjes”** enz.. terwijl bij vrouw de uitwisseling meer zal gaan rond **“gevoelens, ervaringen en gedragingen”**. Het is gekend als een duidelijk man / vrouw verschil, ook al hoeft dit niet altijd en voor iedereen zo te zijn.

Vanuit goede vriendschappen kan - zoals bij mij - een **“verliefdheid”** ontstaan, met de bedoeling en de vaste hoop om in “de tijd” over te gaan tot een **“(h)echte liefde”**. Zo eentje die een leven lang kan blijven duren.

Een vriendschap kent zeker haar conflicten, maar die worden juist omwille van de vriendschap vaak op een constructieve manier bijgelegd: men heeft als vrienden de vaste én duidelijke wil om erdoorheen te geraken. Het valt mij op dat vriendschappen meestal ook nooit eindigen in ruzie, ze - ook al is dit niet altijd - doven eerder langzaam uit..

Eenzaamheid

Bij gebrek aan vriendschap vervallen de meeste mensen al gauw in **“eenzaamheid”**. De literatuur spreekt van **“kwantitatieve eenzaamheid”**, als men weinig vrienden heeft (in aantal) of van **“kwalitatieve eenzaamheid”** als de vriendschappen die men heeft eerder oppervlakkig zijn.

In tegenstelling tot wat we zouden denken en verwachten in deze sociale Multi media maatschappij zijn er enorm veel mensen EENZAAM. Uit studies blijkt dat veel meer jongeren (studenten in hogescholen en universiteiten) en dus weg van huis het eenzaamheidsgevoel kennen dan bv. bij de oudere bevolking of de alleenstaande partner.

Je eenzaam voelen is voor verschillende onder ons anders. Het is dan ook een subjectief gevoel. Sommige mensen kunnen echt als kluizenaars leven zonder zich eenzaam te voelen, terwijl anderen zich nogal vlug verlaten voelen. Het gevoel van eenzaamheid is zoals veel zaken in de psychologie ook genetisch bepaald.

Liefde

Er bestaan globaal 2 theorieën over de liefde.

De **eerste theorie** is deze van **Sternberg** waarbij liefde wordt gezien vanuit drie componenten nl.

1. **Intimiteit:** elkaar goed kennen, zich op zijn gemak voelen bij de ander. Intimiteit als het gevoel van nabijheid, wederzijds begrijpen en delen (“ik ervaar intieme communicatie met jou”).
2. **Passie:** als het seksueel verlangen en de emotionele gevoelens of behoefte om bij de geliefde te zijn (“ik vind jou fysisch heel aantrekkelijk”). Seksuele en emotionele binding.
3. **Toewijding (engagement):** de wil om **SAMEN** te blijven, **SAMEN** er voor te gaan, zich voor de ander in te zetten. Toewijding als beslissing om de relatie te promoten en te onderhouden (“ ik wil bij jou blijven ook doorheen moeilijke omstandigheden”).

Theorie 1

Liefde = **P**assie + **I**ntimiteit + **T**oewijding

Raymond van Het Groenewoud schreef het in zijn prachtig liedje ...

Gelukkig zijn, gelukkig zijn

Daarvoor wil ik alles geven

Weg wat te veel is

Geen stress aan mijn lijf

...

Gelukkig zijn, gelukkig zijn

Daarvoor wil ik alles geven

Liefde en warmte

Gelukkig zijn, gelukkig zijn

Gelukkig zijn, gelukkig zijn

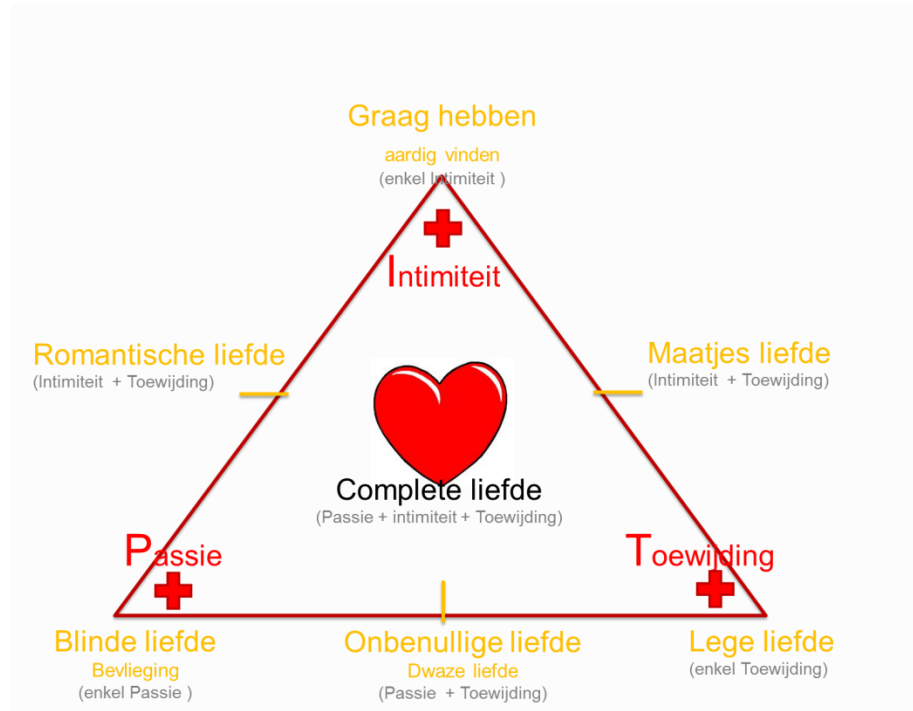
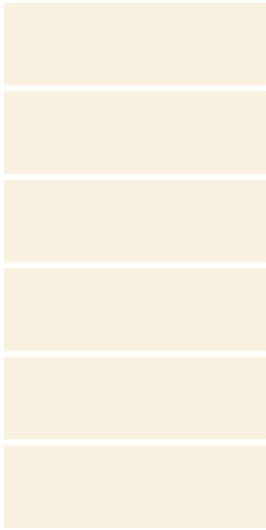
Daarvoor wil ik alles geven

<http://www.youtube.com/watch?v=FN0oSwFwZlg>

Gelukkig zijn in je relatie. Zowat iedereen verlangt ernaar, maar de meesten krijgen het niet voor elkaar. In het begin, als de relatie op verliefdheid “drijft”, gaat het als vanzelf. Als de jaren verstrijken en de verliefdheid is weggeëbd, blijkt het een kunst om samen gelukkig te zijn.

Toch zijn er stellen die na 15, 20 of 30 jaar zich nog steeds zielsgelukkig voelen in hun relatie. Wat doen zij anders?

Via het onderstaande **PIT-model** krijg je inzicht hoe je meer geluk en liefde in je relatie kan creëren. Robert Sternberg, een Amerikaans psycholoog, heeft ontdekt dat er drie pijlers zijn die het ‘**geluksgehalte**’ van je relatie bepalen: **P**assie, **I**ntimiteit, **T**oewijding (PIT)



De Amerikaanse psycholoog **Robert Sternberg** (° 1949) staat dus bekend voor **zijn driehoekstheorie over de liefde**, die hij gebruikte als meetinstrument om de liefde tussen twee mensen te kunnen benoemen. Hij mat persoonlijke gevoelens van de een voor de ander op drie verschillende schalen: **intimiteit, passie en toewijding** en benoemde de verschillende liefdessorten naar toenemende belangrijkheid van deze drie factoren.

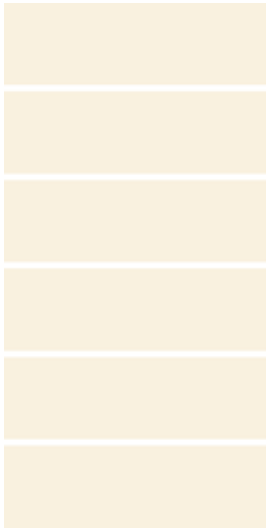
Zo categoriseerde hij een relatie gebaseerd op alleen intimiteit als vriendschap, een op passie gebaseerde relatie als bevlieging en een relatie waarin een stel elkaar wel is toegewijd, maar zonder passie en intimiteit, als loze liefde. Aan het andere eind van de schaal noemde Sternberg een relatie gebaseerd op hoge waarden van alle drie de elementen vervulde liefde, **de meest complete vorm van liefde**.

Passie is een hartstochtelijk verlangen waar vanuit jij je leven zin geeft. Als je iets vanuit passie doet dan ervaar je bruisende energie. Lijkt het of je vleugels krijgt, ervaar je flow. Alles lijkt vanzelf te gaan. Passie geeft je drive, levensenergie en doorzettingsvermogen. Passie is het 'vuur' in je relatie en zorgt voor verleiding- en aantrekkingskracht. De verliefdheidsfase wordt gekenmerkt door passie. Je voelt vlinders in je buik! Je wilt de hele dag bij de ander zijn, je maakt je mooi en aantrekkelijk, je verleidt, je bent speels, je verrast, je bemint etc. Kortom je ervaart een **enorme aantrekkingskracht** naar elkaar. Biologen gaven een perfecte reden voor deze '**bijzondere gekte**'. Wat wil de natuur van ons en wat is tenslotte toch noodzakelijk om het leven in stand te houden. Juist, voortplanting. Onze hersenen pompen ons dus tijdelijk vol met allerlei geweldige chemische stoffen waar we tijdelijk volledig door van slag raken.

Uit onderzoek is gebleken dat we ongeveer een jaartje of twee stevig onder invloed zijn. Precies genoeg tijd om...

Liefde = PIT

28-08-2012 pag. 4



Intimiteit heeft te maken met je, zowel letterlijk als figuurlijk, kunnen blootgeven. Intimiteit is je kunnen openstellen, om contact te maken met jezelf en de ander. Intimiteit begint bij contact te maken met je diepste innerlijk, je gedachten, je gevoelens en emoties. Je wordt je bewust van wat er in jou leeft. Als je dat kan delen met je partner, bouw je samen een intieme band op. Om intimiteit op te bouwen is een sfeer van veiligheid, vertrouwen, aandacht, acceptatie en respect nodig. Pas dan voel je je uitgenodigd om je open en kwetsbaar op te stellen voor de ander. Intimiteit is niet alleen voorbehouden aan mensen in een liefdesrelatie. Bij "Vriendschap" of platonische liefde is er immers ook duidelijk sprake van intimiteit (het delen van gedachten en ervaringen). Het is ook een gemeenschappelijk verleden opbouwen en daarmee vergelijkbare ervaringen. Maar bovenal is het een opbouwen van "**vertrouwen**", ik vertrouw je, vertrouw mij ..

Toewijding... Toegewijd zijn wil zeggen dat je er helemaal voor wil gaan. **Het groeit met de jaren of het wordt steeds minder.** Het is de wil om samen een toekomst op te bouwen. Het is 'ja' zeggen tegen je partner en samen door dik en dun (in goede en slechte dagen) willen gaan met die ander. Je stelt je relatie, je partner centraal in je leven. Toewijding is een bewuste keuze en vraagt SAMEN om actie! Je onderneemt SAMEN dingen die bijdragen aan jullie relatie. Je stopt beiden alle mogelijke liefde en energie erin. Niet af en toe, maar elke dag. "**SAMEN**" is de boodschap.

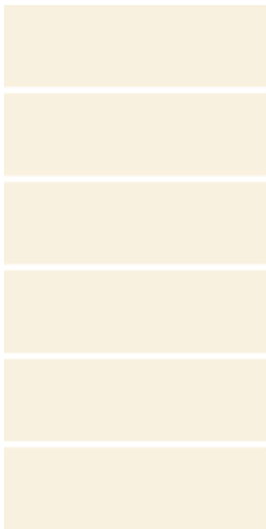
Toewijding is ook **de uitkomst** van zowel passie als intimiteit, een groeien naar een relatie die een toekomst verdient.

Passie (verliefdheid)	Passie		
Intimiteit (vriendschap)		intimiteit	
Toewijding (engagement)			toewijding
Graag hebben		intimiteit	
Maatjes liefde		intimiteit	toewijding
Lege liefde			toewijding
Dwaze liefde	Passie		Toewijding
Bevlieging	Passie		
Romantische liefde	Passie	Intimiteit	
Volmaakte liefde	Passie	Intimiteit	toewijding

Liefde = PIT

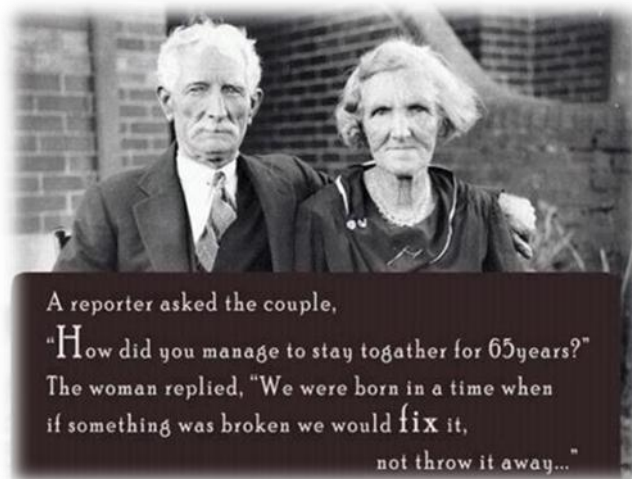
28-08-2012 pag. 5

Er zit echter **één grote adder** onder het gras: **relaties veranderen door de tijd heen.** Wanneer we passie, intimiteit en toewijding hebben bereikt hebben we de volmaakte liefde en vaak wordt er gedacht dat men er dan is. De kunst is niet om de volmaakte liefde te bereiken, maar wel om die te behouden. Ook aan een volmaakte liefde moet dus worden gewerkt, zeker als je wilt gaan voor een leven lang "lief" hebben, lief zijn...



Hoe ziet je relatie eruit als je PIT- pijlers mist:

- een relatie met Passie en Toewijding maar zonder Intimiteit is een “blinde relatie”. Er is aantrekkingskracht en fysiek contact maar Intimiteit ontbreekt. Je kent de ander niet echt. Je ervaart geen emotionele binding met de ander. Er staat een muurtje tussen jullie in.
- een relatie met alleen Passie en Intimiteit is een “romantische relatie”. Je kiest niet echt voor de ander. Er is geen Toewijding naar elkaar. Je stelt je relatie niet als grootste prioriteit.
- een relatie met Intimiteit en Toewijding maar zonder Passie is een “vriendschapsrelatie”. Je ervaart vriendschap, maar je mist het ‘vuur’ in je relatie. Je relatie wordt een sleur, is saai en futloos.



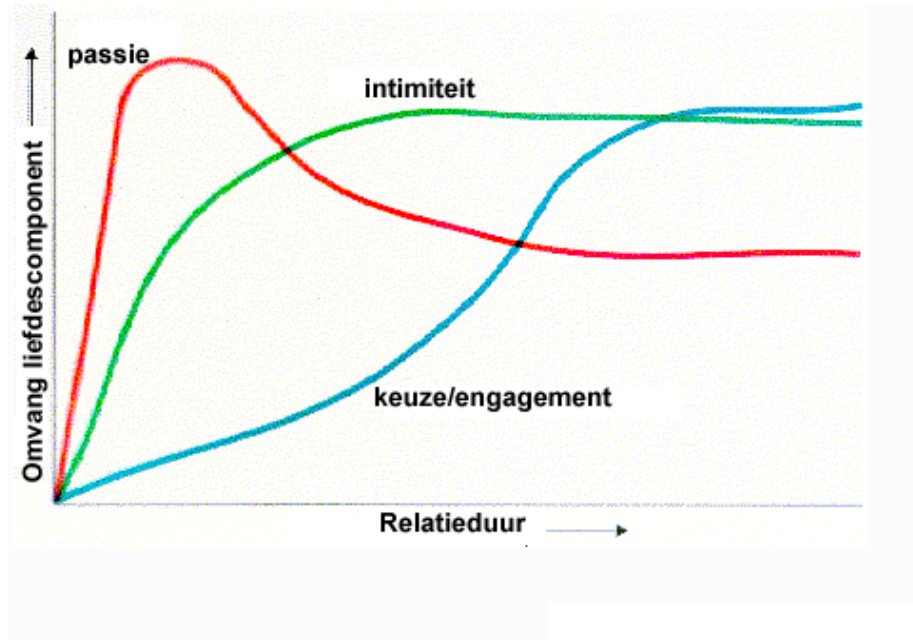
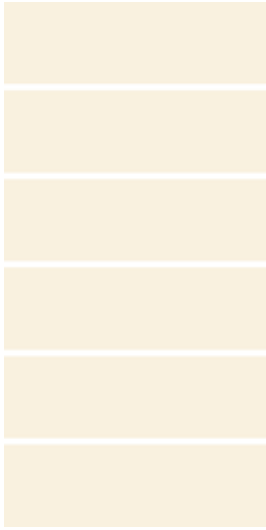
De sprankeling is ervan af. De aantrekkingskracht is weg. Je leeft als broer en zus. Hier ligt de dreiging van een prins op het witte paard of een strakke secretaresse die voorbij komt ...

- een relatie waarin Passie en

Intimiteit is verdwenen is een “lege relatie”. Je bent toegewijd aan de relatie en hebt verschillende redenen waardoor je niet uit de relatie kan of wilt stappen. Je leeft langs elkaar heen en ervaart afstand. Je ervaart geen enkele vorm van intiem contact meer.

Heb je ontdekt wat in jouw relatie meer aandacht verdient? Ben jij je bewust welke pijlers van jouw relatie zwak of afwezig zijn? Waar verlang je naar in je relatie?

In de **loop van een succesvolle relatie**, zal passie meestal dalen, de latente intimiteit zal stijgen, en keuze/engagement/ toewijding stijgt ook, maar krijgt nadien een vlakker verloop; de snelle ontwikkeling van passie wordt over 't algemeen snel gevolgd door gewenning en mensen bereiken een min of meer stabiel, laag niveau van opwinding tegenover hun geliefde. (zie mogelijk schema, maar kan in begin ook anders)



Elke positieve stap die je in je relatie zet, zet je relatie in beweging. Je partner gaat daar als vanzelf op reageren.

'Er zijn twee mensen nodig om de relatie slecht te maken, slechts één om de relatie weer goed te maken' (Harville Hendrix)

Love is a never ending circle. Love is a never ending circle.

Praktische tips: **Breng al vandaag meer PIT** in je relatie!

- **Maak tijd vrij voor jullie samen!** Ga 1 keer per week samen iets ondernemen waar je allebei lol in hebt en echt samen kan doen (dansen, kookcursus, samen naar de sauna, workshop ...)
- **Verras de ander met iets spannends**, iets leuks of iets liefs (briefje met iets liefs in de jaszak, masseer haar nek, maak een cappuccino en teken iets grappigs in het schuim, maak een fotoboek, trek je hakken aan in plaats van je joggingsbroek...)
- **Neem elke dag de tijd om te vragen hoe de ander zijn of haar dag was.** Toon interesse, ga ervoor zitten en zorg dat je niet gestoord kan worden door kids, TV, telefoon etc.
- **Geef je partner voor het slapen gaan een kus.**
- **Ga tegelijk met je partner naar bed.**
- **Plan 1 keer in de maand een etentje samen.**
- **Vraag de ander mee te gaan wandelen** in plaats van samen voor de TV te hangen.
- **Geef je partner elke dag een "welgemeend" compliment.**

Liefdesstijlen ?!

John Alan Lee, introduceerde in het boek “The Colors of Love” de **zes liefdesstijlen**. Hij zag zes verschillende manieren waarop mensen met liefde omgaan.

De 3 primaire stijlen zijn:

1. Eros, passie en fysieke aantrekkingskracht zijn de basis
2. Ludus, geen opbouwende stijl, het gaat om de vangst, de directe ontlading en dan is het voorbij. Bij ludus gaat het niet om het opbouwen van een stabiele, hechte relatie.
3. Storge is een relatie gebaseerd op vriendschap tenminste, in eerste instantie gaat het hierom..

De 3 secundaire stijlen zijn:

1. Mania (Eros + Ludos), een geobsedeerde wankele liefde, het woord zegt het al, gepassioneerd maar daarnaast met een ongezonde emotionele lading.
2. Pragma (Ludos + Storage), een realistisch en pragmatische liefde, volgens menigeen ligt de nadruk hier niet op de liefde. Het is vooral onderzoek naar de mogelijkheden van een eventuele partner. Looneisen, intelligentie, uiterlijk en toekomstperspectieven, de romantisch liefde is minder belangrijk.
3. Agapē (Eros + storge), wordt vaak omschreven als naastenliefde, maar ook een relatie waarin iemand zichzelf wil wegcijferen voor de ander

Liefde of vriendschap ?!

De Amerikaanse **psycholoog Rubin** heeft geprobeerd een schaal te maken waarop het mogelijk zou zijn een onderscheid te maken tussen de “**romantische liefde en vriendschap**”. Volgens Rubin bestaat romantische liefde uit drie elementen:

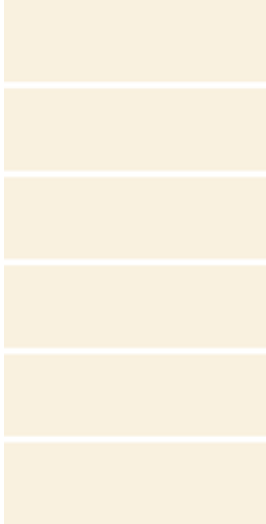
1. afhankelijkheid, bij de ander willen zijn
2. zorg voor ..de behoefte van de ander net zo belangrijk vinden als die van jezelf
3. intimiteit, alles willen delen met de ander

Wanneer je binnen een liefdesrelatie al deze componenten kunt vinden, dan is het een romantische liefde. Door het invullen van een vragenlijst kon Rubin een onderscheid maken tussen liefde en vriendschap.

Meer weten over liefde - zie mijn tekst over 99% liefde op 12.03.2009
Hier kan je alvast een test vinden.

99% liefde

Hoe zit het met verliefdheid, lust en relaties



99% liefde is een bijzonder plezant en origineel boekje, waarin op een speelse manier ingegaan wordt op verliefdheid, de liefde... seks, de vreugde en de pijn.

Hoe het zit met verliefdheid, lust & relaties
Pieter Dijkstra - Marleen Janssen

Theorie 2

2. Liefde als verlengstuk van de kindertijd, de hechtingstheorie

In een tweede theorie wordt de liefde gezien als een verlengstuk van de liefde die men als had in zijn kindertijd

Daar had je de **veilige hechting** met de omgeving, waar het kind een warme emotionele band met de ouders opzocht.([veilig](#))
Anderzijds had je de relatie waarbij het kind eerder zocht naar zijn privacy , zich wat bedreigd voelde door de aanwezigheid van anderen en daarom te sterk nabijheid ontweek.([ontwijkend](#))
Tenslotte had je de **dubbelzinnige hechting** : van de ene kant zoekend naar warmte en veiligheid , van de andere kant bang voor te veel hechting en meer op afstand trachten te staan.(angstig en dubbelzinnig)

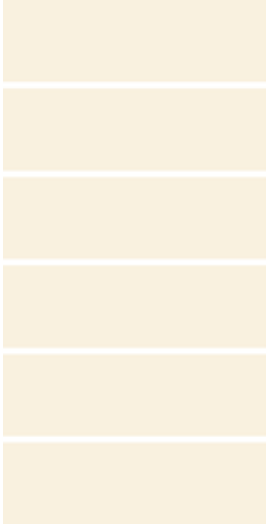
Volgens sommigen gaat de manier van hechting uit de kindertijd ook gaan doorspelen bij de volwassen relaties.

Veilig: Vinden het gemakkelijk om met anderen hechte relaties aan te gaan. Zijn graag afhankelijk van anderen en houden er ook van dat zij van hen afhankelijk zijn. Zijn niet bang door de ander verlaten te worden en vinden het ook niet zo erg als de relatie te hecht wordt.

Vermijdend: Hechte relaties schrikken af. Anderen volledig vertrouwen is moeilijk en zeker van anderen teveel afhangen. Die groep wordt nerveus als de ander te dichtbij komt

Angstig: Anderen willen niet zo'n hechte relatie als ik. Men is bang dat zijn partner niet echt van hen houdt of bij hen zal blijven. Ze willen volledig opgaan in een ander persoon en zijn bang dat dit gevoel de ander zal afschrikken.

Fischer een Amerikaanse antropologe spreekt over 3 fasen in de liefde, namelijk **lust, romantische aantrekkingskracht en hechting**. Het begint met de lust, daarna de passie en tenslotte de seksuele aantrekkingskracht maar noodzakelijk is dat niet. Sommigen worden eerst verliefd en hebben dan sex, anderen keren het liever om. De eindfase is wel **de hechting**, de behoeften van de ander net zo belangrijk vinden als die van jezelf. De eindfase is ook de meest bepalende fase.



Hebt u bindingsangst of verlatingsangst? Hoe je vroege jeugd je relaties beïnvloedt - een tekst uit Psychologie magazine.

Hoe kan het toch dat sommige mensen er maar er niet in slagen om een bevredigende band met elkaar op te bouwen, hoe graag ze dat ook willen? Gaan deze minder gelukkigen op een verkeerde manier relaties aan? Zoeken ze types uit die niet bij hen passen, of reageren ze misschien verkeerd op degene die wél bij hen past - waarmee ze een relatie die op zich succesvol zou kunnen zijn, in de kiem smoren? En zijn die patronen nog te veranderen?

Eerste jaren

De manier waarop we als volwassene omgaan met liefde en intimiteit, wordt voor een belangrijk deel bepaald door onze vroegste ervaringen. Cruciaal is hoe onze ouders in de eerste jaren na onze geboorte reageerden op onze behoeften. **‘Mensen hechten zich aan hun partner zoals ze dat in hun jeugd aan hun ouders hebben gedaan,’** aldus psycholoog Pieterneel Dijkstra, schrijfster van het boek [Omgaan met hechtingsproblemen](#). De omgangspatronen die je in je jeugd hebt aangeleerd, zijn meestal behoorlijk hardnekkig, zegt Dijkstra. **‘Je neemt ze mee naar de volwassenheid, en ze gaan dan de relatie met je partner beïnvloeden.’**

De Engelse psycholoog John Bowlby stelde in de jaren zestig en zeventig in zijn wereldberoemd geworden ‘hechtingstheorie’ dat we een aangeboren neiging hebben om ons te binden. Mensenbaby’s zouden anders simpelweg niet overleven, afhankelijk als ze zijn van hun ouders.

Een baby heeft daarom allerlei biologisch bepaalde reflexen die ervoor zorgen dat zijn ouders bij hem in de buurt blijven en zich aan hem zullen binden: hij grijpt zijn ouders vast, hij kruipt ze achterna, hij maakt geluidjes, hij lacht, hij huilt. Zelfs heel jonge baby’s, van nog maar twee maanden oud, zijn al gevoelig voor de aanwezigheid van hun moeder. Als zij de kamer verlaat, daalt hun huidtemperatuur, wat een indicator is voor emotioneel ongenoegen.

Toch garandeert onze biologie nog niet dat er ook een goede band ontstaat tussen ouder en kind. Sommige ouders reageren namelijk niet voldoende of verkeerd op hun kind. Pieterneel Dijkstra: ‘De meeste ouders zijn attent, warm en begripvol, maar er zijn er ook die afstandelijk, afwijzend of kil zijn. Weer anderen zijn onvoorspelbaar: ze reageren alleen op hun kind als ze daar zelf tijd voor of zin in hebben.’

De Amerikaanse psychologe **Mary Ainsworth** deed baanbrekend onderzoek op dit gebied. Ze observeerde moeders en hun baby’s, en kwam erachter dat er grote verschillen bestaan in de sensitiviteit van moeders. Een goede moeder voelt de behoeften van het kind feilloos aan en knuffelt het bijvoorbeeld als het getroost wil worden, maar respecteert tegelijkertijd ook zijn autonomie als het zelf iets wil ondernemen.

Als een moeder daarentegen snel geïrriteerd is, of onvoorspelbaar, of het kind te weinig aandacht geeft, of niet openstaat voor de signalen van het kind, dan verandert er iets fundamenteels. Het kind krijgt het gevoel dat het geen controle heeft over zijn omgeving, waardoor die omgeving eerder iets griezeligs wordt dan iets spannends om te ontdekken. Hij leert niet op anderen te vertrouwen en krijgt een negatief zelfbeeld. Pieterneel Dijkstra: **‘Onbewust denkt zo’n kind dan: blijkbaar ben ik niet de moeite waard om op te reageren.’**

Onvoorspelbare ouders

De liefdevolle aandacht van ouders is overigens **niet alleen nodig om fysiek** te kunnen overleven, stellen de Duitse hechtingsdeskundigen Klaus en Karin Grossmann in hun boek Bindungen - das Gefüge psychischer Sicherheit. **Ook psychisch moeten ze in stress-situaties op hun ouders kunnen rekenen.**

Weten zijn ouders hem te kalmeren en te troosten, wanneer het kind geschrokken is van een enge film of ruzie heeft gehad op het schoolplein, dan ontstaat **'veilige hechting'**: de ouders zijn dan een veilige haven waar het kind naar kan terugkeren. Daardoor leert een kind zowel op zichzelf als op anderen te vertrouwen. Gebeurt dat niet, dan kunnen, afhankelijk van de reactie van de ouders, de volgende problematische **'onzekere hechtingsstijlen'** ontstaan.

- **'Angstig-obsessieve' gehechtheid:** deze kinderen met onvoorspelbare ouders gaan jammeren en jengelen. Ze klampen zich vast, uit angst dat ze verlaten zullen worden.
- **'Afwijzend-vermijdende' gehechtheid:** deze kinderen met afstandelijke ouders hebben geleerd dat ze hun gevoelens maar beter niet kunnen tonen, omdat daar toch afwijzend op wordt gereageerd. Ze worden hierdoor wantrouwend tegenover anderen, leren al vroeg op eigen benen te staan, verwachten geen liefde en aandacht meer, en zeggen daar ook geen behoefte meer aan te hebben.
- **'Angstig-vermijdende' gehechtheid:** deze kinderen hebben ook afstandelijke ouders, waardoor ze evenmin vertrouwen op anderen. Maar zij zijn daardoor ook nog het vertrouwen in zichzelf kwijtgeraakt. Ze verlangen wel naar liefde, maar geloven niet dat ze het waard zijn.

Vroege jeugdervaringen spelen de grootste rol, maar er is ook een genetische component: uit tweelingenonderzoek is gebleken dat 20 tot 40 procent van onze hechtingsstijl is toe te schrijven aan onze genen. Behalve de afwijzend-vermijdende stijl, waarvoor geen genetische factor te vinden is: **kennelijk is het tegennatuurlijk om helemaal geen intimiteit te willen.**

Wie zijn eigen hechtingsstijl wil onderzoeken, moet zich allereerst twee essentiële vragen stellen, zeggen de Amerikaanse psychologen Bartholomew en Brennan:

1. **hoe bang** ben ik dat ik verlaten word? en:
2. **hoe goed** voel ik mij op mijn gemak met nabijheid?

- **Vraag 1 heeft direct te maken met ons zelfbeeld:** is dat positief, dan vertrouwen we erop dat we het waard zijn om van gehouden te worden en dat iemand die ons echt goed kent, ons niet in de steek zal laten. Is ons zelfbeeld echter negatief, dan hebben we dat vertrouwen niet en zijn we doodsbang om verlaten te worden.
- **Vraag 2 heeft direct te maken met het beeld dat we van anderen hebben.** Is dat positief, dan durven we anderen dichtbij te laten komen, omdat we niet bang zijn dat ze ons zullen kwetsen. Vertrouwen we anderen daarentegen niet, dan voelen we ons niet op ons gemak met intimiteit en houden we ze op een afstandje.

Knipperlichtrelaties

De mens is biologisch geprogrammeerd om iemand te zoeken die emotioneel met hem verbonden is, daar zijn psychologen het wel over eens. Vandaar dat zoveel mensen blijven doorploeteren in relaties waarmee ze niet tevreden zijn. Vaak is het hun **eigen hechtingsstijl** die bepaalt welke relatieproblemen er ontstaan.

Zo raken de **angstig-vermijdend gehechten** snel verzeild in een relatiepatroon van aantrekken en afstoten: neem de vrouw met de knipperlichtrelatie, die haar vriend meerdere keren verlaat omdat ze twijfelt, om hem vervolgens weer lange smeekbedes te schrijven vol hoop en spijt.

De **afwijzend-vermijdend gehechten** gaan nog een stapje verder: ze zijn zo gesloten als een oester. Hun partner krijgt nooit echt een band met hen, en dat is vooral een probleem voor de partner: zelf zijn deze mensen redelijk gelukkig zonder intieme relaties, onder het motto 'wat je niet kent, dat mis je ook niet'.

De **angstig-obsessief gehechten** op hun beurt zijn in een relatie vooral bezig met zichzelf: krijg ik wel genoeg steun en aandacht? Ze klampen zich vast aan hun partner en zijn snel jaloers. Deze mensen hebben de neiging om alles op zichzelf te betrekken en te overdrijven als er iets tegenzit. Wanneer hun partner bijvoorbeeld later thuiskomt dan aangekondigd, denken ze meteen: 'Zie je wel, hij vindt het niet leuk om bij mij te zijn!'

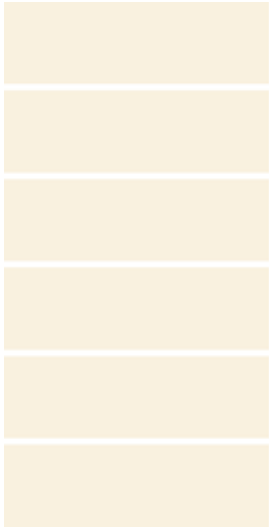
Pieterneel Dijkstra: '**Angstig-obsessief gehechten hebben vaak zo veel steun en bevestiging nodig, dat ze er niet voor hun partner kunnen zijn als die dat nodig heeft:** een arm om de schouder, een luisterend oor of een goed advies. Ze weten niet hoe dat moet, zijn te egocentrisch of staan niet sterk genoeg in hun schoenen. Dat kan bij de partner een gevoel van eenzaamheid geven.'

Een onzekere hechtingsstijl kan niet alleen leiden tot emotionele verwijdering, het kan ook funest zijn voor de seks en de communicatie tussen de partners. Vergelijk dat eens met een relatie tussen veilig gehechte geliefden: uit onderzoek blijkt dat zij stressbestendiger zijn, minder overspel plegen, minder vaak depressief zijn, veel minder vaak psychosomatische aandoeningen hebben, meer contact hebben met vrienden en het ook nog eens beter doen op het werk.

Er is hoop

Zijn ingesleten patronen in hoe we omgaan met anderen eigenlijk nog wel te veranderen? Zijn mensen met een onzekere hechtingsstijl gedoemd om voor altijd te blijven worstelen met relaties? Is er nog hoop als je weet dat wetenschappers al vóór de geboorte voor 75 procent kunnen voorspellen welke hechtingsstijl het kind zal krijgen, alleen door het gedrag van de moeder te observeren?

Ja, ondanks dat is er hoop. **Hechtingsstijlen zijn tamelijk goed veranderbaar**, en ze veranderen vooral de goede kant op, zo blijkt uit onderzoek. Ongeveer 30 procent van de mensen slaagt er in de loop van het leven in om een veiliger hechting aan te gaan. Mensen die als kind al veilig gehecht waren, verliezen die basis meestal niet - hoewel veilig gehechten die toevallig de verkeerde partner tegen het lijf zijn gelopen, wel moeten oppassen.



Iemand die van zichzelf een veilige hechtingsstijl heeft, maar een relatie aangaat met een onzeker gehecht persoon, wordt daardoor 'besmet' en kan dan minder zeker worden in relaties, zo blijkt uit een experiment dat Psychologie Magazine deed in samenwerking met de Nijmeegse onderzoeksters Dineke Kroesbergen en Roos Vonk.

Volgens Vonk is het **de kunst om erachter te komen waar je relatieproblemen vandaan komen**: 'Is je partner iemand die niet bij je past en niet aan jouw relatiebehoeften tegemoet kan komen? Of ligt het meer aan je eigen onzekere hechtingsstijl, en zijn je behoeftes zo irrealistisch dat niemand eraan kan voldoen? Het antwoord op deze vragen kan bepalend zijn voor de keuzes die je maakt in een onbevredigende relatie, bijvoorbeeld een relatie waarin jij altijd meer wilt dan de ander.'

Wie zijn onzekere hechtingsstijl wil veranderen, heeft allerlei mogelijkheden tot verbetering, zo staat te lezen in Omgaan met hechtingsproblemen van Pieterneel Dijkstra. Je kunt er allereerst zelf veel aan doen, stelt ze. 'Bijvoorbeeld door je relatie langzaam op te bouwen. Veel mensen rollen in een relatie zonder dat ze daar goed over nadenken. Ze laten zich leiden door verliefdheid en lichamelijke aantrekkingskracht.

Dit geldt vooral voor mensen met verlatingsangst, de angstig-obsessief gehechten die moeite hebben om op eigen benen te staan. Ik zou zeggen: leer elkaar eerst eens kennen voordat je voor elkaar kiest. Heb je dezelfde normen en waarden, dezelfde doelen, dezelfde verwachtingen van een relatie? Passen jullie persoonlijkheden bij elkaar? Dat zijn belangrijke voorwaarden om een relatie te laten slagen.'

Soms is het raadzaam om in relatietherapie te gaan. Daar leren partners elkaars signalen beter op te vangen, waardoor ze positiever op elkaar gaan reageren en de relatie warmer en stabiel wordt. Maar ook een individuele aanpak kan helpen. Bij inzichtgevende therapie onderzoek je de mechanismen uit je kindertijd, om het verleden los te kunnen laten en andere keuzes te kunnen maken in het heden. Bij cognitieve gedragstherapie draait het om het aanleren van een realistischer en genuanceerder beeld van relaties.

Een vermijdend persoon met bindingsangst kan door therapie gaan inzien dat niet alle mensen onbetrouwbaar zijn, terwijl iemand met verlatingsangst een positiever zelfbeeld kan ontwikkelen. Pieterneel Dijkstra. 'Wie zichzelf niet langer naar beneden haalt, zijn sterke kanten leert benoemen, assertief is en verantwoordelijkheid neemt voor zijn successen, zal niet meer zo bang zijn dat hij wordt verlaten.'

Partner als therapeut

Gelukkig is therapie niet altijd nodig. Het leven helpt soms ook een handje. Het blijkt namelijk dat 50 procent van de veilig gehechten een relatie aangaat met een onzeker gehechte partner, en daarmee het goede voorbeeld geeft aan al diegenen die nooit geleerd hebben hoe 'het' moet in relaties.

De Amerikaanse psychologe Joanne Davila, die onderzoek doet naar de vraag hoe je je hechtingsstijl kunt verbeteren, is daar zeer optimistisch over. 'Iemand met een onzekere hechting heeft veel aan een veilig - gehecht persoon,' zegt ze. 'De veilig gehechte persoon is betrouwbaar en serieus, drukt waardering en liefde uit voor de ander en is beschikbaar als de ander hem nodig heeft. Die houding kan soortgelijk gedrag oproepen bij de partner.'

In een stevige relatie steunen partners elkaar, ze zoeken elkaar op bij tegenwind. Ze kennen elkaars zwakheden en vangen die van elkaar op, in plaats van daar misbruik van te maken. **Ze letten op hun eigen behoeften maar ook op die van de ander, en zorgen ervoor dat er wederkerigheid is.** Je partner die je geneest van je onzekere gehechtheid: een mooier medicijn is niet denkbaar.

<http://www.psychologiemagazine.nl/web/Artikelpagina/Lessen-in-de-liefde.htm>

Het Psychologie Magazine-experiment: Liefdesrelaties en hechtingsstijlen Welke invloed hebben volwassen ervaringen op je basale hechtingsstijl?

Psychologie Magazine zocht het uit in een experiment op de site.

Begin dit jaar deed Psychologie Magazine een experiment naar hechtingsstijlen, in samenwerking met onderzoeksters Roos Vonk en Dineke Kroesbergen van de Nijmegen universiteit. Bezoekers van onze website kregen de opdracht om zich in te leven in een relatie of een verliefdheid uit hun verleden. Sommigen werd gevraagd te denken aan een gelijkwaardige relatie, anderen moesten zich een ongelijkwaardige relatie voor de geest halen. Daarbij kregen de deelnemers verschillende opdrachten. Sommigen moesten terugdenken aan een relatie waarin de partner er bovenop zat en zij zelf wat meer afstand bewaarden; anderen dienden zich juist in te leven in het omgekeerde.

Het bleek dat alleen al het terugdenken aan de vroegere relatie invloed had op iemands hechtingsstijl. Roos Vonk: 'Nadat mensen hadden teruggedacht aan bijvoorbeeld een partner die binding en intimiteit uit de weg ging, scoorden ze lager op veilige hechting en hoger op angstig-obsessieve hechting. Als alleen al het terugdenken aan een bepaalde relatie tijdelijk je hechtingsstijl beïnvloedt, kun je nagaan hoe sterk het effect is wanneer je jarenlang met zo'n partner leeft.'

Je hechtingsstijl is dus niet iets wat onveranderlijk vastligt sinds je jeugd; ook de liefdeservaringen die je als volwassene opdoet, zijn erop van invloed. Vonk: 'Dat betekent dus dat je met een veilig gehechte partner de kans vergroot dat de relatie gelijkwaardig is, waardoor je jezelf veiliger gaat voelen. Maar ook: dat lang doorgaan met een relatie waarin de ander zich vermijdend opstelt, ervoor zorgt dat je zelf hoger gaat scoren op angstig-obsessief. Dat bevordert weer de kans dat je in een volgende relatie te hard van stapel loopt. Heb je een partner die heel vermijdend is, of juist iemand die er zo bovenop zit dat je het benauwd krijgt, dan is dat dus wel iets om over na te denken.'

Iets anders is het als je altijd in hetzelfde soort relatie terechtkomt. Vonk: 'Dan zit je in een bepaald patroon, bijvoorbeeld wanneer je bij elke partner weer het gevoel krijgt dat je niet aan je trekken komt. Het is dan zaak om eens goed naar jezelf te kijken. Heb je iets voor jezelf op te lossen?

Misschien probeer je wel bij je partner te halen wat je van je ouders nooit hebt gekregen: onvoorwaardelijke liefde, steun, gezien worden zoals je echt bent. Maar wat je bij je ouders hebt gemist, kan de ander je nooit geven. Dat moet je uiteindelijk accepteren. Als dat lukt, zie je dat mensen daarna evenwichtiger relaties krijgen, doordat ze zich op een gezondere manier gaan hechten. De partner hoeft niet meer een gat in hun ziel te vullen.'

De bezoekers van de website werd ook gevraagd met behulp van twee cirkels aan te geven hoeveel nabijheid ze ten opzichte van hun partner voelen, en hoe nabij ze zich zouden willen voelen (de ene cirkel stond voor henzelf en de andere voor hun partner). Het bleek dat de meeste mensen ongeveer voor eenderde willen 'overlappen' met hun partner, op de personen met bindingsangst na - die willen iets minder dicht bij hun partner staan.

De mensen die veilig gehecht zijn, blijken het meest tevreden met de afstand tot hun partner: ze wensen slechts een klein beetje meer nabijheid dan ze daadwerkelijk ervaren. Mensen met een angstig-obsessieve hechtingsstijl vinden dat ze veel verder van hun partner staan dan ze zouden willen.

Doe de test !

<http://tests.psychologiemagazine.nl/Familie/Hechtingsstijl>

Meer lezen.. lees dan het boek **“hou me vast”**.

Emotionele ontvankelijkheid - De sleutel tot liefde voor het leven

Het hart verwelkt als het niet reageert op een ander hart - Pearl S. Buck



Lees verder

Een stukje uit het boek “hou me vast”... kan je lezen op 14-07-2009

Liefde = PIT

28-08-2012 pag. 15



Eddy Claesen

Overnemen & Overlaten - Overnamecoach
Family Business Advisor - Mediator
Accountant - Tax Consultant

Kuilenstraat 16 • B-3600 Genk
tel.: +32 89 32 91 10 • fax: +32 89 32 91 19
eddy.claesen@claesen.be • www.claesen.be