

# Gehechtheid bekeken vanuit TA-perspectief

Marij Peeters

*Secure bases are vitally important  
throughout life,  
not just during our early life*

(Kohlireser 2006)



Marij Peeters is orthopedagoog  
en gz-psycholoog  
Zij heeft de  
ANITA-opleiding afgerond  
marij.peeters@casema.nl

In mijn werk als Gz-psycholoog/orthopedagoog binnen de kinderpsychiatrie ondersteun ik gezinswerkers, die in de gezinnen thuis Intensieve Gezinsbehandeling bieden. Mijns inziens is hechting een basaal begrip, dat niet altijd expliciet belicht wordt, maar wel een belangrijke rol speelt in gezinnen.

*Maar hoe praat je over iets wat vooral ook te maken heeft met emoties...*

*En wat ook bij jezelf als behandelaar emoties kan oproepen...*

*Welke woorden gebruik je daarvoor?*

*En wat kunnen we ermee, als we weten dat de hechting op een andere manier verloopt?*

Wat ik vaak tegenkom, is dat de hechting bemoeilijkt wordt door gevolgen van de handicap van het kind en tegelijk door opvoedingsverlegenheid bij de ouders van deze kinderen.

Daarom ben ik op zoek gegaan hoe we vanuit de Transactionele Analyse kunnen kijken naar het hechtingsgedrag van het kind en dat van de ouders en welke instrumenten we hierbij kunnen inzetten. Ik ga in dit artikel in op de 'wijze van

hechten' in de kindertijd en als volwassene.

Omdat het begrip hechting door de jaren heen vanuit verschillende theoretische kaders belicht is, beschrijf ik 'hechting' zowel vanuit deze kaders als vanuit de Transactionele Analyse. De termen gehechtheid en hechting worden door elkaar gebruikt in de literatuur en deze traditie zet ik hier voort. Hier en daar zijn Engelse termen onvertaald gelaten, omwille van de leesbaarheid.

## Gehechtheid en het belang voor de ontwikkeling

Een gezonde hechting levert een gevoel van basisveiligheid op, waardoor het kind kan gaan exploreren. Waardoor het relaties aan kan gaan, gericht is op de ander en gemakkelijker gedrag (van ouders) kopieert en dus gemakkelijker leert, een betere ontwikkeling heeft op het gebied van de taal, spel en omgang met andere kinderen.

Kinderen die veilig gehecht zijn, uiten meer positieve gevoelens, zijn expressiever en staan meer open voor gevoelens

van anderen, zijn in sociaal opzicht competent, reageren veerkrachtiger op frustratie, hebben meer zelfvertrouwen en reguleren hun gevoelens beter (Carlson en Sroufe, in Toomes-Vreugdenhil, 2006).

Bowlby (in Holmes, 2005) noemt een kind gehecht als het geneigd is in angstige situaties en bij vermoeidheid of ziekte de nabijheid en het contact met een specifieke opvoeder te zoeken. Als bij kinderen de band met ouders verbroken wordt, ziet hij verschillende fases in de reactie van het kind. In eerste instantie die van protest, later die van de wanhoop en tenslotte die van de onthechting.

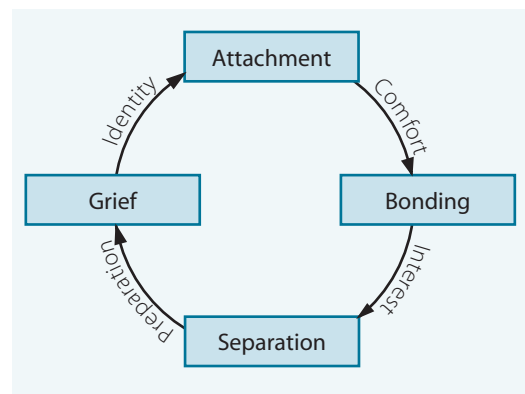
Kohlrieser (2006), een auteur die binnen de TA veel geciteerd wordt, noemt drie aspecten bij het concept hechting (attachment).

- 1 nabijheid zoeken van de gehechtheidsfiguur
- 2 een gevoel van een veilige haven, bij een gevoel van paniek (distress) gerustgesteld worden door een gehechtheidsfiguur
- 3 een intern werkmodel van een veilige basis dat de zekerheid geeft om de wereld te verkennen, een gevoel van welbevinden te hebben en zichzelf gerust te kunnen stellen in tijden van distress in de toekomst

Hij noemt hechting een proces van het scheppen van nabijheid en contact maken. Bonding noemt hij de emotionele uitwisseling die volgt op de nabijheid en gehechtheid. Het is belangrijk om vervolgens ook de fases van afscheid en rouw goed te doorlopen om je weer opnieuw te kunnen hechten en bonden.

Kohlrieser maakt inzichtelijk hoe gehechtheid en bonding van invloed is op het gevoel van eigenwaarde.

Het interne werkmodel gaat over een beeld van de relatie van jezelf met de ander.



Figuur 1 **The Bonding Cycle** (Kohlrieser, 2006, p.43)

Dat deel van het interne werkmodel dat over jezelf gaat, je zelfbeeld, wordt ook beïnvloed door neurofysiologische verschijnselen. Reageert je lichaam snel, ben je snel geprikkeld, dan krijg je mogelijk een ander beeld over jezelf dan wanneer je niet snel geprikkeld bent.

## Hechting en de sociaal-emotionele ontwikkeling

Erikson (1968) heeft de sociaal-emotionele ontwikkeling beschreven als een reeks ontwikkelingstaken. In het eerste levensjaar zal het kind een veilige hechting met de ouder moeten ontwikkelen en is een goede exploratie van de omgeving van belang. In het tweede jaar staat het voor de taak zich tot een autonoom persoon te ontwikkelen en zich soepel te socialiseren.

Bij onderzoek blijkt dat peuters van 1-2 jaar een evenwichtige balans ontwikkelen tussen enerzijds het zoeken van contact met de gehechtheidspersoon bij stress-situaties en anderzijds het exploreergedrag.

Weisfelt (2005) noemt dat het kind hierdoor autonoom acties gaat ontplooiën en in de interactie met de ander steeds meer eigenheid ontwikkelt.

Vanuit de TA beschrijft Berne (in Steward &

Joines, 2004) het opgroeien tot een gezonde volwassene:

*onze favoriete basispositie is die van de ++, dat we een geïntegreerde Volwassene opbouwen en dat er geen egoposities worden uitgesloten, zoals bij een symbiose het geval is.*

In eerste instantie is een symbiose met een hechtingsfiguur functioneel. Later is dat disfunctioneel.

Berne vindt autonomie het belangrijkste aspect van geestelijke gezondheid.

### Hechting en het gevoel van eigenwaarde

Door het oplossen van de ontwikkelings-taken ontwikkelt het kind volgens Erikson (1968) en Lier e.a. (1992) zelfvertrouwen en zelfwaardering. Als het kind niet opgewassen is tegen de taak moet het een beroep kunnen doen op de ander. Die sociale ondersteuning is belangrijk om te vertrouwen op de beschikbaarheid van de ander.

Door zelfvertrouwen en vertrouwen op de

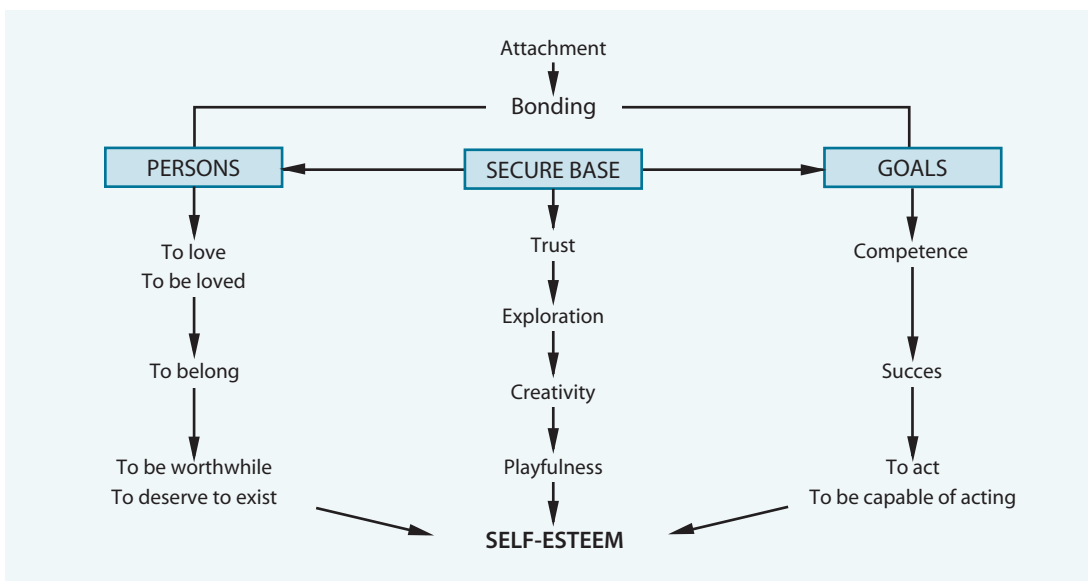
ander ontwikkelt het kind veerkracht (flexibele en volhardende stijl van omgaan met probleemsituaties) en controle (regulering van spanning en emoties)

Zoals reeds opgemerkt, noemt Kohlrieser (2006) hechting een proces van het scheppen van nabijheid en contact maken (ook als volwassene). Als er nabijheid is, hebben we de mogelijkheid om een gevoel van welbehagen te ervaren.

Bonding noemt hij de emotionele uitwisseling die volgt op de nabijheid en gehechtheid. Het is een uitwisseling van energie. Als de twee volgende aspecten in de bonding-cirkel noemt hij afscheid en rouw. Het is belangrijk om deze cirkel goed te doorlopen om je weer opnieuw te kunnen hechten en bonden of rebonden.

Ook voor volwassenen blijft dit belangrijk. Hij noemt attachment en bonding sterke mechanismen om geen slachtoffer te worden maar door in contact te blijven de eigen invloed te gebruiken.

Kohlrieser maakt via een schema inzichtelijk hoe gehechtheid en bonding van invloed is op het gevoel van eigenwaarde.



Figuur 2: **Secure base and self-esteem** (Kohlrieser, 2006, p. 74)

## Vormen van gehechtheid

Als we weten hoe belangrijk een gezonde hechting is voor een gezonde ontwikkeling van de persoon, is het belangrijk te weten, hoe we die hechting kunnen onderzoeken. In de loop der tijd is er veel onderzoek gedaan naar verschillende vormen van gehechtheid. Ik heb hier verschillende vormen beschreven zoals ze door Ainsworth (in IJzendoorn, 1994) gevonden zijn, aangevuld met onderzoek door Grossman (in IJzendoorn, 1994). Vervolgens heb ik gekeken hoe we hier naar kunnen kijken vanuit de TA.

Ainsworth noemt:

- 70% van de kinderen veilig gehecht.
- 20% vermijdend gehecht met actief vermijdend gedrag. Deze kinderen lijken de omgeving intensief en ongestoord te verkennen en maskeren hun scheidingsangst. De scheidingsangst is te vergelijken met de fase van wanhoop, beschreven door Bowlby (in Holmes, 2005). Het kind vermijdt actief de opvoeder na een korte separatie.
- 10% afwerend/ambivalent gehecht. Het kind vertoont ambivalent gedrag: klampt zich vast en is tegelijkertijd boos en teleurgesteld. Het is bijna ontroostbaar, zodat het afwerende overheerst. De fase van protest, beschreven door Bowlby wordt hier weer-spiegeld.
- Grossmann, Main en Solomon noemen een 4e categorie: gedesorganiseerd. Er is niet echt een coherente strategie. De ene keer zal het kind verstarren, de andere keer een tegenstrijdig patroon laten zien (met de rug naar iemand toe kruipen) en angst voor de opvoeder laten zien. Het lijkt of de fasen van wanhoop en protest elkaar afwisselen en de fase van onthechting ingezet is.

Vanuit de TA kunnen we redeneren dat de vorm van hechten een scriptbesluit is. Dit wordt genomen als bescherming tegen de vermeende afwijzing of na een traumatische gebeurtenis. De scriptboodschap kan zijn:

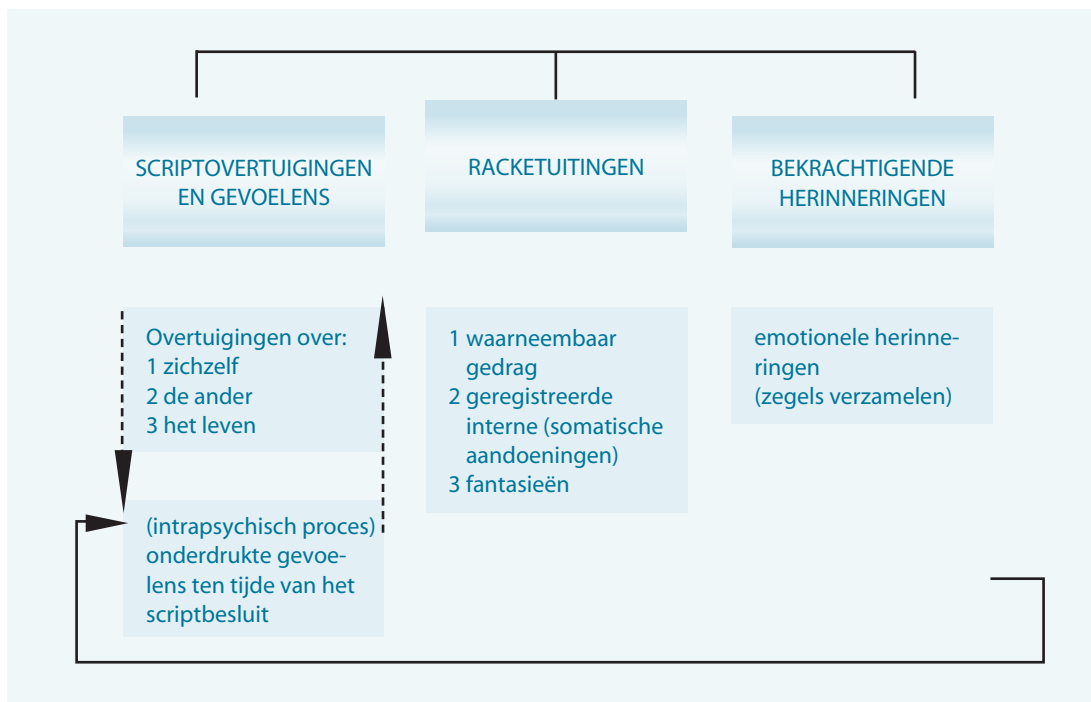
- alleen als je heel lang huilt kom ik je troosten
- soms kom ik wel soms niet
- ik kom wel bij je zus en niet bij jou: jij bent niet belangrijk

De scriptbesluiten kunnen op verschillende momenten genomen worden.

Binnen de TA heeft Levin (1986) de ontwikkeling van het kind beschreven.

- 1 tussen nul en zes maanden is er de fase van het somatische kind (K1 in K).
  - 2 tussen zes en achttien maanden ontstaat de 'Kleine Professor', die op non-verbaal/onbewust niveau scriptbesluiten neemt (V1 in K).
  - 3 tussen anderhalf en drie jaar ontwikkelt het denken en de taalontwikkeling en leert het kind gevoelens te uiten (V2).
  - 4 tussen drie en zes jaar vindt de identiteitsontwikkeling plaats: het kind gaat bewust ontdekken wie het zelf is (O1 in K).
  - 5 tussen zes en twaalf jaar vindt de ontwikkeling van het geweten plaats (O).
- De 'Kleine Professor' (V1 in K, 6-18 maanden) lijkt een belangrijke in het nemen van scriptbesluiten die belangrijk zijn voor de vorm van hechting, juist omdat ze vaak al zo vroeg en op onbewust niveau genomen worden.

Wanneer we Kohlriesers beschrijving van hechting bekijken vanuit het racketsysteem van Erskine & Zalcman (in Stewart & Joines, 2004), valt op dat de drie aspecten van hechting die Kohlrieser beschrijft, aansluiten bij de drie componenten van het racketsysteem.



Figuur 3 **Het racketsysteem** (Erskine & Marilyn, in Stewart & Joines, 2004, p. 215)

Scriptovertuigingen over de wereld, de ander en zichzelf (met bijbehorende gevoelens) die bij een scriptbesluit horen, kunnen gezien worden als het interne werkmodel dat Kohlrieser noemt als aspect van hechting.

Daarnaast noemt Kohlrieser ook nabijheid zoeken als aspect van hechting. Dit is waarneembaar gedrag uit het racketsysteem. Tenslotte noemt Kohlrieser het gevoel van een veilige haven, wat ontstaat op basis van bekrachtigende herinneringen uit het racketsysteem. Wanneer we hechting in verband brengen met het racketsysteem, kan dit inzicht geven in de verschillende vormen van hechten die in de verschillende theorieën beschreven worden en aanknopingspunten bieden voor interventies.

### Vormen van gehechtheid in de kindertijd en in de volwassenheid

Als we denken aan verschillende vormen

van gehechtheid lijkt het logisch om eens te proberen die te beschrijven met concepten die we binnen de TA hebben.

De ontwikkelingspsychologische traditie heeft de verschillende vormen van gehechtheid beschreven voor kinderen en de sociaalpsychologische traditie voor volwassenen.

Agrawel 2004 (in Thoomes-Vreugdenhil 2006) heeft dit samengevat in de eerste twee kolommen (figuur 4). In de derde kolom vertaal ik de beschrijving met concepten uit de TA.

Steeds heb ik een aantal scenario's beschreven, die ik het meest waarschijnlijk vond. Deze zijn niet getoetst.

Bovendien heb ik van de rij met de ambivalent afwerende vorm van gehechtheid en de rij waarin de vermijdende vorm beschreven staat de volgorde veranderd. Dit omdat vanuit de fases van Bowlby te begrijpen valt dat deze fase eerder komt. Of dit ook betekent dat dit nog verdere implicaties heeft voor deze persoon en de ontwikkeling, heb

Gehechtheid in de kindertijd Ontwikkelingspsychologische traditie	Gehechtheid bij volwassenen Sociaal psychologische traditie	Gehechtheid Transactionele Analyse
<b>Veilig / autonoom</b>	<b>Veilig / autonoom</b>	<b>Veilig / autonoom</b>
Open communicatie Positieve en negatieve gevoelens naar verzorger	Positief zelfbeeld/gevoel het waard te zijn om van gehouden te worden, positieve verwachting dat anderen wel acceptierend en responsief zullen zijn	Authentieke gevoel overheerst Scriptovertuiging: ik kan op mezelf en de ander vertrouwen Geen standaardspel Afwisselend egoposities innemen Basispositie ++
<b>Onveilig</b>	<b>Onveilig</b>	<b>Onveilig</b>
Ambivalent afwerend (gepreoccu- peerd) Overdreven communicatie van kwetsbare gevoelens Overgeactiveerde aandacht voor gehechtheidsbehoeften van de ander	Angstig/gepreoccupeerd (verward) Negatief zelfbeeld/een gevoel dat je het niet waard bent om van ge- houden te worden, gecombineerd met een positieve waardering van anderen (in termen van hun eigen kracht en onafhankelijkheid)	Authentieke gevoel: vaak boosheid (protest-fase) overdekt door combi- natie van verdriet en boosheid. Injuncties: 'je kunt het toch niet', 'wees niet belangrijk'. Scriptovertuigingen: 'ik kan niet op mezelf vertrouwen', 'het nieuwe is gevaarlijk', 'ik kan geen problemen oplossen', 'eigen behoeften zijn niet belangrijk' Driver: 'wees perfect' of 'doe de ander een genoegen'. Dramadriehoek: slachtoffer (ver- driet) of aanklager (boosheid) Favoriete basispositie: - + In symbiose: Kind of Ouder ego- positie
Vermijdend (gereserveerd of afwerend) Beperkte communicatie van kwets- bare gevoelens Ondergeactiveerde aandacht voor gehechtheidsbehoeften van de ander	Gereserveerd of afwerend/vermij- dend Positief zelfbeeld/gevoel het waard te zijn om van gehouden te worden, negatieve verwachting van belangrijke anderen en ze snel ervaren als vragend, aanklampend en afhankelijk	Authentieke gevoel is vaak angst (wanhoop-fase) overdekt door racketgevoel onverschilligheid. Injuncties: 'kom niet dichtbij', 'wees geen kind', 'voel niet'. Scriptovertuigingen: 'de ander is niet te vertrouwen', 'ik moet het alleen doen'. Driver: 'wees sterk' Dramadriehoek: aanklager of redder Favoriete basispositie + - In symbiose: Ouder of Volwassen egopositie
Gedesorganiseerd/gedesoriënteerd (onverwerkt) Tegenstrijdig, ongerust, doelloos, of conflicterend gedrag in antwoord op gehechtheidsbehoeften van de ander	Onverwerkt/angstig Negatief zelfbeeld, gecombineerd met een scepsis over het feit dat het liefhebben en beschikbaar zijn voor de ander er toe doet	Authentiek gevoel: waarschijnlijk angst (wanhoop, of wellicht de onthechttingsfase), overdekt door verstarring enerzijds: vermijden van gevoelens en angst anderzijds. Injunctie: 'denk niet', 'voel niet', e.a. Scriptovertuigingen: 'ik kan proble- men niet zelf oplossen', 'de ander is niet te vertrouwen, maar ikzelf ook niet'. Driver: 'doe je best', e.a. Dramadriehoek: rol van slachtoffer en mogelijk aanklager Favoriete basispositie: - - In symbiose Kind of Ouder egopositie

Figuur 4: **gehechtheid vanuit drie perspectieven**

ik niet kunnen vinden vanuit onderzoek.

### En hoe verder

Wat zou dit alles kunnen betekenen voor onszelf en bijvoorbeeld het werken met gezinnen?

In de literatuur wordt gezegd dat de gehechtheid die je opbouwt in je kindertijd mede je relaties bepaalt die je met anderen aangaat in je volwassenheid.

Er wordt veelal gedacht dat je manier van hechten blijft bestaan. Iemand die onveilig gehecht is maakt bovendien vaak een partnerkeuze waardoor de onveilige hechting blijft bestaan.

Echter er wordt ook gedacht (IJzendoorn) dat volwassenen door het kiezen van een partner met een gezonde hechting de kans hebben een nieuw hechtingspatroon te ontwikkelen. En dus de ongezonde hechting uit het verleden op te lossen. Dit biedt kansen voor ouders om de 'goede' partner te kiezen.

Binnen de TA geloven we en vertrouwen we erop dat volwassenen en kinderen nieuwe scriptbesluiten kunnen nemen en dat men door nieuwe positieve ervaringen nieuwe positieve bekrachtigende herinneringen kan opbouwen.

Wanneer we werken met gezinnen, passen we verschillende interventies toe.

Deze interventies kunnen gericht zijn op

alle drie de aspecten van het racketsysteem:

- **scriptbesluiten,**
- **gedrag,**
- **bekrachtigende herinneringen.**

Altijd zijn zij gericht op het vergroten van de autonomie van zowel de ouders als het kind. Het kan helpend zijn voor ouders om het eigen gehechtheidsgedrag en de scriptbesluiten die daarbij horen te begrijpen, ook vervolgens dit alles van het kind te begrijpen om nieuwe besluiten te kunnen nemen.

Bij kinderen kunnen we via de opvoeding van het kind, zonder naar het kind dingen expliciet te benoemen, zoveel mogelijk een gezonde hechting bevorderen. Ook kan waar mogelijk het kind geholpen worden zich meer veilig te hechten door het kind inzicht te verschaffen in zijn/haar scriptbesluiten en eigen gedrag. Hierdoor kan het kind gemakkelijker bewust veranderen. Tenslotte helpen we het kind door positieve herinneringen op te bouwen in het contact met de gehechtheidsfiguren (meestal de ouders).

Onderstaande checklist kan daar wellicht bij ondersteunen. Allerlei concepten uit de TA kunnen verder helpen om veranderingen in gang te zetten. Te denken valt aan het decontamineren, racketsysteem, autonomie-systeem, egoposities, miniscript, dramadrie-

	vader	moeder	kind
Autentieke gevoel			
Injuncties			
Scriptovertuigingen			
Driver			
Dramadriehoek favoriete rol			
Favoriete basispositie			
In symbiose favoriete positie			
Bij welke gehechtheid past dit het meest			

Bijlage checklist

In een tweede artikel ga ik in op de relatie tussen hechtingsgedrag van het kind en het eigen hechtingsgedrag van ouders en de toepassingen van de inzichten binnen de gezinsbehandeling. Dit artikel zal in een volgend nummer van *Strook* verschijnen.

## Aanbevolen en geraadpleegde literatuur

**Bakker- van Zeil T.**, Hechten en loslaten in therapie. Scriptie in het kader van de technisch-theoretische cursus experimentele psychotherapie. Bodegraven, 1986.

**Boszormenyi-Nagy I., Krasner B.**, Tussen geven en nemen, Uitgeverij de Toorts, 1986.

**Buber M.**, Ich und Du, Heidelberg 1923, uit: Noordam, N.E., p.149 t/m 155., Het mensbeeld in de opvoeding, Wolters-Noordhoff, Groningen, 1978.

**Erikson E.**, Childhood and society, New York 1963. Ned.Vert. Het kind en de samenleving. Aula 1968.

**Holmes J.**, John Bowlby & Attachment Theory, Routledge, London, 2005.

**Kohlrieser G.**, Hostage at the table. How leaders can overcome conflict, influence others and raise performance, Jossey-Bass, San Fransico, 2006.

**Kouwenhoven M.**, Transaktionele Analyse in Nederland, deel I, II en III. ANITA, Tulp BV Zwolle, 1991.

**Lambermon M., IJzendoorn M.H.**, Over de appel en de boom, Intergenerationele overdracht bij verwaarlozing en mishandeling in gehechtheidstheoretisch perspectief. Nederlands Tijdschrift voor Opvoeding, Vorming en Onderwijs, Vol. 7, nr 2, 1991.

**Lange G. de**, Hechtingsstoornissen, Orthopedagogische Behandelingsstrategieën, HBO-reeks Gezondheidszorg/Welzijn, van Gorcum Assen, 1991.

**Levin P.**, Becoming the way we are, The cycle of development, *Strook* 7-2, 1986.

**Lier P.A. van, Hoeben S.M., Lieshout C.F.M.**, Sociaal emotionele ontwikkeling en de vertrouwensrelatie. 's Hertogenbosch, Katholiek Pedagogisch Centrum (KPC), 1992.

**Riksen-Walraven M.**, Mogelijke oorzaken en gevolgen van een (on)veilige eerste gehechtheidsrelatie. Kind en Adolescent, 1983.

**Stewart I. & Joines V.**, Transactionele analyse, Het Handboek, Uitgeverij SWP Amsterdam, 2004.

**Thoomes-Vreugdenhil (redactie)**, Behandeling van hechtingsproblemen. Bohn Stafleu van Loghum. Houten, 2006.

**Veenbaas W. e.a.**, De maskermaker, Een uitgave van Phoenix Opleidingen TA/NLP. Utrecht, 2006.

**Weisfelt P.**, Nestgeuren. Over de betekenis van de ouder-kindrelatie in een mensenleven. Uitgeverij Nelissen, Soest, 2005.

**IJzendoorn van M.H.**, Gehechtheid van ouders en kinderen. Intergenerationele overdracht van gehechtheid in theorie, (klinisch) onderzoek en gevalbeschrijvingen. Bohn Stafleu Van Loghum, Houten/Zaventem, 1994.