

HECHTING IN RELATIES

De ervaringen die we als kind met onze ouders hadden, drukken een stevige stempel op onze liefdesbanden als volwassene: ze beïnvloeden een leven lang ons 'innerlijke sjabloon' voor relaties. Onze hechtingsstijl bepaalt dan hoe we ons in een relatie voelen, denken en gedragen, en dat zowel bij conflicten als bij seks.

Door Kirsten van Sydow

Telkens als haar man op zakenreis vertrekt, raakt mevrouw A. in paniek. Ze krijgt een hevige aanval van jaloezie, terwijl ze helemaal geen reden heeft om zich zorgen te maken. Beide partners werken buitenshuis, maar houden wel voortdurend contact per sms. Als hij niet onmiddellijk op haar berichtjes reageert, wordt ze meteen nerveus. Mevrouw A. voelt wel dat ze haar man op die manier met stress opzadelt, maar heeft geen idee waarom ze zich zo gedraagt. Ze zou best rustiger willen worden, maar dat lukt haar gewoon niet. Uiteindelijk roept ze de professionele hulp in van een psychotherapeute.

Samen met de therapeute begint ze in haar verleden te graven: wat zou er aan de basis liggen van haar jaloezie? Mevrouw A. herinnert zich nauwelijks iets van haar eerste levensjaren, maar de feiten spreken voor zich: toen ze een jaar oud was, gingen haar ouders in onduidelijke omstandigheden uit elkaar. Haar vader heeft ze daarna nog maar één keer gezien; hij gaf de tweede man van haar moeder de toestemming om haar te adopteren. Toen mevrouw A. tien jaar oud was, overleed ook haar geliefde oma. En kort daarna kreeg haar moeder een tweede dochter. Plotseling bekoelde de goede band die ze met haar moeder had aanzienlijk. Bovendien bleek haar adoptievader met haar te wedijveren om de liefde van haar moeder.

Het leven van mevrouw A. is getekend door verlies. Ze raakte haar biologische

vader kwijt, verloor haar grootmoeder en moest ten slotte ook de nauwe band met haar moeder afstaan. Tegelijk heeft ze geen positief beeld van haar vader meegereggen; haar moeder had weinig goede woorden voor hem over. Het is dan ook begrijpelijk dat ze in haar eigen relaties fundamenteel onzeker is: ze heeft een 'onveilige hechtingsstijl' ontwikkeld.

Dat bevestigt ook de diagnostiek van het Adult Attachment Interview, dat onder meer peilt naar de relatie met de belangrijkste verzorgers tijdens onze kinderjaren. In dat gesprek bericht de cliënte uitvoerig over haar intense gevoelens, waarbij ze zichzelf geregeld tegenspreekt. Aan de ene kant beschrijft ze een vrij positieve relatie met haar moeder, maar tegelijk heeft ze het ook over grote moeilijkheden. Alsof ze twee verschillende moeders heeft gehad. Haar verhaal komt niet erg evenwichtig en samenhangend over. En haar hechtingsstijl kan het best worden omschreven als 'onveilig gepreoccupeerd', ambivalent en bezitterig dus.

Mensen gaan heel verschillend om met onveilige hechtingspatronen. Deze cliënte hield het jarenlang bij korte affaires, waarbij ze emotioneel op de vlakte bleef. Zo vermeed ze om een hechte band met een partner te krijgen. En toen veroverde haar latere echtgenoot haar hart. Ze nam het risico een vaste partnerrelatie aan te gaan en besloot zelfs te trouwen. Nu had ze dus weer een band die ze kon verliezen. De vrouw, die vroeger zo onafhankelijk over-

kwam, reageerde op de tijdelijke periodes van scheiding met sterke jaloezie, paniekaanvallen en wanhoop.

EEN MODEL VOOR DE LIEFDE

Sigmund Freud (1856-1939), de grondlegger van de psychoanalyse, wees er al begin 20e eeuw op dat de ouder-kindrelatie het prototype is voor alle latere liefdesrelaties. De Britse kinderpsychiater John Bowlby (1907-1990) bouwde dat idee verder uit en oefende met zijn ideeën een enorme invloed uit op het onderzoek in de ontwikkelingspsychologie.

Volgens de theorie van Bowlby verinnerlijken kinderen de ervaringen die ze opdoen met de belangrijkste mensen in hun leven. Van daaruit ontwikkelen ze een 'innerlijk werkmodel' voor toekomstige relaties. Daarbij is het onder meer van cruciaal belang of hun verzorgers betrouwbaar en aangepast op hun behoeftes reageren als kinderen huilen en bescherming of hulp nodig hebben. Doorslaggevend is ook of verzorgers positief ingaan op een kind en het op die manier een gevoel van eigenwaarde meegeven. Op basis van al die ervaringen zou zich in de loop van ons eerste levensjaar een veilige of onveilige hechtingsstijl vormen, met gevolgen die nog heel lang blijven nawerken.

Lange tijd hielden onderzoekers zich uitsluitend bezig met de hechtingspatronen van kinderen. Het duurde tot 1987 voor de Amerikaanse psychologen Cindy Hazan en Philip Shaver de basis legden voor een

Je hechtingsstijl bepalen

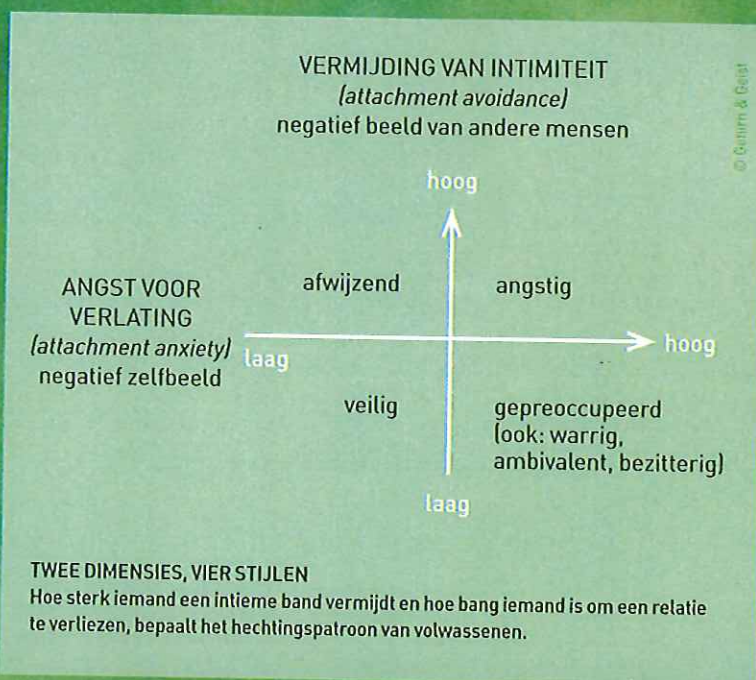
De meeste vragenlijsten peilen naar de hechtingsstijl van volwassenen in hun relatie via twee kenmerken die al dan niet duidelijk tot uitdrukking komen: 'angst voor afwijzing en verlating' (bindingsangst) en 'vermijding van intimiteit' (bindingsvermijding).

De meest verspreide test heette oorspronkelijk 'Experiences in Close Relationships' en is naar het

Nederlands vertaald door o.a. H. J. Conradi (Universiteit Amsterdam).

Voorbeelden van beide kenmerken:

- 'Ik denk er vaak aan dat ik mijn partner zou kunnen verliezen.' (bindingsangst)
- 'Ik vind het moeilijk om toe te laten afhankelijk van een partner te zijn.' (binding vermijden)



nieuwe onderzoekstraditie waarin ze ook de romantische liefde als een hechtingsproces beschreven. Talrijke empirische studies hebben intussen aangetoond dat hechtingspatronen ook een grote impact hebben op volwassen liefdesrelaties.

Tot eind de jaren 1990 waren de onderzoeken in dit deelgebied nog te overzien. Mijn collega Matthias Ullmeyer en ik hebben toen 63 onderzoeken die tussen 1987 en 1997 waren verricht onder de loep genomen. Vandaag ontwikkelt het vakgebied zich echter zo snel dat we enkel nog een fractie kunnen schetsen, en bovendien zijn de resultaten vaak tegenstrijdig. Dat is niet zo verbazend, omdat onderzoekers hechtingspatronen in partnerrelaties met verschillende methodes proberen te

begrijpen. Er bestaan minstens twaalf vragenlijsten en vijf interviewmethodes om de hechting bij volwassenen na te gaan, en ze meten ook niet allemaal exact hetzelfde.

Het meest gebruikte interview is het al aangehaalde Adult Attachment Interview (AAI). Volwassenen geven hierin informatie over hun jeugd en de relatie met hun ouders. Bij de analyse wordt er echter niet alleen gekeken naar *wat* de ondervraagden vertellen, maar ook naar *hoe* ze erover praten. Zo is een vrij evenwichtig en gelijkmatig verhaal met behoorlijk nauwkeurige herinneringen, geschetst met een 'gezonde afstand', typisch voor een *veilige hechting*.

Wanneer iemand zijn ouders echter oppervlakkig en bondig beschrijft en hen daarbij ongenueanceerd idealiseert of juist

globaal afkeurt, kan dat wijzen op een *onveilig afwijzende hechting*. Een *onveilig gepreoccupeerde (ambivalente) hechting* blijkt dan weer vaak uit gesprekken waarin een cliënt zich niet strikt aan de gestelde vragen houdt, omdat hij altijd weer wordt meegeslept door gevoelens zoals woede. Zo iemand zal op de vraag naar de band met zijn vader tijdens zijn kinderjaren niet alleen antwoorden met jeugdherinneringen, maar bijvoorbeeld ook zijn frustratie ventileren over iets wat zijn vader onlangs nog aan de telefoon zei. Eerder zeldzaam is de *onveilig angstige hechting*. Die doet zich vaak voor als iemand erg stresserende of zelfs traumatische ervaringen meemaakte, zoals de dood van een geliefde, mishandeling of misbruik, en wanneer hij deze gebeurtenissen niet heeft kunnen verwerken. Dat kan zich tijdens zo'n interview uiten door een eigenaardige verandering in spreekstijl wanneer iemand over de traumatische gebeurtenis vertelt.

VIER PROTOTYPES VAN HECHTING

Eerst spiegelde zulke interviews zich een hele tijd aan het model van Bowlby over de drie hechtingstypes uit de jaren 1970: veilig, onveilig-afwijzend en onveilig-ambivalent. Psychologe Kim Bartholomew (Stanford University) ontwikkelde begin jaren 1990 echter vier prototypes van volwassen hechtingspatronen, die ze met twee dimensies combineerde: zelfbeeld en het beeld van de ander. Wanneer beide beelden positief zijn, dan is de hechting veilig en kan een volwassene zowel met onafhankelijkheid als met intimiteit omgaan. Heeft iemand echter een negatief innerlijk beeld van andere mensen, dan voelt hij zich onbehaaglijk bij emotionele nabijheid en zal hij intieme relaties vermijden. Is iemands zelfbeeld negatief, dan voelt hij zich afhankelijk van anderen en ontwikkelt hij verlatingsangst.

De meeste vragenlijsten voor volwassenen gebruiken deze twee dimensies – bindingsangst en vermijden van binding – en combineren ze met vier stijlen: veilig, afwijzend, gepreoccupeerd (ambivalent) en angstig (zie grafiek). Ze tonen echter alleen iemands eigen inschatting, en zijn dus vaak onderhevig aan een bewust of onbewust vertekend beeld. Bij de mensen die zeggen veilig gehecht te zijn, zitten eigenlijk twee groepen: de echt veilig gehechte mensen (ook buitenstaanders zouden hen als veilig gehecht beschouwen), en de mensen die zichzelf veilig gehecht vinden. Interviews gaan verder en proberen ook de innerlijke relatiemodellen naar boven te halen; mensen zijn zich daar doorgaans niet goed van bewust en kunnen die dus moeilijk

vervalsen. Daarom zijn interviews methodologisch sterker dan vragenlijsten, want ze leggen ook onbewuste en impliciete bindingspatronen bloot.

Ondanks dit soort methodologische kwesties weten we intussen toch al heel wat over de rol die hechtingsstijlen spelen bij een partnerrelatie. De meeste volwassenen beschrijven zichzelf in een vragenlijst als veilig gehecht, op nummer twee komt dan de onveilig afwijzende groep. Voor Nederland of België zijn er helaas geen betrouwbare cijfers. Toch wijst onderzoek dat via vragenlijsten en interviews gebeurde in dezelfde richting, namelijk: 'soort zoekt soort'. Daarnaast duiken bepaalde constellaties ook vaker op: dikwijls zijn beide partners op een soortgelijke manier veilig of onveilig gehecht. Wat wel kan verschillen, zijn de strategieën waar ze op terugrijpen om met eventuele onzekerheden af te kunnen rekenen.

MANNEN BEWAREN AFSTAND

Mannen neigen iets meer naar een afwijzende hechtingsstijl dan vrouwen. Op een schaal van zeven (van 1 = 'klopt helemaal niet' tot 7 = 'klopt helemaal') scoren Vlaamse en Nederlandse mannen gemiddeld 3,8 en vrouwen 3,5 (Vlaanderen) of 3,3 (Nederland). Toch bestaan die sekseschillen zeker niet overal in de wereld,

stelde een team van meer dan 100 onderzoekers uit 56 landen vast. In Duitsland, Zwitserland, Nederland en Vlaanderen houden mannen meer afstand dan vrouwen, maar dat is pakweg in Oostenrijk, Engeland, Frankrijk en Griekenland niet of nauwelijks het geval (zie 'Vergelijking tussen landen' pag. 10).

Welke gevolgen heeft de hechtingsstijl nu voor je relatie? Studies bevestigen wat het gezonde verstand eigenlijk al weet: als beide partners veilig gehecht zijn, liggen de kaarten voor een gouden bruiloft erg goed. Toch kunnen ook relaties tussen afwijzende mannen en gepreoccupeerd gehechte vrouwen heel stabiel zijn. Misschien ligt het eraan dat afwijzende partners niet toelaten dat hun gevoelens het overnemen en blijven ze als een rots in de branding overeind. Ze vormen zo een veilige basis voor hun labielere partner, die zich op haar beurt heel hard voor haar relatie inzet. Gaat de afwijzende man echter niet voldoende in op de behoeften van de gepreoccupeerde vrouw, dan kan dat wel problemen geven.

Alles bij elkaar zijn veilig gehechte partners tevredener met hun relatie, blijkt uit vragenlijsten en interviews. Of een partner veilig gehecht is, lijkt ook meer impact te hebben op de tevredenheid van vrouwen dan op die van mannen. Heel wat onderzoeksresultaten geven verder aan dat

partners anders met elkaar omgaan naar gelang hun hechtingsstijl. Zo zullen onveilig gehechte mensen het gedrag van hun partner in een onduidelijke situatie eerder vijandig interpreteren, bijvoorbeeld als ze elkaar op een feestje uit het oog verliezen. Veilig gehechte typen zoeken daar eerder positieve of onschuldige motieven achter. Ze voelen zich minder vaak afgewezen, geven zichzelf meer bloot en gedragen zich bij conflicten ook constructiever.

Bij een hoogoplopende ruzie blijken veilig gehechte partners ook beter in staat tot positieve gevoelens, berichtte het team van psychologe Neera Mehta (Northwestern University in Chicago) in 2009. De mate waarin we bij een ruzie verdriet ervaren of woedend worden, hangt echter meer af van de hechtingstijl van de ander dan van onze eigen stijl. Zo gedragen vrouwen en mannen met verlatingsangst zich inderdaad agressiever, maar alleen als hun partner een emotionele binding vermijdt. En een afwijzend gehechte man zal zich in een stresserende situatie terugtrekken, terwijl zijn relatie op dat moment eigenlijk een veilige haven zou moeten bieden. Veilig gehechte mannen zullen hun partner dan weer steunen als ze angstig is, leren de experimenten van onder anderen psychologe Elina Alexandrov (University of Berkeley).

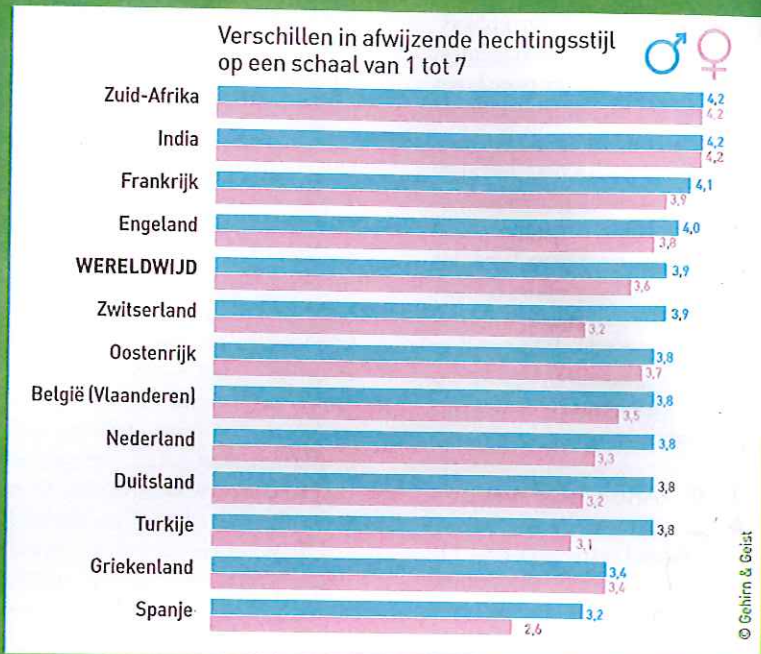
Advies voor koppels

1. Word er u van bewust dat er geen lange relaties bestaan zonder conflicten. Die zijn pijnlijk, maar kondigen tegelijk vaak verandering aan.
2. Erken uw eigen hechtingspatronen en ga na hoe die zijn ontstaan.
3. Ontwikkel sympathie voor uzelf. Een onveilig hechtingspatroon heeft ook zijn nut als aanpassings- of overlevingsstrategie.
4. Oefen om uzelf tot rust te brengen, bijvoorbeeld met sport of ontspanningstechnieken.
5. Ontwikkel mededogen en empathie voor uw partner.
6. Focus niet op de hechtingspatronen van uw partner, maar op uw eigen psychologische ontwikkeling.
7. Word geen slaaf van de angsten van uw partner. Blijf bijvoorbeeld toch uw vrienden zien.
8. Besef dat uw partner niet alles kan of wil uithouden of incasseren.
9. Zoek steun bij mensen die niet meteen partij kiezen en die geen zout in de wonde strooien.
10. Als u zich echt overbelast voelt, zoekt u beter professionele hulp.



Neigen mannen meer naar een afwijzende bindingsstijl dan vrouwen?

Voor een internationale studie peilde een team van meer dan 100 sekswetenschappers uit de hele wereld bij bijna 18.000 mensen naar hun hechtingsstijl (hierbij de resultaten uit enkele landen). Op een schaal van zeven punten gaven de proefpersonen aan hoe sterk bepaalde uitspraken op hen van toepassing waren (1 = 'klopt helemaal niet' en 7 = 'klopt helemaal'). Een voorbeeld voor de afwijzende hechtingsstijl: 'Ik kan heel goed leven zonder intieme emotionele band. Ik vind het belangrijk om me autonoom en onafhankelijk te voelen. Ik ben liever niet van iemand afhankelijk en wil ook niet dat iemand van mij afhankelijk is.' (Vertaald uit 'Relationship Questionnaire' van Kim Bartholomew en Leonard Horowitz). De onderzoekers waarschuwen er echter voor om niet al te veel belang te hechten aan de verschillen tussen de seksen en de landen, omdat de steekproeven niet representatief zijn voor de totale bevolking.



EERST ONZEKER, DAN AGGRESSIEF

Kun je relatieproblemen jaren van tevoren voorspellen aan de hand van een hechtingsstijl? Dat heeft het team van psychologe Erin Miga (University of Virginia, Charlottesville) onderzocht. Eerst bepaalden ze de hechtingsstijl van jongeren met behulp van het Adult Attachment Interview. Vier jaar later noteerden ze dan hoe de proefpersonen – intussen jonge volwassenen – met hun partners omgingen.

De onderzoekers stelden in hun studie uit 2010 inderdaad vast dat onveilig gehechte proefpersonen zich later in hun relatie vaker problematisch gedroegen. Jongvolwassenen die op jeugdige leeftijd als onveilig gepreoccupeerd werden beschouwd, bleken vaker verbaal agressief. Afwijzende jongeren daarentegen maakten later meer melding van verbale en lichamelijke agressie door hun partner.

Onze vroegere en huidige hechtingservaringen kunnen ook hun weerslag hebben op ons seksuele leven. Zo hebben vooral psychisch gestreste mensen de neiging om hun seksualiteit in dienst te stellen van hun behoefte aan hechting. Moeilijke relaties tussen onveilig gehechte partners kunnen seksueel dan ook erg temperamentvol zijn.

Ook hier weer zijn veilig gehechte mannen en vrouwen doorgaans in het voordeel. Ze vinden zichzelf lichamelijk aantrekkelijker, zijn vaker echt verliefd en ook hun partners zijn tevreden met hun seksleven. Verder zoenen ze elkaar vaker en houden ze meer lichamelijk en oogcontact. Bij hun 'eerste keer' zijn ze ook ouder, ze hebben minder vaak onenightstands en gaan niet zo snel vreemd. Daarnaast staan ze veeleer weigerachtig tegenover liefde zonder seks, bleek onder meer uit een rondvraag bij studenten aan Kent State University in Ohio.

Afwijzende partners genieten minder van lichamelijk contact dan veilig gehechte mensen. Maar dat vermijden van een binding maakt wel dat mannen en vrouwen consequenter een condoom gebruiken, ontdekte het team van psychologe Judith Feeney (University of Queensland in Australië) na een rondvraag bij 500 studenten. Mensen die onzeker zijn en zich zorgen maken over hun relatie, handelen op het vlak van veilige seks dan weer het meest onvoorzichtig; blijkbaar vrezen ze hun partner te verliezen als ze aandringen op veilig vrijen.

Vrouwen die zich angstig of gepreoccupeerd hebben gehecht, vormen nog een

bijzondere risicogroep. Hun eerste seksuele ervaring hebben ze al vrij vroeg, ze hebben vele bedpartners en laten zich sneller tot seks overhalen, ook als ze dat eigenlijk niet willen. Bij praktijken als voyeurisme en bondage doen ze ook sneller mee.

Heel anders ligt dat bij angstig of gepreoccupeerd gehechte mannen: net zoals afwijzende vrouwen hebben ze hun eerste seksuele ervaring wat later en zijn ze globaal gezien seksueel minder actief. Afwijzende mannen maken zelden melding van seksuele moeilijkheden, maar hun partners hebben wél een probleem met hen. Deze mannen gaan immers vaker vreemd. Ze zijn eerder bereid om in te gaan op een onenightstand of seks met een wildvreemde, ontdekten Amy Gentzler en Kathryn Kerns bij een rondvraag op de campus in Ohio.

Of deze resultaten gelden voor alle lagen van de bevolking, los van leeftijd en opleiding, is niet duidelijk. De meeste gegevens komen namelijk van jonge studenten. Er zijn niet veel studies die zich hebben verdiept in het huwelijk of in duurzame relaties op middelbare of hogere leeftijd.

Uit mijn eigen onderzoeksgegevens dringt zich daarnaast de vraag op of vier categorieën en twee dimensies wel volstaan om de binding tussen volwassenen

goed te beschrijven. Naar de gedesorganiseerde hechtingsstijl, die vaak een gevolg is van trauma's in de kindertijd, wordt bijvoorbeeld niet gepeild. Bovendien suggereren veel elementen ook dat mensen heel wat complexer en gelaagder in elkaar zitten, en dat we niet één, maar verschillende hechtingsmodellen hebben, die in bepaalde situaties geactiveerd worden.

Je hechtingsstijl is ook niet onveranderlijk. Goede en slechte ervaringen in een relatie kunnen die versterken of afzwakken. En als de hechtingsstijl van een partner in de loop der tijd verandert, wijzigt ook de tevredenheid over de relatie bij beide partners, in goede of in slechte zin. Dat geldt voor beide seksen.

Kunnen we onze hechtingsstijl op volwassen leeftijd zelf beïnvloeden? En is dat wel wenselijk? Uit onderzoek lijken er talrijke 'gebreken' bij onveilig gehechte mensen op te duiken. Maar we kunnen elke hechtingsstijl ook interpreteren als aanpassing aan een moeilijke omgeving. Zo lijken afwijzende mensen fysiologisch robuuster te reageren als ze zich een scheiding voorstellen dan veilig gehechte mensen. En mensen die zich snel zorgen maken over hun relatie blijken erg goed in het interpreteren van de gevoelens van hun partner.

OMGAAN MET ONZEKERHEID

Partners gaan naar eigen zeggen liefdevoller en constructiever met elkaar om als hun hechtingspatroon veiliger is. Dat zou natuurlijk kunnen liggen aan onze neiging om sociaal wenselijk te antwoorden. Toch is aangetoond dat er vaker geweld of agressie optreedt als een partner onveilig gehecht is of beiden dat zijn. Daarom proberen therapeuten de veiligheid van de hechting bij hun cliënten te verbeteren.

Emotionally Focused Therapy (EFT) wil de interactie tussen koppels en het

Samengevat

EEN WAAIER VAN LIEFDESBANDEN

1. Met een vragenlijst en een interview kan de hechtingsstijl van volwassenen bepaald worden. Die omvat de mate waarin we emotionele nabijheid vermijden of onder verlatingsangst lijden.
2. Veilig en onveilig gehechte mensen denken, voelen en gedragen zich in een partnerrelatie heel verschillend.
3. De hechtingsstijl wortelt in ervaringen uit de kindertijd, maar ligt niet voor goed vast. In hun partnerrelatie of met psychotherapie kunnen volwassene hun 'innerlijk hechtingsmodel' wijzigen.

uitdrukken van hun behoeften en angsten veranderen. Een centrale interventie is 'reframing': het herinterpreteren van problematisch gedrag dat een uiting is van ontgoocheling of bindingsangst. Cliënten moeten hun eigen hechtingspatronen leren kennen en waarderen, en mededogen met zichzelf en hun partner ontwikkelen. Maar tegelijk is het belangrijk dat ze niet toegeven aan de angsten van hun partner, door bijvoorbeeld een afspraak af te zeggen.

Een belangrijk thema bij deze gesprekken is de vicieuze cirkel die soms ontstaat uit de verschillende omgang met onveilige hechtingspatronen: terwijl de een meer nabijheid nodig heeft, voelt een ander zich snel verstikt en zoekt hij meer afstand. Zo kunnen conflicten tussen 'achtervolgers' en 'vermijders' escaleren. Om die cirkel te doorbreken, moeten de betrokkenen een manier vinden om met hun gevoelens om te gaan; alleen blijkt de vaardigheid tot zelfregulering bij een onveilige hechting vaak beperkt. Ook beweging, meditatie en andere ontspanningstechnieken

kunnen daarbij ondersteuning bieden. Terug naar mevrouw A. Met behulp van sport en yoga is ze erin geslaagd om haar gevoelens beter in toom te houden. Tijdens haar therapie heeft ze geleerd haar verlatingsangst te begrijpen tegen de achtergrond van de ervaringen uit haar kindertijd. In de gesprekken met haar man is het gelukt om meer begrip voor elkaar te hebben en compromissen te vinden. Zo zijn ze overeengekomen dat hij zo vroeg mogelijk aankondigt als er een zakenreis op de agenda staat. Toch moet mevrouw A. ermee leren leven dat ze snel in paniek raakt. Het zal haar altijd moeite kosten om met haar angsten om te gaan en het evenwicht te vinden tussen haar eigen behoeften en die van haar partner. ■



Hechting en persoonlijkheid

Onveilig gehechte mensen zouden door de band minder betrouwbaar, introverter en emotioneel labiel zijn dan veilig gehechte. Bij een afwijzende hechtingsstijl ontbreekt vooral vertrouwen in anderen, terwijl angstig gehechte mensen emotionele stabiliteit en zelfdiscipline zouden missen.

DE AUTEUR

KIRSTEN VON SYDOW is docente klinische psychologie en psychotherapie aan de Psychologische Hochschule Berlin. Ze heeft een eigen praktijk voor psychotherapie en relatie therapie in Hamburg.

MEER OVER DIT ONDERWERP

Working Models of Attachment to Parents and Partners: Implications for Emotional Behavior between Partners. N. Mehta et al. in *Journal of Family Psychology* 23, pp. 895-899; 2009.

The Relation of Insecure Attachment States of Mind and Romantic Attachment Styles to Adolescent Aggression in Romantic Relationships. E. M. Miga et al. in *Attachment & Human Development* 12, pp. 463-481; 2010.

INTERVIEW

PSYCHOLOGE BEATRICE RAMMSTEDT

'RELATIES ZIJN STABIELER ALS PARTNERS OP ELKAAR LIJKEN'

Beatrice Rammstedt volgt de levensloop van zo'n 7.000 Duitse stellen. Uit haar analyse blijkt dat liefdesrelaties langer standhouden als beide partners verwante karakters hebben.

Door Christiane Gelitz

Kan u op het huwelijksfeest al voorspellen of een huwelijk zal standhouden?

Natuurlijk is het niet mogelijk om in afzonderlijke gevallen met zekerheid te zeggen: 'Dit koppel zal snel uit elkaar gaan en dat andere stel wordt samen oud.' Er spelen zoveel factoren mee. Als je echter genoeg paren bestudeert, wordt er wel een patroon zichtbaar. Mijn collega's en ik hebben bij bijna 7.000 koppels onderzocht of bepaalde partnercombinaties een langer leven beschoren zijn dan andere. En we hebben vastgesteld dat relaties doorgaans stabiel zijn als beide partners op elkaar lijken op het vlak van zorgvuldigheid, verdraagzaamheid en openheid.

Dat zijn dus drie van de vijf centrale persoonlijkheidskenmerken die psychologen als de 'Big Five' omschrijven.

Dat klopt. Om dit concreet te illustreren: als beide partners hun sokken in huis laten rondslingeren, is dat beter voor je relatie dan wanneer maar één van beiden dat doet. Want dan wordt het een bron van conflicten. Hetzelfde geldt als de ene partner openstaat voor nieuwe ervaringen – bijvoorbeeld eens een nieuw restaurant uitproberen – terwijl de ander altijd terugrijpt naar een vertrouwd adres. In dat geval zal er altijd één partij ontevreden zijn.

Is het ook beter dat beide partners egocentrisch en weinig bereidwillig zijn, in plaats

van dat dit slechts voor één van beiden geldt?

Inderdaad. Blijkbaar lukt het stellen die vrij onverdraagzaam zijn om zich daar toch allebei goed bij voelen. Is één van hen echter heel tolerant en heeft hij/zij een grote behoefte aan harmonie, maar de ander niet, dan kan dat tot conflicten leiden.

Maar voor andere persoonlijkheidskenmerken speelt het dus geen rol of mensen op elkaar lijken?

Op andere dimensies lijken alle combinaties even goed te werken. Twee extraverte mensen kunnen goed bij elkaar passen. Maar het is even goed mogelijk dat ze

elkaar beconcurreren. Omgekeerd kunnen ook een extraverte en een introverte partner conflicten krijgen, omdat de een meer sociale gebeurtenissen nodig heeft dan de ander. Maar net zo goed kan het zijn dat ze daar vlot mee omgaan, omdat ze in hun relatie allebei een andere rol op zich nemen: misschien willen ze niet altijd allebei praten, maar luistert een van hen liever.

Je zou toch denken dat emotionele stabiliteit altijd voordelig is? Zijn relaties dan niet sterker als beide partners evenveel stress aankunnen?

In onze gegevens hebben we echt geen nadelen gevonden voor neurotische

De 'Big Five'

Zo noemen onderzoekers de vijf basisdimensies van onze persoonlijkheid. Ze worden onder meer bepaald met de Big Five Inventory (BFI), een vragenlijst waarin mensen aangeven hoe sterk bepaalde uitspraken op hen van toepassing zijn. Enkele voorbeelden:

- Extraversie: 'Ik ben sociaal en onbevangen'
- Emotionele stabiliteit/labiliteit: 'Ik voel me snel nerveus en onzeker'
- Openheid/intellectuele autonomie: 'Ik heb veel verschillende interesses'
- Verdraagzaamheid: 'Ik vertrouw anderen snel en geloof in de goedheid van mensen'
- Zorgvuldigheid: 'Ik werk taken grondig af'



BIO

Beatrice Rammstedt (*1973) studeerde psychologie in het Duitse Bielefeld, in Berkeley (Californië) en in Parijs. In 2000 promoveerde ze aan de Georg-August-Universität in Göttingen en in 2007 kreeg ze een leerstoel aan de Universität Mannheim. Sinds 2011 doceert ze daar als hoogleraar psychologische diagnostiek, enquête-ontwerp en methodiek. Verder staat ze aan het hoofd van de afdeling Survey Design and Methodology aan het GESIS-Leibniz-Institut für Sozialwissenschaften in Mannheim. Voor haar onderzoek maakt Rammstedt onder meer gebruik van de gegevens van het socio-economische panel (SOEP), een Duitse studie die sinds 1984 20.000 deelnemers volgt die elk jaar informatie over hun leven geven.

partnercombinaties. Blijkbaar kan een relatie even lang duren als beide partners angstig en onzeker zijn – misschien omdat ze voldoende begrip voor elkaar hebben of omdat ze de voorkeur geven aan dezelfde levensstijl. Ofwel is de stabielere partner een sterke schouder voor zijn stressgevoelige wederhelft en zorgt hij/zij zo voor evenwicht. Op die manier voelen beide partners zich uitstekend bij hun verschillende rol. In een recent onderzoek hebben we echter vastgesteld dat de emotionele stabiliteit van vrouwen wel belangrijk is: hoe evenwichtiger zij zich voelen, hoe tevredener ze ook zijn met hun relatie. Als het tot een scheiding komt, ligt dat namelijk vaker aan de ontevredenheid van vrouwen dan aan die van mannen.

Gaat de persoonlijkheid van partners gaandeweg meer op elkaar lijken?

Nee. Of toch niet in de loop van vier jaar, de periode waarin we de data van de bijna 7.000 koppels hebben geanalyseerd. Stellen die scheiden, groeien zelfs voor wat betreft alle vijf centrale persoonlijkheidskenmerken uit elkaar. En dat hoewel we er eigenlijk van uitgaan dat onze persoonlijkheid vrij stabiel is.

Heeft u daar een verklaring voor?

We weten nog niet of partners uit elkaar gaan omdat ze steeds minder op elkaar lijken, dan wel of ze pas na hun scheiding uit

elkaar groeien. We vermoeden het laatste, een soort tegenreactie dus: dat mensen dan min of meer bewust beslissen om hun leven nog eens om te gooien.

Weet u of zulke veranderingen van lange duur zijn?

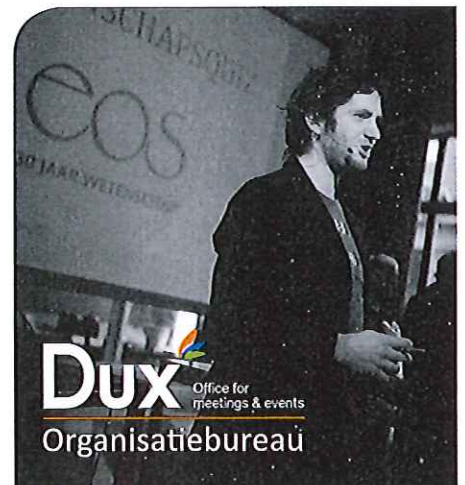
Nog niet. Het socio-economische panel, de langetermijnstudie met zo'n 20.000 deelnemers waaruit wij onze data halen, loopt nog steeds. Zo kunnen we de ontwikkeling van koppels ook na hun scheiding verder volgen. Ik ben zelf benieuwd of partners duurzaam veranderen, dan wel of hun persoonlijkheid een paar jaar na de scheiding weer op hun vroegere versie gaat lijken. ■

De Vakantieacademie op Kreta

voor een vakantie met inhoud



www.vakantieacademie.com



DUX Office for meetings & events
 Organisatiebureau



Beleef Wetenschap in woord en beeld

www.duxevents.com
 office@duxevents.com | +32 9 330 77 55



Advertenties snel, goedkoop en volledig online reserveren vanaf 100 euro!

Adverteren hoeft niet duur te zijn!

www.fastad.be