

MARTIN APPELO

Hecht niet

*Verbeter je relaties
als hechten echt niet lukt*

Boom

(H)ECHT NIET

(H)echt niet

VERBETER JE RELATIES
ALS HECHTEN
ECHT NIET LUKT

Martin Appelo

Boom

© 2020 Martin Appelo, p/a Boom uitgevers Amsterdam

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 j° Besluit van 27 november 2002, Stb. 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-pro.nl).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten van de illustraties en de artikelen volgens wettelijke bepalingen te regelen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Verzorging omslag: Bart van den Tooren

Verzorging binnenwerk: Bas Smidt

ISBN 978 90 244 3160 1

NUR 770

www.boompsychologie.nl

www.boomuitgeversamsterdam.nl

Men kan zich bevrijden van een neurose, maar men geneest niet van zichzelf. Hoe versleten, uitgewist, vernederd, bedwongen, stilzwijgend voorbijgegaan ook, toch zijn alle trekken van het kind bij de vijftigjarige nog aanwezig. Meestal kruipen ze weg in de schaduw en liggen daar op de loer, maar zodra de aandacht even verslapt, heffen zij het hoofd op en dringen dan in de een of andere vermomming naar het volle daglicht.

Jean-Paul Sartre. Uit: De woorden.

Inhoud

Voorwoord	9
Inleiding	16

Deel 1: (On)veilige hechting

1 De kapotte plastic kiepauto	29
2 Oersoep	32
3 (Niet) weten waar je aan toe bent	35
4 Hoe erg moet het zijn?	39
5 De kip en het ei	44
6 Compensatie	50
7 De illusie van veilige hechting	55
8 Een hechtingshandicap	59

Deel 2: Echo's uit het verleden

9 'Likers' en 'drivers'	69
10 Gaten en mythen	74
11 Gevoelig én ongevoelig	81
12 Geconditioneerd egocentrisch solisme	85
13 Buitenproportioneel	90
14 Foute partnerkeuze?	94
15 Ambivalentie	98

Deel 3: De Wagenmenner

16	Plato, Freud en hechting	103
17	Nietzsche en Zarathoestra	108
18	Sartre en zingeving	117
19	Weg van het gevoel	124
20	Leefregels	128
21	Stappenplan	133

Deel 4: Voorbeelden

22	Max-imaal	149
23	Koploper	163
24	David en Goliath	177
25	De Solist en de Pleaser	196
	Epiloog	214
	Noten	217

Bijlagen

BIJLAGE 1: Waarom mensen met een hechtingshandicap altijd alert (en uiteindelijk uitgeput) zijn	227
--	-----

BIJLAGE 2: Waarom mensen met een hechtingshandicap niet van drive naar like (maar naar verveling) gaan en verslavingsgevoelig zijn	231
--	-----

BIJLAGE 3: Waarom mensen met een hechtingshandicap vaak grenzeloos en niet wederkerig zijn	234
---	-----

BIJLAGE 4: Installeren en gebruiken van een Wagenmenner (voor mensen met een hechtingshandicap)	237
--	-----

BIJLAGE 5: Leven met (een partner met) een hechtingshandicap	240
---	-----

Voorwoord

‘Ik kan me helemaal aan een vrouw geven en haar bij wijze van spreken eeuwige trouw beloven, om een uur later bij een andere vrouw in bed te kruipen en precies hetzelfde te doen en te zeggen. Zij geloven het allebei en ik meen het beide keren oprecht.’

In mijn praktijk kom ik regelmatig mannen tegen die zoiets beweren. Soms klinkt het trots, maar meestal zijn ze verbaasd. ‘Hoe kan dit? Ik word zo moe van mezelf.’ ‘Het lijkt leuk, maar als ik zo doorga raak ik alles kwijt.’ ‘Waarom mislukken mijn relaties steeds?’ ‘Ben ik gestoord of ligt het niet aan mij?’

Ik spreek ook veel vrouwen die teleurgesteld zijn in de relatie die ze met zo’n man hebben. Zij zoeken een manier om anders met hem om te gaan. Of ze willen dat ik met hem in gesprek ga ...

‘Ik heb al jaren een relatie met een man bij wie volgens mij een groot aantal draden niet goed is aangelegd. Toen hij recent weer vreemdging, heb ik voor de zoveelste keer de stekker eruit getrokken. Maar we kunnen niet zonder elkaar en zoeken elkaar steeds weer op. Ik word knettergek van dit gedoe en zoek een manier om onze relatie te verbeteren. Daarover wil ik graag eens met u praten. Het liefst met hem erbij. Eerlijk gezegd hoop ik dat u hem kunt laten inzien dat hij met zichzelf aan het werk moet.’

De rolverdeling is meestal klassiek. De man versiert en verlaat. De vrouw laat zich versieren en blijft alleen en gekwetst achter. Maar

het omgekeerde komt ook voor. Dan is het de vrouw die mannen aan zich bindt en weer net zo hard laat vallen ...

‘Volgens mij heb ik een probleem. Ik krijg veel aandacht van mannen en word snel verliefd. Dan ga ik ervoor en geef hem de indruk dat het helemaal goed zit. Maar dat is niet zo. In feite laat ik niemand toe. Zeker niet de man met wie ik seks heb. Bovendien raak ik snel verveeld. Het klinkt banaal, maar ik zuig hem letterlijk en figuurlijk leeg en spuug hem dan weer uit. Moet je maar niet zo stom zijn om erin te trappen, denk ik dan. Maar ondertussen neemt de overtuiging toe dat ik misschien zelf degene ben die stom is.’

Soms word ik benaderd door kinderen die hulp zoeken omdat het contact met een van hun ouders verloren dreigt te gaan ...

‘We hebben uw hulp nodig. Ik schrijf dit bericht mede namens mijn broer. Gisteravond is het weer tot een escalatie gekomen met onze vader. De relatie met hem zit op een absoluut dieptepunt. Hij verbreekt liever het contact met ons dan dat hij erkent dat hij fouten maakt en dingen moet veranderen. Want wat er ook verkeerd gaat, het ligt nooit aan hem!’

We weten niet meer wat we met hem aan moeten en we weten ook dat er maar weinig mensen zijn die tegen hem op kunnen. We hopen dat u zin hebt in een uitdagende casus die volgens ons over hechting gaat. Of beter: het onvermogen daartoe.’

Een hechtingsprobleem. Dit lijkt de rode draad in de vragen waarmee mensen bij me komen sinds ik over narcisme schrijf.¹ De vragen gaan niet primair over het dominante, drukke en veel ruimte innemende gedrag dat zo typerend is voor deze stoornis. De kern betreft iets wat daarachter zit: het onvermogen om zich te verbinden, een gebrek aan wederkerigheid. Niet hechten.

De mensen die zichzelf (of anderen) herkennen in de manier waarop ik narcistische fenomenen beschrijf, hebben het vooral over relatieproblemen ...

‘Als een vrouw zich niet honderd procent geeft en niet helemaal voor mij gaat, dan stoot ik haar af. Maar doet ze dat wel, dan beklemt het me.’

‘Hij slaat me als een pingpongbal heen en weer. Eerst prijst hij me de hemel in en geeft me het gevoel dat ik fantastisch ben. Vervolgens trapt hij me de grond in en behandelt me als grof vuil. Hij zegt dat hij van me houdt, maar volgens mij heeft hij er echt geen flauw benul van wat dat inhoudt.’

‘Ik durf niet eerlijk te zeggen dat ik me niet echt aan anderen hecht. Ik doe alsof. Ik vertel hoeveel ik om ze geef en hoe bijzonder het voor me is. Zij geloven dat. Ik speel een spel waarin ik niet geloof, en het komt altijd uit.’

Mensen willen begrijpen hoe het zit. Wat is er aan de hand? Waarom gaat het zoals het gaat? Waarom lijkt het in het begin fantastisch en valt het vervolgens zo tegen? Maar de meeste vragen gaan over ‘omgaan met’. Hoe kan ik mijn leefstijl zo veranderen dat er minder schade door ontstaat? Wat moet ik doen om mijn relatie te redden? Hoe moet ik met mijn partner communiceren om te voorkomen dat het steeds escaleert? Hoe kunnen we de pieken iets minder hoog en vooral de dalen iets minder diep maken? We kunnen niet met en niet zonder elkaar ... Help!

Overigens blijkt dat het bij hechtingsproblemen lang niet altijd over narcisme gaat. Mijn boeken over die stoornis zijn de aanleiding, maar al pratend komen we er regelmatig achter dat het bij de persoon in kwestie om een andere stoornis of een ander probleem gaat. Er bestaat bijvoorbeeld zoiets als de hechtingsstoornis, en relatieproblemen vanwege onvermogen om zich te verbinden zijn ook typerend voor mensen met autisme, psychopathie of een antisociale persoonlijkheidsstructuur.

De vraag over welke stoornis of diagnostische categorie het aan de buitenkant precies gaat, is in dit boek echter niet aan de orde. Wat centraal staat, is de achterliggende hechtingsproblematiek. Vooral het klinische gegeven dat er mensen zijn die echt níét hech-

ten, wat ze ook willen of proberen. Hoeveel ze ook in hun verleden graven en therapeutisch proberen te verwerken. Hoe lang en liefdevol hun partner het ook met hen volhoudt. Hoe goed en oprecht hun intenties ook zijn.

‘Op aanraden van mijn relatietherapeut neem ik contact met u op. Zij zegt dat ik complexe hechtingsproblematiek heb, en ik denk dat ze gelijk heeft. Die problematiek staat het succes van de relatietherapie in de weg. Als ik er goed over nadenk, ben ik nergens aan gehecht. Niet aan mijn vrouw, niet aan onze kinderen, en niet aan mezelf. Op dit moment zit ik voor het eerst in mijn leven thuis. De artsen denken dat het een burn-out is. Ik ben altijd superactief geweest, maar nu voel ik me leeg en passief. Ik zorg niet goed voor mijzelf en ook niet voor anderen.’

‘Ik ben een succesvol zakenman, zoals dat heet. Het geld stroomt binnen, maar ik geef veel ervan ook direct weer uit aan cocaïne, alcohol en vrouwen. Aan de buitenkant lijkt het allemaal geweldig, maar vanbinnen ga ik eraan kapot. Vorige week is de zoveelste vrouw gillend bij me weggelopen. Wat zo mooi begint, eindigt altijd in een drama. Eigenlijk wil ik een einde aan mijn leven maken. Maar misschien zie ik nog wat mogelijkheden over het hoofd.’

Ik ga allereerst op zoek naar de vroege oorzaken van het niet kunnen hechten. Om het duurzame en onherstelbare karakter ervan te benadrukken, spreek ik niet van een stoornis, maar van een handicap. Vervolgens beschrijf ik hoe deze het relationele en intiem volwassen leven beïnvloedt, om ten slotte een redelijke prothese te bieden om ermee om te gaan.

Na de introductie, waarin de hechtingshandicap kort wordt uitgelegd en ik mensen die er in meer of mindere mate last van hebben voorstel, volgt een algemeen deel over hechting. Dit is bedoeld om de lezer vertrouwd te maken met het fenomeen ‘hechting’ en te doordringen van de invloed die het heeft op het volwassen leven. Hoe ontwikkelt hechting zich normaliter en waardoor raakt dit proces verstoord? Welke invloed hebben biologische factoren? Welke

typen van gestoorde hechting zijn er en wanneer krijgt deze stoornis het karakter van een handicap die impliceert dat hechten echt niet meer lukt?

Vanaf het tweede deel gaat het specifiek over de hechtingshandicap. Deze is het gevolg van gedesorganiseerde hechting; de meest gestoorde vorm van hechting. Met de titel van dit deel, ‘Echo’s uit het verleden’, wordt bedoeld dat het in de kindertijd ontwikkelde onvermogen tot hechting onvermijdelijk en op allerlei manieren doorklinkt in de volwassenheid. De verschijnselen en uitingsvormen die het meest storend zijn voor een normaal en in relationeel opzicht intiem volwassen leven worden beschreven.

De eerste twee delen zullen de lezer waarschijnlijk somber of moedeloos stemmen, omdat ze het beeld schetsen van een schijnbaar hopeloze groep: mensen die tevergeefs proberen om een liefdesrelatie te onderhouden en met wie intiem samenleven blijkbaar niet mogelijk is. Toch is er (beter) met gedesorganiseerde hechting of een hechtingshandicap te leven. Zeker wanneer gebruik wordt gemaakt van cognitief gedragstherapeutische methoden waarbij niet gevoelens, maar gedachten en gedrag de focus van interventie zijn.

De variant die ik gebruik, wordt geïntroduceerd in het derde deel, dat ‘De Wagenmenner’ heet. Deze titel is gebaseerd op de manier waarop Plato (ca. 427-347 v.Chr.) de menselijke ziel beschrijft. Ik gebruik deze metafoor – die ook aan de basis ligt van het werk van Sigmund Freud (1856-1939) – als uitgangspunt voor het introduceren van een stappenplan waarmee de hechtingshandicap kan worden gehanteerd. Bij dit stappenplan combineer ik het platonische en freudiaanse denken met het gedachtegoed van Friedrich Nietzsche (1844-1900) en Jean-Paul Sartre (1905-1980), twee filosofen die zelf ook worstelden met hechtingsproblematiek.

‘Luister – in eerste instantie – niet naar je gevoel, want daar komt alleen maar ellende van.’ Dit is misschien wel de kern van de gepresenteerde methodiek. ‘Gebruik je verstand, maak heldere keuzes en mobiliseer discipline om je daarnaar te gedragen.’ Gevoelens zijn er om in tweede instantie te bepalen of je goed bezig bent en zo door moet gaan. Dit is de rode draad van de methode. Herkennen en er-

kennen van innerlijke desorganisatie, doelen stellen en – zeker in relatie tot de ander – leren welk aspect van jezelf op welk moment wel of juist niet moet worden ingezet.

Werken met dit cognitief gedragstherapeutische stappenplan kan bijdragen aan een betere hantering van een hechtingshandicap en daarmee aan afname van (relationele) destructiviteit en toename van wederkerigheid. Om dit te illustreren beschrijf ik in het laatste deel hoe de mensen die in de introductie werden voorgesteld met de methode aan het werk gingen en wat hiervan de consequenties waren. Verwacht echter geen wonderen. Mensen met deze handicap ‘genezen’ niet en worden nooit ‘normaal’. ‘Men kan zich bevrijden van een neurose, maar men geneest niet van zichzelf’, is het motto van Sartre waarmee dit boek opent. Dit geldt zeker voor gedesorganiseerd gehechte mensen. Het blijft altijd een kwestie van koorddans en boven een bodemloze diepte. Maar zoals zal blijken, kan dit wel meer in balans.

Tot slot van dit voorwoord wil ik twee zaken benadrukken. Ten eerste dat de voorbeelden (casussen) uit de inleiding en het laatste deel, evenals de gebruikte citaten en e-mailberichten, uit het leven – lees: mijn praktijk – gegrepen zijn. Ik heb ze echter zodanig bewerkt dat ze niet direct te herleiden zijn tot werkelijke personen. Mocht iemand desondanks zichzelf of een bekende herkennen, dan komt dit dus niet doordat ik zaken letterlijk uit mijn dossiers overnam, maar omdat de beschreven problematiek nogal eens voorkomt, en dus nooit helemaal uniek is.

Ten tweede wil ik stellen dat dit geen beschuldigend boek is. Hoewel mensen met een hechtingshandicap vaak een spoor van vernieling door het leven van zichzelf en dat van anderen trekken, ben ik ervan overtuigd dat vrijwel niemand van hen dit expres doet. Een hechtingshandicap ontstaat tijdens een periode waarin je nog geen regie over je leven hebt. Sterker nog, dat wat een handicap blijkt wanneer je volwassen bent, ontstaat tijdens de jeugd vaak als zelfbescherming of als overlevingsstrategie. Beschuldigd worden leidt er bij de hechtingsgehandicapte vaak alleen maar toe dat deze overlevingsstrategie opnieuw en vaak nog sterker dan voorheen wordt

geactiveerd. Hierdoor worden de problemen alleen maar groter. Dit neemt echter niet weg dat de gehandicapte er op volwassen leeftijd zijn of haar verantwoordelijkheid voor moet nemen. Dit boek is een oproep daartoe en een hulpmiddel daarbij.

Kom jezelf onder ogen. (H)erken dat je echt niet hecht. Zie het als handicap, neem de verantwoordelijkheid voor de gevolgen ervan en ga je daarnaar gedragen. Of, om het met Sartre te zeggen: ‘Word te goeder trouw!’

Inleiding

Dit boek gaat over de hechtingshandicap: een duurzaam, ongeneeslijk onvermogen om aan andere mensen te hechten.² Op het eerste gezicht merk je niet zoveel aan mensen die hieraan lijden. Ze klagen niet, zien er normaal uit, hebben meestal een baan en een huis, en ze gaan met andere mensen om. Ook hebben ze vaak een relatie en kinderen. Als je echter beter of wat langer kijkt, merk je meestal wel dat ze anders zijn dan anderen. Mensen met een hechtingshandicap zijn vaak enorm, en in de ogen van anderen té, gedreven. Ze kunnen ergens helemaal en met ontzettend veel energie voor gaan. Dit kan op van alles en nog wat betrekking hebben; werk, een project, sport, een hobby of een nieuwe relatie. Alles en iedereen moet daarvoor wijken en het is alsof hun leven ervan afhangt. Maar dan, na korte of langere tijd, zijn ze er ineens klaar mee. Het aanvankelijke enthousiasme slaat om in desinteresse en ze laten de activiteit of de ander net zo gemakkelijk los als ze zich er eerder aan vastklampen. Heel vreemd voor 'normale' buitenstaanders, heel gewoon voor de gehandicapte. Sterker nog, hij of zij vindt het meestal bijzonder irritant dat de omgeving het niet begrijpt. Toen ze met totale overgave voor iets nieuws gingen, vonden de anderen het immers overdreven en waarschuwden ze om niet zo hard van stapel te lopen. En nu ze het loslaten, is het weer niet goed!

Onbegrip ... frustratie ... ruzie ... escalatie ... ook dit is typerend voor mensen met deze handicap. Ze hebben weinig frustratietolerantie en vaak een kort lontje. Ze houden niet of nauwelijks rekening met de mening en de gevoelens van anderen en gaan vooral

hun eigen gang. Dit roept wrevel op bij mensen in de omgeving, en wanneer die er iets van zeggen, ontstaat er gedoe. Loopt de spanning vervolgens verder op, dan kunnen mensen met een hechtingshandicap extreem agressief exploderen. Spullen kapotmaken of degene die kritiek geeft ‘en maar blijft doordrammen’ te lijf gaan, is dan zeker geen uitzondering.

De mensen over wie dit boek gaat, investeren vooral in zichzelf en zijn daarom niet of nauwelijks wederkerig. Zolang anderen enthousiast zijn over hun daden en prestaties is er geen probleem. Sterker nog, dan kun je vaak extreem en op allerlei manieren met hen ‘uit je dak gaan’. Zeker omdat ze vaak mateloos graag gebruikmaken van verslavende middelen. Maar omgaan met kritiek kunnen ze niet, net zomin als iets aan zichzelf veranderen om iemand anders een plezier te doen. Ze stoten die ander dan liever af.

Goedbeschouwd lijken mensen met een hechtingshandicap aan de buitenkant op einzelgängers die anderen alleen maar verdragen wanneer die hun geen strobreed in de weg leggen. Ze zeggen wel dat ze om anderen geven en van hen houden, en zolang de sfeer goed is lijken ze ook echt in hen te investeren, maar zodra de stress toeneemt, serveren ze anderen net zo gemakkelijk af.

Aan de binnenkant zijn mensen met een hechtingshandicap ook behoorlijk extreem. Ze zijn ontzettend gevoelig voor sfeer en voor de manier waarop anderen erbij zitten. Hun zintuigen zijn continu aan het scannen of de situatie (on)veilig is. Ze zijn altijd alert en voortdurend bereid om met *fight* (vechten), *flight* (vluchten) of *freeze* (bevriezen) te reageren. Deze permanente gerichtheid op mogelijk gevaar in de buitenwereld maakt dat ze minder goed op zichzelf letten. Mensen met een hechtingshandicap zijn daarom heel slecht in ‘voelen’. De meest elementaire emoties (zoals woede en angst) kunnen ze nog wel bij zichzelf herkennen, maar bij meer complexe emoties (zoals ‘houden van’ of verbinding) haken ze af. Ze hebben dan ook een hekel aan mensen die vragen hoe zij zich voelen, en zeker aan mensen die daarover door willen praten. ‘Hou toch op met dat gezeur’, is dan meestal hun reactie.