

BINDINGSANGST: ZIEKELIJKE EPIDEMIE OF LOGISCH GEVOLG VAN DE TIJDGEEST?



Patricia van Lingen: 'Mensen met bindingsangst kiezen vaak voor een partner met verlatingsangst.' © shutterstock

# Is echtgenoten de verleden tijd van echt genieten?

U gaat vaker vreemd dan uw gemiddelde medemens? U krijgt angstzweet als u denkt aan een trouwring? U streeft naar die ene onbereikbare ware? Of u stort zich op uw carrière omdat de liefde wel kan wachten? Bindingsangst, luidt het verdict.

VAN ONZE REDACTRICE  
ANN-SOFIE DEKEYSER

**H**et is de vaakst ingetikte zoekterm op de site van de School voor Relaties: bindingsangst. In de zeventien jaar dat Patricia van Lingen er als relatiecoach werkt, heeft ze het aantal jonge vrouwen dat zegt niet meer te weten hoe ze een relatie moeten aangaan, exponentieel zien toenemen. 'Ze willen zich wel binden,' vertelt

Van Lingen, 'maar het lukt hen niet. Zolang ze in de losse datingfase zitten, zijn ze in de wolken over de ideale man die voor hen zit. Eens een vaste verbinding dichterbij komt, krijgen ze koudwatervrees. Is zijn neus niet te lang? Is zijn baan wel goed genoeg? Heeft hij wel de juiste vrienden?'

Van Lingen wijdt in haar boek *Relateren kun je leren* een volledig hoofdstuk aan bindingsangst en zijn tweelingzus verlatingsangst. Ongelukkig genoeg komen beide fobieën vaak samen voor: mensen

met bindingsangst kiezen vaak voor een partner met verlatingsangst en omgekeerd. Waardoor uiteindelijk geen van beiden zich nog veilig voelt in de relatie. Geen reden tot paniek: volgens Van Lingen kan je die fobie doorbreken. Zelfvertrouwen zou daarin cruciaal zijn, ook een bezoek aan haar school schijnt te kunnen helpen.

#### Wantrouwen

De klanten van Van Lingen, en bij uitbreiding volgens haar ook de hele doorsneebevolking, hebben hun



geloof in liefdesrelaties verloren. Ze zagen hun ouders scheiden en kennen niemand meer in hun directe omgeving die nog gelukkig is met zijn vaste partner. Waarom zouden ze dan zelf nog door die 'hel' gaan? Het vertrouwen in het klassieke huwelijk is verdwenen. Een kwalijke vorm van zelfbescherming, volgens seksuologe Rika Ponnet. Ook zij ziet in haar praktijk meer en meer single dertigers met vermijdingsgedrag op vlak van intimiteit en binding. Al zijn haar klanten zich daar meestal niet van bewust. Toch niet in eerste instantie. 'Ze komen aanzetten met een verhaal over hun veeleisende carrière, de wereldreis die ze eerst nog wilden maken en dat ze de ware gewoone nog niet zijn tegengekomen, aangezien ze zo veeleisend zijn. Die veeleisendheid is een excuus voor hun eigen onvermogen om zich te binden. Die mensen gaan op zoek naar een ideaal dat per definitie onvindbaar is. Zodat ze zich niet kwetsbaar hoeven op te stellen.' De volksmond heeft het over mensen die altijd op de verkeerde 'valen', Ponnet spreekt over mensen die voor de verkeerde 'kiezen'. 'Mensen met bindingsangst hebben de neiging om relaties aan te gaan met niet-vrije partners of bijvoorbeeld met een man of vrouw aan de andere kant van de wereld. Zo raakt hun tijdelijke behoefte wel vervuld én hoeven ze niet te vrezen

hun vrijheid te verliezen. Overigens gaan bindingsangstige partners vaker vreemd. Door het overspel zien ze de macht van hun partner over hen verkleinen.'

#### Help! Hij ziet me graag

Wie met bindingsangst kampt, is bang zichzelf te verliezen in een relatie. Psycholoog Willy Pasini onderscheidt in zijn boek *Intimiteit* drie vormen van bindingsangst. Ten eerste is er de angst voor versmelting. Volgens Pasini veroorzaakt intimiteit een tijdelijke, relatieve verzwakking van je eigen grenzen. Daardoor loop je het risico met de ander te versmelten, ook al is dat maar tijdelijk. Die gedachte kan heel beklemmend aanvoelen.

Een tweede vorm is de angst om zichzelf bloot te geven. Die mensen durven zich niet kwetsbaar opstellen en vermijden dus intimiteit. Ten slotte is er de angst de eigen vrijheid te verliezen. Wie hieraan lijdt, ziet een relatie als een gevangenis.

Die fenomenen kunnen worden gelinkt aan negatieve ervaringen met vaste relaties - zowel eigen ervaringen als die van ouders of vrienden. Wat meteen betekent dat wie meer slechte ervaringen kent, banger wordt. Hoe ouder een alleenstaande, hoe groter het risico op bindingsangst.

Wetenschappers zijn het er intussen over eens dat bindingsangst (in tegenstelling tot verlatingsangst) helemaal niet genetisch bepaald is. Het is zuiver adaptatiegedrag, men past zich aan aan de situatie waarin men opgroeit.

Psychoanalytici verklaren de oorzaak ervan met de hechtingstheorie van de Amerikaanse psychiater John Bowlby. Die is gebaseerd op de verhouding tussen het kind en zijn ouders, wat het verdere vertrouwen van het kind voor 'de andere' zal bepalen. De eerste ervaringen (met name meestal de relatie tot de moeder) is doorslaggevend voor verdere relaties. Zijn we veilig gehecht of eerder angstig gehecht, angstig-vermijndend of afwijzend-vermijndend? 'Mensen van het laatste type worstelen met bindingsangst', schrijft Rika Ponnet in haar boek *Blijf bij mij*. 'Vermijders hebben moeite met intimiteit. De constante nabijheid van een partner maakt hen onrustig. Ze staan sterk op hun autonomie, voornamelijk vanuit de overtuiging dat de andere er toch niet zal zijn voor hen. In

### 'Veeleisend zijn' is een excuus voor het eigen onvermogen om zich te binden

hun kindertijd was hun vader of moeder erg afwijzend of niet emotioneel beschikbaar.'

#### Nooit meer voor altijd

Het groeiende aantal alleenstaande moeders, de stijgende scheidingscijfers, de populariteit van latrelaties (en andere niet-klassieke relatievormen), de cijfers van de FOD Economie die aantonen dat één op de twintig Belgen tussen 40 en 70 nog nooit een vaste relatie heeft gehad... Het lijken tekenen aan de wand dat vandaag haast iedereen met bindingsangst kampt. Het cliché dat het vooral mannen overvalt, is onzin. Het gaat ook niet om een generationele kwestie, maar om een tijdsgebonden fenomeen, gelinkt aan het individualisme dat onze maatschappij kenmerkt.

Psychoanalyticus Lieven Jonckheere spreekt over een 'doorklikstelsysteem', ons gedrag in het dagelijkse leven is vergelijkbaar met ons gedrag op internet. 'We blijven niet meer hangen bij vaste waarden, maar gaan meteen door naar het volgende. Het is een realiteit die we ook in de economie terugvinden. Vroeger bleven mensen heel hun leven bij dezelfde werkgever, nu ben je een idioot als je de rest van je dagen loyaal blijft aan een firma. De maatschappij draagt je op alles uit jezelf te halen. Zelfontplooiing is het ultieme doel.'

Maar wordt die onoverkomelijke vrijheidsdrang wel veroorzaakt door angst? In tegenstelling tot (toeval of niet?) de vrouwen die we spraken, ziet Jonckheere die individualisering en het bijbehorende vermijdingsgedrag voor alles wat 'voor altijd' is, niet noodzakelijk als negatief.

'Ja, relaties zijn vlottender geworden', maar hij wil niet spreken over bindingsangst. 'Dat is slechts een interpretatie van het fenomeen dat mensen geen langdurige banden meer aangaan. Je kan het evengoed positief zien: we zijn constant gericht op verbetering, op het maximaliseren van ons eigen genot. En dat betekent niet dat we er slechter aan toe zijn dan vroeger. Niets is zo cultureel bepaald als liefdesrelaties. En als de tijden veranderen, veranderen de relaties. We laten de klassieke samenlevingsvormen achter ons. En er is geen weg terug.'

## DE VIJF LEVENSSLESSEN VAN JAN HOET



### 1.

#### VOLG JE EIGEN DROOM

'Een mens moet in het leven een droom hebben. En dat moet je eigen droom zijn. Op dat punt mag je ambitie hebben. Jongeren die een studierichting kiezen, moeten kiezen voor wat hen boeit, niet voor wat een dienst voor studieadvies hen vertelt of wat het meeste geld opbrengt. Toen ik twaalf jaar was en het museum van Gent bezocht, was ik zo begeistert door wat ik daar zag, dat ik zei: "Hier wil ik komen wonen." Toen ik in 1975 conservator werd, was er een oude zaalwachter die mij daaraan herinnerde. Dromen komen dikwijls uit.'

### 2.

#### EEN GEWIN IS ALTIJD EEN VERLIES

'Met elke vooruitgang die we maken, verliezen we iets waar we niet aan denken. Neem het voorbeeld van de computer. Sommige dokters moeten vandaag op hun computerscherm kijken om te weten welke patiënt voor hen zit. De computer brengt een geweldige winst op het gebied van informatie, maar een verlies op het gebied van persoonlijke ervaring en intimiteit. Wie zijn kennis altijd van een computer haalt, verliest het contact met het concrete.'

### 3.

#### LAAT JE NIET IN EEN KEURSLIJF DUWEN

'Onze tijd heeft de neiging alles in regeltjes vast te leggen en uniform te maken. Daar moet je tegen ingaan. Uiteraard moet je als individu rekening houden met de gemeenschap waarin je leeft, maar er moet een balans zijn tussen het individuele en het collectieve. Neem nu de Europese onderwijshervorming

van Bologna, die de hogescholen inlijft bij de universiteiten. Dat is verkeerd, het onderwijs moet rekening houden met de eigen aard van elke vorming, ook de artistieke. Instellingen moeten de moed opbrengen om hun eigen weg te gaan in plaats van eenheidsworst te maken.'

### 4.

#### GA OP REIS

'Er bestaat een oud gezegde dat men moet reizen om te leren. Ik heb ondervonden dat het werkelijk zo is. Natuurlijk moet je niet naar de Costa Brava gaan. Je moet reizen om andere mensen te leren kennen en nieuwe werelden te ontdekken. Door mijn ontmoeting met de Amerikaanse kunstenaar David Hammons tijdens de voorbereiding van *Documenta*, leerde ik de cultuur van zwart Amerika beter kennen. Dat was een geweldige verrijking. Door op reis te gaan begrijp je ook beter wat er goed en slecht is in je eigen land.'

### 5.

#### MAAK TIJD OM NAAR KUNST TE KIJKEN

'We leven druk en vinden niet altijd de tijd die nodig is om rustig naar kunst te kijken. Toch blijft dat een unieke ervaring. De Nederlandse schrijver Joost Zwagerman heeft daar laatst heel mooie dingen over gezegd. Hij beschrijft de overweldigende werking van een abstract schilderij van de Amerikaanse kunstenaar Mark Rothko. Het gevoel van verlossing dat je daarbij krijgt, de poort naar het absolute die opengaat. Het moeten niet altijd de grootste meesterwerken zijn. Een kleine tekening van Ra-veel of Permeke kan mij soms even gelukkig maken als een groot schilderij. Je moet gewoon leren kijken.' (jvh)

In 'De vijf levenslessen' peilen we elke week naar iemands diepste overtuigingen. Jan Hoet is de oprichter van het Smak en leidt de Biennale Online.