

Interpersoonlijke relaties: The good, the bad, the ugly

prof.dr. C. Finkenauer

Rede uitgesproken bij de aanvaarding van het ambt van hoogleraar Kindermishandeling en Interpersoonlijke Relaties, Fenna Lindeboom leerstoel, aan de Faculteit der Psychologie en Pedagogiek van de Vrije Universiteit Amsterdam op 13 december 2013.

Interpersoonlijke relaties: The good, the bad, the ugly

Geachte mijn heer de rector, collega's, vrienden, en familie,

Een van mijn favoriete onderzoeken is dat van James Coyne en zijn collega's (2001). Deze onderzoekers volgden patiënten met een hartaanval gedurende een periode van 4 jaar. Daarbij keken ze naar de vraag of de overlevingskans van de patiënten varieerde op basis van een gelukkig of een ongelukkig huwelijk. Ze controleerden daarbij voor zaken als de ernst van de ziekte en andere risicofactoren zoals roken of drinken. De resultaten waren indrukwekkend. Na vier jaar leefden nog 80% van de patiënten in gelukkige relaties, echter dit percentage was maar 40% bij de patiënten in de ongelukkige relaties.

Misschien denken nu sommigen in het publiek dat zij moeten gaan trouwen om een lang en gelukkig leven te leiden. Anderen denken misschien dat ze aan hun huwelijksrelatie moeten werken en aardiger tegen hun partner moeten zijn. Dat zijn goede gedachten en u moet dat ook vooral gaan doen, maar het is niet het huwelijk op zich dat samenhangt met een lang en gelukkig leven, maar goede, stabiele, en harmonieuze relaties in het algemeen.

Goede relaties zijn goed voor mensen en een gebrek hieraan is incompatibel met geluk en gezondheid. Een recente meta-analyse toont aan dat de grootte van het effect van goede relaties op gezondheid en het psychisch welzijn van mensen zelfs groter is dan het effect van de bekendste risicofactoren (Holt-Lunstad, Smith, & Layton, 2010). Ter illustratie, er sterven ieder jaar meer mensen aan de gevolgen van slechte relaties of een gebrek aan relaties en eenzaamheid dan aan de gevolgen van roken. Volgens een overzicht van het National Kompas (2013) waren dat er in 2011: achttienduizend achthonderd achtenvijftig (18.858) mensen in Nederland!

Slachtoffers van slechte relaties zijn er nog veel meer dan slachtoffers van roken en mijn onderzoek probeert dan ook vragen te beantwoorden die helpen dit aantal te verminderen. Met veel plezier zal ik u vandaag vertellen over dit onderzoek en de vragen waar mijn onderzoek zich in de toekomst op gaat richten.

Maar wat zijn relaties eigenlijk en wat doen ze met mensen?

Een relatie heb je wanneer wat één partner denkt, doet of voelt, invloed heeft op het denken, doen of voelen van een ander (Karremans & Finkenauer, 2012; Rusbult, Arriaga, & Agnew, 2001). Dit gebeurt bijvoorbeeld wanneer mensen elkaar over emotionele gebeurtenissen vertellen (Finkenauer & Rimé, 1998; Rimé, Finkenauer, Luminet, Zech, & Philippot, 1998) zoals de komst van Sinterklaas, een aanstaande oratie, het uitgaan van een relatie, of een parkeerboete. Het verhaal verschilt per persoon, sommigen beperken zich op de feiten en anderen, zo als ik, vertellen veel details en overdrijven vijfenzeventig procent. Belangrijk is dat het verhaal iets doet met de ander en een reactie uitlokt.

Omdat mensen niet in andermans hart en ziel kunnen kijken, baseren ze zich in hun reacties op de informatie die ze van de ander krijgen, en vullen de rest aan (Finkenauer & Righetti, 2012; Reis & Shaver, 1988). Vaak zorgt de reactie van de ander ervoor dat mensen zich

begrepen voelen, zoals in deze strip te zien valt (zie Figuur 1). Een buurman zegt: "Ik heb een hond gekocht". De ander zegt: "Oh ja, een grote hond?" "Nee niet zo erg groot" "Is het een langharige?" "Nee een met korte haren" "En welke kleur?" "Zwart-wit gevlekt." "Wat een leuke hond, zeg!" "Ja, hè?" In de strip valt ook te zien dat je elkaar niet helemaal hoeft te begrijpen om je toch begrepen te voelen. Maar je moet er moeite voor doen en energie en tijd in investeren om te komen tot het gevoel van wederzijds begrip. Belangrijker nog, beide partners moeten er moeite voor doen: De **een** om begrepen te worden en **de ander** om te begrijpen (Finkenauer & Righetti, 2012).

Relaties hebben dus dyadische effecten: Wat een persoon denkt, doet of voelt heeft invloed op wat de andere persoon denkt, doet of voelt. Mijn onderzoek richt zich op deze dyadische effecten in relaties.

Om deze effecten te onderzoeken, heb ik in 2006 een longitudinale studie onder pasgetrouwde stellen opgezet (Finkenauer, 2006-2008). Gedurende 5 jaar hebben deze stellen heel veel vragenlijsten ingevuld over elkaar, over hun relatie en over zichzelf. Ik hoopte dat we in een zo grote sample goede en slechte relaties zouden tegenkomen, maar dat bleek een vergissing. De stellen waren en bleven helaas (althans vanuit een wetenschappelijk standpunt) heel gelukkig. Toch waren sommige stellen gelukkiger dan andere. Welke factoren speelden hier een rol?

Het belang van begrip

Samen met Monique Pollmann onderzocht ik het belang van begrip voor de partner (Pollmann & Finkenauer, 2009). We vroegen mensen hun partner te beoordelen en vergeleken hun antwoorden met die van de partner zelf. Om direct aan te sluiten bij het dagelijks leven en de ervaringen van mensen, vroegen we partners bijvoorbeeld een menukaart te bekijken (zie Figuur 2), zoals deze uit een Van der Valk restaurant, en te voorspellen wat hun partner zou kiezen. We vonden dat relatiepartners elkaars smaak best goed kenden. Ze konden ca. vijftien procent van de menukeuzes van hun partner goed voorspellen. Echter tot onze verrassing hing deze kennis niet samen met de vraag of mensen gelukkig of ongelukkig waren in hun relatie. Wat er wel toe deed was of mensen zich begrepen voelden. Mensen die het gevoel hebben dat ze hun partner kennen en dat hun partner hen kent, accepteert en om hen geeft, waren niet alleen gelukkiger, dan mensen die dit gevoel niet hadden, ze werden ook gelukkiger in hun relatie. Begrip bleek dus cruciaal voor goede relaties.

Dit konden we in verschillende onderzoeken bevestigen. Met mijn collega en mentor Caryl Rusbult, Kaska Kubacka en Loes Keijsers vonden we dat begrip dankbaarheid en waardering voor de partner bevordert (Kubacka, Finkenauer, Rusbult, & Keijsers, 2011). Verder vonden we dat mensen die zich begrepen voelen, meer bereid zijn in hun relatie te investeren en er letterlijk meer moeite voor doen om de relatie in stand te houden dan mensen die zich niet begrepen voelen (Kubacka et al., 2011). We toonden ook aan dat mensen die zich begrepen voelen zelf groeien, ze komen dichterbij hun idealen en verwerkelijken meer van hun doelen en dromen dan mensen die zich door hun partner niet begrepen voelen (Righetti, Finkenauer, & Rusbult, 2011; Righetti, Rusbult, & Finkenauer, 2010).

We vonden ook dat onbegrip slecht is voor relaties. Wanneer mensen zich niet begrepen voelen, hebben ze meer geheimen en voelen ze zich meer uitgesloten en eenzaam (Finkenauer, Kerkhof, Righetti, & Branje, 2009). We vonden verder dat mensen die zich niet begrepen voelen meer intrusief gedrag vertonen en de partner meer bespioneren (Vinkers, Finkenauer, & Hawk, 2011). Verder heerst er in relaties waar partners zich niet begrepen voelen meer conflict en wantrouwen (Finkenauer, Kubacka, Engels, & Kerkhof, 2009). Belangrijk is hierbij te onderstrepen dat deze bevindingen gelden voor zowel volwassen relaties als ook ouder-kind relaties (Finkenauer et al., 2009).

Begrip is des te belangrijker wanneer je iets hebt meegemaakt dat moeilijk te bevatten en soms zelfs onvoorstelbaar is, zoals bijvoorbeeld mishandeling, seksueel misbruik of de dood van een kind. Echter het relatieonderzoek houdt vaak op waar trauma en/of mishandeling beginnen en traumaonderzoek heeft weinig links met relatieonderzoek. Met mijn leerstoel hoop ik hier verandering in aan te brengen. Te beginnen met het prachtige promotieonderzoek van Ivanka van Delft waarin zij onderzoekt in hoeverre onthullingen van kinderen die seksueel misbruikt zijn bijdragen aan het begrip dat ouders hebben voor hun kinderen. We vermoeden dat wanneer kinderen hun ouders in een gestructureerde behandelcontext vertellen over hun traumatische ervaringen, hun ouders beter in staat zijn hun kind te begrijpen. Dit begrip is volgens ons noodzakelijk om het kind die steun te geven die het nodig heeft om van het trauma te herstellen.

In een inspirerende samenwerking met Maggie en Wolfgang Stroebe, Henk Schut, en Leoniek Wijngaards vonden we dat stellen die de dood van een kind hebben meegemaakt de neiging hebben voor elkaar mee te denken en elkaar te beschermen voor meer leed (Stroebe et al., 2013). Ze willen elkaar pijn besparen door zich groot te houden en hun verdriet voor de partner te verbergen. Echter we vonden dat deze goede intenties averechts werken. Mensen die zich groot hielden, kregen na verloop van tijd meer verdriet. Belangrijker nog, het groothouden had ook dyadisch negatieve effecten. In plaats van de partner te beschermen, vergrootte het "zich groot houden" ook het verdriet van de partner. Net als bij het stripverhaal in het begin: Partners kunnen niet in elkaars ziel kijken. Ze moeten afgaan op wat de ander hen vertelt of laat zien. Iemand die zich groot houdt en zijn of haar gevoelens verbergt, lijkt op de man in de sculptuur van Käthe Kollwitz *The Grieving parents*. Hij lijkt geen emoties te hebben en lijkt er ook niet over te willen praten. Beide signalen verhinderen zowel wederzijds begrip als ook de verwerking van trauma's in relaties.

In traumatische situaties kan het dus gemakkelijk gebeuren dat mensen elkaar minder goed begrijpen terwijl begrip juist in zo'n situatie het hardst nodig is. Dit kan komen doordat mensen de ander willen beschermen maar niet voldoende toegang hebben of krijgen tot zijn of haar hart en ziel. Het kan ook komen doordat mensen door hun eigen trauma en emoties overweldigd worden en te weinig energie en ruimte hebben om zich in de ander te verplaatsen. In hun promotieprojecten onderzoeken Margreet Visser en Machteld Telman deze suggesties in situaties van huiselijk geweld (Visser, Telman et al., 2014). In samenwerking met Francien Lamers-Winkelmann, heeft Margreet Visser een interventie ontwikkeld die ouders moet helpen meer begrip voor hun kinderen te krijgen om zo beter op de behoeften van hun kinderen in te kunnen gaan (Leeuwenburgh, Visser, & Lamers-Winkelmann, 2006; Visser, Leeuwenburgh, & Lamers-Winkelmann, 2006). Op dit moment onderzoeken we de effectiviteit van deze interventie voor ouders in het bevorderen van

ouderlijk begrip voor de ervaringen van hun kinderen. En we onderzoeken de rol die deze ouderlijke beschikbaarheid speelt bij het herstel van vertrouwen en het gevoel van veiligheid bij kinderen.

Het belang van zelfcontrole

Uit onze resultaten blijkt dus dat mensen, ouders en intieme partners, in het algemeen gemotiveerd zijn om zich voor elkaar in te zetten. Ze willen elkaar begrijpen, beschermen en helpen. Soms lukt dat, maar vaak lukt het ook niet. Blijkbaar zijn goede intenties en motivatie niet voldoende om goed te zijn voor de ander. Dat stelt ons voor de vraag: “Wat is er nog meer nodig om relaties in stand te houden, vooral ook in moeilijke, stressvolle, of traumatische omstandigheden?”

In ons onderzoek laten we zien dat mensen, naast gemotiveerd te zijn, ook de energie en vaardigheden moeten hebben om zich voor de relatie in te zetten en er werk van te maken. De vaardigheid die dit mogelijk maakt is zelfcontrole. Zelfcontrole is de kracht om jezelf onder controle te houden als er verleidingen op de loer liggen (Baumeister, Heatherton, & Tice, 1994; Tangney, Baumeister, & Boone, 2004). Uit onderzoek blijkt overtuigend dat als je als kind veel zelfcontrole hebt, je later als volwassene een stuk gelukkiger bent (e.g., Mischel, Shoda, & Rodriguez, 1989; Moffitt et al., 2011). Je hebt meer zelfvertrouwen, bent gezonder en je bereikt meer op school en op je werk (de Ridder, Lensvelt-Mulders, Finkenauer, Stok, & Baumeister, 2012). Uit ons eigen onderzoek blijkt bovendien dat volwassenen die over veel zelfbeheersing beschikken, stabielere relaties hebben. Ze zijn betrouwbaarder, gedragen zich minder destructief, kunnen anderen gemakkelijker vergeven en ze plegen minder overspel (Righetti & Finkenauer, 2011; Vohs, Finkenauer, & Baumeister, 2011).

Zelfcontrole is niet iets wat je hebt of niet hebt (Baumeister et al., 1994). De energie die nodig is om je gedachten, gevoelens en gedrag te beheersen kan opraken. Het energiemodel van zelfcontrole van Roy Baumeister veronderstelt dat, net als een spier die moe wordt wanneer je hem te veel belast, de energie die nodig is om jezelf te beheersen kan opraken (Baumeister, Bratslavsky, Muraven, & Tice, 1998; Baumeister & Vohs, 2007; Muraven & Baumeister, 2000). Dit kan bijvoorbeeld gebeuren doordat mensen vele taken tegelijk moeten doen, of omdat omstandigheden en situaties waarin mensen zich bevinden energie vergen die niet kan worden ingezet voor zelfcontrole.

Armoede, huiselijk geweld en trauma zijn dergelijke stressoren die zelfcontrole kunnen verlagen. We vonden dat lage zelfcontrole 3 soorten van negatieve effecten heeft. Ten eerste is het slecht voor de mensen zelf (de Ridder et al., 2012). Ze kunnen verleidingen minder weerstaan, eten slecht, sporten minder en kunnen deadlines niet meer halen. Ten tweede is lage zelfcontrole slecht voor de relatie (Finkel, DeWall, Slotter, Oaten, & Foshee, 2009; Vohs et al., 2011). Mensen met lage zelfcontrole zijn agressiever, minder vergevingsgezind, hebben meer conflicten, worden egoïstischer en kunnen belangen van anderen niet meer behartigen. Het derde effect van lage zelfcontrole is dyadisch: Francesca Righetti en ik vonden dat mensen anderen niet vertrouwen wanneer deze weinig zelfcontrole hebben (Righetti & Finkenauer, 2011). Dat dit een robuust effect is, konden we later in onderzoek met Linda Muusses en Peter Kerkhof bevestigen (Muusses, Kerkhof, &

Finkenauer, 2013). In samenwerking met Sciencelife, het onderzoeksprogramma van Nemo, vonden we dat dit ook opgaat voor kinderen (Buyukcan-Tetik, Finkenauer, Siersema, Vander Heyden, & Krabbendam, 2013). Kinderen die zien dat hun ouders weinig zelfcontrole vertonen in hun dagelijks leven (dat ze geheimen doorvertellen, beloftes niet houden), vertrouwen hun ouders ook minder.

De toekomst

De inzichten die we hebben verkregen in ons onderzoek naar goede relaties hebben belangrijke implicaties voor ons begrip van wat er misgaat in slechte relaties en het herstel na trauma en kindermishandeling. Met behulp van mijn leerstoel wil ik onderzoek doen dat een brug slaat tussen relatieonderzoek en onderzoek naar trauma en mishandeling. Vijf vragen met dit doel wil ik hier kort noemen.

Ten eerste. Vertrouwen komt te voet en gaat te paard, luidt een Nederlands gezegde en nergens is dat meer waar dan bij getraumatiseerde kinderen (e.g., Davies, Winter, & Cicchetti, 2006; Levendosky, Huth-Bocks, Semel, & Shapiro, 2002). Uit ons onderzoek weten we dat om vertrouwen te herstellen, anderen met hoge zelfcontrole nodig zijn (Righetti & Finkenauer, 2011); pas wanneer mensen zich aan afspraken houden, doen wat ze beloven, en in staat zijn hun eigen belangen opzij te zetten om de belangen van de kinderen te behartigen, kan vertrouwen langzaam weer worden opgebouwd. In het kader van de Academische Werkplaats aanpak Kindermishandeling (AWK) zijn we begonnen deze hypothesen bij mishandelde kinderen en hun ouders te toetsen.

Ten tweede. Ons onderzoek suggereert dat huiselijk geweld energie vergt die mensen vervolgens niet meer kunnen inzetten om zelfcontrole uit te oefenen. Dit zou een vicieuze cirkel kunnen veroorzaken (Finkenauer, Buyukcan-Tetik, & Schoemaker, 2014). Het gebrek aan zelfcontrole zou de situatie van slachtoffers van huiselijk geweld kunnen verergeren en zo een nóg hogere prijs vergen voor hun welzijn en gezondheid. Omdat huiselijk geweld statistisch gezien niet vaak genoeg voorkomt, zijn enorme datasets nodig om deze assumpties te toetsen. Gelukkig bieden unieke datasets zoals het Nederlandse Tweeling Register met data van meer dan 15.000 tweelingen en hun familieleden hier een oplossing voor (Van Beijsterveld et al., 2013). Ik verheug me er onwijs op samen met de verse University Research Chair Meike Bartels en Dorret Boomsma het energiemodel van zelfcontrole in het kader van huiselijk geweld te toetsen en hierdoor unieke inzichten te verkrijgen in het samenspel van genetische en omgevingsfactoren bij zelfcontrole en huiselijk geweld.

Ten derde. Wanneer zelfcontrole een belangrijke factor is in de psychosociale ontwikkeling van kinderen, rijst de vraag welke invloed relaties hebben op het ontstaan van zelfcontrole. Generaties² is een zeer indrukwekkend longitudinaal project onder 1700 zwangere vrouwen, opgezet door Mirjam Oosterman en Carlo Schuengel. In een multidisciplinair team kijken we nu naar de genetische, sociale en opvoedingsfactoren bij de ontwikkeling van zelfregulatie. Deze data zullen nieuwe inzichten geven in hoe ouders en kinderen letterlijk het beste en het slechtste in elkaar naar boven kunnen halen.

Ten vierde. Mijn onderzoek beperkte zich tot nu toe op dyadische effecten. Een nieuwe lijn van onderzoek focust op de triadische effecten van partner-beschermdende zelfregulatie bij gezinnen met chronisch zieke kinderen. Net als bij partners die een kind verloren hebben (Stroebe et al., 2013), hebben gezinsleden in deze gezinnen de neiging om elkaar te beschermen. Maar we weten dat deze goede bedoelingen ervoor kunnen zorgen dat mensen elkaar juist ongelukkiger maken. Om deze averechtse effecten te voorkomen, willen we deze triadische effecten van zelfregulatie in gezinnen in kaart brengen.

Tot slot. In twee unieke en uitermate inspirerende samenwerkingen gaan we nog een stap verder en brengen sociale netwerken in kaart. In een multidisciplinaire samenwerking vergelijken we samples van slachtoffers van seksueel misbruik, hun broers en zussen en niet misbruikte mensen op de lange-termijn (de Jong, Alink, Hendriks, Finkenauer, & Bijleveld, 2013). Zo verkrijgen we niet alleen unieke inzichten in de sociale nasleep van seksueel misbruik, maar ook in hoe sociale netwerken slachtoffers kunnen helpen bij het herstel van trauma en mishandeling. In een fantastische samenwerking met het Lorentzhuis en het KJTC onderzoeken we de cruciale rol die sociale netwerkpartners hebben bij het in stand houden en oplossen van conflicten bij vechtscheidingen (Van Lawick et al., 2013).

Tot slot

Ik kom tot mijn conclusie. Ik heb laten zien dat relaties belangrijk zijn voor mensen, voor hun gezondheid, welzijn en ontwikkeling. De effecten van relaties worden in de literatuur veelal onderschat. Dit komt vooral doordat onderzoek te vaak focust op één relatiepartner waardoor dyadische effecten niet kunnen worden aangetoond (e.g., Kenny & Kashy, 1991). Ook houdt onderzoek naar relaties vaak daar op waar trauma en mishandeling beginnen, en omgekeerd houdt onderzoek naar trauma en kindermishandeling onvoldoende rekening met relaties. Mijn onderzoek onderstreept dat vele mysteries niet kunnen worden opgelost zonder rekening te houden met dyadische, triadische en zelfs netwerkeffecten van en op relaties. Door deze effecten de aandacht te geven die ze verdienen, kunnen we beter begrijpen hoe en waarom mensen in alle typen relaties het beste en het slechtste in elkaar naar boven halen met als doel slechte relaties beter te maken en goede relaties te verstevigen.

Dankwoord

Goede relaties zijn goed voor mensen en daarom sta ik hier zeer gelukkig en zeer dankbaar. Gezien de tijd beperk ik mijn dankwoord en vrees dat ik mensen over het hoofd zie. Vergeef het me. Ik dank het College van Bestuur, het bestuur van de Faculteit der Psychologie en Pedagogiek voor het in mij gestelde vertrouwen en de inhoudelijke interesse in mijn werk. Ik dank de VKM dat ze deze leerstoel mede mogelijk hebben gemaakt. Francien Lamers en Janet van Bavel dank ik van harte voor het geduld en de wijsheid waarmee ze me hebben ingevoerd in de wereld van de kindermishandeling. Ik dank alle leden en medewerkers van de Academische Werkplaats aanpak Kindermishandeling (AWK) voor hun warme welkom. Carlo, je nam een groot risico door een sociaal-psychologe aan te nemen. En ik dank je dat je je nek voor me hebt willen uitsteken. Caryl Rusbult, Maggie en Wolfgang Stroebe, Gün Semin, Bernard Rimé, Wim Meeus, Roy Baumeister, Kathleen Vohs, Paul van Lange en

Rutger Engels hebben ieder op hun eigen manier mijn carrière een fantastische impuls gegeven om me de onderzoeker te maken die ik vandaag ben.

Zoals jullie zagen heeft een groot aantal geweldige en inspirerende relaties mijn onderzoek mogelijk gemaakt. Ik prijs me gelukkig veel van dit onderzoek in en met deze relaties te mogen voortzetten. Zonder promovendi, enthousiaste studenten en niet-studenten geen onderzoek. Jullie maken wetenschap voor mij een bijzonder en geweldig avontuur, heel veel dank, Asuman and Chei thank you very very much!

Ik dank al mijn collega's van de afdeling Ontwikkelingspedagogiek en de Faculteit der Psychologie en Pedagogiek. Ik mag hier nu staan, maar sta hier wel als lid van een geweldig team. Doret, Anja, Lydia, Mariette, en Mieke, ik dank jullie dat jullie er zijn als klankbord en vriend.

Lieve schoonfamilie dank dat jullie er altijd voor me zijn, dat betekent heel veel voor me. Lieber Steffen und Vera, danke dass auch Ihr für mich da seid, sei es beim Umzug einer Waschmaschine, ein Autounglück oder eine Professur. Susan, Anne, Luca, Emilio und Samuel, ich finde es fantastisch dass Ihr heute da seit und danke Euch für alle kleine und große Hilfe und Unterstützung. Liebe Susan, Du hast völlig Recht "es gibt solche und solche, und wir sind solche".

Tot slot de drie allerbelangrijkste mensen in mijn leven. Hanna en Sacha, dankzij jullie kan ik olifanten eten met heel veel binnenpretzels. Deze olifant had 3222 stukjes en dankzij jullie is het gelukt. Peter, mijn alledaagse held, zonder jou stond ik hier niet. Zoals de dag van toen, niet ondanks maar dankzij.

Ik heb gezegd!

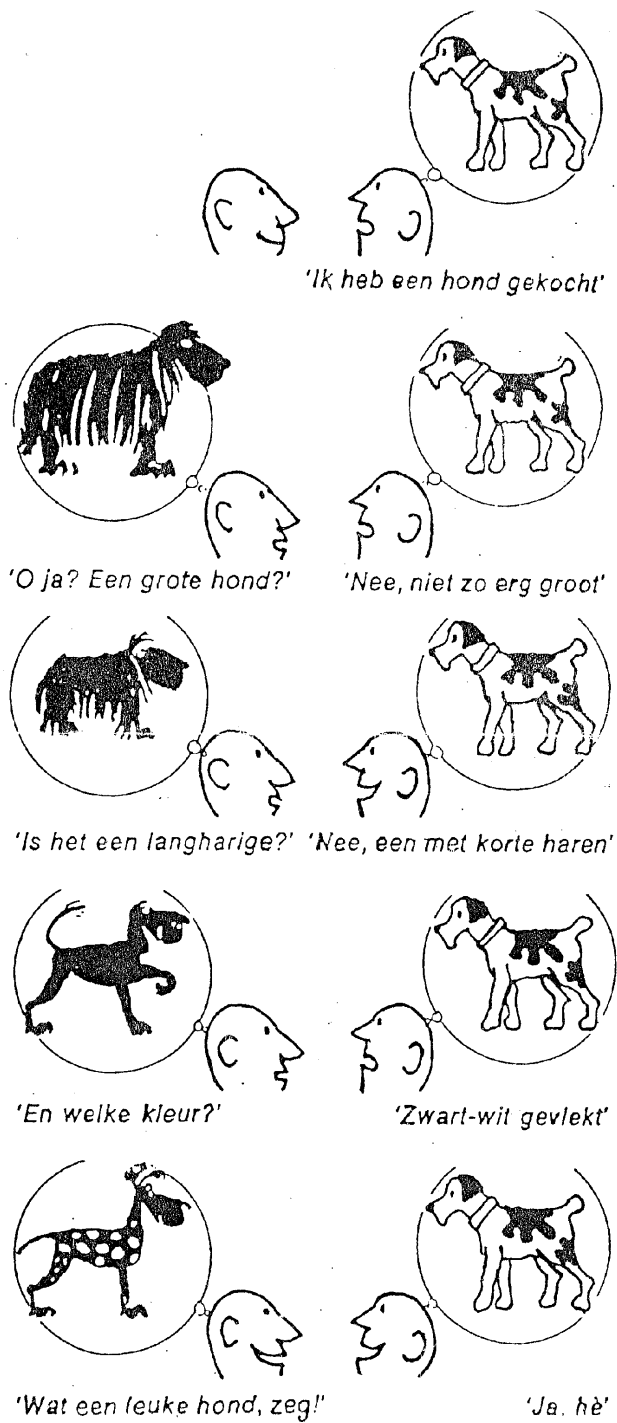
Referenties

- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2007). Self-regulation, ego depletion, and motivation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1, 1–14.
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, M., Muraven, M., & Tice, D. M. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1252–1265.
- Baumeister, R. F., Heatherton, T. F., & Tice, D. M. (1994). *Losing control: How and why people fail at self-regulation*. San Diego: Academic Press.
- Buyukcan-Tetik, A., Finkenauer, C., Siersema, M., Vander Heyden, K., & Krabbendam, L. (2013). *I do not trust you only because you are family: A Social Relations Model analysis of the association between perceived self-control and trust in family relationships*. Manuscript submitted for publication.
- Coyne, J. M., Rohrbaugh, J., Shoham, V., Sonnega, J. S., Nicklas, J. M., & Cranford, J. A. (2001). Prognostic importance of marital quality for survival of congestive heart failure. *American Journal of Cardiology*, 88, 5, 526-529.
- Davies, P. T., Winter, M. A., & Cicchetti, D. (2006). The implications of emotional security theory for understanding and treating childhood psychopathology. *Development and Psychopathology*, 18, 707–735.
- de Jong, R., Alink, L., Hendriks, J., Finkenauer, C., & Bijleveld, C. (2013, September). *Transition to adult roles of child sexual abuse survivors*. Paper presented at 13th Annual Conference of the European Society of Criminology (ESC), Budapest, Hungary.
- de Ridder, D., Lensvelt-Mulders, G., Finkenauer, C., Stok, F. M., & Baumeister, R. F. (2012). Taking stock of self-control: A meta-analysis of how self-control affects a wide range of behaviors. *Personality and Social Psychology Review*, 16, 76 – 99.
- Finkel, E. J., DeWall, C. N., Slotter, E. B., Oaten, M., & Foshee, V. A. (2009). Self-regulatory failure and intimate partner violence perpetration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 97, 483–499.
- Finkenauer, C. (2006–2008). [The Search for Inter-Personal Accuracy (SIPA) Project: A longitudinal study among newlywed couples]. Unpublished raw data.
- Finkenauer, C. & Righetti, F. (2012). *Understanding in close relationships: An interpersonal approach*. In W. Stroebe & M. Hewstone (Eds.), *European review of social psychology* (Vol. 22, pp. 316-363). Hove, UK: Psychology Press.
- Finkenauer, C., & Rimé, B. (1998). Socially shared emotional experiences vs. emotional experiences kept secret: Differential characteristics and consequences. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 17, 295-318.
- Finkenauer, C., Buyukcan-Tetik, A., & Schoemaker, K. (2014). *The self-control strength model of family violence*. Manuscript in preparation.
- Finkenauer, C., Kerkhof, P., Righetti, F., & Branje, S. J. T. (2009). Living together apart: Perceived concealment as signal of exclusion in marital relationships. *Personality and Social Psychological Bulletin*, 35, 1410-1422.
- Finkenauer, C., Kubacka, K. E., Engels, R. C. M. E, & Kerkhof, P. (2009). Secrecy in Close Relationships: Investigating Its Intrapersonal and Interpersonal Effects. In: T. D. Afifi, & W. A. Afifi (Eds.), *Uncertainty, Information Management, and Disclosure Decisions: Theories and Applications* (pp.300-319). New York: Routledge.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review. *PLoS Med* 7: e1000316. doi:10.1371/journal.pmed.1000316

- Karremans, J. C., & Finkenauer, C. (2012). *Attraction and affiliation*. Chapter in M. Hewstone, W. Stroebe, & K. Jonas, (Eds.), *An Introduction to Social Psychology: A European Perspective* (5th ed.) (pp. 353-386). Oxford: Blackwell.
- Kenny, D. A., & Kashy, D. A. (1991). Analyzing interdependence in dyads. In B. M. Montgomery & S. Duck (Eds.), *Studying interpersonal interaction*. New York: Guilford.
- Kubacka, K. E., Finkenauer, C., Rusbult, C. E., & Keijsers, L. (2011). Maintaining close relationships: Gratitude as a motivator and a detector of maintenance behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *37*(10), 1362–1375.
- Leeuwenburgh, I., Visser, M. M., & Lamers-Winkelmann, F. (2006): *Horizon 3B: therapeutenhandleiding bij een werkboek voor kinderen die ruzie en geweld in het gezin hebben meegemaakt*. Amsterdam: SWP.
- Levendosky, A. A., Huth-Bocks, A. C., Semel, M. A., & Shapiro, D. L. (2002). Trauma symptoms in preschool-age children exposed to domestic violence. *Journal of Interpersonal Violence*, *17*, 150-164.
- Mischel, W., Shoda, Y., & Rodriguez, M. I. (1989). Delay of gratification in children. *Science*, *244*, 933–938.
- Moffitt, T. E., Arseneault, L., Belsky, D., Dickson, N., Hancox, R. J., Harrington, H., Houts, R., Poulton, R., Roberts, B. W., Ross, S., Sears, M. R., Thomson, W. M., & Caspi, A. (2011). A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. *Proceedings of National Academy of Science*, *108*, 2693–2698.
- Muraven, M., & Baumeister, R. F. (2000). Self-regulation and depletion of limited resources: Does self-control resemble a muscle? *Psychological Bulletin*, *126*(2), 247–259.
- Muusses, L. D., Finkenauer, C., & Kerkhof, P. (2013). Partner effects of compulsive Internet use: A self-control account. *Communication Research*. doi: 10.1177/0093650212469545.
- National Kompas (2013). <http://www.nationaalkompas.nl/gezondheidsdeterminanten/leefstijl/roken/achtergrondinformatie-berekening-sterfte-door-roken/>
- Pollmann, M. M. H., & Finkenauer, C. (2009). Investigating the role of two types of understanding in relationship well-being: Understanding is more important than knowledge. *Personality and Social Psychological Bulletin*, *35*, 1512-1527.
- Reis, H. T., & Shaver, P. (1998). Intimacy as an interpersonal process. In S.W. Duck (Ed.), *Handbook of personal relationship* (pp.367-389). New York: Wiley.
- Righetti, F., & Finkenauer, C. (2011). I trust you because you are able to control yourself: The role of perceived self-control on interpersonal trust. *Journal of Personality and Social Psychology*, *100*, 874-886.
- Righetti, F., Finkenauer, C., & Rusbult, C. E. (2011). The benefits of interpersonal regulatory fit for self goal pursuit: Promotion takes it all. *Journal of Personality and Social Psychology*, *101*(4), 720-736.
- Righetti, F., Rusbult, C. E., & Finkenauer, C. (2010). Regulatory fit and the Michelangelo Phenomenon: How close partners promote one another's ideal selves. *Journal of Experimental Social Psychology*, *46*, 615-633.
- Rimé, B., Finkenauer, C., Luminet, O., Zech, E., & Philippot, P. (1998). Social sharing on emotion: New evidence and new questions. In W. Stroebe & M. Hewstone (Eds.), *European Review of Social Psychology* (Vol. 9, pp.145-189). Chichester: Wiley.

- Rusbult, C. E., Arriaga, X. B., & Agnew, C. R. (2001). Interdependence in close relationships. In G. J. O. Fletcher & M. S. Clark (Eds.), *Blackwell handbook of social psychology: Interpersonal processes* (pp. 359-387). Oxford: Blackwell.
- Stroebe, M. S., Finkenauer, C., Wijngaards, L., Schut, H., van den Bout, J., & Stroebe, W. (2013). Partner-oriented self-regulation among bereaved parents: The costs of holding in grief for the partner's sake. *Psychological Science*. DOI: 10.1177/0956797612457383
- Tangney, J., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72, 271–324.
- Van Beijsterveldt, C. E. M., Groen-Blokhuis, M., Hottenga, J. J., Franić, S., Hudziak, J. J., Lamb, D., Huppertz, C., de Zeeuw, E., . . . Boomsma, D. I. (2013). The Young Netherlands Twin Register (YNTR): longitudinal twin and family studies in over 70,000 children. *Twin Research Research and Human Genetics*, 16, 252-267.
- Van Lawick, J., Visser, M. M., van Bavel, J., Schoemaker, K., Schuengel, C., & Finkenauer, C. (2013). "No Kids in the Middle": A multi-family approach for high conflict divorces. Unpublished manuscript.
- Vinkers, C. Finkenauer, C., & Hawk, S. (2011). Why do close partners snoop? Predictors of intrusive behavior in newlywed couples. *Personal Relationships*, 18, 110-124.
- Visser, M. M., Leeuwenburgh, I., & Lamers-Winkelmann, F. (2006). *Horizon 4B: therapeutenhandleiding bij een werkboek voor ouders van kinderen die ruzie en geweld in het gezin hebben meegemaakt*. Amsterdam: SWP.
- Visser, M. M., Telman, M. D., Finkenauer, C., de Schipper, J. C., Lamers-Winkelmann, F., & Schuengel, C. (2014). *The effects of parental components in a trauma-focused cognitive behavioral based therapy for children exposed to interparental violence*. Manuscript describing the study protocol submitted for publication.
- Vohs, K., Finkenauer, C., & Baumeister, R. F. (2011). The sum of friends' and lovers' self-control scores predicts relationship quality. *Social Psychological and Personality Science*, 2, 138-145.

Figuur 1. Stripverhaal



Figuur 2. Menukaart Van der Valk Restaurant in Pollmann en Finkenauer (2009)

Hieronder staan een aantal gerechten zoals u die in een restaurant zou kunnen kiezen. Zou u voor elk gerecht willen aangeven of u denkt dat uw man dit misschien zou kiezen als hij met u uit eten zou gaan?

	ja	nee
Speenvarkenfilet Geregen aan een stokje zoethout met een honing tijmsaus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bouff bourguignonne Heerlijk stoofpotje van rundvlees met ui en champignons	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gegrilde kalfsentrecote Met een zachte groene pestosaus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wienerschnitzel Gepaneerde varkensschnitzel in een krokant jasje	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Snoekbaars Op de huid gebakken met Italiaanse tomatencompote	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pot au feu Vispotje met diverse soorten vis en schaal- en schelpdieren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gebakken scampi's (8 stuks) met een knoflook chilisaus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vlecht van zalm en kabeljauw Met een saffraan basilicumsaus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spinaziepasta Groene Tagliatelli-pasta met een romige saus van champignons, spinazie en geraspte oude kaas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vegetarische Ovenschotel Ovenschotel van aubergine, champignons, spinazie, afgedekt met een krokant dakje van aardappel-kaas mousseline	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Filodeegpakketje In filodeeg gegratineerde kaassoorten begeleid met balsamicosirop en saus van rucola en tomaat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trio quiche Combinatie van kaas-, uien- en groentenquiche, geserveerd met een heerlijke tomatensaus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>