

Autonomie in verbondenheid: het hoe en waarom van duurzame relaties

INAUGURELE REDE DOOR PROF. DR. ESTHER KLUWER

*in au
gurele
redo*

change perspective

Radboud Universiteit



INAUGURELE REDE

PROF. DR. ESTHER KLUWER



Waarom zouden we een duurzame relatie nastreven? In Nederland gaat bijna 40 procent van de stellen uit elkaar. Is een duurzame relatie nog wel van deze tijd? Ondanks het hoge scheidingspercentage zijn huwelijk en samenwonen nog steeds de meest voorkomende vormen van samenleven in

Nederland en daarbuiten. Esther Kluwer stelt dat het hebben van een goede relatie belangrijk is voor de gezondheid en het welzijn van mensen en voor hun functioneren in andere domeinen, zoals hun inzetbaarheid in werk. Ook gaat ze in op de vraag hoe we dat kunnen bereiken. Aan de hand van psychologische theorieën en onderzoek laat Esther Kluwer zien dat partners hiertoe beter in staat zijn wanneer zij hun autonomie, of authenticiteit, weten te behouden in de verbondenheid met hun partner.

Esther Kluwer (1968) is bijzonder hoogleraar Duurzame relaties en welzijn aan de Radboud Universiteit en verbonden aan de afdeling Psychologie van de Universiteit Utrecht. Ze onderzoekt de determinanten en gevolgen van duurzame partnerrelaties. De centrale vraag in haar werk is hoe en waarom partners (en ex-partners) hun relatie onderhouden, soms onder stressvolle omstandigheden, en hoe dit van invloed is op hun welzijn. Haar werk beslaat onderwerpen zoals relatieconflict, vergeving, autonomie en verbondenheid, de transitie naar het ouderschap, werk-privé balans, interventies voor preventie, en (v)echtscheidingen.

AUTONOMIE IN VERBONDENHEID: HET HOE EN WAAROM VAN DUURZAME RELATIES

Autonomie in verbondenheid: het hoe en waarom van duurzame relaties

Rede uitgesproken bij de aanvaarding van het ambt van bijzonder hoogleraar Duurzame relaties en welzijn aan de Faculteit der Sociale Wetenschappen van de Radboud Universiteit op vrijdag 6 oktober 2017

door prof. dr. Esther Kluwer

Opmaak en productie: Radboud Universiteit, Facilitair Bedrijf, Post & Print
Fotografie omslag: Bert Beelen

© Prof. dr. Esther Kluwer, Nijmegen, 2017

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar worden gemaakt middels druk, fotokopie, microfilm, geluidsband of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de copyrighthouder.

*Mijnheer de rector,
Leden van het bestuur van de Stichting Marriage Week en EFT Nederland,
Collega-hoogleraren,
Zeer gewaardeerde toehoorders,*

‘Wat is het geheim van een duurzame relatie?’ Deze vraag is mij in het afgelopen jaar herhaaldelijk gesteld door journalisten. En elke keer kwam ik er maar niet uit; ik kon geen eenduidig antwoord geven. Ik zal het u dan ook maar direct verklappen: er is geen geheim. Dat wil zeggen: er is geen protocol. Er is geen set van voorschriften of gedragsregels die ervoor zorgt dat u een leven lang gelukkig blijft met de door u gekozen partner.

Filosofen, schrijvers, dichters, muzikanten, filmmakers, en tegenwoordig bloggers en vloggers, houden zich al eeuwen bezig met de liefde. Alleen al in het Nederlands krijg je ruim 5000 hits in Bol.com als je zoekt naar boeken over relaties. Het aantal datingsites, websites en fora over relaties op internet is ontelbaar. Het thema relaties is voor veel mensen een prangende kwestie. En terecht! De meest ingrijpende gebeurtenissen en emoties die we in ons leven meemaken hebben te maken met relaties. Denk aan verliefd worden, een relatie beginnen, trouwen, maar ook afgewezen worden, ruzie maken, scheiden, of een partner verliezen.

Partnerrelaties zijn niet alleen heel fundamentele maar ook heel complexe sociale relaties die mensen in hun leven aangaan. Ten eerste heb je de mechanismen die zich tussen partners afspelen: hoe nemen ze elkaar waar, hoe gedragen ze zich, hoe voelen ze zich daarbij? Ten tweede neemt elke partner bagage mee: persoonlijke eigenschappen, normen en waarden, en eerdere ervaringen. Ten derde beïnvloedt het functioneren van de relatie ook weer het welzijn van de partners. Bovendien hebben cultuur, godsdienst, leefomstandigheden en externe stressoren hun invloed op de relatie. Ten slotte ontwikkelen relaties zich over tijd en veranderen ze van aard. Kortom, elke relatie is een unieke mix van twee unieke individuen met een unieke interactie in een unieke context. Het bepalen van *het* geheim van een duurzame relatie is daarom een vrijwel onmogelijke opgave. Zoals de Duitse dichter Heinrich Heine al in de 19^e eeuw schreef: ‘Het huwelijk is een stormachtige zee waarvoor nog geen kompas is uitgevonden.’

Is een duurzame relatie niet een beetje achterhaald?’ Dit is de tweede vraag die journalisten mij vaak stelden. In Nederland gaat maar liefst 40 procent van de stellen uit elkaar. In minder dan een eeuw is het aantal echtscheidingen vertienvoudigd. Er zijn meer singles dan ooit. Heeft het huwelijk zijn langste tijd gehad? Zouden we een duurzame relatie eigenlijk nog wel moeten nastreven?

Duurzaam betekent letterlijk ‘lang goed blijven of blijven bestaan’. Vertaald naar relaties betekent dit een combinatie van relatiestabiliteit (lang) én relatiekwaliteit (goed). Deze twee zijn aan elkaar verbonden: naarmate de kwaliteit van de relatie beter is, is de kans dat men bij elkaar blijft groter. Dit roept de vraag op hoe lang een relatie

dan moet duren om ‘duurzaam’ te zijn: 10 jaar? 20 jaar? Een heel leven? Ook daarvoor is geen protocol. Het is belangrijker om te kijken naar de relatiekwaliteit dan naar de relatieduur. Een goede relatie duurt meestal lang, maar langdurige relaties zijn niet altijd goed. Dit geldt voor allerlei vormen waarin relaties voorkomen. Als het gaat om fundamentele relatieprocessen zijn er weinig verschillen tussen heteroseksuele en homoseksuele relaties, en tussen getrouwde en samenwonende stellen (Miller, 2015).

Mijn doel is niet om ‘relaties te redden’; dat laat ik graag aan relatietherapeuten over. Mijn leeropdracht is om te onderzoeken welke factoren bijdragen aan een goede relatiekwaliteit en wat de effecten zijn van een goede, of een slechte, relatie op het welzijn en functioneren in andere domeinen van het leven. Met deze kennis kunnen we mensen met of zonder relatie, professionals, en beleidsmakers informeren, en tevens bijdragen aan de ontwikkeling van interventies op het gebied van relaties en scheiding. In deze rede ga ik dieper in op twee vragen: *waarom* zouden we een duurzame relatie nastreven en *hoe* moeten we dat dan voor elkaar krijgen? Ik zal uitleggen op welke manier ik in de komende jaren deze vragen wil gaan beantwoorden.

WAAROM Zouden we een duurzame relatie nastreven?

In Nederland en landen om ons heen is het huwelijk en samenwonen nog steeds de meest voorkomende leefvorm: bijna 60 procent van de Nederlanders boven de 20 woont samen met een partner. En van de ruim 3 miljoen alleenwonenden heeft nog eens bijna een kwart een LAT-relatie (CBS, 2016). Het aantal huwelijksvoltrekkingen neemt weliswaar af maar het aantal stellen dat ongehuwd samenwoont neemt toe. In 2016 werden 81.000 huwelijken en partnerschapsregistraties gesloten (CBS, 2017). En als het mis gaat vormt bijna één op de drie ex-gehuwden binnen een jaar weer een huishouden met een nieuwe partner: mannen iets vaker dan vrouwen, en jongeren sneller dan ouderen.¹ Kortom, de meeste mensen hebben een relatie en wanneer deze verbroken wordt gaan de meeste mensen ook weer relatief snel op zoek naar een nieuwe relatie.

Mensen hebben een fundamentele behoefte aan hechte, stabiele interpersoonlijke relaties: de *need to belong* (Baumeister & Leary, 1995). Om goed te kunnen functioneren heeft de mens niet alleen voedsel, onderdak en veiligheid nodig, maar ook stabiele relaties met enkele anderen waarin men zich geaccepteerd en geliefd voelt en men aandacht heeft voor elkaars welzijn. Het vervullen van deze behoefte aan verbondenheid en veranderingen in verbondenheid, bijvoorbeeld door het verbreken van een relatie, heeft sterke effecten op cognities en emoties, welzijn en zelfs de fysieke gezondheid. Mensen met goede sociale relaties hebben gemiddeld een hogere levensverwachting dan mensen met slechte sociale relaties (Holt-Lunstad et al., 2010). Ook hebben mensen die met iemand samenleven, al dan niet getrouwd, een hogere levensverwachting dan mensen

¹ www.cbs.nl/nr/rdonlyres/d479f5ba-87b2-4c6e-bccd-8306450af908/o/2004k4b15po46art.pdf

die alleen leven (Lund et al., 2002). Cijfers van het CBS (2017) laten zien dat van de Nederlandse volwassenen met een partner maar liefst 92 procent zich gelukkig voelt, tegen 79 procent van degenen zonder partner². Dat is nog steeds heel veel, maar toch beduidend lager.

Dat klinkt als slecht nieuws voor singles. Dat valt gelukkig wel mee: goede sociale relaties beperken zich niet tot het hebben van een partner. Bovendien hangt het effect van het hebben van een relatie sterk af van de *kwaliteit* van de relatie. Van de mensen die niet tevreden zijn over hun relatie is slechts 65 procent gelukkig en dat is minder dan het percentage alleenstaanden dat zegt zich gelukkig te voelen (CBS, 2016). Beter geen relatie dan een slechte relatie.

Relatiekwaliteit is essentieel: hoe beter de relatie, hoe minder depressieve klachten en hoe hoger ons welzijn, ook op de langere termijn (Proulx et al., 2007; Whisman, 2001). In een goede relatie zijn partners gelukkig en tevreden, ervaren ze weinig spanning en conflict, en gaan ze op een positieve manier met elkaar om (zie Kluwer, 2000). Mensen met een goede relatie zijn tevens gezonder (zelf-gerapporteerd en objectief gemeten), hebben een hogere levensverwachting en reageren fysiek beter op stressvolle situaties dan mensen met een slechte relatie (Robles et al., 2014). Afwijzing, conflict, vijandigheid en geweld in relaties zijn slecht voor de gezondheid (Pietromonaco & Collins, 2017). De effecten van relatiekwaliteit op de gezondheid zijn weliswaar klein maar vergelijkbaar met die van gezond gedrag, zoals een gezond dieet en voldoende bewegen. We zijn het erover eens dat dat belangrijk is.

Ook het verbreken van relaties heeft grote gevolgen. Een scheiding is voor de meesten een stressvolle en emotionele *rollercoaster*, met een lange aanloop en nasleep en vaak grote sociale en economische gevolgen (Kluwer, 2013). Dit geldt voor de ex-partners maar zeker ook voor de betrokken kinderen. En voor de samenleving. Een verkennend onderzoek door onderzoeksbureau *EconoVision* raamt de kosten van echtscheiding in totaal op tenminste 2,3 miljard euro per jaar³. Dit betreft bijvoorbeeld de toename in sociale uitkeringen en huursubsidies voor eenoudergezinnen en de kosten van het justitiële apparaat, maar ook zorgkosten voor gescheiden ouders en hun kinderen. Gescheiden mensen doen vaker een beroep op de geestelijke gezondheidszorg, maatschappelijk werk en de gezinszorg dan niet-gescheiden mensen⁴.

Naast deze kosten, vermoed ik dat er ook indirecte kosten zijn waar we niet zo snel bij stilstaan. Concreet wil ik in het kader van mijn leeropdracht onderzoeken of relatieproblemen en *distress* leiden tot verminderde inzetbaarheid en prestaties op het werk. Hiervoor zijn al enkele aanwijzingen. Zo ligt het gemiddelde verzuimpercentage onder

2 www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2017/12/bijna-90-procent-zegt-zich-gelukkig-te-voelen

3 http://econovision.nl/download/MW2013_report.pdf

4 Bron: Nationaal Kompas Volksgezondheid

gescheiden werknemers in Nederland 2 procent hoger dan onder niet-gescheiden werknemers.⁵ Dat lijkt weinig maar doorgerekend betekent dit een flinke kostenpost voor werkgevers⁶. Ook internationaal onderzoek wijst op een verband tussen echtscheiding en ziekteverzuim (zie Allebeck & Mastekaasa, 2004). Uit onderzoek onder de Noorse werkende populatie bleek dat vergeleken met niet-gescheiden werknemers het ziekteverzuim in de jaren voor de scheiding toeneemt met een piek rond de scheiding (Dahl et al., 2015). Daarna neemt het ziekteverzuim weliswaar weer af, maar het blijft hoger dan voor de scheiding.

Deze cijfers rondom ziekteverzuim roepen de vraag op of relatieproblemen en distress leiden tot verminderde inzetbaarheid en prestaties op het werk. Opvallend genoeg weten hier nog weinig over. In eerder onderzoek vonden we wel aanwijzingen voor mechanismen die hierbij mogelijk een rol spelen. Dit hebben we onderzocht in het interdisciplinaire onderzoeksprogramma *Interdependencies between work and family life*. In dit onderzoeksprogramma deden we diverse studies onder grote groepen tweeverdieners naar de *spillover* tussen werk en relaties thuis. *Spillover* wil zeggen dat stress en spanning in het ene domein het functioneren in het andere domein belemmert. We lieten zien dat overbelasting, werkstress en negatieve werkervaringen de relatie met partner en kinderen negatief beïnvloeden (Roeters et al., 2009, 2010, 2012; Van Steenberghe et al., 2011, 2014). Een slecht humeur, vermoeidheid, en piekeren over het werk zorgen voor een verlaagde *psychologische beschikbaarheid*: men focust de aandacht vooral op de eigen negatieve emoties en gedachten met als gevolg dat men minder aandacht heeft voor partner en kinderen en sneller boos reageert of zich juist terugtrekt (Danner et al., 2013a, 2013b, 2016).

Blijkbaar nemen we werkstress mee naar huis. De vraag die ik wil gaan beantwoorden is of we relatiestress ook meenemen naar ons werk. Ik veronderstel dat dit via fysiologische en psychologische mechanismen gaat. Stress, en ook relatiestress zoals ik u heb laten zien, is slecht voor de gezondheid: het hangt samen met een verhoogde hartslag en bloeddruk (Vrijkotte et al., 2000), een slechtere werking van het immuunsysteem (Glaser & Kiecolt-Glaser, 2005), en een ongezondere leefstijl (slechter slapen, meer eten, meer alcohol drinken, meer roken; Lindquist et al., 1997).

Relatiestress kan op die wijze via een slechtere gezondheid leiden tot ziekteverzuim. Daarnaast kunnen psychologische mechanismen ervoor zorgen dat men minder goed presteert op het werk. Als werknemers mentaal 'bezet' zijn door problemen met de partner of ex-partner is te verwachten dat zij onvoldoende aandacht en concentratie voor het werk hebben en minder coöperatief gedrag op het werk laten zien.

5 <http://kiesvoorhetkind.nl/wp-content/uploads/2011/05/echtscheiding-en-verzuim-TNO-ARB-rapport-SEP-090713.pdf>

6 www.mkbservicedesk.nl/10557//zieke-werknemer-kost-230-euro-per-dag.htm

Nu zal niet elke ruzie leiden tot verminderde prestaties op het werk. Werk kan ook een gezonde afleiding bieden van zorgen over de relatie. Bovendien zijn mensen wellicht beter in staat zich op het werk af te sluiten voor relatiestress dan dat zij zich thuis kunnen afsluiten voor werkdruk. Langdurige stress door relatieproblemen of een scheiding heeft echter een grote impact op het functioneren en beïnvloedt naar verwachting ook het werk.

Daarnaast is het interessant om te kijken of goede relaties de inzetbaarheid op het werk verhogen. Functioneren we beter in ons werk wanneer we een goede relatie hebben? Aanwijzingen hiervoor komen ook uit ons eerdere onderzoek waarin we vonden dat positieve werkervaringen en werktevredenheid goed zijn voor de relatiekwaliteit met partner en kinderen (Roeters et al., 2009, 2010, 2012; Van Steenberghe et al., 2011, 2014). Een goede humeur en bevoegenheid in het werk zorgen ervoor dat de psychologische beschikbaarheid voor partner en kinderen toeneemt (Danner et al., 2013a, 2013b, 2016). Na een leuke inspirerende werkdag kan men thuis de aandacht beter op de partner richten en laat men positiever gedrag naar de partner zien. Zou dit mechanisme omgekeerd ook werken? Met andere woorden, kunnen we op ons werk ook profiteren van een goede partnerrelatie?

Een eerste aanwijzing hiervoor vonden in ons onderzoek onder bijna 500 werknemers uit 95 verschillende teams. Werknemers vertonen meer coöperatief gedrag in teams wanneer zij een ondersteunende partner en weinig relatieconflicten hebben (Ten Brummelhuis et al., 2010). Ook bleek uit gegevens van de *Time Competition Survey*⁷ onder ruim 1000 werknemers van 30 bedrijven dat het hebben van een partner met name bij vrouwen leidt tot minder werkgerelateerde burn-out (Ten Brummelhuis et al., 2008). Een goede relatie zorgt ervoor dat werknemers met meer plezier aan het werk zijn en werkdruk beter aankunnen. Dat vonden we ook in recent onderzoek naar hoe jonge ouders zich aanpassen aan de stressvolle veranderingen die gepaard gaan met de komst van het eerste kind. Ouders die voor de zwangerschap een goede relatie hadden pasten zich beter aan na de bevalling (Ter Kuile et al., 2017). Kortom, ik verwacht dat chronische relatiestress, door relatieproblemen of een scheiding, leidt tot verminderde werkprestaties en een hoger ziekteverzuim, maar ook dat *empowerment* door de partnerrelatie ervoor zorgt dat mensen zich op het werk beter kunnen inzetten en zich minder vaak ziekmelden.

Uiteraard gaat het de werkgever niet aan wat werknemers thuis doen en laten. Echter, wanneer relatieproblemen leiden tot verminderde werkprestaties en ziekteverzuim hebben werkgevers wel te maken met de gevolgen ervan. Kennis over deze processen kan werkgevers helpen om beter in te spelen op de behoeften van werknemers. Hoe kan je als werkgever een goede partnerrelatie ondersteunen? En wat hebben werkne-

7 Van der Lippe, T., & Giebbeck, A. (2004). *Time competition survey*. Utrecht/Groningen: ICS.

mers die door een scheiding gaan nodig om te voorkomen dat ze langdurig uitvallen? Aan een arbeidscoach heb je niet zoveel als het werkelijke probleem in de privésfeer ligt. Ik zie ernaar uit om deze vragen de komende jaren te gaan onderzoeken samen met collega's van de Radboud Universiteit en de Universiteit Utrecht.

De eerste vraag was: waarom zouden we een duurzame relatie nastreven? Wat ik heb betoogd is dat we een aangeboren behoefte hebben aan intieme relaties met anderen en dat een goede relatie goed is voor ons mentaal en fysiek welbevinden en ons functioneren in het publieke domein. Relatiekwaliteit is dus een factor om rekening mee te houden. Maar hoe krijgen we dat dan voor elkaar, een duurzame relatie hebben en houden? Dit brengt ons bij de tweede vraag.

WAT IS HET GEHEIM VAN EEN DUURZAME RELATIE?

Ik zei het al aan het begin van mijn rede: de gouden tip bestaat niet. Hoe graag we het ook zouden willen weten, er is geen protocol voor een lang en gelukkig leven met uw partner. Wel zijn er *ingrediënten* te noemen die de kans op een goede relatie verhogen. Wetenschappelijk onderzoek naar deze ingrediënten is lange tijd vooral gericht geweest op negatieve processen zoals relatieconflict, dysfunctionele communicatie en de determinanten van relatieproblemen en echtscheiding. Een belangrijk inzicht uit dit onderzoek is dat de invloed van deze negatieve processen afhangt van de aanwezige positieve hulpbronnen (*resources*) die de impact van conflict en stress kunnen bufferen (Fincham & Beach, 2010). Een slechte relatie betekent niet slechts de aanwezigheid van negatieve processen, maar ook dat hulpbronnen ontbreken: positieve relatieprocessen zoals responsiviteit (e.g., Reis et al., 2004), vergeving (e.g., Karremans et al., 2003; Kluwer 2016; Kluwer & Karremans, 2007; Van der Wal et al., 2014), impulscontrole (Finkenauer et al., 2015; Pronk et al., 2011; Visserman et al., 2017), dankbaarheid (e.g., Daner et al., 2014), en opoffering (Rhigetti et al., 2013).

We weten steeds beter wat je wel en niet moet doen in een relatie: niet teveel ruziemaken, geen verwijten maken maar luisteren naar elkaars behoeften, positief reageren op de successen van de partner, impulsen controleren, elkaars fouten vergeven, et cetera. De meeste mensen weten dit ook eigenlijk wel. En toch gaan we regelmatig de fout in. De vraag die ik in mijn onderzoek wil gaan beantwoorden is niet zozeer wat we moeten doen om de relatie goed te houden, maar wat motiveert ons en stelt ons in staat om het ook daadwerkelijk te *doen*? Wat zijn, kortom, de psychologische processen die ten grondslag liggen aan gedrag dat relaties duurzaam maakt? Ik zal betogen dat partners beter in staat zijn om een goede relatie te hebben en te houden, en de dingen te doen of te laten die daarvoor nodig zijn, wanneer er aan twee voorwaarden wordt voldaan: veilige verbondenheid enerzijds en autonomie, of authenticiteit anderzijds. Waar het op neerkomt is dat partners binnen de verbondenheid met de partner hun autonomie weten te behouden. Dat beide partners stevig op eigen benen staan in de relatie.

Veilige verbondenheid vormt de basis van elke partnerrelatie. We willen allemaal gezien, gehoord, en geliefd worden. Voor deze oer-behoefte is een overweldigende hoeveelheid wetenschappelijk bewijs (zie bijvoorbeeld Baumeister & Leary, 1995). Maar naast de behoefte aan verbondenheid hebben we ook een behoefte aan autonomie. Daarmee bedoel ik dat we het eigen gedrag vrij en zelfstandig kiezen, in plaats van dat we ons laten leiden door de (vermeende) verwachtingen van anderen en ons onder druk gezet voelen om op een bepaalde manier te zijn (Deci & Ryan, 2000; Knee et al., 2013). Belangrijk is om te benadrukken dat autonoom gedrag weliswaar wordt gestuurd door de eigen wensen en behoeften, in plaats van door die van anderen, maar wel degelijk *gericht kan zijn* op anderen en rekening kan houden met anderen. Het is dus wat anders dan doen waar je zelf zin in hebt zonder je iets van de ander aan te trekken. Autonomie is wat in de psychologische literatuur ook wel *authenticiteit* wordt genoemd (Brunell et al., 2010; Kernis & Goldman, 2006).

Hoe zien dat soort situaties eruit in relaties? In een onderzoek ondervroegen we 375 mensen met een serieuze relatie van minimaal een jaar (Kluwer et al., 2017). De helft van de deelnemers vroegen we om een situatie te beschrijven waarin ze helemaal zichzelf konden zijn en zich authentiek voelden bij hun partner. Hier werden relatief vaak situaties beschreven waarin ze alleen met hun partner waren, zonder kinderen of vrienden, zonder iets te hoeven. Dat zijn blijkbaar de momenten dat we onze eigenheid kunnen bewaren in de relatie. Bijvoorbeeld:

'Onze avonden alleen, bij hem of bij mij, zijn de momenten dat ik met mijn partner authentiek kan zijn. Ik voel geen enkele druk om me anders voor te doen dan ik ben. Ik voel me dan helemaal op mijn gemak met hem.' (Vrouw, 3 jaar relatie).

'Als mijn vrouw en ik samenwerken, voel ik me authentiek. Ik weet wat er gedaan moet worden en zij ook, en ik kan zo met haar communiceren dat ik me authentiek voel, zowel naar mezelf als naar mijn relatie. Ik ben altijd wel vrij om me uit te drukken zoals ik wil, maar als we samenwerken kan ik zijn wie ik echt ben.' (Man, 7 jaar relatie).

De andere helft van de deelnemers vroegen we om een situatie te beschrijven waarin ze zich onder druk gezet voelden door hun partner, waarin ze niet zichzelf konden zijn of hun eigen beslissingen konden nemen. Interessant detail: een bezoek aan de schoonfamilie werd relatief vaak genoemd. Bijvoorbeeld:

'Als we bij familieleden van mijn vrouw op bezoek gaan. Daar zijn er best veel van. Ik heb geen stem in wanneer we ze bezoeken. Of wanneer ze ons bezoeken. Of welke cadeautjes we voor ze kopen. Mijn vrouw houdt me buiten het besluitvormingsproces. Dit is erg vervelend omdat mijn privacy niet gerespecteerd wordt en ik er geen controle over heb.' (Man, 25 jaar relatie).

'Ik voel me soms volledig genegeerd. Hij is soms totaal niet geïnteresseerd in mij of wat ik te zeggen heb. Ik voel me dan gedwongen om stil en rustig te zijn terwijl ik in feite luid en expressief wil zijn. Dit weerhoudt me ervan om mijn vrolijke zelf te zijn en daar heb ik een enorme hekel aan.' (Vrouw, 8,5 jaar relatie).

Zodra we in verbinding treden met een ander, levert dat heel veel op (plezier, veiligheid, bevestiging, uitdaging, seksuele bevrediging, etc), maar verliezen we ook vaak een deel van onze individualiteit. Als we verliefd zijn willen we niets liever dan één zijn met de ander en zijn we geheel gericht op verbinding met de ander. Daarin gaan we soms voorbij aan onze eigen wensen en behoeften. Dan doen we bijvoorbeeld net of we ook van *hard rock* houden om de ander een plezier te doen en we negeren de irritante gewoontes van de ander. Dat is niet erg; deze roze bril is nodig voor de ontwikkeling van de relatie en geeft ons zekerheid over onze keuze (Murray *et al.*, 1996). Later in de relatie komt de balans tussen verbondenheid en autonomie vaak onder druk te staan. Wanneer er in de relatie te weinig verbondenheid is raken de partners *onthecht*: zij trekken zich terug of worden onbereikbaar voor elkaar. Dan leven partners langs elkaar heen of zoeken hun heil elders: in hun werk, de sportclub of een affaire. Wanneer er in de relatie te weinig autonomie is raken mensen *verstikt*: één of beide partners leveren zich uit aan de relatie, waarbij de persoonlijke eigenheid en authenticiteit verdwijnt. Dan verliest men de regie en raakt men verwijderd van zichzelf. Beide situaties leiden tot stress en onvrede.

De fundamentele vraag is hoe autonomie en verbondenheid gedrag in relaties beïnvloedt. Er zijn verschillende theoretische uitgangspunten beschikbaar waarmee we een eerste aanzet tot een antwoord kunnen formuleren. De ontwikkelingspsychologische *Attachmenttheorie* stelt de behoefte aan veilige verbondenheid centraal (Ainsworth *et al.*, 1978; Bowlby, 1979; Mikulincer & Shaver, 2003). We hebben zorg, aandacht en veiligheid nodig, eerst van onze primaire verzorger (meestal de ouders), later van onze partner. Dit vormt een veilige basis van waaruit we de wereld autonoom kunnen gaan verkennen en exploreren, om te groeien en te leren, en onze individualiteit te ontwikkelen. De sociaalpsychologische *Self-Determination Theorie* (Deci & Ryan, 2000, 2008) stelt het belang van autonome zelfbepaling centraal. Wanneer we ons gedrag te veel en te vaak laten bepalen door de (vermeende) verwachtingen van anderen, en dingen doen omdat we het moeten in plaats van omdat we het echt zelf willen, verliezen we onze authenticiteit en raken we gefrustreerd en ontevreden. Onderzoek vanuit deze invalshoek laat zien dat autonome zelfbepaling belangrijk is voor onze motivatie en ons welzijn, ook in relaties (Blais *et al.*, 1990; Knee *et al.*, 2013; Patrick *et al.*, 2007).

Terwijl de Attachmenttheorie zich vooral richt op het belang van veilige verbondenheid, en de Self-Determination Theorie zich vooral richt op het belang van autonome zelfbepaling, veronderstel ik dat het juist de combinatie is van een hoge autonomie en een sterke verbondenheid die essentieel is voor het goed functioneren van relaties: wanneer, zoals gezegd, partners stevig op eigen benen staan in de relatie. Deze

dynamische interactie tussen autonomie en verbondenheid sluit aan bij een derde theorie, vanuit de klinische psychologie en relatietherapie: de *Systeemtheorie* (Bowen, 1978; Kerr & Bowen, 1988; Miller et al., 2004).⁸ Deze theorie stelt dat mensen variëren in de mate waarin zij kunnen *differentiëren* binnen de relatie, dat wil zeggen hun individualiteit kunnen bewaren in de nabijheid van anderen (zie Schnarch, 2009; Skowron, 2000). Waar het om gaat is dat we intimiteit kunnen ervaren en de partner kunnen steunen zonder dat de eigen wensen en behoeften in het gedrang komen. En niet slechts als we alleen zijn met de partner, maar ook als we bij de schoonfamilie op bezoek zijn.

Hoe is de combinatie van verbondenheid en autonomie van invloed op het functioneren in relaties? Om dit te onderzoeken deden we drie online vragenlijststudies onder in totaal 870 mannen en vrouwen met een serieuze relatie (Kluwer et al., 2017).⁹ We ondervroegen de deelnemers over hun gevoelens van autonomie en verbondenheid in de relatie en naar hun functioneren in de relatie. We keken allereerst naar conflictgedrag. Ik geef een voorbeeld om dit uit te leggen. Zij maakt een verwijt: *'jij zet ook nooit de vuilniszakken buiten!'* Hij voelt zich onder druk gezet om iets te doen wat hij niet wil en voelt zich niet gewaardeerd. Als reactie schiet hij in de verdediging: *'ja maar ik breng altijd de auto naar de garage!'*. Dit soort gedragspatronen leiden doorgaans tot conflict-escalatie omdat beide partijen zich niet gehoord en gezien voelen en de aanval daarom nog harder inzetten.

Wat vaak fout gaat in relaties is dat we het gedrag of de mening van de ander opvatten als oordeel of verwachting over onszelf: iets dat we fout doen of iets dat we moeten doen of juist laten. Dan voelen we ons onder druk gezet en schieten we in de verdediging, terugtrekking of tegenaanval. Wanneer men het verwijt niet opvat als oordeel of verwachting over zichzelf, kan men rustig reageren en luisteren naar de partner. Dan komt hij er misschien achter dat zij zich overbelast voelt en graag wat meer verantwoordelijkheden wil delen in het huishouden. Wanneer de autonomie of individualiteit goed ontwikkeld is in binnen de relatie, voelen partners zich verantwoordelijk voor zichzelf en houden ze de ander niet verantwoordelijk voor hun eigen onvrede (Kerr & Bowen, 1988). Ze maken elkaar minder verwijten en kunnen beter constructief reageren in plaats van verdedigen, terugtrekken of de tegenaanval inzetten. Naarmate partners meer verbondenheid en meer autonomie ervaren in de relatie, gaan ze dus beter

⁸ Relevante theorieën in andere domeinen zijn *Optimal Distinctiveness Theory*, die stelt dat mensen in groepen een balans nastreven tussen enerzijds hun behoefte om bij de groep te horen en anderzijds hun behoefte om zich te onderscheiden van andere groepsleden (Brewer, 1991; Slotter et al., 2014) en *Dual Concern Theory* (Pruitt & Rubin, 1986) die stelt dat mensen in conflicten een afweging maken tussen de zorg voor het eigen belang en de zorg voor het belang van de ander).

⁹ Dit onderzoek werd mede bekostigd door een subsidie van de Stichting Niemeijer Fonds.

om met conflicten, vertonen ze minder defensief gedrag en zijn ze tevredener met de uiteindelijke oplossing (zie ook Knee et al., 2005; Knee & Zuckerman, 1998).

In onze studies vonden we inderdaad dat verbondenheid en autonomie niet zozeer apart van elkaar, maar in samenhang de relatie bepalen. Zoals voorspeld was men beter in staat om constructief met conflicten om te gaan wanneer men naast een hoge verbondenheid tevens een hoge autonomie ervoer. En dat niet alleen, we vonden dit patroon ook voor de mate waarin men de minder leuke kanten van de partner accepteerde en de partner kon vergeven. Wanneer de autonomie goed ontwikkeld is binnen de relatie, zien partners de eigenschappen van de ander los van wie zij zelf zijn of wat zij doen. Imperfecties of fouten van de partner hebben minder weerslag op het eigen zelfbeeld en functioneren en kunnen daarom beter geaccepteerd en vergeven worden. Zowel partneracceptatie (Kappen et al., 2017) als vergeving (Karremans et al., 2013; Kluwer, 2016; Kluwer & Karremans, 2009; Van der Wal et al., 2014) zijn van belang voor relatiekwaliteit.

Wat deze eerste resultaten laten zien is dat verbondenheid belangrijk is in relaties maar vooral in combinatie met een hoge autonomie. Er liggen nog veel interessante onderzoeksvragen te wachten op dit terrein. Ik hoop deze met mijn collega's verder te gaan onderzoeken bij paren en met gedragsmaten of observaties in plaats van zelfrapportages.

AUTONOMIE IN VERBONDENHEID: *what does it take?*

Hoe kunnen we onze autonomie, onze authenticiteit, bewaren in de relatie met de partner? Wat is ervoor nodig om op eigen benen te staan in de relatie? Om autonoom te functioneren in relaties is het allereerst cruciaal dat we ons bewust zijn van onze eigen behoeften, wensen, doelen, en deze ook respecteren. Dit vereist dat we onszelf kunnen valideren en niet (te) afhankelijk zijn van de waardering door de partner (Knee et al., 2008). Wanneer dat wel zo is doen we wat de partner van ons verwacht, in plaats van wat we zelf echt willen. In ons onderzoek vonden we aanwijzingen dat mensen die zowel autonomie als verbondenheid ervaren minder afhankelijk zijn van de bevestiging van de partner en beter hun eigen positie kunnen bewaren als de partner druk uitoefent.

Autonoom functioneren en in verbinding blijven betekent ook dat we onze eigen emoties reguleren en dat we niet overreageren op de emoties van de partner of ons ervoor afsluiten (Legault & Inzlicht, 2013). Als partner A zijn boosheid niet kan controleren, moet partner B zich in bochten wringen om ervoor te zorgen dat partner A niet boos wordt. Dit beperkt niet alleen de autonomie van partner A maar ook die van partner B. In ons onderzoek waren mensen die zowel autonomie als verbondenheid ervaren beter in staat om hun eigen emoties te reguleren en zich niet af te sluiten voor de emoties van de partner.

Maar dat niet alleen: op eigen benen staan in de relatie vereist ook dat partners kritisch naar zichzelf kunnen kijken. Partners zijn beiden voor de helft verantwoordelijk voor de interactie die tussen hen plaatsvindt. Dat vergeten we gemakshalve nog wel eens. Onze neiging is meestal om de schuld voor alles wat fout gaat bij de partner te leggen. Dat is jammer, want onze invloedssfeer is helaas zeer beperkt als het gaat om het veranderen van de partner. Je kunt beter iets aan jezelf doen als je een probleem wilt oplossen.

Om dit allemaal te bereiken moeten partners als het ware volwassen worden in de relatie: voor zichzelf zorgen, hun eigen emoties reguleren, en kritisch naar zichzelf kijken. Dat gaat niet altijd vanzelf. Dit vereist doorzettingsvermogen om moeilijke periodes in de relatie te doorstaan. *Commitment* is een cruciaal element van duurzame relaties (Arriaga & Agnew, 2001). Maar als het goed is levert het ook wat op. Wanneer partners autonoom en verbonden zijn in de relatie, kunnen zij liefdevol en zorgzaam zijn voor hun partner vanuit de juiste motivatie: niet omdat het moet, maar omdat ze het *willen*. Zij kunnen beter conflicten hanteren, fouten accepteren, en kwetsuren vergeven en dit bevordert de relatiekwaliteit.

CONCLUSIE

De eisen die we tegenwoordig aan relaties stellen zijn enorm hoog. Dat de partner het inkomen verzekert of het huishouden bestiert is allang niet meer voldoende. Hij of zij moet ook *sparring partner* zijn, beste vriend en gepassioneerde minnaar of minnares. We moeten precies de juiste gevoelens hebben en ons volkomen begrepen voelen. Dat is nogal wat. Voor veel mensen is het hebben en houden van een goede relatie een behoorlijke uitdaging.

In deze rede heb ik betoogd dat gedrag dat nodig is voor een duurzame relatie vraagt dat we zowel autonoom als in verbondenheid blijven met onze partner. Ik heb laten zien dat een goede relatie belangrijk is voor ons welzijn en onze gezondheid. Ongeveer net zo goed als een dieet volgen en voldoende bewegen. Je relatie onderhouden is echter net als afvallen en sporten: soms is het gewoon moeilijk en lastig vol te houden. Daarom stappen we voor afvallen en sporten naar de diëtist of de personal trainer. Voor relatieproblemen ligt de drempel om hulp te zoeken helaas veel hoger. Werkzame interventies, zoals relatietherapie, zijn beschikbaar maar moeten ook bereikbaar zijn. De preventie en behandeling van relatieproblemen zijn van groot belang, niet alleen voor partners en hun kinderen, maar ook voor werkgevers en de maatschappij als geheel.

Als bijzonder hoogleraar Duurzame Relaties en Welzijn mag ik de komende jaren onderzoek doen naar deze uiterst boeiende en complexe thematiek. Daarnaast hoop ik een rol te kunnen spelen in het uitdragen van de kennis die mijn collega's en ik opdoen. Niet alleen naar mensen met of zonder relatie, maar ook zal ik mij inzetten voor de uitwisseling van kennis tussen wetenschappers, professionals, en beleidsmakers. Ik denk dat wij veel van elkaar kunnen leren.

Autonomie in verbondenheid: is dat nu het geheim van een duurzame relatie? Wie weet.... De Deense filosoof Kierkegaard (1813-1855) zei: 'Het huwelijk blijft de belangrijkste ontdekkingstocht die de mens kan ondernemen'. En daar ben ik het, ook als wetenschapper, helemaal mee eens.

[Dankwoord]¹⁰

Ik heb gezegd.

¹⁰ Deze leerstoel is een initiatief van de Stichting Marriage Week en EFT Nederland.

REFERENTIES

- Ainsworth, M. D., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: Assessed in the strange situation and at home*. Hillsdale: Erlbaum.
- Allebeck, P., & Mastekaasa, A. (2004). Chapter 5. Risk factors for sick leave-general studies. *Scandinavian Journal of Public Health*, 32, 49-108.
- Arriaga, X. B., & Agnew, C. R. (2001). Being committed: Affective, cognitive, and conative components of relationship commitment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 1190-1203.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497-529.
- Blais, M. R., Sabourin, S., Boucher, C., & Vallerand, R. J. (1990). Toward a motivational model of couple happiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 1021-1031.
- Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. New York: Jason Aronson. Bowlby, J. (1979). The making and breaking of affectional bonds. London: Tavistock.
- Brewer, M. B. (1991). The social self: On being the same and different at the same time. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 17, 475-482.
- Brunell, A. B., Kernis, M. H., Goldman, B. M., Heppner, W., Davis, P., Cascio, E. V., & Webster, G. D. (2010). Dispositional authenticity and romantic relationship functioning. *Personality and Individual Differences*, 48, 900-905.
- Dahl, S., Hansen, H., & Vignes, B. (2015). His, her, or their divorce? Marital dissolution and sickness absence in Norway. *Journal of Marriage and Family*, 77, 461-479.
- Danner, G. F., Kluwer, E. S., Van Steenberg, E. F., & Van der Lippe, T. (2013). The psychological availability of dual-earner parents for their children after work. *Family Relations*, 62, 741-754.
- Danner, G. F., Kluwer, E. S., Van Steenberg, E. F., & Van der Lippe, T. (2013). Knock knock, anybody home? Psychological availability as the link between work experiences and partner relationships. *Personal Relationships*, 20, 52-68.
- Danner, G. F., Kluwer, E. S., Van Steenberg, E. F., & Van der Lippe, T. (2016). How work spills over into the relationship: Self-control matters. *Personal Relationships*, 23, 441-455.
- Deci, E.L., & Ryan, R.M., (2000). The „What“ and „Why“ of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macro-theory of human motivation, development, and health. *Canadian psychology/Psychologie canadienne*, 49, 182-185.
- Fincham, F. D., & Beach, S. R. (2010). Of memes and marriage: Toward a positive relationship science. *Journal of Family Theory & Review*, 2, 4-24.
- Finkenauer, C., Buyukcan-Tetik, A., Baumeister, R. F., Schoemaker, K., Bartels, M., & Vohs, K. D. (2015). Out of control: identifying the role of self-control strength in family violence. *Current Directions in Psychological Science*, 24, 261-266.
- Glaser, R., & Kiecolt-Glaser, J. K. (2005). Stress-induced immune dysfunction: implications for health. *Nature reviews: Immunology*, 5, 243-251.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review. *PLoS Medicine*, 7(7), e1000316.

- Karremans, J. C., Van Lange, P. A. M., Ouwerkerk, J. W., & Kluwer E. S. (2003). When forgiving enhances psychological well-being: The role of interpersonal commitment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 1011-1026.
- Kappen, G., Karremans, J. K., & Burk, W. (2017). On the association between mindfulness and romantic relationship satisfaction: The role of partner acceptance. *Manuscript submitted for publication*.
- Kerr, M. E., & Bowen, M. (1988). *Family evaluation: The role of the family as an emotional unit that governs individual behavior and development*. Markham, Ontario: Penguin Books.
- Kernis, M. H., & Goldman, B. M. (2006). A multicomponent conceptualization of authenticity: Theory and research. *Advances in Experimental Social Psychology*, 38, 283-357.
- Kluwer, E. S. (2000). Marital quality. In R. M. Milardo & S. W. Duck (eds.), *Families as relationships* (pp. 59-78). New York: Wiley.
- Kluwer, E.S. (2013). Het welbevinden van ouders en kinderen na echtscheiding. In: *Actuele Ontwikkelingen in het familierecht*. UCERF reeks 7 (pp. 91-105). Nijmegen: Ars Aequi Libri.
- Kluwer, E.S., (2016). Unforgiving motivations among divorced parents: Moderation of contact intention and contact frequency. *Personal Relationships*, 23, 818-833.
- Kluwer, E. S., & Karremans, J. C. (2009). Unforgiving motivations following infidelity: Should we make peace with our past? *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28, 1298-1325.
- Kluwer, E. S., Karremans, J.C.T.M., Riedijk, L., & Knee, R.C. (2017). Self-determination and differentiation: The interplay between autonomy and relatedness need fulfillment. *Manuscript in voorbereiding*.
- Knee, C. R., Canevello, A., Bush, A. L., & Cook, A. (2008). Relationship-contingent self-esteem and the ups and downs of romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 608-627.
- Knee, C.R., Hadden, B.W., Porter, B., & Rodriguez, L.M. (2013). Self-Determination Theory and Romantic Relationship Processes. *Personality and Social Psychology Review*, 17, 307-324.
- Knee, C.R., Lonsbary, C., Canevello, A., & Patrick, H., (2005). Self-determination and conflict in romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89, 997-1009.
- Knee, C. R., & Zuckerman, M. (1998). A nondefensive personality: Autonomy and control as moderators of defensive coping and self-handicapping. *Journal of Research in Personality*, 32, 115- 130.
- Legault, L., & Inzlicht, M. (2013). Self-determination, self-regulation, and the brain: autonomy improves performance by enhancing neuroaffective responsiveness to self-regulation failure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 105, 123-138.
- Lindquist, T. L., Beilin, L. J., & Knuiiman, M. W. (1997). Influence of lifestyle, coping, and job stress on blood pressure in men and women. *Hypertension*, 29, 1-7.
- Lund, R., Due, P., Modvig, J., Holstein, B. E., Damsgaard, M. T., & Andersen, P. K. (2002). Cohabitation and marital status as predictors of mortality—an eight year follow-up study. *Social Science & Medicine*, 55, 673-679.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2003). The attachment behavioral system in adulthood: Activation, psychodynamics, and interpersonal processes. *Advances in Experimental Social Psychology*, 35, 53- 152.
- Miller, R.S. (2015). *Intimate relationships*. New York: McGraw-Hill.
- Miller, R. B., Anderson, S., & Keals, D. K. (2004). Is Bowen theory valid? A review of basic research. *Journal of Marital and Family Therapy*, 30, 453-466.

- Murray, S. L., Holmes, J. G., & Griffin, D. W. (1996). The benefits of positive illusions: Idealization and the construction of satisfaction in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 79-98.
- Patrick, H., Knee, C. R., Canevello, A., & Lonsbary, C. (2007). The role of need fulfillment in relationship functioning and well-being: a self-determination theory perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 434-457.
- Pietromonaco, P. R., & Collins, N. L. (2017). Interpersonal mechanisms linking close relationships to health. *American Psychologist*, 72, 531-542.
- Pronk, T. M., Karremans, J. C., & Wigboldus, D. H. (2011). How can you resist? Executive control helps romantically involved individuals to stay faithful. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100, 827-837.
- Proulx, C. M., Helms, H. M., & Buehler, C. (2007). Marital quality and personal well-being: A meta-analysis. *Journal of Marriage and Family*, 69, 576-593.
- Pruitt, D. G., & Rubin, J. Z. (1986). *Social conflict*. New York: McGraw-Hill.
- Reis, H. T., Clark, M. S., & Holmes, J. G. (2004). Perceived partner responsiveness as an organizing construct in the study of intimacy and closeness. In D. J. Mashek & A. Aron (Eds), *Handbook of closeness and intimacy* (pp. 201-225). Mahway, NJ: Erlbaum.
- Righetti, F., Finkenauer, C., & Finkel, E. J. (2013). Low self-control promotes the willingness to sacrifice in close relationships. *Psychological Science*, 24, 1533-1540.
- Robles, T. F., Slatcher, R. B., Trombello, J. M., & McGinn, M. M. (2014). Marital quality and health: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 140, 140-187.
- Roeters, A., Van der Lippe, T., Kluwer, E. S., & Raub, W. (2012). Parental job characteristics and time with children: The moderating effects of the parent's gender and children's age. *International Sociology*, 27, 846-863.
- Roeters, A., Van der Lippe, T., & Kluwer, E. S. (2010). Work characteristics and parent-child relationship quality: The mediating role of temporal involvement. *Journal of Marriage and Family*, 72, 1317-1328.
- Roeters, A., Van der Lippe, T., & Kluwer, E. S. (2009). Parental work demands and the frequency of child-related routine and interactive activities. *Journal of Marriage and Family*, 71, 1193-1204.
- Schnarch, D. (2013). *Passionate marriage: Keeping love and intimacy alive in committed relationships*. New York: Scribe Publications.
- Skowron, E. A. (2000). The role of differentiation of self in marital adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 47, 229-237.
- Slotter, E. B., Duffy, C. W., & Gardner, W. L. (2014). Balancing the need to be "me" with the need to be "we": Applying Optimal Distinctiveness Theory to the understanding of multiple motives within romantic relationships. *Journal of Experimental Social Psychology*, 52, 71-81.
- Ten Brummelhuis, L., Van der Lippe, T., Kluwer, E. S., & Flap, H. (2008). Positive and negative effects of family involvement on work-related burnout. *Journal of Vocational Behavior*, 73, 387-396.
- Ten Brummelhuis, L., Van der Lippe, T., & Kluwer, E. S. (2010). Family involvement and helping behavior in teams. *Journal of Management*, 36, 1406-1431.
- Ter Kuile, H., Kluwer, E. S., Finkenauer, C., & Van der Lippe, T. (2017). Predicting adaptation to parenthood: The role of responsiveness, gratitude and trust. *Personal Relationships*, 24, 663-682.

- Van der Wal, R. C., Karremans, J. C., & Cillessen, A. H. (2014). It takes two to forgive: The interactive role of relationship value and executive control. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 40, 803- 815.
- Van Steenbergen, E. F., Kluwer, E. S., & Karney, B. R. (2011). Workload and the trajectory of marital satisfaction in newlyweds: Job satisfaction, gender, and parental status as moderators. *Journal of Family Psychology*, 25, 345-355.
- Van Steenbergen, E.F., Kluwer, E.S., & Karney, B.R. (2014). Work-family enrichment, work-family conflict and marital satisfaction: A dyadic analysis. *Journal of Occupational Health Psychology*, 19, 182-194.
- Visserman, M. L., Righetti, F., Kumashiro, M., & Van Lange, P. A. (2017). Me or us? Self-control promotes a healthy balance between personal and relationship concerns. *Social Psychological and Personality Science*, 8, 55-65.
- Vrijkotte, T. G., Van Doornen, L. J., & De Geus, E. J. (2000). Effects of work stress on ambulatory blood pressure, heart rate, and heart rate variability. *Hypertension*, 35, 880-886.
- Whisman, M. A. (2001). The association between depression and marital dissatisfaction. In S.R.H. Beach (Ed.), *Marital and family processes in depression: A scientific foundation for clinical practice* (pp. 3-24). Washington, DC: American Psychological Association.