NUMMER 1 · FEBRUARI/MAART 2022

Gezondgids

Healthwashing
Ongezonde producten lijken gezond door listige claims

Hartfalen
Hoge bloeddruk, diabetes en COPD zijn risicofactoren

Minerale oliën
Wat is de invloed van deze stoffen op je gezondheid?

Goede relaties maken je sterk

HOUD VAN DE LIEFDE

Consumenten bond

Liefde en gezondheid

Een emotioneel veilige haven

Wat heeft liefde te maken met gezondheid? Nogal wat, zo blijkt. Je leeft er langer, gelukkiger én gezonder door.

Expert aan het woord

Stefanie Rondags (1983) is psycholoog en relatietherapeut. Ze heeft een eigen online praktijk. In haar werk is de hechtingstheorie een belangrijke leidraad.

Liefde was lang een onderbelicht onderwerp in de wetenschap. Emoties werden gezien als 'dierlijk' en primitief, en daarom als oninteressant. Liefde, zo was lang de opvatting, maakt je zwak, afhankelijk en sentimenteel. Niet voor niets voedde de Europese adel tot ver in de 20e eeuw zijn kinderen afstandelijk op, zodat ze sterke en onafhankelijke leiders zouden worden.

Maar die denkbeelden zijn veranderd, schrijft de Britse psycholoog Sue Johnson in haar boek 'Love Sense'. Hierin brengt ze de nieuwste wetenschappelijke kennis over de liefde samen. In de psychologie, evolutionaire sociologie, biologie en andere takken van wetenschap daagt het besef dat liefde – het kunnen opbouwen van een emotionele band met anderen – essentieel is. Voor ons als collectief, want door voor elkaar te zorgen en samen te werken kunnen we als soort overleven. Maar ook voor het individu, omdat liefde grote invloed heeft op je mentale en fysieke welzijn.

Vertrouwen

Wat liefde is, leer je in je eerste levensjaren van je ouders of opvoeders. 'Dat proces heet "hechting" en kan op meerdere manieren verlopen', vertelt psycholoog en relatietherapeut Stefanie Rondags. 'Als je er als kind op kon vertrouwen dat je opvoeder emotioneel toegankelijk was en beantwoordde aan je behoefte aan zorg, troost en steun, ben je "veilig" gehecht. Dat betekent dat je anderen makkelijk kunt vertrouwen. En dat je niet bang bent voor emotionele nabijheid, maar ook goed alleen kunt zijn.' ▶

Je kunt ook 'onveilig' gehecht zijn. 'Bijvoorbeeld doordat je vroeger je best moest doen om liefde te ontvangen, of als er niet altijd aandacht was voor je behoeften. Of doordat je ouders verstikkend, heel streng of emotioneel belastend waren', legt Rondags uit. 'Onveilige hechting kan verder zijn ontstaan als je soms wel aandacht, complimenten of troost kreeg en soms niet.' Ook in extremere gevallen, zoals bij mishandeling en misbruik, is de hechting onveilig.

Eigenwaarde

Bij onveilige hechting is het gevoel van basisveiligheid en -vertrouwen kleiner dan bij veilige hechting. En dat heeft gevolgen voor je eigenwaarde en het durven bouwen op anderen. Je hebt vaker het gevoel dat je er alleen voor staat. In relaties kan zich dat uiten in snel bang zijn om verlaten te worden en een grote behoefte aan bevestiging. Of juist je onafhankelijkheid niet willen verliezen en de ander daardoor emotioneel niet dichtbij laten komen.

Het onderscheid tussen veilige en onveilige hechting is niet zwart-wit. 'Velen zullen elementen herkennen van zowel veilige als onveilige hechting', zegt Rondags. 'Daarnaast kan de mate van onveiligheid verschillen. Maar iemands hechtingsstijl biedt wel inzicht in de manier waarop hij omgaat met emoties en relaties.' Verder bepaalt niet alleen je omgeving je manier van hechten. Rondags: 'Latere relaties en vriendschappen kunnen een onveilige hechting deels compenseren en het vertrouwen in jezelf en anderen gedeeltelijk herstellen.'

Weerbaar

Hechting is het onderliggende mechanisme dat het grote effect van liefde op onze gezondheid verklaart. Veilige hechting maakt ons weerbaar, zowel lichamelijk als psychisch, en tegelijkertijd open en ontvankelijk voor de positieve werking van emotionele nabijheid. 'Het hebben en onderhouden van gezonde emotionele banden gaat uiteindelijk over je eigen gezondheid', vertelt Rondags. 'Eigenlijk is het heel simpel. Slechte relaties maken je ziek en goede relaties maken je sterk.' ■

6 redenen om van de liefde te houden

1 Met een veilige hechting kun je groeien als mens

Wie geleerd heeft te kunnen vertrouwen op anderen voor troost en emotionele steun gaat zelfverzekerder de wereld in. Dat geldt voor kinderen en voor volwassenen. Een goede relatie is een emotioneel veilige haven. Dat veilige gevoel zorgt ervoor dat je autonomer en zelfstandiger bent, nieuwe dingen durft te ondernemen en daarvan leert. Dat helpt je te groeien als persoon.

2 Liefde helpt je beter om te gaan met tegenslagen

Liefde maakt je veerkrachtiger, zelfs als het gaat om een relatie die eindigt of als je partner overlijdt. Veilig gehechte personen zijn sneller emotioneel hersteld van dat verlies. Ze kunnen sneller positief terugkijken op wat de relatie hen heeft gebracht, in plaats van verbitterd of boos te blijven, zoals velen doen die onveilig gehecht zijn.

'Schakel bij liefdesverdriet of rouw zo veel mogelijk hulpbronnen in. Denk aan vrienden en familie, maar ook aan een dagboek, een warm bad en een boswandeling', adviseert psycholoog Stefanie Rondags. 'Probeer emotioneel en lichamelijk tot rust te komen. Dat is belangrijk voor je welzijn én gezondheid.'

3 Door de liefde leef je langer

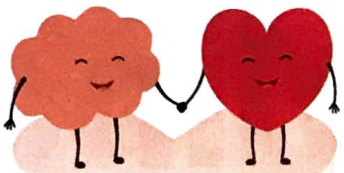
Eenzame mensen leven vier tot zeven jaar korter dan gemiddeld. Een continu gebrek aan intieme relaties zorgt voor een hoge hartslag, hoge bloeddruk en een hoog cortisolniveau. Deze chronische stress manifesteert zich bij iedereen op een andere manier. De een krijgt maagklachten, de ander hoofdpijn. Op de lange duur vreet stress het immuunsysteem aan, waardoor de weerstand verslechtert.

Als je weerstand flink op de proef wordt gesteld, zoals na een operatie, is er een grotere kans op voorspoedig herstel als je emotionele steun ervaart. De Britse psycholoog Sue Johnson: 'Getrouwde patiënten die een bypassoperatie kregen, hadden 3 keer zo veel kans als alleenstaanden om na 15 jaar nog te leven'.

4 Dankzij liefde voel je minder pijn en angst

Als je je gesteund voelt door een naaste, ervaar je minder pijn en angst. Dat blijkt bijvoorbeeld uit een experiment van de universiteit van Virginia. Daarbij werd een MRI-scan gemaakt van de hersenen van gelukkig getrouwde vrouwen. Terwijl ze in de scanner lagen, zagen ze op een beeldscherm een waarschuwing dat er 20% kans was een elektrische schok te krijgen. Sommige deelnemers mochten de hand van hun echtgenoot vasthouden, anderen die van een vreemde. De derde groep kreeg die steun niet.

Bij de laatste groep gaven de hersenen heftige alarmsignalen bij de waarschuwing, en de schok ervaarden ze als zeer pijnlijk. Bij de vrouwen die een vreemde naast zich hadden, waren zowel de alarmsignalen als de pijn bij de schok minder. En de hersenen van de vrouwen met hun echtgenoot naast zich reageerden nauwelijks op de waarschuwing. De schok zelf ervaarden ze als hooguit ongemakkelijk.



5 Liefde vormt het brein

De hersenen van kinderen ontwikkelen zich razendsnel. Emotionele interactie zorgt voor meer verbindingen in het brein. Het omgekeerde gebeurt ook. Emotionele verwaarlozing vertraagt de ontwikkeling van de hersenen. Jonge aapjes die worden gescheiden van hun moeder hebben later grote defecten in hun hersenen. Ze vertonen typisch gedrag als zichzelf wiegen en hoofdbonken.

Een ander voorbeeld met soortgelijk gedrag betreft Roemeense weeskinderen die jarenlang eenzaam in hun bed leefden. Later bleek dat ze zich niet volledig emotioneel en intellectueel hadden ontwikkeld. 'De beste manier om iemand te verwoesten, is door hem liefdevol menselijk contact te ontzeggen', verklaart Sue Johnson in haar boek 'Love Sense'.

6 Liefde kan 'slechte' genen overstemmen

Sommige personen hebben een genetische aanleg voor psychische problemen. De hoeveelheid liefde die iemand in zijn leven ontvangt, heeft grote invloed op het actief worden van die genen. In een onderzoek van de Virginia Commonwealth University werd het DNA van 400 jongeren onderzocht op een variatie van het gen CHRM2. Die variatie houdt verband met depressie, alcoholverslaving en asociaal gedrag. De jongeren met deze variatie en met afstandelijke, emotioneel minder betrokken ouders, vertoonden het meest problematische gedrag zoals agressie en criminaliteit. Jongeren met de variatie en met zorgzame, liefdevolle ouders, lieten veel minder problematisch gedrag zien. Ze hadden ook een kleinere kans op depressie en angsten. Johnson concludeert in haar boek: 'Veilige hechting brengt het beste in ons naar boven'.