

ALES

Eva de Hullu

Psychologie van
binnenuit begrepen



NDER

CNTROLE



Boom

Alles onder controle

ALLES ONDER CONTROLE

Psychologie van binnenuit begrepen

Eva de Hullu

Boom

© E. de Hullu, p/a Boom, 2025

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Auteursrecht ten aanzien van tekst- en datamining en machinelearning is nadrukkelijk voorbehouden.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 j° Besluit van 27 november 2002, Stb. 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvo.nl).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher. No part of this publication may be reproduced in the context of text and data mining for any other purpose which is not expressly permitted by law without permission of the publisher.

De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten van de illustraties en de artikelen volgens wettelijke bepalingen te regelen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Omslag: Lyanne Tonk
Binnenwerk: Simone van Rijn
Illustraties: Eva de Hullu
Auteursfoto: Samuel Nagtegaal

978 90 2446 940 6
978 90 2446 941 3 (e-book)
NUR 770

www.boom.nl

INHOUD

INLEIDING	9
Opbouw van het boek	13
1 CONTROLE	15
1.1 Een revolutie die al even op de plank ligt	15
1.2 Wat is controle?	17
2 SAMENWERKENDE CONTROLESYSTEMEN: NIVEAUS VAN CONTROLE	26
2.1 Hiërarchische ordening	28
2.2 Circulair, continu en verbonden	29
3 CONTROLEVERLIES	56
3.1 Verstoringen van controle	57
3.2 Controleverlies op verschillende perceptuele niveaus	69
3.3 Controle herstellen	72
3.4 Emoties	73
4 REORGANISEREN	80
4.1 Reorganisatie in de perceptuele hiërarchie	83
4.2 Controleverlies herstellen door reorganisatie	97
5 PARADIGMA	100
5.1 Systeemdenken	101

5.2	Paradigmaverschuiving	105
5.3	Gevolgen van een verschuiving naar een relationeel wereldbeeld	115
6	MENTALE GEZONDHEID	119
6.1	Controleverlies en pogingen om controleverlies te voorkomen	119
6.2	Verschillen in controle op verschillende lagen	134
6.3	Neurodiversiteit	142
6.4	Controleverlies als transdiagnostische factor	143
7	HELPEN REORGANISEREN: METHOD OF LEVELS	145
7.1	Uitgangspunten van Method of Levels	148
7.2	Vier principes: controle, exploratie, opmerken en erbij blijven	149
7.3	Controleverlies en Method of Levels	159
7.4	Niveaus van perceptie in Method of Levels-gesprekken	160
7.5	Method of Levels leren	162
7.6	Method of Levels-toepassingen	164
7.7	Method of Levels in het werkveld	166
8	COMMUNICATIE	170
8.1	Interactie tussen controlesystemen	173
8.2	Roos van Leary	175
8.3	Dwingende controle	176
8.4	Controleproblemen in communicatie	177
8.5	Controle in gesprekken	179
8.6	Uitgangspunten voor een goed gesprek	182
8.7	Gesprekken verdiepen	189
9	WETENSCHAP	194
9.1	De fundamenteën van de perceptual control theory	196
9.2	Ontwikkelingen in de theorie	198

9.3	Wetenschappelijke methoden	200
9.4	Vergelijkbare benaderingen	209
9.5	Wat betekent de perceptual control theory voor de wetenschap?	211
10	DE CIRKEL ROND	215
10.1	Controle in vele gedaanten	215
10.2	Wat staat er onder controle?	219
10.3	Alles is perceptie	221
10.4	Omgaan met complexiteit	222
10.5	Houvast	224
	BIJLAGE: ERVARINGEN	228
	LITERATUUR	245
	REGISTER	250
	OVER DE AUTEUR	252

INLEIDING

**There is a crack, a crack in everything
That's how the light gets in.**

Leonard Cohen (1992)

Ik ben een controlfreak. Ik hou van controle. Ik wil ordenen, organiseren, beheersen, beïnvloeden en bepalen. Ik hou ervan om overzichten te maken, informatie in tabellen te vangen en alles op een rijtje te zetten. Ik vind het moeilijk als de dingen niet helemaal goed zijn; als er storende geluiden zijn en ik de ander niet goed kan verstaan; als het licht te fel is; als de kleuren vloeken. Ik wil heel graag alles begrijpen en ik wil bovenal het gevoel hebben dat de dingen kloppen.

Graag willen dat alles klopt, is – voor een wetenschapper in de psychologie – best een zware opgave. Als ik terugkijk op mijn ontwikkeling als wetenschapper, docent en psycholoog, dan was er voortdurend een onbevredigd gevoel. Ik kreeg het niet rond. Er klopte iets niet.

Ik deed bijvoorbeeld samen met een collega onderzoek waarbij angstige kinderen leerden om datgene waar ze bang voor waren actief op te zoeken. Online en evidencebased, precies wat de wereld nodig had. Om de exposure-oefeningen volgens de nieuwste wetenschappelijke inzichten vorm te geven, moesten kinderen hun verwachtingen precies specificeren. Maar de kinderen vonden het moeilijk. Ze waren bang, en konden hun verwachtingen niet goed verwoorden. De zorgvuldig vormgegeven interventie sloot niet aan bij hun behoeften. Eigenlijk had ik bij elk onderzoek dat ik deed of dat ik tegenkwam in literatuur of presentaties het gevoel dat de wetenschappelijke prestaties in de praktijk nooit worden verwezenlijkt. De resultaten vallen altijd tegen.

Als docent psychologie aan de universiteit probeerde ik studenten uit te leggen hoe mensen werken. In de cursus 'Inleiding in de psychologie' be-

spraken we het behaviorisme. Alle voorbeelden die ik gebruikte, waren met honden. Als je een hond een truc wilt leren, dan gebruik je *operante conditioning*: je belooft gewenst gedrag en ontmoedigt ongewenst gedrag. Ik gebruikte nooit voorbeelden met mensen. Dat lukte me niet. Zodra ik probeerde de behavioristische principes op mezelf en de mensen om me heen toe te passen, raakte ik in de knoop. Denken in termen van straffen, belonen en het instrumenteel beïnvloeden van het gedrag van anderen stond me tegen. Het paste niet bij hoe gedrag in de echte wereld veel verschillende oorzaken en gevolgen heeft. Hoe kon ik dan het behaviorisme presenteren als een fundamentele manier waarop we gedrag leren?

Ik begeleidde tientallen psychologiestudenten met het ontwikkelen van hun gespreksvaardigheden. Hoe kun je als psycholoog echt luisteren naar de ander? Hoe help je de ander om tot inzicht te komen? Als ik de gesprekken van de studenten beoordeelde, dan kon ik aanvoelen wanneer het goed ging en wanneer niet. Wanneer ze een ander hielpen, en wanneer ze een ander in de weg zaten. Maar hoe en waarom dat zo was stond niet in de literatuur bij de cursus, en het lukte me niet goed om uit te leggen waarom de ene techniek beter was dan de andere. Van de voorbeeldfilmpjes die het goede voorbeeld moesten geven, kreeg ik kromme tenen. De psycholoog was erg veel aan het woord, gebruikte volzinnen om de cliënt te overtuigen en stuurde aan op een specifieke oplossing. Als ik die cliënt was, en er werd zo slecht naar me geluisterd, dan was ik allang afgehaakt. En toch merkte ik in de gespreksvoeringstrainingen dat er in gesprekken veel goed kan gaan als je juist níét stuurde naar een oplossing en heel goed luisterde. De uitleg in het studiemateriaal bood geen verklaring voor mijn ervaring.

Ik voelde error. Het zat niet goed. Er schuurde iets en dat ging steeds meer pijn doen. Ik probeerde in de gesprekken van studenten heel precies te benoemen welke vaardigheden ze toepasten en maakte een ingewikkeld scoreformulier om te toetsen of ze de vaardigheden hadden toegepast. Maar die gestructureerde aanpak maakte juist dat de studenten in de kramp schoten en slechter luisterden naar hun cliënt. Ik deed steeds harder mijn best om alles rond te krijgen, maar het lukte niet. Er kwam een moment waarop de barst openbrak.

Ik liep wat verloren rond op een congres voor cognitieve gedragstherapie. Ik was naar een paar praatjes geweest waarvan ik vond dat ik die moest vol-

gen, omdat die hoorden bij het onderwerp waarop ik was gepromoveerd. Ik voelde me verdrietig. Dat was niet vreemd: mijn vader was een paar weken eerder overleden en ik vond het steeds moeilijker om niet alles zinloos te vinden. Ik bedacht iets te gaan doen wat ik leuk vond, iets voor mezelf, en liep binnen bij een workshop over een bepaalde vorm van gespreksvoering: Method of Levels. Daar oefenden we deze gespreksmethode, waarin je luistert naar de ander zonder deze in de weg te zitten. Het paste precies bij wat ik mijn studenten wilde leren. Het was heerlijk. Het klopte. Daarnaast werd tijdens de bijeenkomst de *perceptual control theory* uitgelegd en waarom de Method of Levels werkt in therapeutische gesprekken: al ons gedrag is een poging om controle te ervaren. De theorie verklaart hoe we in die pogingen tot controle ook verstrikt raken in interne conflicten, en hoe we in gesprekken die knoop weer kunnen ontwarren en op een andere manier de controle kunnen herstellen.

De perceptual control theory greep me, en ik greep de theorie. Dit boek is het resultaat van zeven jaar waarin ik de controle niet meer heb losgelaten. Erger nog, ik ben controle gaan ervaren op nieuwe manieren waardoor mijn gevoel van controle steeds groter is geworden.

Het begint bij de error. Het gevoel dat er iets niet goed is. Ik ben niet de enige met error. Er zijn overal barsten zichtbaar. Aan de universiteit beginnen we te twijfelen aan oude waarheden. Het systeem van wetenschappelijke publicaties kraakt onder het gewicht van al onze ongelezen woorden. Als we in ons wetenschappelijk onderwijs vasthouden aan wat we zeker denken te weten, wordt de kloof tussen wetenschap en praktijk steeds groter. De ggz doet haar best om iedereen de beste hulpverlening te bieden, maar nergens werken de behandelingen precies zoals ze bedoeld zijn. Ook breder in de maatschappij zijn de barsten zichtbaar. Kinderen vallen door de kieren van het schoolsysteem en blijven zonder diploma thuis. We proberen onze levensstijl vol te houden, alles zo voorspelbaar en voorspoedig mogelijk, maar merken ook dat niets meer vanzelfsprekend is. Onze wereld rommelt. Het gaat niet zoals we willen dat het gaat. We verliezen de controle.

Herken je mijn ervaring? Dat je steeds doorgaat, terwijl er iets niet klopt en dat de last steeds zwaarder wordt? Dat het piept en kraakt en je er steeds minder zin in hebt? Als je net als ik het gevoel hebt dat de dingen niet klop-

pen, dan nodig ik je uit om je error te onderzoeken. Om door deze kier – *the crack in everything* – te gluren en te kijken naar wat daar te vinden is.

Een cliënt kwam bij het eerste gesprek met mij binnen met een trui aan met de tekst *control*, en vertrouwde me toe hoe belangrijk het voor hem is om alles in de hand te hebben. Een andere cliënt vertelde me hoe ze al heel haar leven bezig is met controle: ze probeert steeds maar alles goed te maken, maar het lukt niet, het leven loopt altijd anders. Psychologiestudenten vertellen me hoe ze psychologie zijn gaan studeren om mensen te begrijpen, omdat ze van dichtbij, bij zichzelf of bij de mensen om hen heen, hebben gezien hoe ingewikkeld het leven kan zijn als je de controle verliest.

Controle is overal. Mensen willen het ervaren en zijn bang om het te verliezen. Maar wat is het precies?

Het is heel vreemd om te merken dat het begrip controle nauwelijks voorkomt in de studie psychologie. Psychologiestudenten leren tijdens hun studie niet wat controle precies is, wat controleverlies is en hoe je het kunt herstellen. Af en toe wordt controle genoemd, bijvoorbeeld als het gaat over impulsief gedrag of een eetbuiestoornis, maar dat is een heel beperkt begrip van controle. Controle is veel meer dan jezelf beheersen. We zijn voortdurend bezig met controle: we proberen ons leven altijd zo te organiseren, te ordenen en vorm te geven dat we ervaren wat we willen ervaren. We voelen of het goed is. En als het niet goed is, proberen we op allerlei manieren om de controle te herstellen. Zonder controle is er geen leven.

Dit boek vult een gapend gat in de psychologie. Ook als je al veel weet van psychologie, angst, depressie, motivatie, emotie, gedrag, therapie en wetenschap, kan het voelen alsof het eilandjes van kennis zijn. Als je controle leert herkennen, dan zie je de samenhang tussen al die eilandjes, en krijg je overzicht over het hele landschap.

De inhoud is niet alleen interessant voor mensen die zich aangetrokken voelen tot de psychologie. Controle is een fundamenteel proces in alle levende wezens. Als je jezelf leert kennen als een controlesysteem, dan brengt dat je verwantschap met alle andere controlesystemen, van bomen en paddenstoelen tot kwallen, sprinkhanen en je huisdier. Controle is ook balans en veerkracht ervaren: je bereikt je doelen op een evenwichtige manier, en je kunt tegen een stootje, waardoor je met vertrouwen een crisis te lijf kunt gaan. Controle is begrijpen hoe de dingen werken en kunnen ingrijpen als dat nodig is. Controle is de wereld zo veranderen dat ze wordt zoals je haar

wilt hebben, en jezelf veranderen als dat nodig is om in de wereld te passen. Bijna alles is controle.

Het begrijpen van controle geeft me een heel licht gevoel. Als ik in mijn gesprekken met cliënten vastloop, kan ik van bovenaf kijken en zien hoe mijn pogingen tot controle hun pogingen tot controle in de weg zitten. Ik kan mijn studenten helpen op hun manier controle te ervaren in de complexe weg naar hun afstuderen, zonder ze te frustreren door mijn methode op te leggen. Ik kan mijn kinderen begeleiden in hun worsteling met het schoolstelsel zonder hun gedrag te belonen of te bestraffen. Ik hoef me niet meer in bochten te wringen om mensen te begrijpen. Het is heel helder. Als je het onvermogen in de wereld kunt zien als pogingen tot controle, dan lukt het ook om veel meer ruimte te geven aan het proces van de ander. Alles krijgt daardoor lucht. Het begint bij stilstaan bij wat er schuurt, rammelt, kraakt, en daar aandachtig bij te blijven en nieuwsgierig te kijken wat er gebeurt. Van binnenuit kunnen we de controle hervinden. *That's how the light gets in.*

OPBOUW VAN HET BOEK

Control, control. You must learn control.

Yoda (1980)

Dit boek bouwt stap voor stap je begrip van controle op. In hoofdstuk 1 richten we ons op de basis: wat is controle precies en wat zijn de onderdelen van het controlesysteem? Van daaruit leer je in hoofdstuk 2 hoe controlesystemen met elkaar samenhangen en samenwerken. Je ontdekt hoe verschillende niveaus van controlesystemen elk hun eigen soort controle uitoefenen: van het reguleren van de intensiteit van prikkels tot hoe je weet wat waar of onwaar is. In hoofdstuk 3 lees je meer over controleverlies: hoe controle verstoord kan worden door onverwachte gebeurtenissen, en hoe controlesystemen elkaar kunnen tegenwerken of juist versterken. In hoofdstuk 4 leer je hoe je de controle kunt herstellen door je doelen te reorganiseren. Zodat je – als het niet lukt om de controle te herstellen in de buitenwereld – veranderingen in je binnenwereld toelaat. In hoofdstuk 5 verbreden we de blik naar ons wereldbeeld: vanuit welk paradigma kijk jij naar de wereld? Kunnen we

vanuit het begrip van controle de sprong wagen naar een nieuw paradigma? In hoofdstuk 6 komt controle in het begrip van mentale gezondheid aan bod. Hoe kunnen we angst, depressie of psychose begrijpen als we ze beschouwen als pogingen om controle te behouden? Het perspectief dat ontstaat, biedt ruimte voor neurodiversiteit – we hebben allemaal onze eigen manier om controle te ervaren. In hoofdstuk 7 verdiepen we ons in therapie: hoe kun je door het gebruik van de Method of Levels-gespreksmethode de controle helpen herstellen? In hoofdstuk 8 duiken we in de relatie tussen onszelf en andere mensen, en onderzoeken we communicatie. Hoe kun je controleren samen met andere controlesystemen? Hoe werk je samen, in je team of in organisaties? Terloops leer je hoe je gesprekken kunt verdiepen. Om aandacht te geven aan de wetenschappelijke vragen die tijdens het lezen van dit boek in je opkomen, biedt hoofdstuk 9 een duik in de wetenschap van perceptuele controle. Hoofdstuk 10 sluit het boek af met een terugblik: wat levert al die kennis over controle je op?

In de tekst kom je steeds blokken tegen met vragen over je eigen ervaring met het onderwerp. Wat herken je? Hoe werkt het bij jou? Deze vragen zijn bedoeld om het abstracte concreet te maken. Vijftien van deze vragen zijn genummerd. In de bijlage van het boek worden op die vragen verschillende mogelijke antwoorden gegeven.

1 CONTROLE

■ **Waar een wil is, is een weg.**

Controle is in het Nederlands een beetje een vies woord. Controleren, checken, beheersen, bepalen. Je hebt van die mensen die alles onder controle willen houden. Een teamleider die zich bemoeit met alles wat je doet en je daarmee flink in de weg loopt. Iemand die zich druk maakt om de kaasschaaf als ze gaat kamperen. Als je alles onder controle houdt, kom je nooit voor verrassingen te staan en hoef je nooit te improviseren.

Ik ben gek op controle. Ik wil het stuur in handen hebben en alles onder controle houden. Maar niet op de manier van die teamleider of de kaasschaaffanaat: ik wil je laten zien dat controle breder is dan het woord doet vermoeden. Controle omvat namelijk alle kanten van onze menselijke ervaring. Het gaat niet alleen om controleren, checken, beheersen en bepalen, maar ook om besturen, richting geven, opmerken, aanvoelen, vertrouwen en veranderen. Ik laat je zien wat een controlesysteem is, hoe het werkt en hoe controle veel meer is dan alle touwtjes stevig in handen houden.

1.1 EEN REVOLUTIE DIE AL EVEN OP DE PLANK LIGT

De perceptual control theory – waar het begrip van controle in dit boek op gebaseerd is – werd ontwikkeld door de Amerikaanse onderzoeker William T. Powers (1926-2013). Als medisch natuurkundige en ontwerper van precisie-instrumenten verdiepte hij zich in de psychologie en ontwikkelde een veelomvattend model om gedrag te verklaren als controle van perceptie: de perceptual control theory (PCT). Hij betoogt dat je, om gedrag te begrijpen, niet zozeer moet kijken naar het gedrag zelf, maar je moet verdiepen in het doel van dat gedrag: het bereiken of vasthouden van een bepaalde gewenste



Controle is veel meer dan de omgeving naar je hand zetten of jezelf beheersen: het is de onzichtbare kracht achter al ons gedrag. Toch besteedt de psychologie er verrassend weinig aandacht aan. Inzicht in het mechanisme van controle stelt ons in staat om veel meer te begrijpen – van onszelf, van anderen en van de wereld om ons heen.

Controle is overal. We zijn continu bezig ons leven zo in te richten dat we krijgen wat we nodig hebben en ervaren wat we willen ervaren. Als dat niet lukt, proberen we de controle te herstellen door iets op een andere manier te doen, of door ons doel bij te stellen. Wie controle heeft, ervaart balans en veerkracht.

Alles onder controle bespreekt dit sturingsmechanisme vanuit de perceptual control theory, een samenspel van regelsystemen dat helder verklaart hoe we de wereld naar onze wens vormgeven. En ook waarom we daar vaak niet in slagen. Daarnaast leer je hoe je anderen kunt helpen bij het herstellen van controle met Method of Levels, een gesprekstechniek die aandacht en nieuwsgierigheid inzet om vastgelopen doelen en overtuigingen te reorganiseren.

In *Alles onder controle* vind je voorbeelden uit het dagelijks leven en de praktijk die je helpen om met een dieper begrip je werk als hulpverlener effectief vorm te geven. Daarmee is dit boek geschikt voor psychologen, psychiaters en orthopedagogen (in opleiding), en voor iedereen die nieuwsgierig is naar hoe menselijk gedrag van binnenuit kan worden begrepen.



Dr. Eva de Hullu is universitair docent Klinische Psychologie aan de Open Universiteit, waar zij onderzoek doet naar de perceptual control theory en onderwijs verzorgt en ontwikkelt in de bachelor en master Klinische Psychologie.



www.boom.nl