



Gehechtheid en emotieregulatie beïnvloeden elkaar

Carola van der Veen

De auteur wil overbrengen dat er een essentiële relatie bestaat tussen gehechtheid en emotieregulatie. Zij gaat in op wat emotieregulatie is en dat het een hechtingsfunctie is. Gezonde emotieregulatie creëert binnen een hechtingsband relationele veiligheid. Emotieregulatie kunnen we zelf (zelfregulatie of *self soothing*) en bovenal kunnen wij binnen een veilige hechtingsrelatie reguleren (co-regulatie). Zij haalt het TA *self soothing*-model van Tony White (2018) aan alsook het concept *self reparenting* van Muriel James (2016) aan de hand van het functionele model van de ego-toestanden.

Johannes en Froukje hebben ongeveer zeven maanden gedatet als het Johannes zaterdagavond na een gezellige avond ineens enorm benauwt. Hij vindt Froukje een fantastische vrouw. Maar tegelijkertijd slaat de angst hem om het hart. Hoe kan hij nu weten dat zij de juiste vrouw voor hem is in de toekomst? Zijn huwelijk is immers ook mislukt. Op zondagochtend vertelt hij *out of the blue* aan Froukje dat hij wil stoppen haar te zien. Hij geeft haar de sleutel van haar huis terug. Froukje is in shock. Zodra zij naar huis is, realiseert Johannes zich dat hij het niet goed heeft aangepakt. Hij heeft zich door oude emoties laten leiden en heeft deze niet in contact ingebracht. Hij heeft iets kapot gemaakt. Als Froukje na twee weken appt dat ze even contact wil, houdt hij het af. Hij voelt zich schuldig en schaamt zich diep. Hij durft haar niet meer onder ogen te komen.

Vanuit dit voorbeeld kun je de vraag stellen: wat heeft emotieregulatie met hechting te maken?

Gezonde hechting en constructieve emotieregulatie

Veilige gehechte mensen zijn in staat tot verbinding. Bovendien zijn zij autonoom. Binnen veilig gehechte relaties bestaat er een organische balans tussen deze twee aspecten. Soms willen we samen zijn en soms willen wij apart zijn. Gezonde hechting steunt voor een belangrijk deel op constructieve emotieregulatie. Hoe wij met emoties omgaan en deze reguleren blijkt een verbazingwekkend centrale rol te spelen

in ons vermogen tot het maken van veilige verbinding met onszelf en een ander. Een individu is stabiel en in balans, wanneer hij in staat is op gezonde wijze om te gaan met zijn emoties. Een relatie is stabiel en in balans wanneer de betrokkenen hun emoties gezond reguleren. Zo kunnen zij zich in veiligheid verbonden voelen bij elkaar.

Veilig gehechte mensen beschikken over voldoende veerkracht. Zij zijn goed in staat om hun eigen innerlijke hulpbronnen aan te boren en om steun en troost te zoeken bij een ander en deze toe te laten. Na een spannende gebeurtenis zijn zij op een bepaald moment ook weer in staat om de veiligheid te hervinden en het normale dagelijks leven weer op te pakken.

Constructieve emotieregulatie valt te leren. Wanneer wij hierin groeien, heeft dat een positief effect op hoe we ons van binnen voelen en op hoe wij in het contact met een ander reageren. Dat draagt weer bij aan de ervaring van veilige gehechtheid. Zo kunnen we zelfs groeien van onveilige gehechtheid naar wat genoemd wordt 'verworven veilige gehechtheid'.

Emoties doen zich voor in relatie tot anderen

Emoties doen zich voor een groot deel voor in de sociale contacten en relaties met anderen. Ze worden veroorzaakt in de interacties en dynamiek tussen mensen. Ze zijn interrelationeel. Frans de Waal (2020) zegt hierover: "*Emoties zijn niet individueel, maar interindividueel.*" Juist de heftigste emoties gaan vaak over gebeurtenissen die met het contact met andere mensen te maken hebben. De meest intense emoties ervaren wij in hechtingsrelaties. De ander doet of

zegt iets, of juist niet, en daar voel je een reactie bij. Je wordt boos, je voelt verdriet, je ervaart angst, of je voelt je niet begrepen of eenzaam. Of je voelt je juist gezien, gehoord, gekend, blij, dankbaar of liefdevol. Bowlby (1980, p. 40) schreef al: *“Veel van de meest intense emoties komen op tijdens de vorming en het onderhouden van hechtingsrelaties, en bij de ontwrichting en het repareren ervan.”* Vooral bij wrijving kunnen wij intense emoties en stress ervaren. Wanneer wij in staat zijn te repareren, en we weer een ‘match’ kunnen voelen met de ander, kan ons systeem zich weer veilig voelen.

Als Johannes de betreffende zondagochtend in staat was geweest om zijn angst met Froukje te bespreken of wanneer hij nadien met haar had kunnen repareren, had hij een toekomst met haar kunnen opbouwen.

In een veilig gehechte relatie ervaren mensen stabiliteit, rust en ontspanning. Andersom werkt het ook. Gezonde gehechtheid geeft een basis voor gezonde emotieregulatie.

Wat is emotieregulatie?

Regulatie is het gezond beheren van energie, stress en emoties. Monique Hulsbergen (2012) hanteert de volgende definitie van emotieregulatie: *“Het herkennen, ervaren en op een constructieve wijze hanteren van een emotie.”* Met andere woorden; hoe ben jij in staat om van binnen te zijn met wat daar voelbaar en waarneembaar is? Hoe weet je wat je lichamelijke sensaties betekenen en wat je moet doen? Kun je je gevoelens vertalen naar een behoefte?

Bij gezonde emotieregulatie hoeven emoties niet te worden onderdrukt en ze hoeven ook niet te worden overdreven. Ze doen zich voor in de proportie die passend is bij wat zich op dat moment voordoet. We hebben er onze Volwassen ego-toestand bij nodig zodat wij de realiteit van het hier en nu kunnen blijven zien.

Negatieve of zware emoties geven ons vaak stress. Positieve emoties en gevoelens geven ons vaak energie. Regulatie draait om het laten stromen van energie op een constructieve wijze zodat het zenuwstelsel in ontspannen evenwicht kan blijven of weer kan kalmeren. Emotieregulatie hangt voor een groot deel samen met het reguleren van het zenuwstelsel.

De hechtingsfunctie emotieregulatie

Emotieregulatie neemt een belangrijke plaats in binnen de hechtingstheorie. De gehechtheidsband heeft namelijk een emotieregulatiefunctie. Deze bestaat uit twee factoren:

1. **Veilige basis (*secure base*):** de basis van waaruit iemand vertrekt en de wereld verkent. Een veilige hechtingsband is een stevige bodem om ‘vanuit te vertrekken’. Een kind gaat vanuit de veilige moeder exploreren en de wereld verkennen (*“Ga maar!”*). Vanuit het weten en voelen dat er iemand is die van je houdt, waar je bij hoort, kun je als kind en als volwassen mens het leven tegemoet treden. George Kohlrieser (2012) beschrijft dit als volgt: *“Een secure base is een persoon of een entiteit (plek, doel, object of dier) die een gevoel van bescherming, veiligheid en zorg verschaft. Het kan eveneens een bron van inspiratie en energie zijn.”*

2. Veilige haven (*safe haven*): de persoon om naartoe te gaan voor troost, steun, bescherming en geruststelling in geval van stress, angst, onzekerheid of dreiging. Wanneer je ongemak ervaart, in emotionele nood bent, of (strook) behoeften hebt, kun je je tot de ander wenden om je te helpen reguleren. Je kunt overigens ook je eigen veilige haven zijn. Dan vang je jezelf op wanneer je het moeilijk hebt.

Binnen de begeleidingssituatie is de begeleider een veilige haven voor de cliënt. Deze kan met zijn worstelingen bij de begeleider terecht. De begeleider helpt de cliënt met het reguleren van zijn emoties, stress en energie.

Emotieregulatie binnen de hechtingsrelatie

Hechting en ons gevoelsleven gaan hand in hand. De mate waarin wij in staat zijn op een functionele manier met onze emoties en gedachten om te gaan, bepaalt de mate waarin wij in staat zijn als een geïntegreerde persoonlijkheid veilig contact met onszelf en met anderen te hebben. Hechting en emotieregulatie zijn twee kanten van dezelfde

Gezonde hechting steunt voor een belangrijk deel op constructieve emotieregulatie

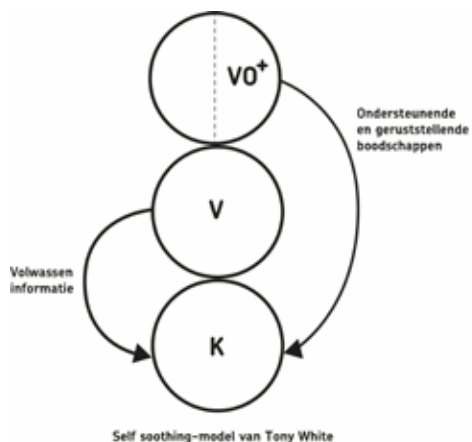
medaille. Gezonde emotieregulatie creëert relationele veiligheid.

In hechting ervaar je een gevoel van veiligheid en geborgenheid en je vertrouwt de ander. Je vertrouwt erop dat de ander er is als jij hem nodig hebt. Zo leert een kind in de relatie met zijn ouders om zich geborgen en gedragen te weten wanneer hij emoties ervaart. De aanwezigheid van de ouders en de manier waarop de ouders zelf omgaan met gevoelens en emoties helpen het kind om zijn eigen lijf (fysiologie) en emoties te leren reguleren. Dat geldt eveneens voor volwassenen in een volwassen relatie.

Jezelf kunnen reguleren

Zelfregulatie gaat over de vraag: Er doet zich iets voor in mij en hoe ga ik daar zelf mee om? Ik heb een reactie en hoe kan ik deze zelf reguleren? Hoe ga ik om met mijn geraaktheid? En doe ik dat op een bewuste manier en vanuit keuze, of volgens onbewuste, scriptmatige (oude, niet-helpende) patronen? Hoe is het eigenlijk met mijn zenuwstelsel: voel ik mij van binnen rustig of onrustig? Deze vragen stel je jezelf vanuit Volwassene, in het nu en daarmee zijn zij bewustzijn bevorderend en script doorbrekend.

In onze westerse maatschappij die autonomie hoog in het vaandel heeft staan, wordt zelfregulatie gewaardeerd. Het vermogen tot zelfregulatie (*self soothing*) geeft belangrijke kracht, stabiliteit en veerkracht. Wanneer iemand voldoende hulpbronnen, energie en regulatievermogen heeft, kan hij op eigen kracht zichzelf helpen met reguleren. En dat geeft weerbaarheid en maakt emotioneel stabiel. Zelfregulatie vraagt een goed ontwikkelde Volwassene, alsook een

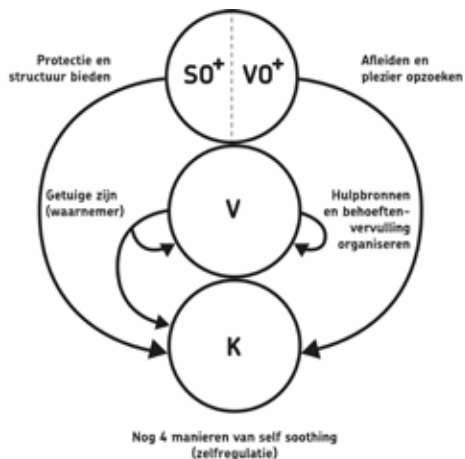


Figuur 1. Twee manieren van zelfregulatie (*self soothing model*) Tony White

gezonde Voedende Ouder die het eigen Kind helpt bij de emoties en stress die zich voordoen.

Tony White (2018) onderscheidt twee manieren van *self soothing* zodat je een veilige basis in jezelf kunt (her)vinden. Alle twee gaan ze over een interventie die je van binnen doet naar je Kind, zie figuur 1.

- Het geven van informatie vanuit de Volwassene aan het Kind (dat niet snapt wat er gebeurt en daar angstig van wordt). Met deze informatie kan het Kind begrijpen wat er gaande is en dat geeft ontspanning.
- Het vanuit de positief Voedende Ouder ondersteunende en geruststellende boodschappen geven aan het (angstige) Kind, in de vorm van permissies, strooks en troostende woorden. 'kom maar hier', 'je mag voelen wat je voelt', of 'je hoeft niets', 'je mag kwetsbaar zijn' 'je kunt het!' Ik voeg hieraan toe: wanneer je dit bewust en met inschakeling



Figuur 2. Nog vier manieren van zelfregulatie

van de Volwassene doet, kun je jezelf ook nieuwe zorgboodschappen geven. Muriel James noemt dat *self reparenting* (2016).

Ik voeg aan dit model nog vier manieren toe waarin wij bij zelfregulatie de Volwassene inschakelen (zie figuur 2):

- In de Volwassen ego-toestand kun je getuige of waarnemer zijn van wat er zich op dat moment emotioneel in jou voordoet. Je bent present en neemt bewust waar. Dat betekent dat je niet verdwijnt in Kind. White zegt namelijk ook terecht dat *self soothing* betekent dat iemand niet totaal en uitsluitend in de Kind ego-toestand kan gaan. Je moet voor een deel ook je Volwassene aan boord houden. Je bent ook de volwassen persoon die je in het hier en nu bent. Vanuit de Volwassene kun je hulpbronnen en behoeftevervulling organiseren. Om goed te kunnen reguleren hebben wij hulpbronnen nodig.

Binnen de begeleidingssituatie is de begeleider een veilige haven voor de cliënt

De Volwassene kan daarvoor zorgdragen. Bovendien duiden emoties op een behoefte. We kunnen de Volwassen ego-positie inschakelen voor authentieke behoeftevervulling of vervulling van onze (strook)hongers.

- De positief Structurerende Ouder kan samen met de Volwassene het Kind protectie en structuur bieden bijvoorbeeld door het te begrenzen. Op een bepaald moment kan het ervaren van zware of intense emoties genoeg zijn en ga je gewoon aan het werk of je huis schoonmaken of in de tuin werken.
- De Voedende Ouder kan het Kind afleiden van zijn emoties. Die nodigt bijvoorbeeld het Vrije Kind uit om iets leuks te gaan doen zodat er naast de zware emoties ook lichtere en plezierige emoties gevoeld kunnen worden.

Bij de laatste twee vormen kan ook hier Volwassen keuzebewustzijn bijdragen aan *self parenting*.

Wanneer iemand goed met zijn of haar emoties kan omgaan, geeft dat een stabiele basis om met jezelf te zijn.

Regulatie via de ander; co-regulatie

Tony White zegt: *"Zonder twijfel is zelfregulatie een belangrijke vaardigheid om over te beschikken, maar dit alleen is niet voldoende."*

Bovenal zijn wij mensen namelijk relationele wezens. We hebben de ander nodig. Wanneer wij reguleren met of via de ander heet dat 'co-regulatie'. Onze gevoelens van veiligheid of onveiligheid houden vooral verband met de beschikbaarheid van de belangrijke ander. In een veilige hechtingsrelatie kunnen we bij uitstek onze emoties een plek geven. De ander ziet je, luistert naar je, stelt je gerust, doet een arm om je heen, is aanwezig terwijl jij bang bent of huilt en blijft totdat je het weer aan kunt of durft om het zelf te doen. We kunnen bepaalde stress en lijden in het leven niet voorkomen. Maar het maakt wel een essentieel verschil, wanneer wij dan gezien, gehoord en begrepen worden, en je je ontmoet voelt. 'Wil jij even naar mij luisteren?' 'Wil jij er voor mij zijn in mijn diepste verdriet?' 'Wil jij mij bij staan, vasthouden en troosten?' 'Wil jij bij mij zijn, wanneer ik het zelf even niet meer kan dragen?' Dit zijn ultieme hechtingsvragen. De ander is dan jouw hulpbron.

Johannes worstelt met zijn onveilig gehechte jeugd en de consequenties ervan in zijn volwassen leven. Een tijdlang is het belangrijk geweest om simpelweg naar hem te luisteren. Deze sessie ga ik dichterbij hem zitten en strek ik mijn handen naar hem uit. Hij neemt mijn handen vast en voelt mijn aanwezigheid. Nu kan hij huilen om het grote gemis aan veiligheid in het kind dat hij ooit was.

Het kunnen toelaten dat een ander je helpt om te reguleren, je troost en geruststelt, veronderstelt dat iemand de ander ervaart als positief (Jij bent OK, ik heb iets aan jou, jij bent betrouwbaar). Verder vraagt de gezonde Volwassene van betrokkenen om te kunnen onderscheiden wat van de één is en wat van de ander. Degene die helpt met reguleren (de beschikbare ander) neemt bewust de Voedende Ouder aan. Degene die geholpen wordt mag dit aannemen en het ontvangen (ik ben OK en ik mag steun ontvangen). Over dit laatste zegt Tony White: *“Het omgaan met een ander persoon betekent dat we om moeten gaan met alle grote thema’s van de menselijke psyche, zoals betrouwbaarheid, nabijheid, kwetsbaarheid, vertrouwen en afhankelijkheid. Veel mensen hebben moeite met tenminste een aantal van deze thema’s en zullen er daarom naar neigen om het te vermijden.”*

Als het onweer komt
En als ik dan bang ben
Mag ik dan bij jou?
Als de avond valt
En ‘t is mij te donker
Mag ik dan bij jou?

[Claudia de Breij – Mag ik dan bij jou]

Emotieregulatie is één van de belangrijkste kenmerken bij (romantische) hechtingsrelaties. De betrokkenen reguleren binnen een (liefdes)relatie hun emoties dan via co-regulatie. Dat geldt in nog grotere mate voor ouders in relatie tot hun kinderen. Zowel in de hechtingsrelatie tussen ouders en kinderen als in de relatie van liefdespartners of vrienden blijkt dat de fysiologie over

‘Wil jij even naar mij luisteren?’ is een ultieme hechtingsvraag

en weer op elkaar afgestemd raakt. We resoneren als mensen met elkaar mee. Het regulerende effect blijkt uniek te gelden voor hechtingsrelaties.

Conclusie

Gezonde emotieregulatie is van levensbelang voor een fijn en verbonden leven. Veilige hechting en gezonde emotieregulatie horen bij elkaar. Gezonde emotieregulatie geeft relationele rust, stabiliteit en ontspanning. Nogal eens bezoedelt ongezonde emotieregulatie een gehechtheidsrelatie. Gelukkig is gezonde emotieregulatie te leren ook op latere leeftijd bijvoorbeeld via *self-soothing* en *self reparenting*. En veilige gehechtheid kun je verwerven, in veilige relaties, ook wanneer je vanuit je geschiedenis onveilig gehecht bent. Dit is voor ons allemaal een hoopvol perspectief.

Referenties

- Bowlby, J. (1998). *Attachment and loss. Vol. 3. Loss: Sadness and depression*. London, Groot-Brittannië: Penguin Books.
- De Breij, C. (2009). *Mag ik dan bij jou*.
- De Waal, F. (2020). *Mama's laatste omhelzing: Over emoties bij dieren en wat ze ons zeggen over onszelf*. Amsterdam, Nederland: Atlas Contact.
- Fornagy, P. (2007). *Mentaliseren bij*

de borderline persoonlijkheidsstoornis: *Praktische gids bij hulpverleners in de ggz*. Houten, Nederland: Bohn Stafleu van Loghum.

- Hulsbergen, M. (2012). *Emoties, wat doe je ermee?: Over emotieregulatie*. Meppel, Nederland: Boom Uitgeverij.
- James, M. (2016). Self reparenting: Theory and Process. *Transactional Ana-*

lysis Journal, 4(3).

- Kohlrieser, G. (2012). *Care to dare: Unleashing astonishing potential through secure base leadership*. San Francisco, CA: Jossey-Bass,
- White, T. (2018). *Working through scared feelings*. tony-white.com.



Carola van der Veen is werkzaam als lichaamsgericht psychotherapeut en relatietherapeut in haar praktijk Hartha in Utrecht. Zij is opgeleid in onder andere transactionele analyse en het werken met liefdesenergie. Carola is gespecialiseerd in verschillende facetten van liefde (hechting, intimiteit en seksualiteit en relationeel trauma). In 2023 verwacht zij een boek over veilige hechting uit te brengen: *'Gezonde hechting: en waar die uit bestaat'*. www.hartha.nl