

Bedankt voor het downloaden van dit artikel. De artikelen uit de (online)tijdschriften van Uitgeverij Boom zijn auteursrechtelijk beschermd. U kunt er natuurlijk uit citeren (voorzien van een bronvermelding) maar voor reproductie in welke vorm dan ook moet toestemming aan de uitgever worden gevraagd.

Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten, postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

info@boomamsterdam.nl
www.boomuitgeversamsterdam.nl

ONDERZOEK GESIGNALEERD

Love, Marriage, and Divorce: Newlyweds' Stress Hormones Foreshadow Relation Changes

Janice K. Kieholz-Glaser, Cynthia Bane, Ronald Glaser & William B. Malarkey (2003). *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2003, Vol. 71, 1, 176-188.

Er is al vaker onderzocht welke factoren voorspellend kunnen zijn voor echtscheiding, onder andere door Gottmann e.a. (1998) en Rogge & Bradbury (1999). In het algemeen levert een verstoorde communicatie geen goede huwelijkssituatie op en dit vergroot de kans op een echtscheiding. Meer specifiek zijn vijandigheid en negatieve gevoelens geassocieerd met een slecht huwelijk. Maar er zijn meer variabelen die soms in onderlinge interactie de uitkomst van een huwelijk bepalen.

Een hypothese hierover is bijvoorbeeld: individuen brengen stabiele demografische, historische en persoonlijkheidsfactoren in het huwelijk in alsmede hun opgedane ervaringen, en deze factoren beïnvloeden de manier waarop een echtpaar reageert op stressvolle gebeurtenissen; afhankelijk van de aanpassingsprocessen in het huwelijk beïnvloeden ze ook de kwaliteit van het huwelijk. Men neemt aan dat hoe minder kwetsbaarheden er in zo'n keten voorkomen, hoe groter de kans is dat het huwelijk een positief verloop kent en omgekeerd. Naast emotionele en gedragsfactoren zijn er uit het onderzoek naar slechte huwelijken ook enkele fysiologische correlaten bekend: het hebben van een grotere prikkelgevoeligheid en het ondergaan van grote fysiologische veranderingen tijdens een conflict zijn ongunstig voor het verloop van de huwelijksrelatie (Gottman & Levenson, 1999).

Kieholz-Glaser e.a. onderzochten in een tien jaar durende prospectieve studie bij 90 net gehuwde echtparen welke fysiologische maten voorspellend waren voor een negatieve huwelijksbeleving en het mislukken van het huwelijk. Zij deden dit door de echtparen gedurende 24 uur op te nemen in een researchcentrum en ze bloed af te nemen op verschillende tijdstippen en ook tijdens het beantwoorden van vragenlijsten, een interview en een

conflicttaak (T1). Er was bij de onderzoekers speciale interesse in eventuele veranderingen in de stresshormonen van de huwelijkspartners. Tien jaar later werden de deelnemers benaderd voor een follow-up (T2). Van de 90 huwelijken waren er 17 (waarvan 11 binnen vier jaar) geëindigd in een echtscheiding, en bij 13 huwelijken was er sprake van een onbevredigende partnerrelatie.

Uit de resultaten van het onderzoek bleek in de eerste plaats dat in de gescheiden groep drie van de vier onderzochte stresshormoonniveaus van de partners veel hoger waren dan in de nog steeds gehuwde groep, niet alleen tijdens conflicten maar ook op andere momenten van de dag en zelfs 's nachts. Opvallend was dat de verschillen tussen de groepen niet teruggevonden konden worden in de individuele zelfrapportagelijsten, die vroegen naar de mate van huwelijksatisfactie, depressie en vijandigheid. De stresshormoonreactie vond kennelijk plaats buiten de bewuste waarneming om.

Dezelfde tendens was zichtbaar bij slechtlopende huwelijken. Deze partners waren weliswaar niet gescheiden maar hun huwelijken waren onbevredigend, en dit ging samen met een aanzienlijk hoger stresshormoonniveau bij de voormeting, niet alleen tijdens conflicten maar ook gedurende de dag en 's nachts.

Goede huwelijken kenmerkten zich onder meer door het frequenter tegen elkaar praten van partners, het minder voorkomen van depressieve en vijandige gevoelens en met name minder verbale agressie.

Wat kunnen deze bevindingen betekenen voor de praktijk? In elk geval dat voor sommige echtparen een betere conflictantering en conflictbeheersing in de eerste fase van het huwelijk van groot belang is. De onderzoekers noemen naast hun eigen bevindingen een studie van Kurdek (1991), die vond dat een derde van de echtscheidingen plaatsvond vóór het vierde huwelijksjaar. Een pleidooi voor vroege interventies dus. De onderzoekers wijzen tevens op het risico van het hebben van hoge stresshormoonniveaus voor het ontstaan van verschillende ziektes op latere leeftijd, zoals ziektes die gerelateerd zijn aan het immuunsysteem en hart- en vaatziektes.

De bevinding dat men zich niet altijd bewust is van de eigen stressreacties en deze niet koppelt aan de eigen negatieve huwelijksbeleving, maken vroege interventies juist weer moeilijker te realiseren. Waaraan kunnen jonge echtparen herkennen dat hun huwelijk gevaar loopt? Voorlichting, preventieprogramma's en in de media bekendheid geven aan dit onderwerp zijn hiervoor wellicht geschikte methodes.

In het onderzoek lag de focus op ruzie, conflictgerichtheid en agressie. Aan de echtparen werd gevraagd gedurende dertig minuten te discussiëren over twee of drie onderwerpen die in hun relatie erg conflictbeladen waren. Een zelfkritische opmerking van de onderzoekers hierbij is dat zij door de onderzoekssituatie zelf de huwelijkspartners op een geforceerde manier aan contact met elkaar hebben blootgesteld. Partners die gewend zijn veel met elkaar te praten, voelen zich daar vertrouwd mee dan partners die vermijding als copingstijl hanteren, en de laatsten kunnen door de onderzoekssituatie onevenredig veel stress hebben vertoond. Geen wonder dat de prikkelgevoelige echtparen hier een grote kans liepen te escaleren. Voor onderzoeksdoeleinden is het nuttig twee variabelen in een experiment te vergelijken, maar in de praktijk vinden prikkelgevoelige partners soms andere wegen om conflicten te hanteren. Deze partners, vaak in minder geslaagde huwelijken, hebben wellicht minder contact met elkaar omdat zij vermijding hebben toegepast als adaptatiemethode. De functie hiervan kan zijn het voorkómen van heftige ruzies. Te veel *exposure*, bijvoorbeeld in echtpaargroepen maar ook in relatietherapie, kan voor hen wellicht nadelige effecten hebben. Dit is herkenbaar in de klinische praktijk: ervaren partners weten dat vermijden soms een succesvolle manier is om het huwelijk te verbeteren. Anders gezegd, partners die te veel en te heftig ruziemaken, moeten beter leren vermijden en kunnen daarmee hun huwelijk redden. Dit principe wordt, net als in dit onderzoek, door relatietherapeuten wellicht minder vaak toegepast dan het aanmoedigen van conflictvermijdende partners om meer ruzie te maken.

Guus van Voorst

Literatuur

- Gottman, J.M., Coan, J., Carrere, S. & Swanson C. (1998). Predicting marital happiness and stability from newlywed interactions. *Journal of Marriage and the Family*, 60, 5-22.
- Gottman, J.M. & Levenson, R.W. (1999). What predicts change in marital interaction over time? A study of alternative models. *Family process*, 38, 143-158.
- Kurdek, L.A. (1991). Marital stability and changes in marital quality in newlywed couples: A test of the contextual model. *Journal of Social and Personal relationships*, 8, 27-48.
- Rogge R.D. & Bradbury, T.N. (1999). Recent advances in prediction of marital outcomes. In: R. Berger & M.T. Hannah (red.), *Preventative approaches in couples therapy* (pp. 331-360). Lillington, NC: Taylor & Francis.