

Stress in relaties

februari 2024

Stress is een veel voorkomend en onvermijdelijk onderdeel van een partnerschap. Dit is terug te zien in romantische relaties, werkrelaties en andere groepsdynamieken. Het kan voortkomen uit verschillende bronnen, zoals financiële zorgen, communicatieproblemen of druk van buitenaf. De impact van stress op de relatiedynamiek kan aanzienlijk zijn, wat kan leiden tot spanning, conflicten en verminderde tevredenheid. Deze dynamiek heeft ook het potentieel om het partnerschap te belemmeren bij het verwezenlijken van zijn uiteindelijke doel.

Inleiding

Afgelopen zaterdag nam ik deel aan vzw GIO zijn congres omtrent werken in (zorg) organisaties, wat speelt er onder de oppervlakte met als keynote spreker Andrew Briggs, psychoanalyticus.

Hij sprak hier over dynamieken op de werkvloer, spanningen en patronen in gedrag gelinkt aan de werken van Bion en Melanie Klein. Hij stelde tevens dat bij iedere samenkomst van mensen er inherent een niveau van spanning en bijpassende patronen ontstaat. Een boeiende dag met heel wat herkenbare inzichten. Daarom besloot ik om enkele elementen wat nader toe te lichten en breder toe te passen op verschillende samenwerkingsverbanden (partnerrelaties, werkrelaties, vriendschappen, hobby en etc.).

We zijn wel vaker onderdeel van een groep of een samenwerking. En stress, dat is alleen maar menselijk.



Tanja Bervoets is psychoanalytisch psychotherapeut en praktijkhouder bij TB Psychologie te Maastricht.

Soorten en oorzaken van stress in relaties

Financiële spanning: Financiële problemen kunnen aanzienlijke stress in relaties veroorzaken, vooral als er meningsverschillen zijn over het beheer van geld, budgetteren of een verschillende houding ten opzichte van uitgeven en sparen.

Communicatieproblemen: Misverstanden, onopgeloste conflicten en een gebrek aan effectieve communicatie kunnen leiden tot agitatie en spanning binnen een relatie. Slechte communicatiepatronen, zoals frequente ruzies of aanhoudende stilte, kunnen bijdragen aan verhoogde stressniveaus.

Onvervulde verwachtingen: Verschillende verwachtingen met betrekking tot rollen, verantwoordelijkheden of toekomstplannen kunnen stress veroorzaken wanneer een partner zich niet gesteund of onbegrepen voelt.

Levensovergangen: Grote veranderingen in het leven, zoals verhuizen, een gezin stichten, van carrière veranderen of omgaan met ziekte, kunnen nieuwe bronnen van stress in een relatie introduceren.

Externe druk: Externe factoren zoals werk-gerelateerde stress, gezinsdynamiek of maatschappelijke verwachtingen kunnen overslaan in de relatie en de algehele spanning vergroten.



Stress in relationships

february 2024

Stress in relationships is a common and inevitable part of being in a partnership. This can be seen in romantic relationships, work relationships and other group dynamics. It can arise from various sources, such as financial strain, communication difficulties, or external pressures. The impact of stress on relational dynamics can be significant, leading to tension, conflict, and decreased satisfaction. These dynamics also have the potential of inhibiting the partnership of completing its ultimate goal.

Introduction

Last Saturday I participated in vzw GIO's conference on working in (health-care) organizations, what is going on beneath the surface with Andrew Briggs, psychoanalyst, as keynote speaker.

He spoke about dynamics in the workplace, tensions and patterns in behavior linked to the works of Bion and Melanie Klein. He also stated that with every gathering of people there is an inherent level of tension and patterns to match. A fascinating day with a lot of recognizable insights. That's why I decided to explain some elements a bit more closely and apply them more broadly to different collaborations (partner relationships, work relationships, friendships, hobby and etc.).

After all we are often part of a group. Stress is only human.



Tanja Bervoets is a psychoanalytical psychotherapist and owner of TB Psychologie in Maastricht.

Types and causes of stress in relationships

Financial Strain: Financial difficulties can create significant stress in relationships, especially when there are disagreements about money management, budgeting, or different attitudes towards spending and saving.

Communication Difficulties: Misunderstandings, unresolved conflicts, and a lack of effective communication can lead to emotional strain and tension within a relationship. Poor communication patterns, such as frequent arguments or silent treatment, can contribute to heightened stress levels.

Unmet Expectations: Mismatched expectations regarding roles, responsibilities, or future plans can create stress when one partner feels unsupported or misunderstood.

Life Transitions: Major life changes such as moving, starting a family, changing careers, or dealing with illness can introduce new sources of stress into a relationship.

External Pressures: External factors like work-related stress, family dynamics, or societal expectations can spill over into the relationship and add to overall tension.



Patronen van het individu

Melanie Klein en relationele patronen

Melanie Klein ontwikkelde haar theorie door haar werk met jonge kinderen. Zij schreef over het belang van vroege kinderervaringen en hoe deze hedendaagse relaties vormgeven. Twee sleutelconcepten zijn hierin de depressieve positie en de paranoïde-schizoïde positie. Deze concepten werpen licht op hoe individuen hun hele leven met emoties omgaan en relaties aangaan. Ze sluiten elkaar niet uit maar vertegenwoordigen net verschillende aspecten van emotionele ervaringen. Tijdens het leven wordt er continu heen en weer bewogen tussen deze twee posities afhankelijk van de interne en externe omstandigheden.

Tijdens de vroege ontwikkeling in de kindertijd worden er intense emoties ervaren zoals angst, woede en ongerustheid. Het denken is eerder gespleten en anderen kunnen gezien worden als geheel goed of geheel slecht. De wereld kan als zeer overweldigend, bedreigend of vervolgend ervaren worden. Dit is de paranoïde-schizoïde positie.

In een latere fase ontwikkelen kinderen een meer geïntegreerd beeld van zichzelf en anderen. Ze beginnen te erkennen dat anderen zowel positieve als negatieve eigenschappen hebben. Deze verschuiving maakt complexere emotionele ervaringen mogelijk, zoals schuldgevoelens en verdriet. Dit wordt door Melanie Klein beschreven als de depressieve positie.

Tijdens het volwassen leven kan men beide posities afwisselend ervaren. Een snelle wisseling tussen beide posities zou een verband kunnen hebben met de basic assumption groups van Bion, aldus A. Briggs.

Het individu en de groep



Bion's Basic assumption groups

Volgens Bion zijn basic assumption groups onbewuste manieren van functioneren die binnen een groep ontstaan als deze onder druk staat of bedreigd wordt. Deze groepen opereren op een primair niveau en beïnvloeden hoe groepsleden zich gedragen en met elkaar omgaan. Ze dienen als een verdedigingsmechanisme tegen angst en zorgen voor een gevoel van veiligheid.

Bion onderscheidde drie soorten groepen: Afhankelijkheid, fight or flight en pairing.



The patterns of the individual

Melanie Klein and relational patterns

Melanie Klein developed her theory through her work with young children. She wrote about the importance of early childhood experiences and how they shape current relationships. Two key concepts are the depressive position and the paranoid-schizoid position. These concepts shed light on how individuals navigate emotions and form relationships throughout their lives. They are not mutually exclusive, but rather represent different aspects of emotional experiences. During life, there is continuous movement between these two positions depending on the internal and external conditions.

During early childhood development, intense emotions such as fear, anger and anxiety are experienced. The mind is relatively split and others can be seen as entirely good or entirely bad. The world can be experienced as very overwhelming, threatening or persecuting. This is the paranoid-schizoid position.

At a later stage, children develop a more integrated view of themselves and others. They begin to recognize that others have both positive and negative traits. This shift allows for more complex emotional experiences, such as guilt and sadness. This is described by Melanie Klein as the depressive position.

During adult life, one can experience both positions alternately. A rapid change between the two positions could be related to Bion's basic assumption groups, according to A. Briggs.

The individual and the group



Bion's Basic assumption groups

According to Bion, basic assumption groups are unconscious ways of functioning that emerge within a group when it's under stress or facing a threat. These groups operate at a primal level and influence how group members behave and interact. They act as a defense mechanism against anxiety and provide a sense of security.

Bion defined three modes of functioning: dependency, fight or flight and pairing.



Stress in relaties herkennen

Stress kan een grote impact hebben op relaties. Het individu en de relatie kan hierbij geraakt worden. Het is belangrijk om stress tijdig te identificeren. Door stress te herkennen en ermee om te gaan kan een relatie ook onderhouden worden.

Afhankelijkheid, fight or flight en koppelen

Wilfred Bion was als psychiater betrokken bij de selectie van frontofficieren tijdens de tweede wereldoorlog. Door zijn observatie van groepen onderscheidde hij de ontwikkeling van verschillende dynamieken. In een workgroup mentality houdt de groep zich bezig met het vervullen van zijn taak. Bij een dreiging kan een groep terugvallen in basic assumption groups die het vervullen van deze taak zelfs onmogelijk kunnen maken.

Afhankelijkheid: deze groepsdynamiek ontstaat wanneer personen overdreven afhankelijk zijn van anderen voor ondersteuning, begeleiding en probleemoplossing. Eén iemand wordt de leider, terwijl anderen passieve volgers worden. In eerste instantie kan de groep de leider idealiseren, maar later boos worden als niet aan hun behoeften wordt voldaan. In een afhankelijkheidsdynamiek kan de ene partner bijvoorbeeld te veel op de ander vertrouwen voor emotionele steun. Dit kan uiteindelijk leiden tot gevoelens van verstikking of wrok binnen de relatie.

Vechten-vluchten : In deze dynamiek vertoont men agressief of vermijdend gedrag als reactie op stress. Sommigen verwickelen zich in een machtsstrijd of conflicten, terwijl anderen zich terugtrekken uit moeilijke situaties. In een vecht-vluchtmodus kunnen veelvuldige ruzies en machtsstrijd het vertrouwen en de intimiteit in een relatie ondermijnen.

Koppelen: In deze groep vormen twee (of meer) mensen een hechte band binnen een grotere groep. Ze zijn sterk van elkaar afhankelijk voor ondersteuning en validatie, waarbij ze vaak anderen uitsluiten. Deze intense focus op de relatie kan andere aspecten van het leven verwaarlozen. In een koppelpatroon kan het prioriteit geven aan de relatie boven alles de persoonlijke groei belemmeren en de sociale verbindingen beperken.

Conclusie

Wanneer personen elkaar ontmoeten in een partnerschap of groep geeft dit altijd een niveau van spanning.

Gedurende het hele volwassen leven kunnen individuen schommelen tussen gevoelens van angst, achterdocht, schuld en empathie. Ook geen groepsdynamiek kan het individu beïnvloeden. Onder invloed van stressoren kunnen groepsleden terugvallen in onaangepaste vlucht-vechtreacties, overmatige afhankelijkheid of koppeldynamiek (ten koste van de eigen ontwikkeling).

Om stress effectief te beheersen, is het belangrijk om prioriteit te geven aan jouw emotionele welzijn. Neem ook de tijd om open communicatie binnen je relaties te bevorderen.

Geef prioriteit aan je emotionele welzijn: Neem de tijd voor **zelfzorgactiviteiten** die je helpen ontspannen en opladen. Dit kan onder meer lichaamsbeweging, meditatie, een dagboek bijhouden of tijd doorbrengen met dierbaren zijn.

Cultiveer een **open dialoog** binnen relaties: Creëer een veilige ruimte voor eerlijke gesprekken met partner, familie of vrienden. Oefen actief luisteren en empathie om elkaars perspectieven beter te begrijpen.

referenties: Segal, H. (1988) Introduction to the Work of Melanie Klein. Karnac: London. W. R. Bion, *Experiences in Groups* (London 1980)



Recognizing stress in relationships

Stress can have a profound impact on both individuals and relationships. When stress becomes prolonged or intense, it can create tension, conflict, and decreased satisfaction in the relationship. Understanding the effects of stress is crucial for partnerships to navigate their challenges effectively.

Dependency, fight or flight and pairing

Wilfred Bion, a psychiatrist, was involved in the selection of front-line officers during the Second World War. Through his observation of groups, he described the development of different dynamics. In a work-group mentality, the group is focused on fulfilling its goal. In the event of a threat a group can regress into basic assumption groups. This dynamic has the potential of preventing the group from accomplishing its main goal.

Dependency: This group dynamic occurs when individuals are overly dependent on others for support, guidance, and problem solving. One person becomes the leader, while others become passive followers. At first, the group may idealize the leader, but later become angry when their needs are not satisfied. For example, in a dependency dynamic, one partner may rely too much on the other for emotional support, leaving the other partner with a feeling of suffocation or underlying resentment.

Fight-Flight: In this dynamic groupmembers can exhibit aggressive or avoidant behavior in response to stress. Some engage in power struggles or conflicts, while others withdraw from difficult situations. In a fight-flight mode, frequent arguments and power struggles can undermine the trust and intimacy in a relationship.

Pairing: In this group, two (or more) people form a close bond within a larger group. They rely heavily on each other for support and validation, often excluding others. This intense focus on the relationship can neglect other aspects of life. In a (too) exclusive relationship, prioritizing the relationship above all else can hinder personal growth and limit other social connections.

Conclusion

Partnerships have a natural level of tension when two individuals meet on a common goal.

In life individuals experience feelings of anxiety, aggression, empathy and guilt. As a part of a group, these feelings are further influenced by basic assumptions that can be triggered when a group falls back into a more primitive mode of functioning due to external or internal stressors. These relational dynamics can include maladaptive fight of flight responses, over-dependency, or pairing dynamics (at a cost of one's own development).

To manage stress effectively, it's important to prioritize your emotional well-being and foster open communication within your relationships.

Prioritize your emotional well-being: Take time for self-care activities that help you relax and recharge. This could include exercise, meditation, journaling, or spending time with loved ones.

Cultivate an open dialogue within your relationships: Create a safe space for honest conversations with your partner, family, or friends. Practice active listening and empathy to understand each other's perspectives.

references: Segal, H. (1988) *Introduction to the Work of Melanie Klein*. Karnac: London. W. R. Bion, *Experiences in Groups* (London 1980)

