Ainsworth & Bowlby: hechtingstheorie

Bron: https://dsmmeisjes.nl/achtergrond/ainsworth-bowlby-attachement-theory-hechtingstheorie

De hechtingstheorie bracht een revolutie teweeg in ons denken over de band van een kind met de ouders of verzorgers, en de ontwrichting ervan door afscheiding, ontbering en verlies. Voor deze theorie was het gedachtegoed van Sigmund Freud, de psychoseksuele ontwikkeling, leidend in de ontwikkelingspsychologie.

Wat is de hechtingstheorie

John Bowlby formuleerde in de jaren 40 en 50 van de 20ste eeuw zijn hechtingstheorie op basis van studies naar jeugddelinquenten en zijn werk op een school voor sociaal-emotioneel onaangepaste kinderen. Zijn vooronderstelling was dat kinderen genetisch 'geprogrammeerd' zijn om zorg te krijgen. Dit doen zij door bijvoorbeeld te huilen of nabijheid van vaste verzorgers te zoeken. Hij concludeerde dat een langdurig afwezige band tussen moeder en kind in de eerste drie levensjaren leidt tot een onomkeerbaar negatief effect op de geestelijke gezondheid van het kind.
Veilig gehechte kinderen zoeken in perioden van stress de nabijheid van personen aan wie zij zijn gehecht. In een onbekende situatie zijn zulke personen de uitvalsbasis waarvandaan zij de omgeving verkennen. Onveilig gehechte kinderen klampen zich vast aan hun verzorger, of ze gedragen zich juist heel onverschillig en zelfstandig, ongeacht of de situatie stressvol is of niet. De hechting met ouders of verzorgers heeft grote gevolgen voor de psychologische ontwikkeling van mensen. Alle mensen hebben een hechtingsrelatie met hun opvoeders, maar onveilig gehechte mensen krijgen veel vaker te kampen met psychische problemen.

Bowlby's verwerping van Freud's gedachtengoed

Bowlby's eerste formele verklaring van de hechtingstheorie werd gepresenteerd aan de British Psychoanalytic Society in Londen in drie inmiddels klassieke papers: "The Nature of the Child's Tie to His Mother" (1958), "Separation Anxiety" (1959) en "Grief and Mourning in Infancy and Early Childhood" (1960). In 1962 heeft Bowlby nog twee andere papers geschreven over defensieve processen in verband met rouw. Deze zijn nooit gepubliceerd maar vormden met de drie gepubliceerde papers de eerste blauwdruk van de hechtingstheorie.

"The Nature of the Child's Tie to His Mother"

Het eerste document, "The Nature of the Child's Tie to His Mother" (1958) besprak en verwierp Freud's psychoanalytische verklaring van de libido-gedreven band van het kind en de moeder, waarin behoeftebevrediging werd gezien als primair en gehechtheid als secundair. Bowlby heeft hierin veel moeite gedaan om een duidelijk onderscheid te maken tussen het oude concept van afhankelijkheid en het nieuwe concept van gehechtheid. Hij nam het standpunt in dat gehechtheid niet op regressie duidt, en eerder een natuurlijke, gezonde functie bekleedt, ook in het volwassen leven.

Deze eerste theorie van Bowlby wekte een behoorlijk storm op bij de British Psychoanalytic Society. Zelfs Bowlby's eigen analist Joan Riviere protesteerde.

"Separation Anxiety"

Het tweede document, ”Separation Anxiety” (1959) bouwt voort op waarnemingen van Robertson (1953b) en Heinicke (1956; later uitgewerkt als Heinicke & Westheimer, 1966), maar ook op Harlow en Zimmermann’s (1958) baanbrekende werk over de effecten van het scheiden van moeders en kinderen bij resusapen. De pasgeboren aapjes in Harlow’s experiment werden 12 uur na de geboorte van hun moeder gescheiden. Ze kwamen in een kooi met twee kunstapen. Eentje was van zachte stof, de andere van een hard materiaal. Alle aapjes gaven de voorkeur aan de zachte moeders, zelfs als de ‘harde’ surrogaatmoeder wel voedsel gaf en de zachte niet.

Bowlby geeft hierover aan dat de toen geldende theorie, noch de intense gehechtheid van zuigelingen en jonge kinderen aan een moederfiguur verklaren, noch hun dramatische reacties op scheiding.

Bowlby bekritiseerde in dit artikel ook Freuds stelling dat te veel bevestiging van de moeder een gevaar is voor het kind. Volgens Bowlby is overmatige verlatingsangst niet te wijten aan te veel bevestiging, maar aan de reden dat de moeder veel bevestiging geeft: omdat er traumatische ervaringen zijn geweest in het gezin; zoals herhaalde dreiging van achterlating of afwijzing, of door de ziekte of dood van een ouder of broer of zus waarvoor het kind zich verantwoordelijk voelt.

Bowlby wees er ook op dat in sommige gevallen de verlatingsangst bij het kind klein is of helemaal afwezig, waardoor een verkeerde indruk van volwassenheid wordt gewekt. Hij schrijft deze pseudo afhankelijkheid onder slechte familieomstandigheden toe aan verdediging van het kind tegen negatieve gebeurtenissen, een coping strategie. Een veilig gehecht kind zou volgens hem protesteren bij de scheiding van zijn ouders en pas later meer zelfredzaamheid ontwikkelen.

“Grief and Mourning in Infancy and Early Childhood”

In het derde, meest controversiële artikel, “Grief and Mourning in Infancy and Early Childhood” (1960) trok Bowlby Anna Freud’s bewering in twijfel dat kinderen wiens ouder is gestorven daar niet om rouwen, vanwege een nog onvoldoende ontwikkeling van het ego, en daarom alleen een dan korte periode van angst over de verlating ervaren, zolang er een geschikte vervangende verzorger beschikbaar is.

Bowlby beweerde dat zowel bij kinderen als volwassenen rouwprocessen voordoen wanneer zij gehecht zijn en hun hechtingsfiguur niet beschikbaar is. Hij suggereerde ook dat een onvermogen om diepe relaties met anderen te vormen kan ontstaan wanneer de opeenvolging van vervangende verzorgers te frequent is.

Net als het eerste artikel riep ook dit artikel hevige bezwaren op bij veel leden van de British Psychoanalytic Society. Na de hevige kritiek gebruikte Bowlby ook observaties en overwegingen uit de cognitieve ontwikkelingstheorie, regelsysteemtheorie en vooral de ethologie. Zijn hoofdconclusie bleef staan.

Wetenschappelijk bewijs

John Bowlby’s studente Mary Ainsworth hielp Bowlby om zijn theorie wetenschappelijk te bewijzen. Zij deed verschillende observatieonderzoeken naar de moeder-kind-band. Een voor die tijd uniek

aspect van Ainsworth's werkwijze was de nadruk op gedragspatronen in context, in plaats van het tellen van de frequentie van specifiek gedrag.

In 1963/1967 bestudeerde Ainsworth individuele verschillen in de kwaliteit van de moeder – zuigelingrelatie, een onderwerp dat Bowlby niet had onderzocht omdat hij het moeilijk vond daar een onderzoeksopstelling voor te vinden. Moeders die uitstekende informanten waren en die veel spontane details gaven, werden als zeer gevoelig beoordeeld, in tegenstelling tot andere moeders die ongevoelig leken voor de nuances van het zuigelingengedrag.

Drie hechtingspatronen werden waargenomen: veilig gehechte zuigelingen huilden weinig en gingen, in aanwezigheid van moeder, op onderzoek uit; onveilig gehechte zuigelingen huilden vaak, zelfs wanneer ze werden vastgehouden door hun moeders, en onderzochten weinig; en nog niet gehechte zuigelingen lieten geen gedragsverschil zien in aanwezigheid van de moeder.

Ainsworth concludeerde dat er een significante correlatie was tussen veilige hechting van het kind en de gevoeligheid voor signalen van de moeder. Baby's van gevoelige moeders waren over het algemeen veilig gehecht, terwijl baby's van minder gevoelige moeders vaker als onzeker gehecht werden geclassificeerd. Deze bevindingen waren een voorbode van latere werkzaamheden van Ainsworth, hoewel de methode nog niet zo verfijnd was als de methode die ze voor latere studies ontwikkelde.

In een tweede serie observatie-studies vond Ainsworth opvallende individuele verschillen in hoe gevoelig, adequaat en snel moeders reageerden op de signalen van hun kinderen. Voor sommige moeders ging het borstvoeden vanzelf. Andere moeders hadden moeite om hun tempo en gedrag aan te passen aan de signalen van de baby. Als reactie daarop hadden hun baby's de neiging om te worstelen, te verslikken en te spugen, nauwelijks de sensuele orale ervaring die Freud voor ogen had.

Soortgelijke onderscheidende verschillen werden waargenomen in interacties tussen moeder en kind gedurende de periode van 6 tot 15 weken (Blehar et al, 1977). Als moeders speels met hun baby's omgingen, reageerden de zuigelingen met vrolijkheid, glimlachen, en vocaliseren. Maar als moeders in stilte en met een glimlach loze uitdrukking interacties aangingen, was de reactie van de baby's gedempt en kort.

Er waren ook enorme verschillen in hoe snel moeders hun huilende kind troostten. Bell and Ainsworth (1972) concludeerden dat "een zuigeling wiens moeders reactie helpt om zijn doelen te bereiken, vertrouwen krijgt in zijn eigen vermogen om te controleren wat er met hem gebeurt". Hoe goed moeders reageerden in het eerste kwartaal werd geassocieerd met een harmonieuzere relatie tussen de moeders en zuigelingen in het vierde kwartaal. Baby's van wie de moeders in de eerste maanden zeer ontvankelijk waren geweest voor huilen, hadden later de neiging minder te huilen en vertrouwden erop dat hun gelaatsuitdrukkingen, gebaren en stemgeluiden overbrachten wat ze nodig hadden (Bell & Ainsworth, 1972). Zuigelingen die veel troost hadden gehad tijdens het eerste kwartaal zochten minder fysiek contact tijdens het vierde kwartaal, en wanneer dat contact

plaatsvond, werd het beoordeeld als bevredigender en aanhankelijker (Ainsworth, Bell, Blehar, et al, 1971).

De vreemde situatietest

Ainsworth ontwikkelde vervolgens de vreemde situatietest. Deze aanvankelijk zeer omstreden laboratoriumprocedure voor 1-jarigen was oorspronkelijk bedoeld om het verband tussen gehechtheid en verkennend gedrag te onderzoeken onder omstandigheden van lage en hoge stress.

Moeder en kind komen samen in een speelkamer in het laboratorium, waar later een onbekende vrouw binnenstapt. Terwijl de vreemdeling met de baby speelt, vertrekt de moeder even en keert dan terug. Er volgt een tweede scheiding waarbij zowel de moeder als de onbekende vrouw vertrekt. Tenslotte keren de vreemdeling en vervolgens de moeder terug.

Ainsworth zag dat de speelkamer en het speelgoed meer werd verkend in aanwezigheid van de moeder dan wanneer de vreemde vrouw erbij was of wanneer beiden afwezig waren (Ainsworth & Bell, 1970). Hoewel deze resultaten interessant waren, raakte Ainsworth veel meer geïntrigeerd door de voor haar onverwachte gedragspatronen van het kind wanneer er hereniging plaatsvond met de moeder.

Sommige zuigelingen waren verrassend 'boos' als de moeder terugkeerde na een scheiding. Ze huilden en wilden contact, maar knuffelden niet als de terugkerende moeder ze oppakte. In plaats daarvan toonden zij hun ambivalentie door haar te schoppen of te slaan. Een andere groep kinderen leek bij hereniging de moeder te negeren of te mijden, ook al hadden ze vaak naar haar gezocht toen ze weg was.

Analyses van de gegevens toonden aan dat kinderen die ambivalent of vermijdend waren in de vreemde situatie een minder harmonieuze relatie met de moeder hadden dan de kinderen die nabijheid, interactie of contact zochten bij hereniging (Ainsworth, Bell, & Stayton, 1974).

Zo ontstond de vreemde situatietest, inmiddels een standaard observatieprocedure voor kinderen van twaalf tot twintig maanden. Op grond van het gedrag van het kind bij hereniging worden vier hechtingstypen gedefinieerd:

<u>A. Onveilig – Vermijdend gehechte kinderen (ongeveer 20%)</u>

Deze kinderen vertonen veel verkennend gedrag. Bij vertrek of terugkomst van de moeder reageren ze nauwelijks en gaan door met hun spel, wat van matige kwaliteit, oppervlakkig en vluchtig is. Ze negeren of vermijden de moeder.

Deze kinderen worden vaak door hun omgeving als zeer (prematuur) zelfstandig gezien. Complimenten zoals "Kijk, wat kan hij toch goed zelf spelen", worden gegeven. Ondanks de uiterlijke onbewogenheid van deze kinderen blijkt de situatie ook voor hen stressvol te zijn. Dit is te zien aan de fysiologische effecten zoals een verhoogd cortisolgehalte.

De interactiegeschiedenis van deze kinderen is er vaak een van afwijzing en genegeerd worden door de ouder. Ouders van deze kinderen zijn consequent insensitief, vaak afwijzend, hebben een afkeer voor fysiek contact, zijn zakelijk en snel geïrriteerd door huilen of ander weigerachtig gedrag van kind. De strategie van het kind is dat hij geen beroep meer doet op moeder uit angst voor afwijzing. Het kind heeft zijn gehechtheidsgedrag geminimaliseerd.

B. Veilig gehechte kinderen (ongeveer 60 tot 70%)
Deze kinderen vertonen een evenwichtige balans tussen verkennen en hechtingsgedrag. Ze verkennen gemakkelijk bij aanwezigheid van de ouder en kunnen angstig reageren bij afwezigheid. Bij terugkomst van de ouder zoekt het kind toenadering, is het weer snel op zijn gemak en hervat hij vanuit zijn veilige basis zijn verkenning. Ouders van deze kinderen zijn sensitief, coöperatief en toegankelijk.

C. Onveilig – Afwerend (ambivalent) gehechte kinderen (ongeveer 10%)
Deze kinderen vertonen veel hechtingsgedrag en weinig verkenning. Ze proberen constant nabij de ouder te zijn en reageren heftig op afwezigheid van de ouder. In de periode dat ze alleen zijn, zullen deze kinderen amper spelen of hun omgeving onderzoeken.

Deze kinderen vertonen tweezijdig ambivalent gedrag. Aan de ene kant klampen ze zich vast aan hun moeder, maar aan de andere kant tonen ze hun woede en teleurstelling over het feit dat hun moeder is weggegaan door ook afwerend te reageren.

De strategie die deze kinderen ontwikkeld hebben, is het maximaliseren van gehechtheidsgedrag, waarbij de boosheid de functie als straf voor de ouder heeft. De voorgeschiedenis van deze kinderen is er een waarin de ouders inconsequent sensitief, soms grillig en onvoorspelbaar reageren en vaak onbereikbaar zijn op cruciale momenten.

D. Onveilig – Gedesorganiseerd gehecht (ongeveer 15%)
Het lijkt alsof deze kinderen tegenstrijdige verwachtingen hebben over de beschikbaarheid van de opvoeder of bang zijn voor de opvoeder. Zij laten bijvoorbeeld tegenstrijdige gedragingen en emoties zien (bijvoorbeeld eerst huilen, maar opeens beginnen te lachen). Ook kan het zijn dat ze zich abnormaal bewegen, plotseling stilstaan, waarbij het lijkt dat ze zich niet meer kunnen bewegen (bevriezen of verstarren). Soms lijken zij in de war als de ouder terugkomt en toenadering zoekt. Zij slaan de handen voor de ogen of wiegen heen en weer of wenden het hoofd af terwijl zij naar de ouder lopen of kruipen. Het lijkt alsof de komst van de ouder de stress bij het kind eerder verhoogt dan verlaagt.

De interactiegeschiedenis van deze kinderen is zeer onvoorspelbaar en incoherent geweest. Denk hierbij aan traumatische ervaringen, zoals mishandeling of aan onverwerkte trauma's bij de ouder zelf. In de interactie tussen ouder en kind kan een onverwerkt trauma bij de ouder ervoor zorgen dat deze soms dissocieert of dat de ouder het kind ineens laat schrikken.

Hechting van wieg tot graf

De publicatie van het eerste deel van Bowlby's hechtingstrilogie, Attachement, in 1969 viel samen met het verschijnen van de eerste bevindingen van Ainsworth's onderzoek met de vreemde situatietest. In de hechtingstrilogie presenteert Bowlby met behulp van Ainsworth's data zijn hechtingstheorie als een allesomvattend model voor relaties tussen mensen.
De theorie beschrijft de behoefte tot hechting als evolutionair noodzakelijk en een primaire levensbehoefte 'van wieg tot graf'.

De hechtingstheorie is sindsdien keer op keer empirisch bewezen bij kinderen en is nog tijdens Bowlby's leven algemeen aanvaard als de leidende ontwikkelingspsychologie. Hechtingsproblematiek bij volwassenen is echter pas later ontdaan van het idee van regressie of 'zwakte'.
Bowlby werkte met gezinnen in groepstherapie. In 1958 ontwierp Nathan Ackerman een diagnostisch model waarbij het hele gezin betrokken werd. Dit was de eerste beschreven systeemtherapie, waarbij niet gekeken werd naar de problemen van een individu, maar naar hoe die problemen samenhangen in een systeem (in dit geval de familie).

De hechtingstheorie werd pas later toegepast op volwassen partnerrelaties, eind jaren 1980 door Cindy Hazan en Phillip Shaver. Zij publiceerden een liefdesquiz in de krant. Ze vroegen vrijwilligers de bewering aan te kruisen die het meest op hen van toepassing was. Elke bewering correspondeerde met een van de hechtingsstijlen.

Deze quiz was van grote wetenschappelijke betekenis want het onderzoek naar hechtingsstijlen in volwassen relaties stond nog in de kinderschoenen. Het werd Hazan en Shaver duidelijk dat de verdeling veilig gehecht, angstig gehecht, afwijzend gehecht en gedesoriënteerd gehecht een vergelijkbare verdeling had als die bij jonge kinderen.

Een nu veelgebruikte relatietherapie, emotionally focused therapy (EFT), is rechtstreeks gebaseerd op de hechtingstheorie van Bowlby. EFT gaat ervan uit dat mensen in een relatie zoeken naar dezelfde veiligheid als in de moeder-kind relatie en dat de emotionele reacties (irritatie, boosheid, tranen, woede, terugtrekken, stilte) die vaak ten grondslag liggen aan relatieproblemen, voortkomen uit paniek en angst voor (emotionele) verlating.

Bron: https://dsmmeisjes.nl/achtergrond/ainsworth-bowlby-attachement-theory-hechtingstheorie/#content