



**Esther Kluwer:**  
'Investeren in een  
duurzame relatie helpt'

Mediation in het  
familiebedrijf

Voor het huwelijk  
naar de mediator

tijdschrift  
**conflict**  
hantering

jaargang 18 • 2018 • nummer 2

Thema  
**Duurzame  
relaties**

## De eerste bijzonder hoogleraar duurzame relaties

# Esther Kluwer:

## ‘We raken vaak verstrengeld in elkaars emoties’

Stellen die uit elkaar gaan jagen de samenleving op hoge kosten. Mede daarom is de vraag wat mensen juist duurzaam bij elkaar doet blijven maatschappelijk en wetenschappelijk interessant geworden. Sociaal psycholoog Esther Kluwer is sinds oktober 2016 als bijzonder hoogleraar duurzame relaties en welzijn op zoek naar het antwoord. Wat zorgt nu precies voor een goede relatiekwaliteit?

### interview

Door **Folkert Jensma**  
Foto's: **Shody Careman**

In het lelijke Spinoza-gebouw van de Nijmeegse Radboud Universiteit hangen alleen wat Engelstalige studenten rond. Het is carnaval en krokusvakantie – iedereen is weg. Op de uitgestorven hoogste etage van de faculteit psychologie weet Esther Kluwer, bijzonder hoogleraar duurzame relaties het antwoord. Ze werkt een dag per week in Nijmegen. De overige vier dagen is ze bij de Utrechtse universiteit universitair hoofddocent sociale psychologie. Ze is opgeleid als mediator en was jarenlang redacteur van dit tijdschrift. Ik tref haar in een kleine werkruimte met weids uitzicht over koud maar zonnig Nijmegen.

Ze wordt vaak geïnterviewd, zo vaak dat haar entree-rede uit oktober jl. begint met het ontzenuwen van de populaire aannames van journalisten. Zijn duurzame relaties niet achterhaald? Wat is

het ‘geheim’ van partners die het lang en kennelijk gelukkig met elkaar weten uit te houden?

Nee, zegt ze pertinent, dat ‘geheim’ bestaat niet. En: goede relaties duren meestal lang, maar lang niet alle langdurige relaties zijn ook goed te noemen. Nuances, grijstinten, haken, ogen, geen definitieve antwoorden – zoals het hoort in de wetenschap.

De bijzondere leerstoel is een initiatief van de stichting Marriage Week, een van oorsprong Britse christelijke organisatie die mensen wil aansporen in hun relatie te investeren: het huwelijk als positieve *lifestyle*. En van EFT, de beroepsvereniging van relatietherapeuten. Het idee voor de leerstoel kwam na een hoorzitting in de Tweede Kamer in 2014 over de toename van vechtscheidingen, waaraan ook Kluwer een bijdrage leverde. Zij promo-



veerde eind jaren negentig op de verandering in relaties na de geboorte van het eerste kind en doet onderzoek naar relaties en scheidingen.

Vechtscheidingen zijn een grote kostenpost. De schade wordt geschat op 2,3 miljard euro per jaar aan uitkeringen, huursubsidies, zorgkosten, justitiële kosten, etc. Moet die ontwikkeling wel op z'n beloop worden gelaten is het maatschappelijke vraagstuk. Zo'n veertig procent van alle huwelijken eindigt inmiddels in een scheiding. Zou relatietherapie bijvoorbeeld aangeboden moeten worden, door verzekeraars of werkgevers? Wat weten we eigenlijk van de factoren die relaties tot een succes maken? Daarom zit Esther Kluwer nu op de Radboudcampus. De psychologie van relatievorming is geen groot vakgebied. Zij schat dat er in Nederland ongeveer twintig onderzoekers actief zijn.

## Ik heb niet als persoonlijk doel dat iedereen de rest van z'n leven met dezelfde partner moet doorbrengen

### **Moet u het aantal echtscheidingen omlaag brengen?**

Nee hoor, dit is echt een léeropdracht. Ik wil onderzoeken wat relaties duurzaam maakt. Hoe relaties werken, wat er wel werkt en wat niet. Driekwart van de bevolking heeft een relatie – er is veel belangstelling voor. We weten al veel over factoren die bij een echtscheiding een rol spelen, wat maakt dat mensen gelukkig zijn met elkaar. En met 'duurzaam' bedoel ik niet zozeer dat mensen met dezelfde partner een leven lang een relatie moeten hebben. Waar het mij om gaat is uitvinden wat precies voor een goede relatiekwaliteit zorgt. Want als die kwaliteit goed is dan is de kans dat mensen bij elkaar blijven ook groter. Maar ik zoek niet naar een protocol – een relatie 'moet' zus of zo zijn. Als wetenschapper ben ik vooral geïnteresseerd in de ingrediënten van goed functionerende relaties. En dan zoom ik daarop in.

### **Wanneer noem je een relatie duurzaam?**

Duurzaam betekent letterlijk de eigenschap hebben om lang goed te blijven. Hoe houden mensen hun relatie goed? En wat is dan goed? Als je relatie goed is, dan is de kans klein dat je uit elkaar gaat en zal je relatie dus ook lang duren. Maar ik heb niet als persoonlijk doel dat iedereen de rest van z'n leven met dezelfde partner moet doorbrengen. Er zijn allerlei relatievormen.

### **Heeft een duurzame relatie externe gevolgen, anders dan dat het de samenleving kosten van de scheiding bespaart?**

We weten dat de kwaliteit van relaties belangrijke effecten heeft op de fysieke en mentale gezondheid van de partners. Als mensen een goeie relatie hebben zijn ze gemiddeld genomen gezonder, ze voelen zich beter, ze hebben minder depressieve gevoelens. Als maatschappij zouden we ons dat beter kunnen realiseren. Investeren in een duurzame relatie helpt. We investeren in gezond eten, in genoeg bewegen, mensen moet afvallen, enzovoort. De kwaliteit van je partnerrelatie heeft een minstens even groot effect op je gezondheid als wat je eet en of je voldoende beweegt. Ik ben ervan overtuigd dat het daarom gestimuleerd moet worden.

### **Dat moeten de mensen toch zelf weten – wéér iets wat we 'moeten'?**

Ja, zeker, de mensen mogen het zelf weten. Maar het is wel nuttig om je te realiseren dat het verband er is – dat wil ik meer onder de aandacht brengen. We weten ook dat een scheiding gemiddeld genomen een negatief effect op welzijn en gezondheid heeft, dat het ziekteverzuim erdoor stijgt, dat kinderen er veel last van kunnen hebben. Dat is de realiteit.

### **Dus 'we blijven samen voor de kinderen' kunnen we veranderen in 'we blijven samen voor onze gezondheid'? Hoe langer je duurzame relatie, hoe beter je gezondheid?**

Nee, daar doe ik geen uitspraak over. Het verband tussen een kwalitatief goede relatie en gezondheid is er. Maar het is niet zo dat als je relatie vijftig jaar duurt, dat dat beter is dan tien jaar. Het gaat vooral om de kwaliteit van de relatie – als je eigenlijk heel ongelukkig bent in je relatie dan heeft het geen zin om het desondanks vol te gaan houden.

### **Was de kwaliteit van relaties vroeger beter, gezien de sterke stijging van echtscheidingen?**

Nee, dat kan je niet concluderen. Nu gaat veertig procent van de stellen uit elkaar, in 1976 was dat twintig procent. Maar dat heeft allerlei oorzaken. Het is juridisch makkelijker geworden. Vroeger mocht je alleen scheiden als de partner alcoholist was, vreemdging, geld over de balk smeed, et cetera. Vroeger was de vrouw vaak huisvrouw, zonder inkomen – zij kon niks zonder die man. Als je onge-

lukkig was ging je niet uit elkaar. Nu doe je dat wel. De maatschappelijke normen zijn veranderd, de rol van religie is verminderd. Scheiding is nu acceptabeler. Meer mensen hebben gescheiden ouders; die hebben zelf een verhoogde kans om te scheiden, een sneeuwbaaleffect dus.

### **In uw oratie zei u dat mensen van nu hogere verwachtingen van elkaar hebben, als partner.**

Jazeker, we stellen hogere eisen. En men is ook sneller ontevreden, kun je zeggen. Vroeger zorgde de man voor het inkomen en zij voor de kinderen. Als dat lukte was je al een heel end. Mensen vroegen zich ook niet af of ze nou wel zo verliefd waren, of zo gelukkig. Nu moeten we elkaars beste maatjes zijn, gepassioneerde minnaars, sparring partner, goeie ouders, en op alle fronten maatschappelijk goed meedoen. We moeten veel. De maatschappij individualiseert en die partner, daar moet je het allemaal van hebben. Die gaat dat niet allemaal leveren.

### **Of misschien maar tien jaar.**

En als het niet leuk meer is, dan zijn er nog zoveel mogelijkheden. Via internet bijvoorbeeld. Denk aan al die vrouwen die zijn gaan werken; die komen op hun werk ook weer allerlei potentiële partners tegen. De alternatieven zijn meer voor handen.

### **Wat houdt mensen bij elkaar?**

Belangrijk is hoe gecommitteerd mensen zijn aan hun relatie. Willen ze er ook mee doorgaan als het even wat minder goed gaat? Alle relaties hebben *ups* en *downs*. Tevredenheid is een factor, maar ook wat men investeerde in een relatie. Samen een gezin hebben maakt de drempel om weg te gaan ook hoger. En wat voor alternatieven zijn er? Wat doet dat economisch? Al die factoren spelen mee.

### **Mensen die vroeger lang bij elkaar bleven zouden nu niet kwalificeren als ‘duurzame relatie’?**

Duurzaam in de zin van duren, ja, maar lang niet altijd in de zin van gelukkig samen zijn. Daar zijn we nu veel meer mee bezig dan vroeger. Duurzaamheid gaat over kwaliteit, over ‘goed blijven’ en goed houden. Niet het hebben van een relatie is goed voor je gezondheid, maar een *góede* relatie hebben.

### **Welke these gaat u onderzoeken?**

Wat betekent een goede relatie thuis voor je inzet op het werk. We weten al wel dat een goede partnerrelatie goed is voor de kinderen. Maar doet een goede relatie ook iets met je werk? Dat mensen werkstress mee naar huis nemen, weten we al. Maar nemen we ook relatiestress mee naar het werk?

### **Je zou zeggen van wel, toch?**

Ja, maar het is leuk als je dat ook kan laten zien. Het kan zijn dat relatiekwaliteit alleen een soort *baseline* is: als er verder geen problemen zijn, dan is het oké. Maar kan het ook iets toevoegen? We gaan werkende mensen met een relatie ondervragen over een aantal aspecten daarvan. En dan kijken hoe ze in hun werk functioneren en of je dat aan elkaar kunt verbinden.

## **Niet het hebben van een relatie is goed voor je gezondheid, maar een *góede* relatie hebben**

### **Of het zijn gelukkige stabiele mensen met eigenschappen waardoor zowel hun werk als hun relatie een succes is.**

Dat kan. Het is altijd moeilijk om een oorzakelijk verband aan te tonen. Of je beter met werkstress omgaat, omdat je thuis een partner hebt die luistert, responsief is, steun geeft. Zou het kunnen dat dat het voor mensen die herstellen van een burn-out uitmaakt of ze een partner hebben die goed kan ondersteunen? Burn-outs zijn ook heel vaak gevolg van meerdere factoren, waaronder ook relatieproblemen. Andersom kan ook: werk als een goede afleiding van de problemen thuis. Je bent er dan ‘even uit’. Maar ik verwacht toch dat je het terugziet – kijk maar naar de doorwerking van echtscheiding op het werk.

### **Dan kom je toe aan de vraag of werkgevers niet relatiehulp moeten gaan bieden, therapieën of een maandje ‘relatieverlof’ voor als het even slecht gaat thuis.**

Ja, dat zou kunnen. Wiens verantwoordelijkheid is het eigenlijk, die relatie? Bedrijven investeren ook in fit- en balansprogramma's. Hoort die partnerrelatie daar misschien ook bij? De werknemer die uitvalt kan je een werkcoach geven, maar als het probleem daar niet zit, dan heeft-ie daar ook niks aan. Werk en privé raken steeds meer geïntegreerd, we zijn veel thuis aan het werk. Dat kan ertoe leiden dat je minder makkelijk de scheidslijn trekt van werkstress naar thuis, maar ook van thuisstress naar werk. Er zijn allerlei stressoren

in de privésfeer die je in het werk terug kunt zien. Niet alleen de partnerrelatie, maar ook mantelzorg bijvoorbeeld.

**Is het denkbaar dat de uitkomst is dat een klassieke rolverdeling waarin de een werkt en de ander zorgt het beste ‘relatierendement’ voor de werkgever oplevert?**

Dat is maar zeer de vraag. Vrouwen zijn meer gaan werken en mannen zijn meer gaan doen; er wordt meer gedeeld. En er moet dus meer onderhandeld worden, wat leidt tot potentieel meer conflict. Dat stelt relaties wat meer op de proef. Tegelijkertijd is werken voor je persoonlijke ontwikkeling en de vervulling in je leven erg belangrijk. Vrouwen zijn niet voor niks de arbeidsmarkt opgegaan. Ze worden er ook gelukkiger van. Als je zelf goed in je vel zit, ben je ook een leukere partner. Het hebben van meer rollen is voor mannen en vrouwen ook goed. Die vraag is moeilijk te beantwoorden, maar ook niet meer van deze tijd.

## Wat ik met name interessant vind is dat we in relaties al heel snel in een soort emotionele fusie komen

**In de oratie zei u dat er geen gouden tip is om relaties goed te houden. Toch geeft u ook aan dat relaties duurzaam zijn als partners in verbondenheid met de ander hun autonomie weten te behouden. Dat komt dicht in de buurt van een advies.**

En toch is een duurzame relatie een vrij complex geheel. Je kunt moeilijk zeggen: dit is echt de kern, als je dat voor elkaar hebt dan gaat het allemaal vanzelf. Dat is nooit zo en dat is ook normaal. Er zijn wel veel ingrediënten van goede en minder goede relaties. We weten veel over wat we moeten doen en laten. Iedereen kan zo’n lijstje maken. Maar de echte vraag is: wat motiveert ons nou om het ook zo te doen? En dan kom je bij verbondenheid en autonomie. Verbondenheid is een sterke behoefte die we als mensen hebben. Zodra je geboren bent ga je je al hechten. Dat is heel belangrijk voor onze ontwikkeling. Maar we hebben ook die behoefte aan autonomie. Hoe kun je dat nu verenigen?

Met autonomie bedoel ik niet dat je kunt doen waar je zelf zin in hebt, en o ja, ik heb ook nog een leuke partner. Ik bedoel zelfbepaling – ben je zelfsturend. Doe je dingen omdat je aan verwachtin-

gen wil voldoen, omdat je wil *pleasen*, omdat het je wordt opgelegd? Of omdat je het echt zelf wilt? Wat is je motivatie om in die relatie te zijn? Doe je dat omdat je kinderen hebt, omdat je ouders het willen, je vrienden het verwachten of de kerk? Of ben je in die relatie omdat je met die partner wil zijn? In dat geval ben je veel gemotiveerder. In een relatie voldoende verbinding hebben, maar ook voldoende zelfsturend zijn. Je behoeften kennen, maar ook naar je partner willen luisteren. Dat kan een zoektocht zijn.

**Want ook die partner heeft behoeften en wil zowel verbonden als zelfstandig zijn.**

Wat ik met name interessant vind is dat we in relaties al heel snel in een soort emotionele fusie komen. Partner komt thuis, is chagrijnig, er was gedoe op het werk, snauwt een keer ‘is het eten nog niet klaar’. Komt met het verwijt ‘ruim je spullen eens op’. De ander kan daarin meegaan en verdedigen ‘gisteren liet jij je rotzooi liggen’. Dan gaat het dáárover. Terwijl die partner eigenlijk met iets heel anders zat. We raken vaak verstrengeld in elkaars emoties, we denken al snel ‘ik doe zeker weer iets fout’ of ‘jij bent de schuld’. In plaats van dat we rustig blijven en onze eigen emoties reguleren en vragen: goh, wat is er eigenlijk met je aan de hand?

**Dan zitten we dus in de mediation.**

Dat is het mooie van mediation. Die verwijten in een relatie zijn eigenlijk de standpunten, terwijl het over de onderliggende belangen of behoeften moet gaan. Van elkaar erkennen dat die er ook mogen zijn, van jouzelf en van je partner. Dat is heel belangrijk. De basis van mediation is dat je leert over die belangen of behoeften te communiceren, vanuit jezelf. Dan kan die ander dat veel beter horen, maar ook veel beter in jouw behoefte voorzien. Wat een mediator doet is twee partners die vanuit hun standpunten een gevecht kregen, terugleiden naar de vraag wat eigenlijk hun behoeften zijn. Dan heb je automatisch veel meer oplossingen tot je beschikking, dan wanneer het blijft bij: ik wil dit en jij moet ophouden met dat.

**Toch kan ik me voorstellen dat je een checklist kunt maken waarmee je het afbreukrisico van een relatie kunt verkleinen. Ik kwam een lijstje met gewenste ‘hulpbronnen’ tegen: als je vergevingsgezind bent, responsief, het vermogen hebt om dankbaar te zijn, impulsen kunt controleren.**

Ja, al die dingen helpen. Er zijn heel veel dingen die een rol spelen, bijvoorbeeld hechting: hoe veilig je bent gehecht aan je partner. Hoe sta je in relaties, kun je een partner vertrouwen? Als je niet veilig

gehecht bent in een relatie, maakt dat het moeilijker, maar het is geen recept voor falen. Mensen die hoog scoren op neuroticisme en laag op zelfcontrole, die hebben het ook moeilijker in een relatie. Maar het is heel vaak ook de manier waarop mensen ermee omgaan. Het zit niet alleen in de combinatie van twee individuen, het gaat ook over hun interactie. Die mix is uniek, van die twee personen. En dan hebben we ook nog de context: als er externe stressoren zijn, hebben mensen het zwaarder in hun relatie. Iemand wordt ontslagen, er is armoede, problemen met gezondheid. Een ouder wordt ziek, aardbevingen in Groningen, een huis dat verzakt. Dat geeft stress op het systeem. Daar moet je als partners mee om zien te gaan. Hoe doe je dat samen, kun je elkaar nog blijven vinden of niet. Zo'n checklist tevoren zegt niet alles. Je weet niet alles als je begint: wat ga je zoal tegenkomen in het leven?

### **Is het juist om te zeggen dat hoe volwassenere een individu is, hoe meer gekwalificeerd als partner?**

Autonoom kunnen zijn in verbondenheid met elkaar vraagt best veel van mensen, namelijk dat ze hun eigen emoties kunnen reguleren. Dat ze op zichzelf kunnen reflecteren, dat ze hun eigen behoeften serieus nemen. Dat vraagt dat mensen als volwassenen in hun relatie staan. Dat wil niet zeggen dat je dat op je veertigste beter kunt dan als je twintig bent, daar zitten ook verschillen in. Mensen die heel jong bij elkaar komen gaan nog zo'n enorme persoonlijke ontwikkeling door.

### **Ik hou toch nog even vol – wat is de sleutel?**

Ik denk uiteindelijk *commitment*. Dat heeft drie componenten. Je bent psychologisch aan elkaar gehecht. Je hebt een langetermijnnoriëntatie, je wilt graag verder met deze persoon. Dat hoeft dan niet je hele leven, maar het is ook niet 'morgen kan het weer voorbij zijn'. En het derde, die is heel belangrijk, is *the intent to persist*. De intentie om vol te houden. Dat je ook door wilt als het eens wat moeilijker is. Geen enkele relatie gaat helemaal vanzelf. Maar in die moeilijke periodes doorzetten en weten dat dat erbij hoort, dat is een heel belangrijk element. Er zijn ook mensen die denken: het moet klikken en dan moet het allemaal vanzelf gaan. Maar als je dat verwacht, dan raak je teleurgesteld. Die geven het sneller op. Passie is in het begin van relaties heel belangrijk. Passie en seksualiteit blijven belangrijke componenten, maar als je het hebt over mensen die langer bij elkaar blijven, dan blijkt *commitment* een belangrijker ingrediënt dan passie. Maar ook daarvoor geldt: je moet bezig blijven, je moet blijven investeren in je relatie. Als je de boel laat versloffen, ja, dan groei je uit elkaar...

### **Heb je daar iets aan als mediator?**

Echtscheidingsbemiddelaars komen heel veel relatieproblematiek tegen aan tafel. Ex-partners komen meestal om allerlei dingen te regelen, maar daaronder zitten natuurlijk al die relationele processen. De rouw, het verdriet... daar zou het in kunnen helpen. Wat mediators doen is de mensen op hun eigen verantwoordelijkheid aanspreken, dan zit je toch op die autonomie. Het gevoel van regie is in zo'n scheidingsproces heel belangrijk. Mensen kunnen een gevoel van machteloosheid hebben, van hulpeloosheid, mediators kunnen helpen om die regie weer terug te geven. Uiteindelijk is een kenmerk van mediation dat partijen er zelf samen uit gaan komen. Dat er niet iemand is die voor ze gaat beslissen. Het idee van regie, van zelfbepaling is juist in mediation een heel belangrijk element. Partijen die regie geven door ze te helpen om bij hun behoefte te komen, door ook die behoefte op tafel te leggen en daar oplossingen voor te vinden. En ze vervolgens het gevoel te geven dat ze het samen hebben opgelost.

### **Dan ben je dicht bij het herstel van de relatie zelf.**

Wat ik vaak hoor van mensen die bij echtscheiding een goeie mediator treffen: ik wou dat we dit eerder hadden gedaan. Dan kom je bij het idee van een preventieve mediation. Als mensen heel veel conflicten hebben, dat ze gewoon eens met een mediator gaan kijken: hoe doen we dit nou, wat gaat er mis, wie domineert, wie heeft bijna geen autonomie meer, welke patronen zijn zichtbaar, hoe zouden we daaruit kunnen komen? Als mediator kun je de mensen wijzen op wat ze nodig hebben.

### **Moet een bijzonder hoogleraar in duurzame relaties trouwens zelf een duurzame relatie hebben?**

Moét dat? Haha, nee, dat vind ik niet. Als wetenschapper moet je met voldoende afstand kunnen kijken. Dat is lastig natuurlijk met dit thema, maar dat geldt voor alles in de psychologie. Ik doe onderzoek naar echtscheiding, maar ik ben nooit gescheiden. Je moet vooral weten hoe je onderzoek moet doen en welke vragen je moet stellen. Dat geldt ook voor relatieonderzoek. Ik ben getrouwd, we zijn nu 23 jaar samen, dus we zijn redelijk op weg, maar ook als dat niet zo was zou ik dit onderzoek doen. ●

(In samenwerking met Kim van Erp.)



Folkert Jensma is jurist en journalist. Hij werkt als juridisch redacteur en commentator bij NRC Media en is hoofdredacteur van dit tijdschrift.