

## DE ECHTELIJKE RELATIE IN HET RECENTE EMPIRISCH PSYCHOLOGISCH ONDERZOEK<sup>o</sup>

Alfons Vansteenwegen\*

*Een overzicht van het recent empirisch onderzoek over de echtelijke relatie toont ondermeer aan dat er verschillende soorten 'goede' huwelijken bestaan. Huwelijkstevredenheid heeft te maken met het omgaan met negatieve gevoelens in de relatie. De invloed van de negatieve communicatie op de huwelijkstevredenheid blijkt af te hangen van het tijdstip waarop men de relatie evalueert. De seksualiteit is afwezig in dit onderzoek. Tot slot worden er enkele adviezen voor de therapeut gegeven.*

Wat vertelt het huidige empirisch psychologisch onderzoek over de echtelijke relatie? Reeds meer dan twintig jaar bestuderen gedragsonderzoekers dit domein. De voornaamste auteurs op dit vlak zijn: John Gottman, Howard Markman, Robert Weiss en Gerald Patterson.

Recent werden enkele overzichten gepubliceerd over de stand van zaken op dit vlak. Niemand zal betwisten dat het onderzoek van de samenlevingsrelaties een enorm moeilijke en complexe zaak is. Eén van de moeilijkste aspecten is het operationeel maken van de variabelen die men wil onderzoeken. Als de psychologie het al zo moeilijk heeft om op wetenschappelijke grond iets te zeggen over twee mensen die wat praten met elkaar, hoe kan ze dan zinvolle kennis bieden over het samenleven van twee mensen dat zoveel dimensies en aspecten bevat? Toch is er heel wat psychologisch onderzoek over paren verricht.

### De methoden

De methoden die men bij dit onderzoek gebruikt zijn divers. We laten Gottman (1994, p. 43) aan het woord: "Onze gegevens komen van 20 verschillende studies over de laatste twintig jaar gebaseerd op drie op video opgenomen conversaties van 2000 echtparen, gecorreleerd met elektronisch gemeten fysiologische reacties en ondersteund met vragenlijsten en interviews. We gebruikten codeersystemen om het verband tussen gelaatsuitdrukking en emotie te leggen, en hebben andere indices van emotionele uitdrukking gebruikt met inbegrip van de stem en de taal om niveaus van affectie, interesse, amusement en blijheid, evengoed als kwaadheid, triestigheid, misprijzen en afkeer op verschillende momenten gedurende de conversaties te meten. We hebben uitgekeken en geluisterd naar specifieke soorten van verbaal en fysiek gedrag dat bijvoorbeeld klagen, verwijten, criticisme, jengelen, verdediging, vechtlust, en dominantie communiceerde. Daarenboven werden fysiologische gegevens - hartslag, bloeddruk, transpiratie gedurende stress, grove motorische bewegingen, en soms ook stressgebonden hormonen in urine en bloed in de tijd gecorreleerd met interacties in koppels. We hebben paren geïnterviewd over wat ze dachten en voelden (en wat ze dachten dat hun partner dacht en voelde) gedurende specifieke momenten van die opname. Tenslotte hebben

\* Prof. Dr. A. Vansteenwegen, psycholoog. Communicatiecentrum, Groot Park 3, B-3360 Lovenjoel, België.

<sup>o</sup> Geaccepteerd voor publicatie 2 februari 1995.

we vragenlijsten, en mondelinge geschiedenissen verzameld over de staat van hun huwelijk, hun gevoelens van eenzaamheid, of samenvoelen, wat ze denken en voelen over de ander en wat ze denken dat de ander denkt en voelt over hen. (...) Van de 2000 paren in onze databank hebben we er 484 gevolgd, velen tien jaar lang, en we hebben hen na vier jaar getest op de factoren die mogelijke scheiding kunnen voorspellen en we zijn hen daarop blijven volgen".

Een voorbeeld van de *codeerinstrumenten* die bij dergelijk onderzoek worden gebruikt is de Marital Interaction Coding System (MICS) uit het Oregon Research Institute van Patterson en Weiss. Die omvat een aantal codes voor bepaalde gedragingen. Zo omvat de 'negatieve verbale code': klagen, kritiek, ontkennen van verantwoordelijkheid, uitvluchten en sarcasme. De 'negatieve nonverbale codes' zijn dan: geen reactie geven, niet aankijken en zich fysisch afkeren. De code 'probleemoplossen' bevat drie aspecten: het aanvaarden van de verantwoordelijkheid (ik was toen fout); het compromis (als jij afwast, ruim ik de woonkamer op) en de positieve oplossing (ik zou graag willen dat je meer over jezelf zegt). Zich hierop inspirerend ontwierp Gottman een eigen maat: de Couples Interaction Scoring System (CISS).

Als voorbeeld van enkele *vragenlijsten* die door Gottman (1991) werden gebruikt de volgende: (1) De Parallele levensschaal, met als voorbeeld item: 'mijn man en ik leven nogal gescheiden'; (2) Een vragenlijst over hoeveel de man (sic!) in het huishouden doet; (3) De Eenzaamheidsschaal ('Soms voel ik me zo eenzaam dat het pijn doet'); (4) De Duurzaamheid van problemen schaal, die nagaat hoelang bepaalde echtelijke problemen al bestaan; (5) De Escalatieschaal waarin werd nagegaan hoezeer negatieve emoties van de partner werden gepercipieerd als aversief, irrationeel, onverwacht en overweldigend; (6) De Conflictverminderingsschaal waarin wordt nagegaan in welke mate men negatieve problemen en conflicten liever alleen uitvecht, dan dat men wenst erover te praten.

Interessant is ook dat Gottman *speciale statistische methoden* zocht om analyses te maken van lange sekwensen van interacties binnen een paar. Deze analyses geven bijvoorbeeld de kans aan dat een bepaald gedrag van A gevolgd wordt door een reactie van B, die dan weer gevolgd wordt door een gedrag van A, waarna een bepaald gedrag van B volgt (Gottman, 1979). Dit is een stap vooruit op het onderzoek waarin men alleen maar het voorkomen van een gedrag vaststelt. Deze sequentiele analyses laten ons toe interactiepatronen te bestuderen.

### De kernvraag

De hoofdvraag bij dergelijk onderzoek is steeds: wat onderscheidt tevreden (gelukkige, aangepaste, goed-functionerende, samenblijvende, niet-klinische) paren van ontevreden (ongelukkige, gestoorde, slecht-functionerende, gescheiden, klinische) paren? Gottman gaat dan op zoek naar factoren die scheiding kunnen voorspellen. Hij vindt dat hij daar goed in gelukt is en stelt: "Vanuit slechts zes variabelen van onze gewone standaard anamnese kan ik met 94 percent nauwkeurigheid voorspellen welke huwelijken afgaan op een scheiding".

### Resultaten en verworvenheden

Eén van de grote verworvenheden van dit onderzoek tot voor kort was dat negatieve commu-

nicatie correleerde met een negatieve beleving van het huwelijk.

Een andere verworvenheid was dat eenzelfde boodschap met eenzelfde bedoeling in een slecht lopend paar door de ontvanger negatief werd ontvangen en in een goedlopend paar door de ontvanger als positief. Verder had Patterson reeds beschreven hoe slecht lopende paren elkaar met dwingende technieken beïnvloeden. Deze dwingende technieken omvatten bijvoorbeeld zeuren of kritiek maken om een gedragsverandering bij de partner af te dwingen. Eén gaat door met zeuren tot de ander zijn jas weghangt. Het weghangen van de jas is een positieve bekrachtiging van het zeuren en het ophouden van het zeuren is een negatieve bekrachtiging van het weghangen. In het totaal leidt dit tot een vicieuze cirkel met steeds meer ontevredenheid. Men kan er bijvoorbeeld veel beter op voorhand over praten en de zaak regelen met wat men noemt 'stimuluscontrole'. Hoe meer dingen men met elkaar vooraf regelt, hoe minder ontevredenheid en chaos later. Hoe minder dwang achteraf nodig is.

De variabelen die functionele van niet-functionele paren differentieerden werden samen gebracht door Sher en Weiss (1991) over drie hoofdingen: gestoorde paren hadden 'meer negatieve communicatie, een grotere neiging tot negatieve wederkerigheid en de weerslag van negatieve gebeurtenissen duurt er langer en is meer uitgesproken'. De negatieve communicatie omvatte meer onenigheid, meer teruggetrokkenheid en meer negatief affect.

Geleidelijk kwam men tot de ontdekking dat de timing van de verschijnselen zeer belangrijk was. Het verband tussen negativiteit en huwelijkssatisfactie op moment 1 (doorsnedecorrelatie) kan verschillend zijn van het verband op moment 2 (longitudinale correlatie). Zo vond men bijvoorbeeld dat een sterk 'negatief affect' van de vrouw soms zeer functioneel bleek te zijn op langere termijn!

De belangrijkste factor in een functioneel huwelijk zijn niet de verschillen binnen het paar, maar hoe het paar met die verschillen omgaat (iets wat klinici natuurlijk al jaren wisten!). Daarom is onenigheid (disagreement) of discussie niet noodzakelijk schadelijk. Een bepaalde onenigheid kan op lange termijn zeer functioneel blijken en het vermijden van onenigheid slecht.

Het werd steeds moeilijker om de 'negativiteit' te omschrijven. Het effect van 'negativiteit' in een relatie lijkt samen te hangen met de interactiepatronen en het geslacht. Voor conflictvermijders voorspelde de walg/minachting (disgust/contempt) van de vrouw verbeteringen na een periode van drie jaar. Voor conflicterende paren daarentegen voorspelde de woede van de vrouw (en van de man) de teloorgang van de huwelijkssatisfactie.

Markman (1991) stelt dat 20 jaar observerend onderzoek van functionele en niet-functionele paren heeft aangetoond dat indices van negatieve communicatie veel meer discriminatieve kracht hebben dan indices van positieve communicatie. Bij probleemparen vond men meer negatieve escalaties, meer negatieve affecten, meer klaaggedrag en meer terugtrekkingsgedrag. Sommige van deze factoren kunnen op lange termijn functionele processen voorspellen. Maar hoge niveaus van emotionele 'invalidatie' (het niet ernstig nemen van gevoelens), inhibitie van het probleemoplossend gedrag van de man, en lage niveaus van probleemoplossing facilitatie voorspellen een scheiding vijf jaar later. Veel hangt af van hoe een paar omgaat met negatieve gevoelens: hier moet een onderscheid gemaakt worden tussen het doorsnede verband tussen negatief affect en huwelijkssatisfactie en het longitudinaal verband zoals ook Sher en Weiss reeds stelden. Volgens Markman bestaat het constructief omgaan met negatief affect uit twee elementen: negatieve gevoelens worden geuit over specifieke gedragsgebeurtenissen en de negatieve gevoelens van de partner worden constructief ontvangen: ze worden gehoord en gevalideerd. Dus omgaan met negatieve gevoelens is een

van de sleutelpredictoren van huwelijkssucces.

### **Drie soorten succesvol huwelijk**

Gottman (1994) maakt op basis van zijn onderzoek een opdeling van de succesvolle huwelijken in drie groepen.

Eerst is er de 'Validating style of marriage' (een huwelijk waarin de partners elkaar waarderen): het gaat meestal om zeer goed bij elkaar passende partners (compatible), die conflicten kunnen herkennen, die open en eerlijk de verschillen tussen hen beiden kunnen zien, die respectvol luisteren naar elkaar, elkaar niet onderbreken en in staat zijn tot onderhandelen met elkaar. Dit is het tevreden paar zoals het beschreven staat in de handboeken van therapeuten. De partners hebben een goede communicatie, ze empathiseren en lossen conflicten op.

Maar Gottman vond nog twee andere huwelijksstijlen binnen de groep van de 'gezonde paren'. Ten tweede is er het 'Volatile type', het 'Turbulente type', het levendige, wispelturige paar. Deze partners hebben intense emoties, ze zijn jaloers, ze bekvechten en gebruiken sarcasme. Ze bestrijden elkaar op een onfaire manier. Er is weinig empathie. Ze leven als in een turbulentie. Hun samenleven is als een kolkende stroom.

Het derde type is het 'Conflictvermijdende paar'. Dit zijn paren die rond het conflict lopen, die geen blijvende onenigheid hebben. Ze zien de conflicten wel en ze zien dat die er blijven maar ze beslissen dat die niet belangrijk zijn. Ze zijn akkoord dat ze niet akkoord zijn en doen gewoon verder. Ze proberen de ander ook niet tot hun standpunt over te halen. Ze hebben minder negatieve, maar ook minder positieve interacties. Ze vechten niet passioneel, maar beminnen ook niet passioneel. Ze hebben een sterk wij-gevoel en liggen kort bij het traditionele huwelijk. Het samenleven voor deze paren is evident. Gottman vond hier niet de verborgen vijandigheid die therapeuten bij dit type van paren veronderstellen.

Gottman stelt dat niet het gebrek aan overeenkomst het probleem is, maar wel hoe ze met hun verschillen omgaan. Niet of ze veel of weinig ruzie hebben is bepalend, maar wel de manier waarop ze conflicten oplossen en de algemene kwaliteit van hun emotionele interacties. Meningsverschillen en ruzies zijn nodig in alle typen.

Slechts één criterium was bepalend: de verhouding tussen positieve en negatieve emotionele interacties was: vijf tegen één - in de goedlopende paren. Zo waren er in het turbulente type voor iedere smerige strek ook vijf strelingen.

### **Verdere bevindingen**

Verder vond Gottman dat de wijze van uitdrukken van kwaadheid gecorreleerd is met de huwelijkssatisfactie op lange termijn. Vier processen leiden tot de ondergang van een huwelijk (ook dat met een één-tot-vijf verhouding): criticism (kritiek), defensiveness (zich steeds moeten verdedigen), contempt (minachting-misprijzen) en 'stonewalling' (een muur vormen, blokkeren). Zo vond hij dat het misprijzen van de man over langere tijd de gevoeligheid voor ziekten bij de vrouw voorspelde. Door bij de man het aantal gelaatsuitdrukkingen van misprijzen voor de vrouw op te tellen, kon hij het aantal infectieziekten in volgende vier jaren bij de vrouw perfect voorspellen. Het blokkeren van de man voorspelde ook een achteruitgang

van zijn eigen fysieke gezondheid in de volgende vier jaar. Het blokkeren van de man (stonewalling) bestaat erin dat hij zich emotioneel of fysisch afsluit, zich terugtrekt, weigert de vrouw te antwoorden of naar haar te kijken, of de kamer uitstormt. Hij houdt zijn aangezicht strak, vermijdt oogcontact, houdt zijn nek stijf en geeft geen enkel teken dat hij mee is met de boodschap van de partner (85% waren man). Stonewalling van de man doet bij de vrouw haar gevoelens van negatieve fysiologische opwinding stijgen, meer dan wat dan ook. Veel meer dan brullen, bijvoorbeeld. Mannen hebben de neiging om zich terug te trekken omdat ze veel meer dan vrouwen gemakkelijker fysiologisch negatief opgewonden worden bij een ruzie en omdat deze opwinding ook veel langer bij hen zou blijven duren.

De daling van de huwelijkssatisfactie alleen voorspelde de scheiding niet. Om de scheiding te voorspellen waren twee elementen nodig. Eerst blokkeert de man (stonewalling) en trekt zich emotioneel terug uit het conflict. Hij voelt zich overdonderd door de emoties van zijn vrouw en gaat elk conflict vermijden. Daarna geeft de vrouw het op haar man na elke blokade weer terug bij te halen. Ze verglijdt in criticisme en minachting. Dan is de scheiding nabij.

Een ander gegeven was dat mannen in goede huwelijken evenzeer hun emoties uiten als vrouwen en dat mannen die huistaken op zich namen veel meer gelukkig betrokken waren in hun huwelijk dan mannen die dit niet deden; ze waren ook minder eenzaam, minder gestressed en werden minder ziek in de zes jaar na de eerste laboratoriumtest! Het bleek ook in het laboratorium dat de fysiologische reacties van één partner konden worden voorspeld door die van de ander. Bij paren met een slechte relatie werden fysiologische tekens van de ontevredenheid vastgesteld: spierspanningen, hoger hartritme, verstikkingsgevoel. In een vijandig huwelijk wordt gezegd dat zelfs het immuunsysteem wordt aangetast en de gevoeligheid voor ziekte toeneemt.

### **Minimal marital therapy?**

Uit dit alles besluit Gottman dat het heel belangrijk is dat men in echtpaartherapie 'verzachtende vaardigheden' (soothing skills) aanleert, waardoor partners leren zichzelf en de ander te kalmeren.

Gottman stelt zelf een 'minimal marital therapy' voor op basis van al dit onderzoek. Hij stelt dat paren gedurende een moeilijke interactie hun hartritme in 't oog moeten houden en de interacties moeten stoppen wanneer hun hartritme 10 hartslagen per minuut boven de basislijn uitstijgt. Op dat ogenblik moet het koppel een verzachtend ritueel aanvatten (een vastgestelde onderbreking nemen van tenminste 20 minuten - een kortere tijd heeft geen zin) waarin elke partner moet vermijden met de fouten van de ander bezig te zijn. Het komt er op aan het koppel te 'vertragen' en de fysiologische opwinding te dempen die het hen onmogelijk maakt naar elkaar te luisteren. Ze kunnen leren zelf-kalmerende cognities in de plaats te stellen van hun terechte verontwaardiging en woede als: 'Ik weet dat hij van me houdt ondanks al die woede' of: 'Kalmeer en neem het niet te persoonlijk op' of: 'Hij meent niet echt wat hij zegt'. Verder omvatten deze verzachtende vaardigheden het leren luisteren zonder met verdediging, ontkenning of tegenbeschuldigingen te komen. Daarna kunnen ze 'validerende' reacties leren: naar elkaar kijken, hun gezicht ontspannen, zacht en diep ademhalen, met korte tekens tonen dat men de ander gehoord heeft. Verderop kunnen ze dan leren eenvoudige gevoelsmatige dingen tegen elkaar te zeggen.

Deze therapie is gebaseerd op fysiologische bevindingen. De voorgestelde maatregelen zijn nodig om de fysiologische overload te stoppen die hen belet hun sociale interacties te beheersen. De bedoeling is dat deze houdingen zo dikwijls herhaald worden dat ze een tweede natuur worden.

### Lessen voor de therapeut

Wat kan men als therapeut van dit alles opsteken? Uit het recent onderzoek blijkt meer dan vroeger het belang van het omgaan met negatieve gevoelens in een relatie (Vansteenwegen, 1995). Men moet deze gevoelens leren beluisteren en accepteren. Daar men meer en meer ziet dat niet de conflicten maar de wijze waarop men er mee om gaat het probleem is, wordt het aanleren van conflictoplossing en onderhandelingsvaardigheden zeer belangrijk. Op dit vlak hebben we verschillende methoden ontworpen (Vansteenwegen, 1983). Uit het voorgaande blijkt ook dat de differentiatie in het paar belangrijk wordt geacht: het kunnen van elkaar verschillen (Willi, 1991; Vansteenwegen, 1995).

Enorm belangrijk blijken de 'verzachtende' vaardigheden bij een beginnend conflict. Het is belangrijk mensen te leren stilstaan op het ogenblik dat een ruzie uit de hand dreigt te lopen. Ze moeten leren hun reactie te onderbreken en even afstand te nemen. Ze moeten leren bewust te blijven van wat ze aan het doen zijn. 'Blijven denken' zelfs onder de ruzie. Zich bewust blijven van wat er omgaat en niet te snel afschuiven in een regressief en kinderlijk gedrag. Anderzijds mag deze onderbreking ook niet als een 'stonewalling' bij de partner overkomen. Er moet perspectief op verder contact blijven. In deze verzachtende vaardigheden speelt het echt beluisteren van de partner en het 'valideren' van de (negatieve) gevoelens van de partner een grote rol.

Een belangrijke bijdrage in de nieuwe overzichten van onderzoek is dat de therapeut niet meer geneigd zal zijn elk paar te dwingen in het model van het 'validerende paar', met een perfecte communicatie, met grote empathie en met conflictoplossende vaardigheden. Dat hij niet alle conflictvermijders ertoe moet verleiden hun conflicten aan te pakken en ze niet te omzeilen. De theorie van Bach (1970) en Bakker (1974) over de vijandigheid als gevolg van geleden opgekropt onrecht en het niet opkomen voor zichzelf wordt hier niet bevestigd. Tevens weet de therapeut nu dat hij niet elk turbulent paar tot eentonige eenheid moet brengen. Elke paar blijft origineel en er zijn vele manieren om relatiesatisfactie tot stand te brengen. Toch kan er uit dit onderzoek ook gesteld worden dat het werken aan een vergroting van de positieve kant van de relatie nodig is: het gaat dan om de 5 tot 1 verhouding. Vroeger onderzoek toonde immers aan dat positieve en negatieve kanten van een relatie onafhankelijk van elkaar voorkomen. Een paar negatief gedrag afleren brengt nog geen positieve winst. Zoals het oude adagium uit de partnertherapie zegt: "het is steeds beter aan je partner méér van iets te vragen dan minder van iets" (Vansteenwegen, 1983). Men kan beter meer aandacht vragen dan minder gezeur, bijvoorbeeld. Immers wanneer de partner een negatief gedrag niet meer stelt, is er nog geen winst.

### Kritieken

De therapeut zal als kritiek op het onderzoek van Gottman de bedenking maken dat de

opsplitsing in samenblijvende of goedlopende paren en scheidende of slecht lopende paren niet zo eenvoudig is. Er bestaat geen perfecte correlatie tussen huwelijksduur en huwelijks-satisfactie of tussen huwelijksstabiliteit en satisfactie! Iedere therapeut kent beschadigende stabiele huwelijken. Denken we maar aan heel wat paren met fysiek geweld. Er bestaat zo iets als pathologisch 'samenkleven'. Ook de vergelijking tussen paren-in-therapie (klinische paren) en paren die niet in therapie zijn ('gewone' paren) leert ons niet altijd iets over goed functionerende huwelijken. Immers de probleemparen die hulp vragen zijn wellicht nog de meest gemotiveerde tussen de paren met problemen en er zijn heel wat verstoorde paren die nooit hulp vragen.

Een tweede kritiek is de totale afwezigheid van de seksualiteit in dit onderzoek. Dit tekort is verbijsterend.

Ten derde is er in al dit onderzoek veel te weinig aandacht voor het fenomeen van de wil. De wil om samen te leven is een centraal punt in echtelijke relaties. Elk samenleven steunt op het feit dat partners willen samenleven. Samenleven is nooit 'evident' (Vansteenwegen, 1995).

## Summary

### *The marital relationship in empirical research*

This overview of empirical research of the marital relationship shows that there are different types of satisfied marriages. Marital satisfaction seems related to the management of negative feelings in the relationship. The influence of negative communication upon the marital satisfaction depends on the moment of evaluation. Sexuality seems to be absent in this field of research. Some advices for therapists are given.

## Literatuur

- Bach, G. en P. Wyden (1970). *The intimate enemy*. Avon Books, New York.
- Bakker, C. en M.K. Bakker-Rabdau (1974). *No trespassing: explorations in human territoriality*. Shandler & Sharp, San Francisco.
- Gottman, J. (1979). *Marital interaction. Experimental investigations*. Academic Press, New York.
- Gottman, J. (1991). Predicting the longitudinal course of marriage. *Journal of Marital and Family Therapy*, 17: 3-7.
- Gottman, J. (1994). *Why marriages succeed or fail*. Simon & Shuster, New York.
- Gottman, J. (1994). *What predicts divorce*. Lawrence Erlbaum, New York.
- Gottman, J. (1994). Why marriages fail. *The Family Therapy Networker*, 18: 40-48.
- Hahlweg, K. en N. Jacobson (1984). *Marital interaction. Analysis and modification*. Guilford, New York.
- Markman, H. (1991). Constructive marital conflict is not an Oxymoron. *Behavioral Assessment*, 13: 83-96.
- Sher, T. en R. Weiss (1991). Negativity in marital communication: where the beef? *Behavioral Assessment*, 13: 1-5.
- Vansteenwegen, A. (1983). *Helpen bij partnerrelatieproblemen*. Bohn: Stafleu Van Loghum, Houten.
- Vansteenwegen, A. (1995). *Liefde na verschil. De ongedroomde eenheid*. Lannoo, Tielt.
- Willi, J. (1992). *Was hält Paare zusammen?* Rohwolt, Hamburg.