

# Hechtingsstijlen op het werk (deel 1)

Door: Monique Leenders

*In de ontwikkelingspsychologie is de theorie over hechtingsstijlen een bekend onderzoeksgebied. Langzamerhand begint deze theorie ook in andere domeinen van de sociale wetenschappen terrein te winnen. Zeker als het gaat om interpersoonlijke relaties wordt het belang ervan vaker erkend.*



Mensen zijn sociale wezens en hebben behoefte aan contact. In onze maatschappij lijkt de communicatie steeds meer via de *social media* te verlopen. Kunnen we inmiddels ook zonder het persoonlijke contact, of blijft dit een wezenlijk bestaanskenmerk van de mens?

Relaties tussen mensen zijn van oudsher van belang voor de overleving. Er bestaan verscheidene theorieën over de achterliggende processen met ieder hun eigen gedachtegang.

Eén van deze theorieën gaat over hechtingsstijlen en is ontwikkeld door John Bowlby, een Britse psychiater. Dit artikel gaat over het ontstaan en het belang van deze stijlen.

## Oorsprong van de theorie over hechtingsstijlen

Waar komt de theorie oorspronkelijk vandaan? Grondlegger John Bowlby werkte als vrijwilliger met moeilijk opvoedbare jongeren. Hij leerde twee jongens kennen die zijn bijzondere belangstelling hadden. Eén van hen ontweek Bowlby voortdurend en vermeed een emotionele band met hem aan te gaan.

De andere volgde hem overal waar hij ging. Deze jongen werd daarom “Bowlby’s schaduw” genoemd. Uiteindelijk leidde deze en zijn persoonlijke ervaringen tot de ontwikkeling van de theorie over hechtingsstijlen. Bowlby paste hierbij principes toe uit verschillende (psychologische) stromingen, waaronder de psychoanalyse, de sociale psychologie en de evolutionaire biologie.

Voortbordurend op de gedachten van de evolutietheorie, veronderstelde Bowlby dat mensen - net zoals dieren - een evolutionair bepaald biologisch aangeboren hechtingsgedrag bezitten. Huilen en op onderzoek uitgaan, zijn bijvoorbeeld gedragingen die een individu kan inzetten om te kunnen overleven.

Door dit gedrag ontstaan er activiteiten die volgens Bowlby de kans vergroten om zich voort te planten en te overleven, ondanks gevaren en eisen vanuit de directe omgeving.

## Hoe ontwikkelt hechting zich?

Hechting is een evolutionair specifieke biologische behoefte van een kind aan bescherming en zorg om te kunnen overleven. Beschikbaarheid, benaderbaarheid en ondersteuning die een hechtingspersoon biedt, leiden bij een kind tot een gevoel van veiligheid. Terwijl afwezigheid en niet-benaderbaar zijn van deze persoon tot gevoelens van onveiligheid leiden.

Doorgaans ontwikkelt zich een emotionele band tussen een primaire verzorger en een kind vanaf de leeftijd van ongeveer tien maanden. Regelmaat in de interactie met deze verzorger

biedt een kind een gevoel van veiligheid. Dit wordt vervolgens vertaald naar zogenaamde mentale indrukken die geactiveerd worden als men zich veilig begint te voelen.

Deze zogenaamde interne werkmodellen worden getypeerd als “veilig” of “onveilig” en organiseren iemands cognities, gevoelens en gedrag in hechte relaties en vormen het zelfbeeld van het individu.

Het hechtingssysteem wordt alleen geactiveerd als er sprake is van gevaren en bedreigingen van buitenaf. Het zorgt ervoor dat een kind nabijheid en bescherming zoekt bij een hechtingspersoon. Als deze persoon een gevoel van veiligheid aan het kind weet te bieden door op de juiste wijze te reageren, dan voelt het kind zich opgelucht en veilig.

Door deze ervaring ontstaat er een positieve mentaal beeld van de ander en zichzelf. Als kinderen hun eerste verzorger(s) als bereikbaar en benaderbaar ervaren, leren ze op zichzelf en op anderen vertrouwen. Vanuit dit gevoel van basisveiligheid leert men open te staan voor nieuwe ervaringen en het ontdekken van de omgeving.

### **Verschillende hechtingsstijlen**

In de literatuur is de meest gebruikte indeling gebaseerd op het onderscheid tussen een veilige en een onveilige hechtingstijl.

De onveilige hechtingsstijl kent nog een onderverdeling in een “angstige”, een “vermijdende” en een “afwijzende” stijl. Onderzoek naar hechtingsstijlen beperkt zich doorgaans tot de eerste drie, met name omdat de afwijzende stijl gezien wordt als een meer pathologische vorm van hechting. De oorspronkelijke theorie werd later uitgebreid met twee dimensies: modellen van het “zelf” en modellen van “anderen”.

Volwassenen met een veilige hechtingsstijl hebben een positief beeld van zichzelf en van anderen. Angstig gehechte mensen daarentegen hebben een negatief beeld van zichzelf en een positief van anderen. Mensen met een vermijdende hechtingsstijl hebben doorgaans een positief beeld van zichzelf en een negatief beeld van anderen.

In Amerika is uit onderzoek gebleken dat ongeveer 60 procent van de bevolking een veilige hechtingsstijl ontwikkelt, ongeveer 20 procent een angstige en 20 procent een vermijdende. Deze cijfers komen globaal overeen met wat ook in andere landen wordt geconstateerd, waaronder Nederland.

### **Invloeden van hechtingsstijlen**

Ik ga in deze paragraaf iets dieper in op de verschillende types hechtingsstijlen om duidelijk te maken hoe ze van betekenis zijn voor het staan-in-het-leven.

#### *Veilige hechtingsstijl*

Individueen met een veilige hechtingsstijl hebben vroeg in hun jeugd geleerd andere mensen te vertrouwen. Zij zoeken in tijden van stress eerder sociale steun en vertonen doorgaans een gezondere manier om met problemen om te gaan dan minder veilig gehechte mensen.

#### *Angstige hechtingsstijl*

Een angstige hechtingsstijl ontstaat als de primaire verzorger wisselend reageert op het kind. Het kind kenmerkt zich door het zoeken naar acceptatie en nabijheid met de hechtingspersoon. Het kind leert hierdoor onvoldoende op anderen en zichzelf te vertrouwen. Mensen met een angstige hechtingsstijl zijn vaak overgevoelig voor sociale signalen uit hun (directe) omgeving. Ze maken zich voortdurend zorgen of de ander hen pijn gaat doen of hen verlaat.

In (liefdes)relaties stelt men zich vaak emotioneel te afhankelijk op en doet men teveel een (emotioneel) beroep op de ander. Dit gepreoccupeerd zijn met zichzelf kan tot gezondheidsklachten leiden, meer problemen in de omgang met anderen of minder tevredenheid over de eigen werkprestaties.

### *Vermijdende hechtingsstijl*

Een vermijdende hechtingsstijl ontwikkelt zich doorgaans als de eerste verzorger niet beschikbaar is. Deze mensen hebben als kind niet geleerd op anderen te vertrouwen, waardoor ze als volwassenen ook geen vertrouwen in anderen hebben.

Om te kunnen overleven, hebben ze geleerd hun behoefte aan nabijheid en intimiteit te onderdrukken. Hierdoor ontwikkelen ze een levensstijl waarin zij zich onafhankelijk en zelfredzaam ten opzichte van anderen opstellen. Zij ontkennen het belang van intieme relaties, durven emotioneel niet afhankelijk te worden en trekken zich terug uit sociale relaties in tijden van stress.

### **Hechting in verschillende relaties**

Aanvankelijk ging Bowlby er vanuit dat de eerste verzorger de moeder betrof, maar inmiddels is bekend dat kinderen ook een hechtingsrelatie kunnen aangaan met meerdere mensen.

Het is voor één en dezelfde persoon bijvoorbeeld mogelijk verschillende hechtingsrelaties aan te gaan met beide ouders of andere mensen in hun directe omgeving bijvoorbeeld de grootouders, een partner of collega's.

Het proces van hechting is voor ieder individu anders en komt voort uit de afwisseling in iemands hechtingsgeschiedenis. Hechtingsrelaties blijven gedurende het leven redelijk stabiel, maar kunnen ook veranderen. Veilig gehechte mensen kunnen door (negatieve) ervaringen meer problemen krijgen met hechtingsrelaties of onveilig gehechte mensen weten zich op latere leeftijd aan te passen, omdat ze bijvoorbeeld een partner treffen die adequate emotionele ondersteuning biedt.

### **Hechtingsrelaties op het werk**

Sinds de begin jaren negentig is vanuit wetenschappelijk onderzoek bekend dat hechtingsstijlen ook van invloed kunnen zijn op het werk. Tot nu toe is daar echter relatief weinig onderzoek naar gedaan. Dat is opmerkelijk te noemen. Regelmatig blijkt dat kennis over de effecten van hechtingsstijlen op het werk van meerwaarde blijken te zijn, naast de in de arbeids- en organisatiepsychologie meest onderzochte persoonlijkheidseigenschappen emotionele stabiliteit, extraversie, openheid, zorgvuldigheid en consciëntieusheid.

Stoornissen in de hechtingsstijl kunnen bijvoorbeeld tot burn-outklachten leiden of tot problemen met collega's en/of leidinggevenden. En dat, zonder dat men zich er altijd even goed van bewust is, welke processen hieraan ten grondslag liggen.

Om antwoord te geven op de vraag die ik stelde aan het begin van mijn artikel, lijkt het interpersoonlijk contact ondanks de toename van de communicatie via de digitale netwerken dus nog wel degelijk van belang te zijn!

*Monique Leenders is werkzaam als psycholoog/Sr adviseur RL bij loopbaanadviesbureau Thaeles, [www.thaeles.nl](http://www.thaeles.nl), [monique.leenders@thaeles.nl](mailto:monique.leenders@thaeles.nl)*

Deel 2: De invloed van hechtingsstijlen op het werk