

Veilig.

Amir Levine

Veilig.

De route naar een zeker en
verbonden leven

Fontaine Uitgevers

Oorspronkelijke titel *Secure. The Revolutionary Guide to Creating a Secure Life*
Uitgeverij Tarcher, imprint van Penguin Random House, New York

© 2026 Secure LLC

© 2026 Nederlandse vertaling Helena Schneiders / Fontaine Uitgevers

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden
verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd bestand, of openbaar
gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of
enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de
uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk
niet toegestaan.

*All rights are reserved, including those for text and data mining,
AI training and similar technologies.*

Omslagontwerp Meghan Cavanaugh

Omslagbewerking Select Interface

Foto auteur © Shira Weiss

NUR 770

ISBN 9789464044119

www.fontaineuitgevers.nl

Fontaine maakt deel uit van Park Uitgevers



Voor mijn zus

Inhoud

Voorwoord

Geraakt door de magie van veiligheid	11
--------------------------------------	----

Inleiding

De hersenen veranderen om veiliger te worden: van psychoanalyse tot neurowetenschap en weer terug	17
--	----

DEEL I

HET VEILIGE BREIN

1 Het cyberball-effect	31
2 Een leven met CARRP: hyperverbondenheid koesteren	41
3 Neuroplasticiteit: de wetenschap (en kunst) van SIMI's	53

DEEL II

VEILIG LEVEN

4 De energie van je hersenen gebruiken om je potentie te maximaliseren	73
5 Ontdek je hechtingsstijl – op alle vlakken van je leven	91
6 De angstige hechtingsstijl: leven met superkrachten op het gebied van perceptie	116

7	De vermijdende hechtingsstijl: prettig leven met een mate van afstand	147
8	De angstige vermijder: een sprong in het diepe op het gebied van intimiteit	168
9	Test je kennis over hechting	181

DEEL III

EEN VEILIGE GEEST

10	Causaliteit: je verleden opnieuw vormgeven vanuit een veilige plek	199
11	De vergelijkende en samenwerkende hersenen: de juiste mensen vinden om op te rekenen	211
12	Secure Priming Therapy: verborgen sprankjes talent blootleggen	232
13	Secure Coaching: leren veilig te zijn in het moment	251

Nawoord

Je veilige praktijk	283
---------------------	-----

<i>Dankwoord</i>	285
------------------	-----

<i>Register</i>	287
-----------------	-----

Van de auteur

Toen ik ruim tien jaar geleden kennismaakte met de wetenschap van volwassen hechtingsstijlen voelde dat als een openbaring. Het was alsof ik de wereld van relaties voor het eerst in kleur zag na slechts grijs tinten te hebben gezien. De vier stijlen: angstig (verlangen naar nabijheid, maar bang zijn voor afwijzing), vermijdend (de voorkeur geven aan onafhankelijkheid ten koste van intimiteit), angstig/vermijdend (een combinatie van de twee) en veilig (op je gemak met intimiteit) boden me een nieuwe taal om te begrijpen hoe mensen zich met elkaar verbinden. Dat inzicht leidde uiteindelijk tot mijn eerste boek, *Verbonden*.

Sindsdien is de wetenschap rond hechting, evenals mijn eigen groei en begrip van wat het betekent om je zeker en veilig te voelen, met grote sprongen vooruitgegaan.

In dit boek bied ik voor het eerst een reeks middelen aan die ik heb ontwikkeld om je te helpen je veiliger te voelen in niet alleen romantische relaties, maar ook met vrienden, familie, collega's en zelfs met jezelf.

Dit kader komt voort uit decennia van onderzoek naar neuro-wetenschap en hechting, en het was niet mogelijk geweest zonder de bijdragen van onderzoekers op dit gebied uit de hele wereld.

Ik ben de briljante geesten wier baanbrekende werk vele nieuwe facetten van ons gedrag en de werking van onze hersenen hebben belicht enorm dankbaar. Hun bijdragen vormen de basis voor dit boek. Ga voor de noten en referenties van dit boek naar amirlevinemd.com.

De voorbeelden en casestudies in dit boek zijn samengestelde verhalen gebaseerd op veelvoorkomende patronen en ervaringen. Elke overeenkomst met specifieke individuen is puur toeval.

VOORWOORD

Geraakt door de magie van veiligheid

Toen ik twaalf was, ging ik met mijn oudere zus van veertien mee op een strandvakantie van een week, samen met haar vriendin Lila en Lila's moeder, Ruth. We loeerden in een oud en enigszins vervallen strandhuisje op een rots boven de zee. Het was augustus en we renden elke dag langs het korte, slingerende pad naar het strand, lieten ons meevoeren door de golven en baadden in de zon. Daarna klommen we weer de heuvel op, spoelden het zoute water van ons lichaam met de tuinslang en renden het huis in voor een ijsje. We aten stevige maaltijden, deden spelletjes en gingen soms de stad verkennen.

Ik was mijn zus erg dankbaar dat ze me had gevraagd mee te gaan, en Ruth omdat ze had ingestemd mij mee op vakantie te nemen met haar gezin. Het was niet niks om een week lang twee extra tieners in huis te hebben, van wie ze er één nog nooit had ontmoet. Ruth was, net als haar Bijbelse naamgenoot, een ontzettend hartelijke gastvrouw. We voelden ons direct thuis. Ze straalde rust uit, glimlachte altijd geduldig en in haar stem weerklonken zorgzaamheid en genegenheid. Als er maar enige spanning tussen ons kinderen was, wist ze die direct moeiteloos weg te nemen. Ze zei nooit wat we moesten doen, maar op de een of

andere manier voelden we dat vanzelf wel aan en wilden we ons goed gedragen in haar bijzijn.

Ik was niet de enige die werd geraakt door Ruth. Ze gaf les aan de derde klas en veel van haar leerlingen hielden decennialang nadat ze eindexamen hadden gedaan nog contact met haar. Ze leek zonder enige moeite een zorgzame aanwezigheid te zijn in het leven van iedereen om haar heen. Haar leven was echter niet zonder uitdagingen. Haar man overleed op 46-jarige leeftijd aan een hartziekte en liet haar achter met de zorg voor twee dochters. Ook moest ze van baan veranderen om voor hen te kunnen blijven zorgen. Ze werd producer bij een grote tv-zender, wat destijds vooral een mannenwereld was, en produceerde een reeks prijswinnende documentaires.

Ik heb sindsdien veel prachtige plekken over de hele wereld bezocht en geweldige vakanties gehad, maar deze magische zomervakantie met Ruth staat me nog heel goed bij. Het was pas decennia later, toen ik op een onderzoek stuitte over veilige hechting, dat ik besepte waarom die vakantie me zo was bijgebleven. Dat kwam door Ruth.

Met de kennis van nu besef ik dat Ruth, die niet meer onder ons is, veilig was. Veilige mensen hebben het vermogen iedereen om zich heen te laten vliegen. Als je terugdenkt aan vroeger, kun je vast wel je eigen ervaringen met veilig zijn herinneren. En als je dieper graaft, vermoed ik dat je zult ontdekken dat dat de gelukkigste momenten van je leven waren.

Mijn zus, de reden dat ik überhaupt mee mocht op die vakantie, bezit hetzelfde aangeboren talent als Ruth en is al zo lang ik me kan herinneren een vaste aanwezigheid in mijn leven. Ze nam me als klein kind altijd al mee als ze ergens naartoe ging. Ze sloot me nooit buiten. Sommige van mijn vroegste herinneringen zijn dat ik op mijn vierde of vijfde met haar meeking naar een vriendinnetje, omdat die drie schattige teckelpups had waar

ik mee wilde spelen. Of ik mocht met haar en haar vriendinnen mee naar het park.

Er is dan ook een groot aantal onderzoeken van de afgelopen decennia dat aantoont hoe essentieel zelfs de kleinste veilige interacties zijn voor ons geluk en welzijn. Het gaat zelfs nog een stap verder: het stelt dat die veilige interacties die gedurende ons leven plaatsvinden een kern van veiligheid in ons achterlaten, iets wat we kunnen cultiveren en gebruiken om zelf nog veiliger te worden.

In dit boek combineer ik inzichten door veilige ervaringen in mijn eigen leven met die van mijn patiënten, studenten en geïnterviewden – evenals onderzoeksresultaten met betrekking tot veilige hechting en de hersenen – om je te helpen veiliger en zekerder te worden op de lange termijn. Ik put ook uit de methode die ik heb ontwikkeld tijdens mijn werk met mijn patiënten, Secure Priming Therapy, of kortweg Secure Therapy*, die het delen van herinneringen over veiligheid stimuleert als we op zoek gaan naar die kern van veiligheid in ons en die dan deze ervaringen gebruiken als springplank om nog veiliger te worden in het dagelijks leven.

Door de jaren heen hebben mijn patiënten talloze ervaringen met veiligheid gedeeld tijdens de behandelingen. Sommige hadden bijzondere ouders of erg betrokken grootouders. Vele beschreven ongelooflijk zorgzame onderwijzers, docenten, echtgenoten, mentoren, leidinggevendenden, en broers of zussen die hun aangeboren veiligheid met hen deelden. In de loop der tijd is mijn bewondering voor de veilige mensen in deze wereld enorm

* Secure Priming Therapy, of Secure Therapy, bouwt voort op sociaalpsychologisch onderzoek om aan te tonen hoe methodes om veiliger te worden (*secure priming methods*) werken. Dit gebeurt met inzet van bredere wetenschappelijke bevindingen, met name op het gebied van de hersenen.

gegroeid. Tijdens de momenten dat ik met ontzag heb geluisterd naar de verhalen over veilige hechting ben ik verliefd geworden op alle veilige mensen om ons heen. Zij zijn degenen die altijd voor ons klaarstaan. Ze strijden zelden met ons en laten ons niet in de steek. Ik ben gaan inzien dat dit talent vaak niet wordt gewaardeerd of zelfs genegeerd wordt, misschien omdat veilige mensen zo solide zijn. Ze zorgen voor weinig drama, waardoor hun vele gaven onopgemerkt blijven. In tegenstelling daarmee nemen de veilige mensen in deze wereld bij Secure Therapy een centrale plek in als model van veiligheid en gemak in hun relatie tot ons, als ze ons leren veiliger te zijn. Deze aanpak helpt ons niet alleen bij het ontwikkelen van veilige relaties, maar zorgt ook voor veranderingen in onze hersenen die ons helpen te herstellen van eerdere tegenslagen.

Dit boek zal jou, evenals het werk dat ik doe met mijn patiënten, helpen die veilige kern in jezelf en je omgeving aan te boren en daarop voort te bouwen, zodat je veiliger wordt, net zoals Ruth, mijn zus en anderen zoals zij. Als je op die manier leeft, met wat ik de 'veilige modus' noem, sta je veel veiliger en zekerder tegenover liefde, werk, vrienden en de zorg voor jezelf en anderen.

De verstreckende effecten van een veilig leven

Recente wetenschappelijke ontdekkingen hebben onthuld dat een veilig leven een positieve impact heeft op veel verschillende aspecten in ons leven. Deze onderzoeken tonen aan dat het voordeel van een veilig leven veel verder reikt dan alleen romantische relaties; het is van invloed op hoe je kijkt naar jezelf, de wereld om je heen en je relaties in het algemeen. Zo tonen onderzoeken ook aan dat je veel beter kunt omgaan met social media als je veilig bent en dat je de negatieve invloed ervan kunt omzeilen

die onveilige mensen vaak ervaren, zoals je druk maken over hoe je gezien wordt door anderen of het gebrek aan likes interpreteren als afwijzing. Wat shoppen betreft, word je minder makkelijk beïnvloed door consumentisme, en zijn logo's en merken veel minder aantrekkelijk. Je bent over het algemeen gezonder en je hebt een betere relatie met je zorgverleners. Bij een ernstige ziekte, bijvoorbeeld kanker, of chronische pijn, zoals fibromyalgie, heb je minder fysieke symptomen en kun je de ziekte emotioneel beter aan. Je bent minder depressief en je algehele kijk op het leven wordt minder beïnvloed door je gezondheid. Zelfs als je op zoek bent naar een baan ben je daar veel optimistischer over als je zekerder van jezelf bent. Je kunt effectiever naar werk zoeken en het proces heeft een minder negatieve impact op je en doet veel minder af aan je gevoel van eigenwaarde.

Dus, om tientallen onderzoeken samen te vatten: het leven is emotioneel aanzienlijk minder zwaar als je zeker bent van jezelf. Een veiliger en zekerder leven lijkt de weg vrij te maken om dingen te doen die er echt toe doen, en die geven je de kans om vrienden te maken, een goede ouder te zijn en om te creëren en onderzoeken.

Maar hoe kun je op de lange termijn veiliger worden?

Onderzoeken naar de hersenen tonen keer op keer aan dat zowel de structuur van de hersenen als de manier waarop hersenen werken bij mensen die zich veilig hebben gehecht anders is dan van mensen die zich onveilig hebben gehecht. Met name de gebieden van de hersenen die gerelateerd zijn aan angst en stress worden erdoor beïnvloed. Om veiliger te worden, moet je een manier vinden om letterlijk de structuur en werking van je hersenen te veranderen. Maar hoe pak je dat aan? Het antwoord kwam tot me op een zeer gelukkige manier.

INLEIDING

De hersenen veranderen om veiliger te worden: van psychoanalyse tot neurowetenschap en weer terug

Hoe kun je je hersenen veranderen om veiliger te worden en je leven te verbeteren? Door de fysieke structuur ervan aan te vechten. Maar hoe doe je dat? Je zou denken dat ik dat heb geleerd in mijn opleiding tot psychiater, maar dat is niet zo. Ik ontdekte het antwoord zoals veel dingen gebeuren: puur toevallig.

Ik wilde al als jongvolwassene psychiater worden. Het idee om mensen te helpen meer bevrediging uit hun leven te halen door in gesprekken patronen weg te halen waar ze niet bij gebaat zijn, trok me enorm aan. Ik ging ook een jaar lang zelf in therapie, en lag vier keer per week op de beruchte bank als verplicht onderdeel van de opleiding. Ik dook in de boeken van Freud en zijn volgelingen, en mijn leidinggevers verwachtten allemaal dat ik analyticus zou worden. Ik had mijn toekomst al helemaal uitgestippeld. Nooit of te nimmer had ik gedacht dat ik zou eindigen in een laboratorium en vloeistof in buisjes zou doen om de moleculaire aspecten van veranderingen in de hersenen te onderzoeken. Maar dat is precies wat er gebeurde.

Mijn carrièrekeuze komt voort uit mijn eigen analyse. In het jaar dat ik me voorbereidde op mijn opleiding moest ik een on-

derzoeksgebied kiezen voor mijn studie. Tijdens mijn vrije associaties op de bank van de therapeut ontdekte ik een voorliefde voor fundamentele biologie en scheikunde, en daardoor vond ik de moed om een carrière na te jagen in iets waar ik weinig verstand van had. Ik had geen idee waar alle apparaten in een laboratorium voor waren, laat staan dat ik ingewikkelde moleculaire experimenten van begin tot eind succesvol kon uitvoeren.

Een van mijn mentoren, professor Abby Fyer, gaf me advies over het kiezen van een onderzoeksonderwerp. 'Het leven van een onderzoeker is zwaar,' zei ze. 'Je zult afwijzingen, kritiek en veel tegenslagen krijgen. Om te overleven moet je iets kiezen waar je echt passie voor hebt en wat jou motiveert door te zetten, ondanks het gebrek aan waardering dat hoort bij ons vak.'

Ik nam haar waarschuwing ter harte en ging op zoek naar een onderwerp dat me echt boeide. Ik las tientallen researchpapers van mensen in mijn faculteit over onderwerpen die me interesseerden. Eén paper in het tijdschrift *Cell* sprak me met name aan. Het ging over hoe blijvende herinneringen worden gevormd op moleculair niveau.

Ik vroeg om een afspraak met de senior auteur van die paper, Eric Kandel, winnaar van een Nobelprijs. Zenuwachtig begon ik hem te vertellen over mijn interesse in zijn werk, met name het artikel in *Cell*, maar ook over mijn gebrek aan ervaring.

Na twee minuten stond hij op en vroeg me hem te volgen. We liepen naar boven, waar hij me voorstelde aan het brein achter het project: James Schwartz, door iedereen Jimmy genoemd.

Epigenetica, de omgeving en je brein

Jimmy's paper ging over de noodzaak van het toevoegen van bepaalde moleculaire markers aan DNA in de hersenen voor de formatie van het langetermijngeheugen. Jimmy, en zijn postdoc,

Zhonghui Guan, toonden in samenwerking met Eric Kandels lab aan dat als je neuronen aanwakkert in *Aplysia*, een zeeslak met enorm grote neuronen, er moleculaire markers worden toegevoegd aan het DNA in die cellen. Dit proces wordt uitgevoerd door speciale enzymen. De toevoeging van de genetische markers stimuleert de genexpressie en activeert deze genen om eiwitten te produceren, wat op hun beurt leidt tot het langetermijngeheugen en een beter leervermogen. De onderzoekers stelden voorts dat het toevoegen van deze moleculaire markers ook bij mensen plaatsvindt als ze iets leren. Dat betekent dat als je morgen nog iets herinnert van deze inleiding, er ook specifieke moleculaire markers moeten zijn toegevoegd aan het DNA in je hersenen. De onderzoekers toonden aan dat dit proces, een vorm van epigenetische verandering*, van cruciaal belang is voor het vormen van herinneringen.

Je kunt deze markers zien als piepkleine boekenleggettjes of schakelaartjes die je hersenen laten weten welke pagina's ze moeten herlezen en welke circuits ze moeten aanzetten zodat er een nieuwe herinnering wordt gevormd.

Destijds wist ik dit niet, maar deze paper en de paper die volgde uit Eric Kandels lab waren cruciale werken die, samen met andere papers uit die periode, verantwoordelijk waren voor het ontstaan van de epigenetica in de neurowetenschap. Na het verschijnen van deze twee papers explodeerde het hele vakgebied: bevindingen over epigenetica in verslaving, geheugen en leren, gedrag van moeders en andere gebieden in de neurowetenschap werden gemeld door tientallen groepen over de hele

* Epigenetische veranderingen zijn veranderingen die 'boven op' het DNA plaatsvinden, zoals de moleculaire markers die eerder zijn genoemd. Deze markers veranderen de expressie van onze genen en uiteindelijk onszelf zonder onze genetische code te wijzigen.

wereld. In de jaren erna werd duidelijk dat epigenetische veranderingen in het centrale zenuwstelsel het primaire mechanisme is dat de plasticiteit van de hersenen behoudt: een cruciale manier waarop belangrijke gebeurtenissen onze hersenen structureel vormen en onze identiteit gedurende ons leven helpen veranderen, zelfs op latere leeftijd. De kunst is om omgevingen te vinden die gunstige veranderingen in onze hersenen mogelijk maken.

Uiteraard had ik toen ik de paper over *Aplysia* voor het eerst in *Cell* las geen idee wat de toekomst zou brengen. Op dat moment vond ik het werk gewoon interessant en wilde ik me daarop richten. Ik besprak de paper met Jimmy en kwam enthousiast met mijn eigen ideeën en analyses. Aan het einde van dat gesprek bood hij me een plek in zijn lab aan: een proefperiode van drie maanden om te zien hoe het me verging.

Daar zat ik dan, in het lab, te leren hoe je moleculair biologische experimenten uitvoert. Jimmy en ik hadden ook al snel gesprekken over wetenschap, literatuur en andere interessante onderwerpen. We brainstormden over potentiële onderzoeksprojecten. De drie maanden vlogen voorbij. Jimmy was een fantastische mentor en een originele geest. Hij nam een risico met me – de meeste onderzoekers zouden beleefd hebben geweigerd een groentje in hun lab te laten werken. Het werk was verre van eenvoudig. Ik herinner me de eerste keer dat ik er echt een potje van maakte. Ik voerde een arbeidsintensief en duur experiment van drie dagen uit, waarbij ik DNA samen met zijn markers uit hersenweefsel isoleerde. Aan het einde van de derde dag gooide ik het supernatant weg, de vloeistof die bovenop lag, toonde de technicus trots het prachtige balletje onder in het buisje, en ontdekte toen dat het gewenste DNA in het supernatant zat, en het balletje slechts de celresten bevatte die ik had moeten weggooien. Ik schaamde me dood en dacht dat Jimmy me uit