

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

Onderzoek naar zelfregulatie in hechte relaties – Een internationaal gebeuren

**Olivia De Smet, Lesley Verhofstadt, Gilbert Lemmens,
Céline Hinnekens, Gaëlle Vanhee & Sara Kindt**

De 'International Association for Relationship Research', kortweg IARR, is een organisatie die de wetenschappelijke studie van persoonlijke en sociale relaties stimuleert en ondersteunt. Deze wetenschappelijke organisatie bestaat uit honderden onderzoekers en academici afkomstig uit verschillende werelddelen en disciplines, waaronder de psychologie, sociologie, antropologie en filosofie. Naast de uitgave van twee wetenschappelijke tijdschriften, een nieuwsbrief en een boekenreeks omtrent relatieonderzoek, is een belangrijke activiteit van IARR de organisatie van wetenschappelijke bijeenkomsten waaronder workshops, mini-conferenties en een tweejaarlijkse algemenere conferentie (zie www.iarr.org). De mini-conferenties zijn gericht op meer afgebakende onderzoeksonderwerpen. Onderwerp van de mini-conferentie in juli 2015 was het thema 'self-regulation and close relationships'. Dit thema is de voorbije decennia door menig relatieonderzoeker bestudeerd en verdiende bijgevolg een bespreking van de *state of the art*. Na vorige edities in de Verenigde Staten, Brazilië, Australië en Polen was dit jaar de Nederlandse hoofdstad de thuishaven van deze mini-conferentie. De lokale congresorganisatoren waren professor Catrin Finkenauer en collega's van de Vrije Universiteit van Amsterdam. Een niet te missen kans dus voor relatieonderzoekers in de lage landen om dicht bij huis hun internationale collega-onderzoekers te ontmoeten in een dialoog over actueel onderzoek naar interpersoonlijke relaties.

Zelfregulatie verwijst naar de processen waarmee mensen hun gedachten, gevoelens en gedrag bijsturen op een doelgerichte wijze (Baumeister, Schmeichel & Vohs, 2007; Rawn & Vohs, 2006), en kan onderverdeeld worden in drie componenten.

Onderzoek naar zelfregulatie in hechte relaties

De eerste component is zelfregulatiesterkte: de hoeveelheid zelfregulerende mogelijkheden waarover men beschikt. Zelfregulatiesterkte kan vergeleken worden met een spier waarvan de sterkte verschilt per individu. Tevens kan deze spier fluctueren naargelang de situatie.

De tweede component, zelfregulatie-inhoud, gaat over de doelen waar naar toe men zichzelf reguleert. Voorbeelden hiervan zijn het ontwikkelen van een hechte partnerrelatie, zich beschermen tegen verwerping door de partner en de relatie beschermen tegen rivalen.

Zelfregulatiestrategieën, de derde component ten slotte, verwijzen naar de manieren waarop mensen hun doelen nastreven. Deze manieren zijn onder andere toenadering zoeken tot positieve uitkomsten of vermijding van negatieve uitkomsten. Mensen bijvoorbeeld die het hebben van een succesvolle relatie als doel vooropstellen, kunnen dat nastreven door te werken aan vertrouwen en intimiteit (toenadering van positieve uitkomsten) of door conflict en verwerping uit de weg te gaan (vermijding van negatieve uitkomsten) (Luchies, Finkel & Fitzsimons, 2011).

Zoals reeds aangekondigd op de congreswebsite (www.iarr2015amsterdam.nl) beoogde het congres een paraplu te zijn voor een diversiteit van studies naar de wijze waarop dergelijke zelfregulatieprocessen hechte relaties beïnvloeden, en omgekeerd naar hoe hechte relaties zelfregulatieprocessen vorm geven. Deze diversiteit vertaalde zich in een programma met maar liefst 95 onderzoekspresentaties. Er waren presentaties op inhoudelijk vlak over verschillende onderzoeksvragen, concepten en variabelen. Er werden onderzoeken gepresenteerd met verschillende types steekproeven zoals vriendschaps-, ouder-kind- en partnerrelaties; onderzoeken met verschillende onderzoeksdesigns, zoals experimenteel, observationeel, dagboek- en vragenlijstenonderzoek. En onderzoek dat al dan niet longitudinaal werd uitgevoerd.

Het leeuwendeel van de bijdragen betrof fundamenteel onderzoek. Dat wil zeggen onderzoek naar de basismechanismen die ten grondslag liggen aan gezond en pathologisch relationeel functioneren. De rol van zelfregulatie werd hoofdzakelijk belicht in de context van partnerrelaties, zoals bij dating, relatietevredenheid op de langere termijn, partnerconflict, partnergeweld, ziekte van de partner en scheiding. Ter illustratie bespreken we hieronder de onderzoekslijnen met betrekking tot zelfregulatie in partnerrelaties die door vier hoofdsprekers van het congres te berde werden gebracht.

Als eerste hoofdspreker besprak Johan Karremans (professor aan de Radboud-universiteit, Nijmegen) de rol van cognitieve controle in partner-

Olivia De Smet, Lesley Verhofstadt, Gilbert Lemmens, et al.

relaties. In zijn heldere uiteenzetting verdedigde hij de stelling dat cognitieve controle een belangrijke rol speelt in het relationeel functioneren van partners en bevorderlijk is voor het stellen van pro-relationeel gedrag. Pro-relationeel gedrag is bijvoorbeeld het geen toenadering zoeken tot een aantrekkelijke alternatieve partner. Maar in de eerste plaats zijn zelfregulerende vaardigheden en betrokkenheid bij de relatie twee interacterende factoren die bijdragen tot relatiebescherming en -behoud. De onderontwikkeling van zelfregulatievaardigheden kan volgens Karremans dan ook verklaren waarom partners die zich sterk betrokken voelen op hun relatie, zich toch soms op een manier gedragen die schadelijk kan zijn voor de relatiestabiliteit. Bijvoorbeeld: wel willen dat de partnerrelatie blijft duren, maar tegelijkertijd de verleiding van een aantrekkelijke man of vrouw moeilijk kunnen weerstaan. Anderzijds kan ook juist een teveel aan cognitieve controle negatieve gevolgen hebben. Mensen met een overontwikkelde cognitieve controle zullen bijvoorbeeld minder snel hun emoties tonen, waardoor ze moeilijker leesbaar zijn voor de partner.

De tweede keynote-spreker op de lijst, Nickola Overall (professor aan de University of Auckland, Nieuw-Zeeland), maakte de interessante overstap van het begrip zelfregulatie naar dyadische regulatie. Dyadische regulatie verwijst naar de manier waarop intieme partners niet hun eigen, maar elkaars gedachten, gevoelens en gedrag reguleren. Ze lichtte in haar lezing twee herkenbare vormen van dyadische regulatie nader toe.

Ten eerste, waarom en hoe proberen mensen in relaties elkaar te veranderen en wat zijn de gevolgen daarvan voor zichzelf, de ander en de relatie? Deze gevolgen verschillen voor de partner die verandering vraagt, versus de partner die gevraagd wordt om te veranderen. De partner die gevraagd wordt te veranderen voelt zich minder gewaardeerd door die vraag. Dat knaagt aan zijn of haar zelfvertrouwen en aan de relatietevredenheid. Tegelijkertijd zal hij of zij pogen om de ongewenste eigenschappen te veranderen, wat leidt tot een hogere relatietevredenheid bij de vragende partner. Die pogingen om te veranderen getuigen immers van betrokkenheid bij en waardering van de vragende partner, naast natuurlijk de feitelijke verbeteringen. Deze bevindingen waren zeer herkenbaar voor de onderzoekers-partnerrelatietherapeuten in de zaal.

De tweede vorm van dyadische regulatie is de manier waarop destructieve emotioneel-gedragsmatige reacties die typisch zijn voor vermijdende of angstig gehechte individuen (zoals zich afstandelijk opstellen of juist aanklappend zijn uit angst voor verlating) door een partner gere-

Onderzoek naar zelfregulatie in hechte relaties

guleerd kunnen worden. Dit kan onder meer door het geven van de nodige geruststelling, door te helpen met het controleren van lastige emoties en met het zich veilig voelen bij elkaar. Ook dat komt ten gunste van een betere relatiekwaliteit.

Professor Guy Bodenmann (Universität Zürich, Zwitserland) introduceerde als derde hoofdspreker zijn inmiddels populaire concept *dyadic coping*. Dit concept verwijst naar een specifieke manier waarop koppels proberen om te gaan met de impact van een stressor (zoals ziekte). Zij doen dit door te proberen elkaar te begrijpen en samen om te gaan met de eisen van de situatie. De relevantie van dit concept werd gestaafd met onderzoeksresultaten die wijzen op sterke positieve associaties tussen dyadische coping enerzijds, en relatietevredenheid en -stabiliteit anderzijds.

Dit komt onder meer doordat dyadische coping de gestresseerde partner sneller doet herstellen van een externe stresservaring. Dat verzacht de negatieve impact van stress op het functioneren van koppels. Daarnaast leidt dyadische coping tot de ervaring van een intenser gevoel van 'we-ness' bij het hanteren van stresssituaties.

Een van Bodemanns bevindingen was ook dat wanneer beide partners tegelijkertijd onder stress staan, mannen hun mogelijkheid om hun partner adequaat te ondersteunen meer verliezen dan vrouwen. Mannen worden tevens negatiever in hun communicatie.

Bodenmann ging ook in op concrete toepassingen van het begrip dyadische coping bij de behandeling van chronische ziekten en kanker. Hij bepleitte de idee dat mentale en fysieke ziekten van relatiepartners dyadische kwesties zijn, die baat hebben bij een dyadische coping ('*we-disease*') in plaats van een individualistische coping.

Het relatieonderzoek rond zelfregulatie werd naar een nog complexer niveau getild met de theoretische bijdrage van de laatste hoofdsprekers, professoren Eli Finkel (Northwestern University, VS) en Gráinne Fitzsimons (Duke University, VS), over hun *transactive goal dynamics theory*. Deze theorie stelt dat relatiepartners met elkaar transacties aangaan waarbij iedere partner zelf, partner- en systeemgeoriënteerde doelen nastreeft. Deze doelen moeten als interafhankelijk worden beschouwd. De theorie veronderstelt dat de doelen, bezigheden en uitkomsten van relatiepartners elkaar voortdurend beïnvloeden in een hecht interafhankelijk netwerk. Hierdoor raken beide partners steeds nauwer met elkaar verbonden en uiteindelijk kunnen zij gezien worden als componenten van één enkelvoudig zelfregulerend systeem. Of anders uitgelegd: het uit-

Olivia De Smet, Lesley Verhofstadt, Gilbert Lemmens, et al.

gangspunt is dat de sociale groep (in dit geval het koppel) één zelfregulerende eenheid vormt, waar individuen deel van uitmaken, eerder dan dat individuen onafhankelijk van elkaar doelen stellen en nastreven. Deze theorie legt psychologische mechanismen bloot die schuilgaan achter bekende verschijnselen, zoals het feit dat iemands kans om obees te worden significant stijgt als diens partner obees is geworden. Of dat iemands kans om te stoppen met roken toeneemt als ook diens partner, familieleden of collega's gestopt zijn met roken.

Het congres in zijn geheel kreeg van het publiek vooral lovende woorden toebedeeld. Dit niet alleen omwille van de interessante inhoud maar ook omwille van de grondige, strikte en vlotte organisatie van het hele congresgebeuren voor, tijdens en na de officiële bijeenkomst. Catrin Finkenaier, frontvrouw van het organiserende team, wist tijdens haar openingsspeech het publiek van bij het begin te enthousiasmeren met haar humor en passie voor relatieonderzoek. Haar sympathieke en toegankelijke attitude zette ook de toon voor een gemoedelijke sfeer onder de deelnemers, bevorderlijk voor de beoogde dialoog tussen wetenschappers onderling. Met haar prikkelende woorden bij de opening van het congres – ‘fasten your seatbelts, sit back, relax, and enjoy the ride’ – werden we voorbereid op een spervuur van onderzoekspresentaties. Presentaties die van een kwalitatief hoog niveau waren, conform de gangbare onderzoeksnormen, en gedragen werden door weinig tot zeer bekende en gerenommeerde relatieonderzoekers afkomstig uit verschillende uithoeken van de wereld.

Door de diversiteit aan onderwerpen kregen we evenwel moeilijk helder wat nu in concreto onder het hoofdingrediënt van het congres – de notie zelfregulatie – dient te worden verstaan. In ieder geval werd duidelijk dat het een concept is dat heden ten dage onder verschillende noemers en met verschillende methoden wordt bestudeerd en in de systeemtherapeutische praktijk veelbelovende toepassingen zou kunnen hebben. Deze praktische toepasbaarheid van de bevindingen echter kwam minimaal aan bod omdat het een fundamenteel wetenschappelijk (en geen therapeutisch) congres was met overwegend academici in de zaal. De vraag wat al deze interessante bevindingen nu betekenen voor de systeemtherapeut werd tijdens de koffie- en lunchpauzes regelmatig opgeworpen.

In dit kader vonden we de slotboodschap van professor Thomas Bradbury – University of California en een vooraanstaand figuur in fundamenteel en toegepast relatieonderzoek – het meest overeenstemmen met de klinische realiteit: fundamenteel onderzoek kan en moet processen blootleggen die leiden tot relatieontevredenheid en -instabiliteit, maar

het aanpakken van deze processen in de hulpverlening leidt niet noodzakelijk tot de verwachte veranderingen in de veelal complexere realiteit. Met zijn citaat van Walter Fenno Dearborn, 'If you want to understand something, try to change it' (in Bronfenbrenner, 1977, p.517), benadrukte hij dat relatieonderzoekers en systeemtherapeuten gelijkwaardige partners zijn die erbij gebaat zijn elkaar te informeren vanuit hun gemeenschappelijke doel disfunctionerende partner- en gezinsrelaties beter te begrijpen en te behandelen. En laat dit laatste nu net zijn wat dit tijdschrift hoog in het vaandel draagt.

Olivia De Smet, klinisch psychologe, is als post-doctoraal onderzoekster verbonden aan de vakgroep experimenteel-klinische en gezondheidspsychologie van de Universiteit Gent. E-mail: Olivia.DeSmet@UGent.be.

Lesley Verhofstadt, klinisch psychologe en relatie- en gezinstherapeute, werkt als professor relatie- en gezinsstudies/relatie- en gezinstherapie aan de vakgroep experimenteel-klinische en gezondheidspsychologie van de Universiteit Gent.

Gilbert Lemmens, psychiater en relatie- en gezinstherapeut, is diensthoofd en behandelaar van de universitaire dienst psychiatrie in het Universitair Ziekenhuis Gent. Tevens werkt hij als professor aan de vakgroep psychiatrie en medische psychologie van de Universiteit Gent.

Céline Hinnekens en **Gaëlle Vanhee**, klinisch psychologen, en **Sara Kindt**, orthopedagoge en master in de gezondheidspromotie, zijn als doctoraatsstudenten werkzaam aan de vakgroep experimenteel-klinische en gezondheidspsychologie van de Universiteit Gent.

Literatuur

- Baumeister, R.F., Schmeichel, B.J. & Vohs, K.D. (2007). Self-regulation and the executive function – The self as controlling agent. In A.W. Kruglanski & E.T. Higgins (eds.), *Social psychology – Handbook of basic principles* (2nd ed., pp.516–539). New York: Guilford.
- Bronfenbrenner, U. (1977). Toward an experimental ecology of human development. *The American Psychologist*, 32, 513–531.
- Luchies, L.B., Finkel, E.J. & Fitzsimons, G.M. (2011). The effects of self-regulatory strength, content, and strategies on close relationships. *Journal of Personality*, 79, 1251–1280. doi:10.1111/j.1467-6494.2010.00701.x
- Rawn, C.D. & Vohs, K.D. (2006). The importance of self-regulation for interpersonal functioning. In K.D. Vohs & E.J. Finkel (eds.), *Self and relationships – Connecting intrapersonal and interpersonal processes* (pp.15–31). New York: Guilford.