

Interactie patronen in succesvolle en in minder succesvolle huwelijken

Inleiding

Relatieconflicten komen voor in gelukkige en ongelukkige huwelijken. Succes of het mislukken van een huwelijk is niet afhankelijk van *of* er conflicten zijn, maar *hoe* er met de conflicten wordt omgegaan.

Uit onderzoek naar conflicten binnen het huwelijk (via vragenlijsten, zelfrapportages, interviews en observaties) zijn een aantal duidelijke verschillen naar voren gekomen tussen gelukkige en ongelukkige relaties. Uit onderzoek is ook duidelijk geworden welke factoren bijdragen aan de vriendschap bij de start van een gelukkig huwelijk.

Gottman e.a. hebben jarenlang 667 getrouwde koppels gevolgd. De koppels kregen gedurende het onderzoek vragenlijsten over huwelijkstevredenheid voorgelegd om te bepalen of zij op dat moment een gelukkig of ongelukkig huwelijk hadden of gescheiden waren. Bij een gelukkig stel waren beide partners tevreden over het huwelijk. Bij een ongelukkig stel waren één of beide partners ontevreden. De categorie gescheiden stellen bevatte alle stellen die waren gescheiden of in het scheidingsproces zaten.

Uit het onderzoek van Gottman e.a. blijkt dat er een aantal factoren is die verklaren waarom sommige relaties geen stand houden. Deze factoren zijn:

- negatieve communicatiestijlen (kritiek, minachting, defensief, volledig terugtrekken)
- emotionele verwijdering
- overspoeld raken
- negatieve wisselwerking

Daarnaast zijn er factoren die bijdragen aan een gelukkige relatie:

- conflictstijlen die werken in een gelukkige relatie; bevestigen, levendig, vermijden
- benadering van oplosbare versus onoplosbare problemen
- het accepteren van de invloed van de ander
- herstel pogingen om negatieve escalatie te verminderen

In dit artikel wordt een samenvatting gegeven van de belangrijkste resultaten uit jarenlang onderzoek door Gottman e.a. Zowel de niet succesvolle factoren als wel succesvolle factoren worden besproken.

Vier communicatiestijlen bij stellen in scheiding

Hoewel negatief gedrag onderdeel is van elk huwelijksconflict, zijn er vier gedragingen/communicatiestijlen die alle stellen die in scheiding lagen of gescheiden zijn laten zien.

1. Kritiek
2. Minachting
3. Defensief
4. Volledig terugtrekken

1. **Kritiek:** Kritiek gaat verder dan een klacht. Een klacht blijft vaak beperkt tot een bepaald voorval. Bijvoorbeeld 'je hebt gisteren de vuilnisbak niet buiten gezet'. Kritiek daarentegen bevat een aanval op het karakter van de ander. Bijvoorbeeld 'je hebt de vuilnisbak niet buiten gezet. Waarom vergeet je dat toch elke keer? Je bent ook zo ontzettend lui'. Het gaat bij kritiek dus meer om algemene klachten die worden verrat in zinnen die beginnen met 'Jij doet altijd ...' of 'Jij doet nooit ...'. De persoonlijke aanval roept nog meer negativiteit op en veroorzaakt op de langere termijn schade aan de relatie.

Dit artikel is een samenvatting van het artikel 'Interactional patterns in marital success or failure'. Gottman Laboratory Studies. Hoofdstuk 18. J. Driver, A. Tabares, A. Shapiro, E. Young Nahm, J.M. Gottman

2. **Minachting:** Minachting van de ene partner door de andere partner heeft het meest negatieve effect op de relatie. De houding die uit minachting spreekt is er een van niet respectvol, superioriteit en verachting. Minachting kan zowel verbaal als non-verbaal geuit worden. Minachting zorgt er voor dat verzoenende pogingen van de andere partner worden gehinderd en kan negativiteit van en door beide partners ernstig doen escaleren.
3. **Defensief:** Ofschoon een verdedigende houding een natuurlijke manier lijkt om zichzelf te beschermen tegen een aanval, toont onderzoek aan dat deze houding vaak een tegenaanval wordt die negativiteit verder doet escaleren. Een verdedigende houding is vaak kinderlijk van toon waarbij de partners proberen zich te beschermen tegen een aanval en tegen persoonlijke verantwoordelijkheid.
4. **Volledig terugtrekken:** Als partner kan je volledig overspoeld worden door conflicten waarbij kritiek, minachting en defensief gedrag een rol spelen. Een reactie van de partner kan zijn dat deze zich volledig terugtrekt door aan de andere partner te laten merken niet langer te willen praten en de indruk te wekken totaal niet te luisteren. **Actief negeren.** Dit lijkt een hele vijandige reactie. Uit onderzoek blijkt echter dat de voornaamste gedachte van degene die negeert er een is van zelfbescherming. Deze manier van zelfbescherming kost veel energie en maakt het vaak onmogelijk om te luisteren, zelfs als de andere partner constructieve en helpende opmerkingen maakt. Het is gebleken dat mannen vaker de teruggetrokken rol aannemen en vrouwen de eisende rol.

Als al deze 4 negatieve communicatiestijlen aanwezig zijn, is de kans groot dat een huwelijk geen stand houdt.

In een gelukkig huwelijk zie je ook wel de communicatiestijlen kritiek, defensief gedrag en zich volledig terugtrekken maar zelden minachting. De onderzoekers menen dat het niet respectvolle karakter van de minachting het meest is schadelijk voor een relatie.

Emotionele verwijdering

Emotioneel van elkaar verwijderde partners vertonen niet een extreem niveau van negativiteit en ook niet de vier hierboven genoemde negatieve communicatie stijlen. Zij tonen een compleet gebrek aan positieve affectie. Zij vertonen weinig interesse, affectie, humor en zorg voor en met elkaar zoals je wel bij gelukkige huwelijken ziet. Deze stellen proberen een probleem zo te isoleren dat het niet de hele relatie vergiftigd. Deze conflictvermijding zorgt echter voor de uitholling van de intimiteit en de afwezigheid van gedeelde positieve gevoelens in hun interactie.

Stellen die emotioneel van elkaar verwijderd zijn vertonen over het algemeen een hoger niveau van fysiologische opwinding gedurende conflicten als resultaat van het onderdrukken van de negatieve affectie. Deze stellen kost het ook heel veel energie om te doen alsof alles okay is.

Zowel emotionele verwijdering als de vier negatieve communicatiestijlen vergroten de kans op scheiding. Stellen die met name de vier negatieve communicatiestijlen hanteren scheiden over het algemeen sneller (binnen 7 jaar) dan stellen die emotioneel van elkaar verwijderd raken (na 7 á 14 jaar).

Overspoeld raken

Als er in een conflict sprake is van de vier negatieve communicatiestijlen of van emotionele verwijdering is het niet ongewoon dat een of beide partners emotioneel of fysiek overspoeld raken. Overspoeld raken uit zich in zwetende handpalmen, toegenomen hartslag en diep of onregelmatig ademen. De partner is niet meer in staat helder te denken of deel te nemen aan een constructieve conversatie. De partner is vooral bezig met zelfbeschermende gedachten.

Op dit punt is het voor deze partner niet meer mogelijk om nieuwe informatie tot zich te nemen. Zelfs niet als dit een positieve interactie betreft.

Overspoeld raken, een noodsituatie tijdens een conflict, moet met respect en zorg benaderd worden. De beste oplossing is een pauze van tenminste 20 minuten. Het is niet de bedoeling dat de partners zich even terugtrekken en zich beramen op de volgende aanval. De persoon die zich overstelpt voelt moet iets geruststellends gaan doen zoals wandelen, lezen, muziek luisteren en vooral niet meer aan het conflict proberen te denken. Het is heel erg belangrijk om na de pauze verder te gaan met de discussie. Anders is het gevaar groot dat overstelpling overgaat in zich volledig terugtrekken. Op die manier wordt een manier om een huwelijk te verbeteren een manier om het huwelijk te verslechteren.

Negatieve wisselwerking

Kritiek, minachting, defensief en zich terugtrekken zijn specifieke manieren van communiceren die wijzen op gevaar voor de relatie. Niet alle negatieve wisselwerking echter vormt een gevaar voor de relatie. Er zijn twee soorten negatieve wisselwerking waarvan er één voorspellend is voor de kans op een scheiding. Dat is wanneer er sprake is van negatieve escalatie. Dat wil zeggen dat beide partners proberen te 'winnen' en daarvoor steeds kwetsender naar elkaar worden. Dit type negatieve escalatie komt vaak samen voor met de vier negatieve communicatiestijlen.

Het tweede type negatieve wisselwerking zie je in alle relaties, ook de gelukkige. Hierbij zijn de negatieve reacties aan elkaar gelijk. Boosheid roept boosheid op, verdriet roept verdriet op. Het gaat er om dat minachting van de een niet de minachting van de ander oproept. Minachting wordt gezien als escalerend waardoor de negativiteit schadelijk voor de relatie wordt.

Conflictstijlen in een gelukkige relatie

Het is dus een mythe dat alle negatieve wisselwerking slecht is. Het is evens een mythe dat alle gelukkige stellen over hun problemen praten op een manier die elkaars gezichtspunt bevestigen. De onderzoekers menen dat er drie verschillende conflictstijlen zijn die lijken te werken voor gelukkige stellen.

1. Bevestigen
 2. Levendig (volatiele = vluchtig, wispelturig, onzeker, onstabiel)
 3. Vermijden
1. Bevestigings praten hun problemen uit. Verheffen hun stem niet en er is veel onderling respect. Deze stellen zijn goed in compromissen sluiten en gebruiken dit om de verschillen op te lossen.
 2. Levendige stijl. Deze stellen hebben een meer explosieve benadering om conflicten te hanteren. Beide partners zijn zeer betrokken en gelijkwaardig. Hun ruzies zijn verhitser dan de onenigheid die je ziet bij de bevestigings.
 3. Vermijden. Deze stellen minimaliseren hun problemen en vermijden conflicten. Zij benadrukken de positieve aspecten van het huwelijk en negeren de klachten. Als het niet mogelijk is om verschillen te negeren dan komen ze overeen dat ze het oneens zijn. De mythe dat conflictvermijding schadelijk is voor de relatie is dus niet waar.

Al deze drie conflictstijlen kunnen even effectief zijn. Maar beide partners moeten wel dezelfde stijl hanteren. Dit betekent niet dat partners met verschillende stijlen zeker zullen scheiden. Het kost wel veel meer energie, moeite en geduld van beide partners om de relatie goed te houden.

Bij alle gelukkige stellen zie je 5x meer positief gedrag dan negatief gedrag.

Oplosbare versus onoplosbare problemen

Dit artikel is een samenvatting van het artikel 'Interactional patterns in marital success or failure'. Gottman Laboratory Studies. Hoofdstuk 18. J. Driver, A. Tabares, A. Shapiro, E. Young Nahm, J.M. Gottman

Zowel in gelukkige als ongelukkige relaties komen oplosbare en onoplosbare problemen voor. Oplosbare problemen kennen een oplossing, onoplosbare niet. Het gelukkig getrouwde stel begrijpt beter het verschil tussen de twee type problemen en benadert deze ook verschillend. Zij leren de onoplosbare problemen te accepteren. Hun doel is niet het probleem op te lossen maar een manier te vinden om vrede en rust erom heen te organiseren.

Het accepteren van de invloed van de ander

Hiermee wordt bedoeld dat de partners proberen begrip te krijgen voor elkaars uitgangspunt in het conflict. Beide partners moeten dit kunnen. Als partners leren sommige conflictpunten op te geven, realiseren ze zich dat ze kunnen samenwerken als een stel. Het moet dus geen eenrichtingsverkeer zijn.

Dit accepteren van invloed onderscheidt gelukkige paren van de ongelukkige en gescheiden paren. Mannen zijn hier over het algemeen slechter in dan vrouwen.

Herstelpogingen

Gelukkige stellen zijn in vergelijking met niet gelukkige en gescheiden stellen beter in staat om interacties te plegen die negatieve escalatie verminderen. Zij zijn beter in staat om miscommunicatie te herstellen. Voorbeelden van herstelpogingen zijn: verontschuldigen, humor, affectie en van onderwerp veranderen. Deze interacties zijn niet noodzakelijkerwijs gekoppeld aan de ruzie, maar geven even een korte adempauze. Gelukkige koppels geven hun partner de gelegenheid om van onderwerp te veranderen, het conflict heen en weer te laten en dan weer terug te komen op het conflict. Ongelukkige stellen blijven gefixeerd op het conflict en staan geen onderbrekingen toe waardoor negativiteit verder escaleert.

Herstelpogingen zijn minder effectief in het heetst van de strijd. Gelukkige stellen gebruiken de herstelpogingen voordat de sfeer te negatief wordt en gebruiken deze dan met regelmaat. Beide partners doen in gelijke mate pogingen tot herstel. Het conflict loopt daardoor minder snel op. Als slechts een partner pogingen tot herstel doet, zal het conflict eerder verder escaleren.

Een belangrijke component in een herstelpoging is de mogelijkheid van de partners op een positieve manier te reageren op de pogingen van de ander.