

Voor de zekerheid

*Een gids op basis van cognitieve gedragstherapie
bij dwangmatig controleren en overmatig
geruststelling zoeken*

Martin N. Seif, PhD
Sally M. Winston, PsyD



UITGEVERIJ NIEUWEZIJD

Originele titel: *Needing to Know for Sure: A CBT-Based Guide to Overcoming Compulsive Checking & Reassurance Seeking*. Oakland: New Harbinger Publications, 2019.

Uitgegeven door: Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam

Vertaling: Marie-Christine Ruijs, Amsterdam

Zetwerk: CeevanWee, Amsterdam

Omslag: Studio Blikgoed, Haarlem

© 2019 Martin N. Seif, Sally M. Winston en New Harbinger Publications, Inc., 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

© Nederlandse vertaling, Uitgeverij Nieuwezijds, 2025

ISBN 978 90 5712 6215

NUR 770

www.nieuwezijds.nl



Bij de productie van dit boek is gebruikgemaakt van papier dat het keurmerk van de Forest Stewardship Council (FSC) mag dragen. Bij dit papier is het zeker dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband, elektronisch of op welke andere wijze ook en evenmin in een retrieval system worden opgeslagen zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

Hoewel dit boek met veel zorg is samengesteld, aanvaarden schrijver(s) noch uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten en/of onvolkomenheden in dit boek.

Inhoud

Inleiding 9

- 1 De grenzen van geruststelling 15
- 2 Hoe stemmen in je hoofd je in een valkuil kunnen lokken en je er weer uit kunnen helpen 37
- 3 Je valkuil herkennen 59
- 4 ‘Weet je het zeker?’ De psychologie en biologie van onzekerheid 111
- 5 Therapeutische overgave. Vier mindful stappen om de valkuil van geruststelling te vermijden 131
- 6 De geruststellingsketen doorbreken 153
- 7 Obstakels voor herstel overwinnen 171
- 8 De voordelen van het verdragen van onzekerheid. Leven in een wereld van ‘misschien’ en ‘goed genoeg’ 189

Dankwoord 199

Bronnen 203

Inleiding

Benjamin Franklin merkte ooit op: 'In dit leven is niets zeker, behalve de dood en belastingen.' Hoewel we het allemaal eens kunnen zijn over de dood, zijn er plaatsen waar geen belasting wordt betaald. De vraag blijft: waar kun je eigenlijk zeker van zijn? Kun je zeker weten dat je leven morgen niet op zijn kop staat door een rampzalig ongeluk of ziekte? Dat je geen foutje over het hoofd hebt gezien dat negatieve gevolgen zal hebben? Kun je absoluut garanderen dat je voor altijd van je partner zult houden? Dat alles wat je als vanzelfsprekend beschouwt echt is, en geen droom of een geprojecteerde realiteit van een futuristisch computernetwerk?

Niet dus!

En ook al wil iedereen het goede doen, hoe kun je nou zeker weten dat je daden en je gevoelens en beweegredenen moreel zijn, juist of zoals het hoort?

Dat kun je niet. We kunnen eigenlijk nergens zeker over zijn. Dus gaan we meestal maar gewoon door alsof dat wel zo is, waardoor de illusie van zekerheid de overhand krijgt.

Sommige mensen raken echter geobsedeerd door een behoefte aan zekerheid. Jij leest dit boek, dus je weet vast waar we het over hebben. Je wordt je er pijnlijk bewust van dat je ergens absoluut duidelijkheid over wilt hebben en ontwikkelt rituelen om die zekerheid af te dwingen. Je controleert, je checkt, vraagt anderen om feedback of hun mening en probeert jezelf keer op keer gerust te stellen. Misschien word je hyperalert: er schiet

een ongewenste gedachte door je hoofd en plots voel je de drang om te bewijzen dat het geen waarschuwing of wens is. Of een herinnering begint vaag aan te voelen en je moet van jezelf per se nagaan hoe het ook alweer zat. Of er komt twijfel bij je op die een sterke aantrekkingskracht op je uitoefent en die je maar niet van je af kunt schudden. Je raakt verslaafd aan controleren en geruststelling zoeken.

Dit boek gaat over hoe je kunt stoppen met dwangmatig controleren en geruststelling zoeken; over de al dan niet voor de hand liggende manieren waarop we *de behoefte aan zekerheid* proberen te bevredigen en hoe we daarin falen.

Heb je de neiging om je de slechtst mogelijke afloop voor te stellen en steek je er vervolgens buitensporig veel tijd en moeite in om jezelf ervan te overtuigen dat het niet zal gebeuren? Of blijf je maar piekeren over iets wat je eerder hebt gedaan? Vraag je je af of je bedoelingen wel zuiver waren en neem je daarom alles onder de loep om te bewijzen dat je het juiste hebt gedaan? Dan is onzekerheid je vijand geworden. Geruststelling helpt soms even. Of die nu van anderen komt of van jezelf: 'Dat zal nooit gebeuren' of 'Ik weet zeker dat ik dat geregeld heb'. Even verdwijnt dat onheilspellende gevoel en heb je een moment van relatieve rust. Maar langer ook niet. Want dan steekt het gevoel van 'Weet ik het wel zeker?' weer de kop op; je angst, schuldgevoel en onrust nemen toe; er komen nieuwe dringende vragen op en je gaat opnieuw op zoek naar geruststelling. De cyclus herhaalt zich. Je zit vast.

We noemen deze dwangmatige, gedreven, niet-aflatende behoefte aan geruststelling de *geruststellingsvalkuil*.

Zit jij vast in de geruststellingsvalkuil?

Merk je dat je voortdurend met dit soort situaties bezig bent?

- Je kunt je er niet toe zetten om te stoppen met controleren en geruststelling zoeken.
- Er zijn gebieden of kwesties in je leven waar je iets ‘echt zeker’ moet weten. Drijft de onzekerheid hierover je tot waanzin?
- Je bent veel aan het twijfelen. Kun je de twijfel niet loslaten of negeren?
- Je merkt dat je alleen maar loopt te denken aan iets wat er gebeurd is, wat had kunnen gebeuren of misschien kan gaan gebeuren.
- Je zoekt naar ‘lege’ geruststelling. (Geruststelling van iemand die het antwoord ook niet heeft.)
- Je betrapt jezelf erop dat je voortdurend van alles checkt op internet, bij vrienden en familie, op je werk of bij instanties.
- Je controleert je lichaam steeds om zeker te weten dat alles in orde is.
- Het lukt je niet om te stoppen met het voortdurend checken van je e-mail, tekstberichten of je telefoon.
- Je vindt het bijna onmogelijk om niet steeds sloten, alarmen, apparaten te controleren.
- Je voert steeds gesprekjes met jezelf om je zorgen weg te redden.
- Je vraagt anderen steeds opnieuw naar hun mening over iets.
- Anderen ergeren zich aan je, omdat je voortdurend je excuses aanbiedt of dingen maar niet kunt loslaten.
- Je ligt ’s nachts alles te analyseren of manieren te bedenken om minder angstig te zijn.
- Je voert eindeloze interne discussies die nergens toe leiden.
- Je voelt je verlamd wanneer je een beslissing moet nemen, omdat geen enkele hoeveelheid geruststelling of controle genoeg is.
- Je bent vaak op zoek naar *net* dat laatste stukje informatie dat je eindelijk duidelijkheid kan geven, om dan te merken dat je toch weer meer zekerheid wilt.

Als je op een van deze vragen ‘ja’ hebt geantwoord, dan is dit boek voor jou!

Zoek je *steeds opnieuw* geruststelling bij jezelf, je vrienden en ‘experts’ (zoals bijvoorbeeld dokter Google) en helpt dat controleren maar niet, dan ben je in een geruststellingsvalkuil beland. Uit onderzoek is gebleken dat de behoefte aan zekerheid – de moeite die veel mensen hebben om onzekerheid te verdragen – de *belangrijkste reden* is waarom zoveel mensen kampen met angst, stress en ongelukkig zijn (Anxiety Canada, z.d.; Beck, 2015; Peterson, 2017).

Het probleem met streven naar absolute zekerheid? Ten eerste is het onhaalbaar. Ten tweede kan de behoefte aan geruststelling zo groot worden dat ze alles overschaduwet en een ware kwellung wordt. Het kan je ervan weerhouden om voluit te leven en grote en kleine keuzes te maken, en het kan een leven waarin je niet voortdurend door twijfels wordt achtervolgd in de weg staan. Wanneer je steeds op zoek bent naar zekerheid, kan dat je leven volledig gaan overheersen.

Zoals je misschien al hebt gemerkt, verdwijnen je twijfels niet als je alles dwangmatig controleert en steeds geruststelling zoekt! Het resulteert niet in de opluchting waar je op hoopte. Eigenlijk word je er alleen maar meer gestrest en angstig van.

Al je inspanningen geven je geen rust, omdat je naar de verkeerde oplossing zoekt: als je vastzit in twijfels, is meer zekerheid *niet* het antwoord. Hoe verrassend en tegennatuurlijk het ook mag lijken, je neiging om geruststelling te zoeken is een groter probleem dan de bezorgdheid zelf. De echte oplossing voor je onrust is om je juist prettiger en meer op je gemak te leren voelen bij *onzekerheid*.

Onze boodschap is dat je huidige inspanningen in de verkeerde richting gaan. Wil je ergens anders uitkomen, dan zul je een andere weg moeten inslaan.

In dit boek leer je je relatie met angst te veranderen wanneer

je twijfelt. Je leert op jezelf te vertrouwen, eventuele fouten te accepteren en suboptimale uitkomsten te verdragen. Dat lijkt nu misschien onmogelijk, maar met de informatie en uitleg die we geven over een verandering in je houding tegenover onzekerheid komt het binnen handbereik. Om je overdreven behoefte aan zekerheid te overwinnen, leer je om niet te zwichten voor de innerlijke druk om geruststelling te zoeken.

Kennis is macht. Wij geloven dat de informatie in dit boek je de kracht kan geven om jezelf te bevrijden.

Hoe haal je het maximale uit dit boek?

In dit boek leer je over geruststelling, over het effect ervan en waar de grenzen liggen. Als je je verlamd voelt door je behoefte aan zekerheid, ben je voortdurend bezig om onzekerheid te vermijden. Hoewel je rationeel weet dat volledige zekerheid onmogelijk is, voelt onzekerheid ondraaglijk. Het kost tijd en moeite om je van dit gevoel te bevrijden. Maar het zal steeds makkelijker worden.

In hoofdstuk 1 en 2 leer je over geruststelling – waarom het de ene keer helpt en de andere keer juist niet – en hoe het mechanisme werkt. In hoofdstuk 3 en 4 leer je over de verschillende geruststellingsvalkuilen en de psychologische en biologische processen die eraan ten grondslag liggen. In hoofdstuk 5 maak je kennis met een diepgaande en krachtige therapeutische verandering in je houding tegenover onzekerheid. In hoofdstuk 6, 7 en 8 werk je verder aan je nieuwe vaardigheid in het omgaan met onzekerheid. Je leert meer over exposure, oftewel blootstelling, aan dingen waar je bang voor bent, en over de obstakels die je kunt tegenkomen wanneer je jezelf probeert te bevrijden uit de geruststellingsvalkuilen.

We hebben dit boek geschreven om van begin tot eind gele-

zen te worden. Blader dus niet meteen naar de laatste hoofdstukken. Vanaf het begin is het ons doel om je anders te leren kijken naar je afhankelijkheid van geruststelling en je behoefte om onzekerheid te vermijden. Veel mensen die vastzitten in de geruststellingsvalkuil beseffen dat niet. Of ze zien slechts één duidelijke valkuil en merken niet op dat er vaak meerdere, subtilere varianten meespelen. Misschien zie je jezelf als extra voorzichtig of analytisch, als iemand die alles moet uitzoeken, of beschouw je jezelf gewoon als angstig. Of je denkt dat je een geheugenprobleem hebt, jaloers bent, hypochonder of onzeker.

Een andere manier van kijken helpt je loskomen

Het grootste deel van onze spanning rondom onzekerheid komt voort uit pogingen om onzekerheid te bestrijden met geruststelling. Maar wanneer geruststelling de juiste plek krijgt, kan je leven je veel meer vervulling en voldoening schenken, met veel minder angst en gepieker.

Angst en onrust komen meestal niet voort uit de onzekerheid zelf, maar uit je *pogingen* die te *bestrijden* en je verlangen naar *zekerheid*. Met dit boek kun je jezelf bevrijden van die last.

HOOFDSTUK 1

De grenzen van geruststelling

Soms aarzel je of ben je ergens onzeker over, dus ga je op zoek naar een beetje geruststelling. En dat helpt! Maar soms word je zo overspoeld door de behoefte om zeker te weten dat je de juiste beslissing neemt, dat je iets goed beoordeelt of geen groot risico loopt, dat elke vorm van geruststelling per definitie onvoldoende is.

Meestal voelt het niet alsof je vastzit in een patroon. Waarom loop je de ene keer wel vast in eindeloos piekeren en geruststelling zoeken en de andere keer niet? Om dat te bepalen moeten we eerst kijken naar normale geruststelling. In dit hoofdstuk laten we zien wat het verschil is tussen productieve en onproductieve geruststelling, en waarom het soms werkt en soms een valkuil wordt.

Soms blijft geruststelling hangen, soms niet

Is het je ooit opgevallen dat geruststelling de ene keer wel blijft hangen en de andere keer niet? Stel, je hoort dat je buurman net een nieuwe auto heeft gekocht en daar een geweldige deal voor heeft gekregen. Opeens maak je je zorgen dat jij misschien te veel hebt betaald voor je auto. Je checkt een paar websites en komt erachter dat het allemaal wel meevalt. En daarmee is de kous af. Het checken stopt en het piekeren ook.

Nog een paar voorbeelden: je trekt iets aan en vraagt je af of

het er goed uitziet. Wanneer je in de spiegel kijkt, schiet heel even de gedachte door je hoofd dat je wel een paar kilo kwijt zou willen. Daarna haal je je schouders op, loopt de deur uit en denkt er verder niet meer over na. Of je bedenkt dat je misschien bent vergeten een rekening te betalen. Je controleert het en ziet dat je hem wel betaald hebt. De twijfel komt niet meer terug.

Het lijken misschien onbeduidende voorbeelden, maar bij belangrijke onderwerpen werkt geruststelling hetzelfde. Als psychologen zijn wij allebei gespecialiseerd in de behandeling van angststoornissen, en vaak komen mensen bij ons terecht na een beangstigende paniekaanval. Van hun arts hebben ze dan al gehoord dat er geen medische oorzaak is, maar dat ze ernstige angstklachten hebben. Wij bevestigen dat ze niet doodgaan, geen ernstige ziekte hebben en niet gek aan het worden zijn. We stellen hen gerust door het de juiste naam te geven – een paniekaanval – en leggen hun uit wat dat is, hoe het ontstaat en waarom het niet gevaarlijk is. Ze voelen zich meteen opgelucht – soms krijgen ze daarna zelfs geen nieuwe paniekaanval meer – en leren niet meer bang te zijn voor angstige gevoelens. Binnen enkele weken na de start van de therapie beoordelen ze hun situatie als ‘sterk verbeterd’.

Voor andere mensen zijn onderzoeken, feiten en uitleg niet voldoende. Ze komen bij ons na een reeks paniekaanvallen en hebben al van hun huisarts gehoord dat ze geen ernstige aandoening hebben. Wij geven dezelfde uitleg: het was een paniekaanval en dat is iets onschuldigs. Toch beklijft de geruststelling niet. Zodra ze hun hart voelen bonzen of vreemde gewaarwordingen hebben, rennen ze naar de dokter voor extra geruststelling. Twijfel en onzekerheid steken steeds weer de kop op en veroorzaken nieuwe angst. Ze hebben het zwaar in de therapie, krijgen opnieuw paniekaanvallen en kunnen hun twijfels nooit echt accepteren. ‘Hoe kan ik zeker weten dat het geen hartaan-

val is? Ik wil een second (of third) opinion.’ De angstaanvallen gaan onverminderd door en ze rennen van dokter naar dokter en van therapeut naar therapeut, in een poging om ‘zekerheid’ te krijgen over wat hun mankeert. Ze boeken geen vooruitgang en blijven zoeken naar geruststelling.

Hier is nog een voorbeeld. Soms verdwijnen beangstigende gedachten al nadat iemand één keer goed is uitgelegd hoe het zit of is een enkele dosis geruststelling al voldoende, maar soms ook niet. Een cliënt van Sally Winston vertelde dat ze erg van streek raakte omdat tijdens het vrijen steeds beelden van haar ex-vriend in haar opkwamen. Toen zij uitlegde dat dat betekenisloze symptomen waren van haar obsessieve-compulsieve stoornis (OCS) en dat ze er geen aandacht aan moest schenken en ze niet moest gaan analyseren, verdwenen de beelden vanzelf. Bij een andere cliënt werkte dat totaal niet. Een jonge man kreeg uit het niets een schokkend beeld in zijn hoofd waarin hij seks had met zijn peuterneefje. Hoe onwaarschijnlijk het ook was dat hij pedofiel was, hij liep er volledig in vast. Toen hij te horen kreeg dat dit simpelweg zijn OCS was, hielp dat niet. Hij begon kinderen te vermijden, bad om vergeving en zocht voortdurend bevestiging dat hij geen pedofiel was.

Er zijn dus duidelijk twee soorten geruststelling: de ene soort is productief, de andere niet. Om uit de valkuil te komen is het belangrijk dat verschil te begrijpen.

Productieve geruststelling

Productieve geruststelling is leerzaam. Je zoekt bijvoorbeeld informatie op internet op of vraagt advies aan mensen die ergens verstand van hebben. Zo leer je meer over het onderwerp, raak je vertrouwd met de manieren waarop iets kan aflopen en kun je beter bepalen wat een goede vervolgstap is. Angst gedijt bij onwetendheid, en onwetendheid neemt af door feiten.