

RADICAAL



OPEN

Thomas Lynch
& Nicole Little

DIALECTISCHE

GEDRAGS

THERAPIE

Vaardigheden om
perfectionisme
angst, depressie
en andere vormen
van overcontrole
te doorbreken

WERKBOEK



RO-DGT

 hogrefe

Inhoud

1	De paradox van perfectionisme	7
2	Perfectionistische overcontrole: een biosociale theorie	35
3	Emotionele reacties begrijpen	55
4	Sociale signalering doet ertoe	69
5	Sociale veiligheid activeren en signaleren	85
6	Radicale openheid en zelfonderzoek	115
7	Leren van feedback	139
8	De kunst van de sociale verbinding (of hoe je vriend(inn)en maakt en behoudt)	171
9	Hoe je feedback moet geven (zonder je vriend(inn)en kwijt te raken)	191
	Afsluitende opmerkingen	229
	Literatuur	237

De uitgever verleent de koper van dit boek toestemming om formulieren uit dit boek te kopiëren voor eigen gebruik. Kopers van dit boek kunnen de formulieren ook downloaden via de productpagina van dit boek op www.hogrefe.nl. Dit gebruik is beperkt tot eigen gebruik. Het materiaal mag op geen andere manier worden gebruikt, vermenigvuldigd, verkocht of verspreid. Voor al het andere gebruik is schriftelijke toestemming nodig van de uitgever.



1

De paradox van perfectionisme

Mensen streven naar perfectie. Het perfecte figuur. De perfecte prestatie. Het perfecte plan. Maar wat maakt perfectie tot zo'n aantrekkelijk doel? Het is op z'n best een tijdelijke ervaring. Bovendien kost het tijd om ergens perfect in te zijn en is het hard werken.

Dus, waarom zou je je er druk over maken?

Nou, om te beginnen hing het overleven van onze soort af van de inspanningen van individuen die erg hun best deden om aan de verwachtingen te voldoen of die te overtreffen. Zo hechtten stammen grote waarde aan individuen die oefenden met boogschieten tot ze vrijwel elk doel konden raken – als jager en als krijger. Bovendien doet het ertoe of je foutloos bent, zowel voor het succes van een individu als voor dat van de soort. Nauwkeurig bepalen of dat harige wezen in het struikgewas een tijger of een konijn was, maakte nogal wat uit als het erom ging te eten of gegeten te worden. En het is zeker zo dat vrijwel alles wat een beetje complex is – zoals Frans of natuurkunde leren, of hoe je een goede crème brûlée maakt – tijd kost en hard werken is. Het vereist doorzettingsvermogen, bewuste controle en aandacht voor detail. Sterker nog, de meeste samenlevingen zijn afhankelijk van individuen met een uitstekend, op details gericht brein om de fouten te vinden die anderen misschien over het hoofd hebben gezien – zoals het schijnbaar onschuldige weggelaten woord in een handelsovereenkomst of de versleten kabel in een vliegtuigmotor.

Ondanks deze voordelen worden de meeste mensen niet graag 'perfectionist' genoemd. Waarom? Omdat dat suggereert dat je een pietluttige controlfreak bent die niet kan ontspannen (lieve help!). Een perfectionist is iemand die veeleisend, onbuigzaam en meedogenloos is, en vaak niet erg leuk in de omgang, hoe succesvol ze ook zijn.

Uiteindelijk is het hebben van hoge persoonlijke maatstaven niet inherent slecht. Uit onderzoek blijkt dat perfectionisme zowel gezond als ongezond kan zijn. Gezonde perfectionisten zijn mensen die streven naar grootsheid; hun maatstaven zijn hoog maar realistisch. Ze raken er niet ondersteboven van als ze niet helemaal perfect zijn of af en toe een foutje maken. Ze zijn gemotiveerd om hun best te doen, zonder verlamd te zijn door de angst om te falen. Ze zijn zorgvuldig, maar niet overdreven. Ze kunnen hun verwachtingen van prestaties of precisie flexibel aanpassen aan de omstandigheden. Ze kunnen hun eigen en andermans successen vieren, dankbaar zijn voor een goed uitgevoerde taak en eigen fouten beoordelen zonder van streek te raken.

Problemen ontstaan pas wanneer streven naar perfectie een obsessie wordt.

Wanneer perfectie een obsessie wordt

Mensen met maladaptief, nutteloos perfectionisme zijn nooit tevreden, zelfs als ze hun uiterste best hebben gedaan; ze hebben altijd het gevoel dat het beter had gekund (of althans die indruk hadden kunnen wekken). Zij beschouwen alles behalve het absoluut beste als een mislukking. Zij streven naar een hoger prestatieniveau dan haalbaar is, waardoor het moeilijk is om zich goed te voelen over wat ze hebben gedaan of over zichzelf. Zij leren om risico's te vermijden om te voorkomen dat ze een fout maken, worden overgevoelig voor vermeende kritiek en baseren hun eigenwaarde op hoe goed zij presteren ten opzichte van anderen. Omdat hun eigenwaarde gebaseerd is op onmogelijk hoge maatstaven, zijn ze niet tevreden met wat anderen zouden zien als een uitstekend resultaat – niets is ooit goed genoeg.

Een obsessie met perfectie maakt fouten ondraaglijk. *Als iemand zich verschrikkelijk voelt over het maken van een fout, kan die gaan geloven dat het verschrikkelijk is om een fout te maken.* Een neerslachtige stemming en paniek bij het maken van fouten bewijzen alleen maar dat alles wat niet perfect is gewoon slecht is. Afnemen productiviteit, lusteloosheid en gebrek aan motivatie als gevolg van herhaalde depressieve episodes zijn verder bewijs voor aangeboren ontoereikendheid en onwaardigheid – gevoelens die ze met niemand durven te delen, omdat die erop zouden wijzen dat ze niet helemaal perfect zijn.

Het interessante is dat het er voor velen eigenlijk niet om gaat om de wedstrijd te winnen, maar alleen om de *suggestie* daarvan. Terwijl je perfectionisme dus kunt zien als het verlangen om perfect te zijn, kan het ook worden begrepen als het verlangen om perfect te *lijken*: om anderen een onberispelijk beeld voor te schotelen (Hewitt & Flett, 1991). Dit helpt misschien te verklaren waarom zoveel perfectionisten zich niet willen laten behandelen. Daarvoor moet je toegeven dat je een probleem hebt, niet alleen tegenover jezelf, maar ook tegenover iemand anders. Het verklaart ook waarom zoveel perfectionistische mensen hun proble-

men bagatelliseren of beweren dat alles goed gaat ('Ik ben oké'), zelfs in een crisis.

Als het er vooral om gaat om te winnen of geen fouten te maken, hebben relaties daar natuurlijk onder te lijden. Mensen die worden gekenmerkt door nutteloos perfectionisme zijn vaak zeer succesvol in het bereiken van persoonlijke doelen, maar niet erg leuk in de omgang. Bovendien leidt dwangmatig overdreven je best doen vaak tot een beperkte, onevenwichtige reeks levenservaringen, waarbij gelegenheden voor het aangaan van sociale relaties worden misgelopen of uit de weg gegaan (Frost et al., 1990; Graham et al., 2010). De maladaptieve perfectionist zal relaties waarschijnlijk eerder waarderen naar gelang hoeveel een ander helpt of stoort bij het bereiken van persoonlijke doelen ('je bent vóór mij of tegen mij'). Het resultaat is een reeks interpersoonlijke problemen, waaronder een vermeend gebrek aan sociale ondersteuning, hevige interpersoonlijke conflicten en huwelijksproblemen, grotere dagelijkse interpersoonlijke moeilijkheden, en een hoge mate van onvriendelijkheid of vijandigheid (bijv. Hewitt et al., 2006; Mackinnon et al., 2012; Molnar et al., 2012; Sherry et al., 2013).

Een hyperfocus op prestaties en succes is ook heel vermoeiend. Het vereist veelvuldige sociale vergelijkingen om na te gaan of je prestatie beter of adequaat is. Wanneer vergelijkingen ongunstig uitvallen, volgen al snel afgunst en bitterheid, die een negatieve invloed kunnen hebben op hechte sociale banden. Zoals iemand haar perfectionistische moeder beschrijft: 'Het is moeilijk om in haar buurt te zijn ... Ze vergalt altijd iemands plezier.' Maladaptief perfectionisme is dus een pijnlijke persoonlijkheidsstijl om te hebben – niet alleen is goed zijn nooit goed genoeg, maar ook de kans op sociale uitsluiting en eenzaamheid wordt groter.

Komt een van deze dingen je bekend voor? Neem even de tijd om na te denken over hoge maatstaven. Beantwoord de volgende vragen:

- *In hoeverre hanteer jij hoge maatstaven voor jezelf? Bijvoorbeeld: 'Wanneer ik aan iets werk, kan ik pas ontspannen als het perfect is.'*
 - *In hoeverre hanteer je hoge maatstaven voor anderen? Bijvoorbeeld: 'Ik heb hoge verwachtingen van mensen die belangrijk voor me zijn.'*
 - *In hoeverre denk je dat jouw hoge maatstaven het gevolg zijn van onrealistische eisen of verwachtingen die anderen aan je hebben opgelegd? 'Ik heb van mijn ouders altijd de druk gevoeld om de beste te zijn.'*
 - *Welke consequenties hebben jouw bovenmatig hoge maatstaven? In hoeverre hebben ze je relaties beïnvloed?*
-
-
-
-

De valkuil van perfectionisme

De paradox is dat perfectie volkomen prima en nuttig is, zolang je dat streven niet al te serieus neemt. Maar wanneer goed zijn betekent dat het *altijd* goed moet zijn, wordt het een valkuil: altijd perfect zijn is een onmogelijke opgave. Om te beginnen weet niemand alles, en dat kan ook niet, hoelang of hoezeer je het ook probeert. En omdat we niet weten wat we niet weten, zullen we zeker fouten maken. Bovendien geldt dat wat vandaag wordt beschouwd als 'de waarheid' of 'het beste', morgen kan worden gezien als 'onwaar' of 'slecht'. Dingen veranderen voortdurend; onze beelden van en overtuigingen over maatstaven van excellentie lopen sterk uiteen en variëren afhankelijk van je familie, je omgeving en culturele verwachtingen. Bovendien is de grote verscheidenheid in hoe onze hersenen zijn 'geprogrammeerd' ook van invloed op hoe wij de wereld zien, vaak zonder dat we ons daar bewust van zijn. Dat geldt ook voor perfectie: wat jij perfect vindt, ziet een ander misschien niet zo. Je trapt in de valkuil wanneer je gaat denken dat jij dat het best weet.

De paradox van perfectie stelt ons ook voor een raadsel. De meeste samenlevingen waarderen en belonen mensen die voldoen aan verwachtingen of die overtreffen. Het goed doen, geen fouten maken en langetermijndoelen bereiken leiden tot promotie op je werk, niet tot gevangenisstraf. En dus is perfectionisme moeilijk te veranderen; het wordt heel vaak beloond. Helaas kunnen prestaties en de positieve gemoedstoestanden als gevolg daarvan een overdreven optimistisch geloof in onze bekwaamheid versterken. Het wordt een harnas dat ons beschermt tegen het ongemak van besluiteloosheid, de angst voor het maken van fouten of gevoelens van onbekwaamheid. Het zet ons ertoe aan alles af te wijzen waar we ons niet op ons gemak bij voelen. Dit harnas maakt ons doof voor nieuwe informatie, andere perspectieven of nieuwe kennis, en houdt ons gevangen in oude patronen die misschien niet meer effectief zijn. De valkuil van maladaptief perfectionisme is voor een deel dat je geneigd bent alleen aandacht te hebben voor dingen die je doelen dichterbij brengen en dat je alles negeert of verwerpt wat dat niet doet. Je wordt onbuigzaam. Mensen met maladaptief perfectionisme kunnen er bijvoorbeeld op staan dat alle voorwerpen op hun bureau recht of in een hoek van 45 graden liggen voordat ze aan de slag kunnen. Of ze weigeren te luisteren naar een andere manier om dingen te doen voordat ze het eerst zo hebben gedaan als ze van plan waren.

Nog een ander aspect van de paradox van het perfectionisme is dat toegeven dat je nutteloze, perfectionistische trekjes hebt, kan voelen als falen. Soms is het gewoon gemakkelijker om te doen alsof alles oké is, maar het nadeel is dat je daarmee vast kunt blijven zitten in de ellende. Bovendien maakt het streven naar perfectie het weliswaar gemakkelijker om de omgeving, anderen en jezelf te voorstellen en te beheersen, maar het wordt een valkuil wanneer dat het grootste deel van je aandacht en tijd opslokt. De fundamentele stelregel van maladaptief perfectionisme is: 'Doe bij twijfel beter je best', ongeacht de omstandigheden of

mogelijke gevolgen. Dus dan werk je misschien obsessief aan het afmaken van een belangrijke maar vervelende taak, wanneer duidelijk is dat je beter af zou zijn als je even zou uitrusten of er helemaal van af zou zien. Je kunt een sterk gevoel van urgentie krijgen, dat zich uit in dwangmatige pogingen om (mogelijke) problemen snel op te lossen en dan net zo snel over te gaan naar het volgende, zonder tussendoor even rust te pakken. Een dergelijk dwangmatig streven is doodvermoeiend. Het vereist wilskracht, die je al je energie kost (Gailliot et al., 2007). Ook maakt het het leven tot een last, die eist dat je voortdurend let op mogelijke problemen en noopt tot niet-aflatende, bewuste controle die weinig ruimte overlaat voor rust, spel of een hechte vriendschap met anderen.

Dat neemt niet weg dat het streven naar perfectie zo'n automatisme kan worden dat je het niet als een probleem ziet. Het is een beetje als aan een vis vragen of die het water opmerkt waarin hij zwemt. *Is het je bijvoorbeeld weleens opgevallen dat hoe perfectionistischer iemand is, hoe kleiner de kans is dat die in staat lijkt om het als een probleem te zien?* Maar je bent al snel blind voor perfectionistische trekjes wanneer perfectionisme deel uitmaakt van je zelfbeeld – jouw unieke identiteit, die je onderscheidt van anderen. Misschien zie je dwangmatig streven, uitzonderlijk hoge maatstaven en zelfopoffering om doelen te bereiken als dat wat jou bijzonder maakt. Jouw uitzonderlijk hoge maatstaven en zelfopoffering zijn een ereteken (geen probleem)! Wanneer 'ik ben niet zoals anderen' betekent 'ik ben beter dan de meeste mensen' – zoals kan gebeuren bij maladaptief perfectionisme – kun je natuurlijk ongemerkt mensen gaan minachten die niet aan jouw maatstaven voldoen en sociale situaties gaan vermijden die je niet helpen bij het behalen van je persoonlijke doelen. Je trekt je misschien ook niks aan van kritische feedback die je krijgt, omdat 'mijn problemen wezenlijk anders zijn' of 'zo complex dat niemand die ooit kan begrijpen'. Het nadeel is natuurlijk dat dit vaak een teken is van superioriteit die – zelfs wanneer die niet in het openbaar wordt geuit, of wanneer er een kern van waarheid in zit – gevoelens van wrok bij anderen kan oproepen, of afgunst, of zelfs een heimelijk verlangen dat je faalt. Bovendien zien de meeste mensen van nature een door iemand zelf geuit oordeel van superioriteit als subjectief en mogelijk vertekend of voortkomend uit eigenbelang. Je kunt er wel van uitgaan dat jouw eigen oordeel de waarheid is, maar wanneer het om leven gaat, kun je dat op vele manieren goed en effectief doen. En die hoeven niet allemaal te maken te hebben met het bereiken van perfectie. Daarom zijn de belangrijkste gevolgen van maladaptief perfectionisme van sociale aard – afstandelijkheid en distantie tegenover anderen – en dit leidt vaak tot een sociaal geïsoleerd en eenzaam bestaan, zelfs als je heel veel weet te bereiken.

Dit wijst op een andere valkuil: het streven naar excellentie kan verslavend werken. Tenslotte voelt het goed om te winnen. Maar maladaptief perfectionisme beschouwt vreugde alleen als te rechtvaardigen als ervoor gewerkt is. Geluk moet

verdiend worden; vrije tijd moet gericht zijn op zelfverbetering; genoegens die niets te maken hebben met prestaties (bijvoorbeeld genieten van een zonsondergang) worden afgedaan als irrelevante of decadente uitspattingen. Maar tegen welke prijs? Als je alleen plezier aan iets kunt beleven of iets als een verdienste kunt zien als je ergens veel moeite voor hebt gedaan – verleidingen hebt weerstaan, fouten hebt ontdekt of rivalen hebt verslagen – wordt om te beginnen je aandachtsveld egocentrisch: gefocust op *jezelf* en *jouw* behoeften, wensen of overtuigingen, en sterk gefocust op *jouw* fouten, *jouw* prestaties en hoe *jij* het beter kunt doen. Je hoge maatstaven worden ook de ‘waarheid’, die gebruikt kan worden om de prestaties van anderen aan af te meten. Dit resulteert erin dat je anderen laat merken dat je gefocust bent op wat zij verkeerd doen of hoe ze zich volgens jouw maatstaven zouden moeten gedragen. Op die manier neigen mensen met een sterk maladaptief perfectionisme tot een gerichtheid op zelfbehoud, waarbij competitie, anderen verslaan en de allerbeste zijn overheersen (Flett et al., 1998; Sherry et al., 2007). De valkuil is dat je een essentieel feit over onze soort vergeet. Wij zijn afhankelijk van anderen voor ons succes. En het streven om bijzonder te zijn heeft voornamelijk zin voor zover het bijdraagt aan de stam of je gemeenschap.

Ten slotte is de valkuil van het perfectionisme ook een beetje verborgen en dat is waarom we het een valkuil noemen. Proberen van je perfectionistische neigingen af te komen kan de overtuiging versterken dat je beter moet zijn door geen perfectionist te zijn, wat bijdraagt aan een kernovertuiging dat je nooit goed genoeg bent zoals je bent. Het lijkt op het dilemma van de Chinese vingerval, waarbij de vingers van het slachtoffer vastzitten aan beide uiteinden van een kokertje van bamboe. Je eerste instinct is om je vingers eruit te trekken, maar daarmee komen ze alleen maar strakker vast te zitten. Om te ontsnappen moet je stoppen met *proberen* te ontsnappen en juist naar het midden bewegen, waardoor de openingen groter worden en je vingers bevrijd worden. Zo is het ook de bedoeling van dit boek om je kennis te laten maken met een nieuwe manier van denken over maladaptief perfectionisme en enkele evidence-based vaardigheden die kunnen helpen om deze dynamiek lossier te maken. Onze reis begint in de volgende paragraaf. Ga in de tussentijd door met het koesteren van je perfectionistische neigingen, ook al is het maar een beetje.

Maladaptief perfectionisme draait om het hebben van controle

Als perfectionisme zo maladaptief kan zijn, waarom hebben we het dan? In vele opzichten draait het om zelfbeheersing. Met een enquête onder duizenden mensen uit 54 landen (Park, Peterson, & Seligman, 2006) is onderzocht hoeveel respondenten 24 verschillende deugden vertoonden, waaronder zelfbeheersing. Van alle deugden gaven mensen zichzelf de laagste score op zelfbeheersing. Het lijkt alsof

vrijwel iedereen vindt dat ze zelf meer zelfbeheersing nodig hebben. Geen wonder: zelfbeheersing stelt ons in staat om weerstand te bieden aan de impuls om meer te snoepen, om toch meer te bewegen wanneer we dat eigenlijk niet willen, om te voorkomen dat we boos reageren terwijl we dat wel zouden willen, of om een belangrijk project af te maken ook al hebben we daar geen zin in. Zelfbeheersing omvat zaken als zelfdiscipline, het afleren van slechte gewoonten, verleidingen weerstaan, focussen op langetermijndoelen, onze keuzes niet laten bepalen door onze gevoelens, doorzetten als iets pijn doet, en wilskracht. Het draait allemaal om het onder controle houden van je gevoelens, je gedachten en je gedrag. Het interessante is dat een aantal onderzoekers bewuste beheersing in verband heeft gebracht met de persoonlijkheidsfactor consciëntieusheid (bijv. Kochanska & Knaack, 2003; MacDonald, 2009; MacDonald et al., 2007). Consciëntieusheid verwijst naar 'sociaal voorgeschreven impulsbeheersing die taak- en doelgericht gedrag mogelijk maakt' (John & Srivastava, 1999, p. 121), en het is over het algemeen een goede eigenschap om te bezitten.

Net als perfectionisten worden mensen met veel zelfbeheersing – die in staat zijn bevrediging uit te stellen, plannen te maken, te volharden in lastige activiteiten om langetermijndoelen te bereiken en zich consciëntieus te gedragen – in de meeste gemeenschappen zeer gewaardeerd. Het zijn de doeners, de spaarders, de planners en de regelaars – de mensen die je 's avonds laat nog ziet werken en dan vroeg ziet opstaan om ervoor te zorgen dat alles goed functioneert. Een bloeiende samenleving heeft mensen nodig die zelfbeheersing tonen, destructieve en zelfzuchtige impulsen onderdrukken, denken aan langetermijndoelen en daar planmatig naartoe werken. Als gevolg daarvan wordt zelfbeheersing vaak gezien als een deugd die we zouden moeten proberen te ontwikkelen. Sterker nog, uit onderzoek blijkt dat zelfbeheersing over het algemeen samenhangt met succes in opleiding en beroep.

Maar kun je ook te veel van iets goeds hebben? Kunnen we ook overgecontroleerd zijn?

Het antwoord is ja. Steeds meer onderzoek wijst uit dat sommige mensen lijden aan bovenmatige en rigide patronen van zelfbeheersing of overcontrole. Bovenmatige zelfbeheersing hangt samen met sociaal isolement, slecht interpersoonlijk functioneren, perfectionisme, rigiditeit, gebrek aan emotionele expressie, en met ernstige en moeilijk te behandelen psychische aandoeningen, zoals anorexia nervosa, chronische depressie, autisme en de obsessief-compulsieve of dwangmatige persoonlijkheidsstoornis (Lynch & Aspnes, 2001; Lynch & Cheavens, 2008; MacLean et al., 2014; Morse & Lynch, 2004; Zucker et al., 2007; zie ook Lynch, 2018a, 2018b).

Mensen met overcontrole zijn typische perfectionisten. Ze hoeven niet te leren om serieuzer te zijn, beter hun best te doen of het beter te doen; daar zijn ze al experts in. In plaats daarvan moeten zij leren hoe je je kunt ontspannen en aandacht schenkt aan je relaties, maar vaak hebben ze geen idee hoe je dat doet. Deze

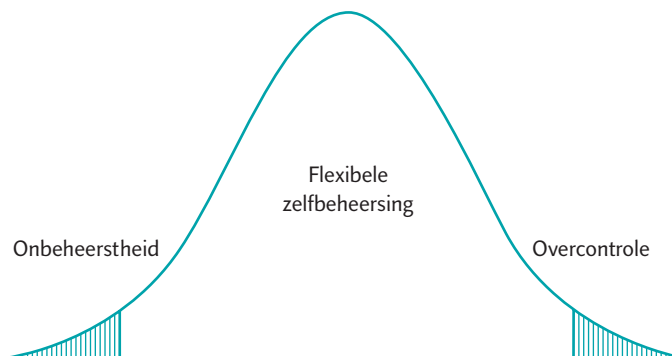
tegenintuïtieve gedachte – *dat je te veel zelfbeheersing kunt hebben* – is de kern van dit boek en de vaardigheden die je hier leert, allemaal gebaseerd op een evidence-based behandeling die bekendstaat als *Radically Open Dialectical Behavior Therapy*, (RO DBT; Lynch, 2018a, 2018b).

In het Nederlandse taalgebied noemen we deze aanpak Radicaal Open Dialectische Gedragstherapie (RO DGT).

Het zelfbeheersingsspectrum

Zoals veel eigenschappen ligt zelfbeheersing op een spectrum. De meeste mensen vertonen zogenaamde *flexibele beheersing*. Zij zijn in staat om indien nodig adaptief te reageren op de altijd veranderende situaties van het leven. Mensen met flexibele zelfbeheersing kunnen impulsen en emoties onderdrukken ten behoeve van langetermijndoelen – zoals het verlangen onderdrukken om tv te kijken en in plaats daarvan gaan sporten, of het verlangen bedwingen om tegen hun baas te schreeuwen om zo hun baan te behouden – en emoties ook vrijelijk uiten wanneer de situatie daarom vraagt: spelen, geintjes maken, relaxen met vriend(inn)en of een betekenisvol gesprek voeren. Zowel hard werken als het leuk hebben is belangrijk in het leven. Mensen met flexibele zelfbeheersing hanteren over het algemeen precies de juiste verhouding van zelfbeheersing en ontremming.

Problemen doen zich voor aan de uiteinden van het zelfbeheersingsspectrum (zie figuur 1.1). Problemen aan het onbeheerste uiteinde van het spectrum zijn vaak onmiskenbaar. Wanneer mensen onder spanning hun onmiddellijke impulsen en emoties niet goed kunnen onderdrukken, is de kans groot dat ze herrie schoppen. Onbeheerste personen kunnen slecht tegen onrust en zullen er bijna alles aan doen om de onrust van dat moment te stoppen of af te zwakken. Daardoor kunnen ze onvoorspelbaar, theatraal, impulsief lijken, en afhankelijk van hun gemoedstoestand ongevoelig zijn voor de sociale signalen en behoeften van anderen. Ze houden



Figuur 1.1 Het zelfbeheersingsspectrum