

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

Mijn liefje, mijn hartje, je maakt me zo
gelukkig – schrijven als therapeutisch
gereedschap bij partnerrelatietherapie

R.B. Slatcher & J.W. Pennebaker (2006). How do I love thee? Let me count the words. The social effects of expressive writing. *Psychological science*, 17, 8, 660-664.

Aan het einde van elke intake voor een partnerrelatietherapie vraag ik aan het paar tegenover me wat ze van elkaar waarderen. Meestal hebben we er dan een klein uur op zitten waarin meneer en mevrouw elkaars slechte eigenschappen breed hebben uitgemeten. Ze zijn het met elkaar oneens geweest, hebben ruzie gemaakt en elkaar beschuldigd van liegen en draaien. Om de bedorven sfeer wat op te peppen voordat ik mijn cliënten de straat op stuur, stel ik mijn vraag. Soms weten ze veel pluspunten van elkaar op te noemen en gaan ze met een glimlach naar buiten. Soms noemen zij geen enkel punt. Dan weet ik: oei, dit wordt een harde dobber. Zulke mensen moet ik opnieuw leren om positieve eigenschappen in elkaar te zien en, vooral, deze te benoemen. Beide opdrachten vereisen niets minder dan een heksentoer. Tenminste, dat wás zo. Nu heb ik het artikel van Slatcher en Pennebaker gelezen en weet ik beter. Het is zó simpel! Voor het veranderen van de interactie tussen partners is het voldoende een van hen over de relatie te laten schrijven. Dit heeft tot gevolg dat het paar meer positieve emotiewoorden gaat gebruiken. En dit vergroot de kans dat zij bij elkaar blijven aanzienlijk. Eureka!

Laat ik even uitleggen hoe het werkt. Naar de positieve effecten van schrijven op onze geestelijke en lichamelijke gezondheid is in het afgelopen decennium veel onderzoek gedaan (Lepore & Smyth, 2002). Niet in de laatste plaats natuurlijk door James Pennebaker (Esterling et al., 1999). Wat Shapiro is voor EMDR, is Pennebaker voor het therapeutisch schrijven. Al jaren reist hij de wereld rond om iedereen te vertellen dat schrijven helpt om trauma's te verwerken, depressies te bestrijden en het immuunsysteem te verbeteren. In elk van zijn onderzoeken gaat het om een bescheiden aantal deelnemers die hij steeds hetzelfde laat doen, namelijk drie tot vier opeenvolgende dagen schrijven over hun diepste emoties en gedachten. Meestal bestaat de onderzoekspopulatie uit studenten en is er methodolo-

gisch een en ander op aan te merken. Maar dat schrijven helpt, staat inmiddels buiten kijf.

Je kon er op wachten dat Pennebaker zijn vleugels zou uitslaan, net zoals Shapiro dat heeft gedaan. Naar verluidt helpt EMDR inmiddels tegen bijna alle kwalen, waaronder hartfalen en open wonden veroorzaakt door het trappen op roestige spijkers (zie ook McNally, 1999). Zo ver zal Pennebaker het met het schrijven misschien niet brengen, maar ik was verheugd te lezen dat hij nu ook onderzoekt hoe schrijven de kwaliteit van partnerrelaties kan verbeteren en zelfs mensen bij elkaar houdt.

In het onderzoek participeerden 86 stellen van wie steeds een persoon werd verzocht gedurende drie opeenvolgende dagen telkens twintig minuten te schrijven. In de experimentele conditie schreef deze persoon over, jazeker, zijn of haar diepste emoties en gedachten aangaande de huidige romantische relatie. In de andere groep schreef men over wat men die dag had gedaan, de standaard controlegroep bij onderzoek naar therapeutisch schrijven. Na drie maanden waren meer stellen uit de experimentele conditie (77%) nog bij elkaar dan stellen uit de controlegroep (52%). Dat zijn geen geweldige getallen, hoe significant het verschil ook mag zijn. Zeker als je bedenkt dat het in dit onderzoek opnieuw ging om studenten en dat de stellen gemiddeld slechts ruim een jaar ($M=1,31$ jaar, $SD=1,06$) bij elkaar waren, begrijp je dat het einde van het vak van relatietherapeut nog niet in zicht is. Maar toch. Dat een simpele ingreep als schrijven over de relatie zoveel doet, dat is nieuws. Bovendien schreef maar één van beide partners en de schrijver liet zijn of haar partner het geschrevene niet lezen. Het stel had dus geen moeilijke gesprekken over hun relatie en, goddank, er was geen duidende therapeut in de buurt om te vertellen hoe diepzinnig het geschrevene was.

En er is meer. Alle stellen hadden de gewoonte om via *instant messaging* (IM) met elkaar te communiceren. *Instant messaging*, weet ik van mijn zoon, heet hier MSN'en en dat is een vorm van e-mailen, maar dan onmiddellijk, terwijl je allebei online bent. Het schijnt dat deze manier van 'praten' binnenkort meer zal plaatsvinden dan het ouderwetse uitstoten van keelklanken met de mond en dat mensen op deze wijze heel natuurlijk met elkaar communiceren. Slatcher en Pennebaker verzochten alle stellen om hun IM-berichten aan elkaar in de tien dagen rond het schrijven te verzamelen. In deze IM-berichten telden de auteurs vervolgens emotiewoorden, zoals 'gelukkig', 'boos' en '(on)tevreden'. Deelnemers uit de experimentele conditie bleken meer emotiewoorden te gaan gebruiken na het schrijven, positieve en negatieve. Ook hun partners gingen dit dan

doen. En alleen als mensen meer positieve emotiewoorden gingen gebruiken (mijn liefje, je maakt me zo blij), was de kans dat zij bij elkaar bleven uiteindelijk groter. In technische termen: het gebruik van positieve emotiewoorden medieerde het effect van schrijven op relatiestabiliteit. In Nederlands: als het schrijven over de relatie leidt tot een groter gebruik van lieve woordjes, vergroot dit de kans op een langduriger saamenzijn.

Dat schrijven ook binnen een relatietherapie kan worden toegepast is al langer bekend (Lange, 2006; Van de Ven, 2005). De meerwaarde van dit onderzoek is de ontdekking dat schrijven de onderlinge manier van spreken van partners verandert. Dit heeft ook therapeutische implicaties; als therapeutisch schrijven een positieve interactie op gang brengt, moeten wij therapeuten misschien wel minder praten dan we denken. Misschien dat ik mijn intakes dus voortaan maar schriftelijk afdoe.

Jean-Pierre van de Ven

Referenties

- Esterling, B.A., L'Abate, L., Murray, E.J. & Pennebaker, J.W. (1999). Empirical foundations for writing in prevention and psychotherapy: mental and physical health outcomes. *Clinical psychology review*, 19, 1, 79-96.
- Lange, A. (2006). *Gedragsverandering in gezinnen. Cognitieve gedrags- en systeemtherapie*. Achtste druk. Groningen: Martinus Nijhoff.
- Lepore, S.J. & Smyth, J. (2002). *The writing cure*. Washington DC: American Psychological Association.
- McNally, R.J. (1999). EMDR and Mesmerism: a comparative historical analysis. *Journal of Anxiety disorders*, 13, 6, 611-615.
- Ven, J.-P. van de (2005). *Omgaan met relatieproblemen*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.