

Niet goed genoeg?

Perfect is ook niet alles!

Piet Verhagen reageert op de lezing van Frans Schalkwijk op het Lemion-congres van vorig jaar, die u in bewerkte vorm aantreft voorafgaand aan dit artikel in dit nummer van *Groepen*.

Door Piet Verhagen

Onder het motto *Make therapy simple again!*, houdt het weer simpel, in eenvoudig Nederlands, heeft Hutsebaut (2020) nog maar weer eens herhaald dat het met de Big Four moeizaam gesteld is, hoe fraai ook: te ingewikkeld, te lange opleiding en vervolgens een moeizaam en langdurig traject om die modellen ook nog daadwerkelijk te integreren in de persoon van de behandelaar. Overigens niet te veel ten nadele van de Big Four, maar we krijgen het gewoon niet voor elkaar, niet werkelijk geïmplementeerd, niet daadwerkelijk uitgevoerd, dus dan moet de uitkomst wel tegenvallen. Voeg daaraan toe dat in een bekend basisboek voor psychotherapie (Thunnissen & Nijs, 2018) onderstreept wordt dat de bijdrage van de methodiek aan het behandelresultaat slechts om en nabij de 15% bedraagt, dan is er alle reden tot bezinning, zoals Hutsebaut het beschaafd uitdrukt. Of, anders gezegd, er is alle reden om de therapeut, nou ja niet opnieuw uit te vinden, maar dan toch wel te updaten. Ik verwachtte eigenlijk de stap naar de GIT-PD, maar die kwam niet, althans niet in deze tekst.

Schalkwijk reflecteerde op deze benadering door Hutsebaut op de Lemion-studiedag op 9 oktober 2020 onder de titel *Imperfectie. We moeten het ermee doen*. Nu doet Schalkwijk

als therapeut iets wat niet tot de Big Four gerekend wordt, tenzij we hem voor het gemak tot de TFP-therapeuten rekenen, maar voor zover ik hem ken – in hoofdzaak uit zijn publicaties – zie ik hem gegeven de geschetste armoe niet gauw gaan GIT-PD'en. Dus hoe gaat hij dan om met de door Hutsebaut zo 'prachtig' (woord van Schalkwijk) beschreven schrijnende situatie? Wel, dat is nu ontzettend boeiend en bewonderenswaardig. Schalkwijk gaat met zijn collegae op enigermate vergelijkbare wijze om als met zijn cliënten. Hij houdt ze namelijk voor om *onvolmaakt tevreden* om te gaan met hun *innerlijke criticus* (Schalkwijk, 2016). Daarmee verwijs ik naar zijn boekje voor het grote publiek dat ik indertijd met veel plezier las en recenseerde; nu ik het herlees, beveel ik het opnieuw aan (Verhagen, 2017). Laat ik een paar zaken aanstippen. Het gaat in Schalkwijks *onvolmaakt tevreden* over de zogenoemde zelfbewuste emoties als schaamte, schuld en trots, die een voedingsbodem kunnen zijn voor de innerlijke criticus. Hoe kun je nu minder streng voor jezelf zijn? Overigens, met schuld en schaamte is op zich niks mis, maar ze kunnen je danig in de weg zitten. Dat lost Schalkwijk ook niet eventjes voor je op. Laten we eerst begrijpen hoe de innerlijke criticus werkt, houdt hij zijn lezers voor, en vervolgens nagaan of er een geneigdheid is tot een gevoeligheid voor schuld en schaamte. Verkennend, explorerend gaat hij te werk; hoe kan het ook anders. En dan is er 'tussendoor' een reeks van adviezen, die allesbehalve simpele tips zijn. Wat denkt u van deze? 'In plaats van te denken dat je iemand bent in termen van "altijd" of "nooit", probeer je je te realiseren dat gaat

om "deze keer"' (p. 94). Die is nog wel te doen en herkenbaar. En deze? 'Kan het zijn dat je je aandacht richt op het vermeend tekortschieten van je lichaam, zodat je de schaamte over wie je bent, vermijdt? Een concreet iets als je lichaam afkeuren is soms gemakkelijker dan jezelf afkeuren, vanuit de hoop dat je aan je lijf nog iets kunt doen' (p. 113). Dat is al een stuk complexer en ik stel me zomaar voor dat we 'lichaam' ook wel kunnen vervangen door iets anders concreets, zoals, overgezet naar therapeuten, hun therapie. Nog één (zijn we niet dagelijks bezig met deze?): 'Veel schuldgevoelens zijn terug te voeren op psychische conflicten, waarin je behoeften en verlangens tegenstrijdig waren. Probeer te achterhalen om welke onverenigbare emoties het gaat en onderzoek waar die mee samen hangen. Denk aan thema's als autonomie, seksualiteit, boosheid, verbod op plezier, niet mogen rivaliseren en willen winnen' (p. 134). Het zijn geen tips, het zijn gedachten en adviezen, die vanuit een zoeken naar beter begrip voor en van de innerlijke criticus helpen die hinderlijke instantie te onderzoeken en te relativeren.

Zucht van verlichting. Heerlijk toch! Het is helemaal niet raar

Dit soort van gedachten en uitwerkingen kan men volgens mij omzetten in het jargon van elk van de Big Four. Denk alleen maar aan de Gezonde Volwassene uit de schematherapie. Zo komt Schalkwijk met enige begripvolle – hij is per slot van rekening ervaringsdeskundige – gedachten en adviezen aan therapeuten die

kennelijk te streng zijn voor zichzelf zijn en die uit de literatuur begrijpen, als ze die dan toch nog lezen, dat ze het niet goed genoeg doen en eigenlijk ook niet goed kunnen doen. 'Helaas, we zijn te streng voor onszelf'. 'Helaas, we zijn soms echt imperfect', schrijft/zegt Schalwijk sympathiek en empathisch. Zucht van verlichting. Heerlijk toch! Het is helemaal niet raar. Een innerlijk criticus zou een welwillende passant moeten zijn, niet een strenge meester (p. 64), een soort van vriend, die bij wijze van spreken alles van je weet en toch van je houdt (Augustinus).

Perfectionisme in groepen

Ik dacht: als Schalwijk zo vanuit zijn (psychoanalytisch, psychodynamisch) therapeutisch denken therapeuten tegemoet kan komen, zouden we dat dan ook vanuit groepstherapeutisch denken kunnen doen? Ik denk het wel en waag het erop. Ik zocht naar perfectionisme en behandeling ervan in groepen; dat blijkt gemakkelijk tot enig resultaat te leiden. Ene Paul L. Hewitt heeft er kennelijk zijn levenswerk van gemaakt (Hewitt et al., 2015; Hewitt et al., 2019; Hewitt, 2020). Hij ontwikkelde een model, het Comprehensive Model of Perfectionistic Behaviour (CMPB) en deed onderzoek naar behandeling, met name in kortetermijngroepen. Perfectionisme is, kort gezegd, een 'trait'-kenmerk en speelt zich af op het inter-persoonlijke en zelfrelatonele vlak. Mensen zijn niet alleen streng voor zichzelf, ze zijn streng voor anderen, of verwachten dat strenge eisen door anderen gesteld worden. Op inter-persoonlijk vlak is het contact met de ander op z'n minst riskant, met vermijding als gevolg, zodat er afstand

ontstaat en verlies van verbondenheid. In ieder geval is *disclosure* van imperfectie niet aan de orde, veel te riskant. Het zelfrelatonele aspect is te horen in kritische innerlijke dialogen met gevoelens en reacties naar het zelf die afkeurend zijn, tot aan zelfhaat en zelfbeschadiging aan toe. Maar ondertussen is perfectionisme juist bedoeld om zowel afwijzing te voorkomen als verbinding te bevorderen, en zelfbeeld en gevoel van eigenwaarde te vergroten. Anders gezegd, perfectionisme gaat terug op de behoefte erbij te horen en de behoefte aan zelfwaardering. Maar, en dat is het bekende drama, naar mate zulke strategieën minder flexibel, krampachtiger en wanhopiger zijn, ligt mislukking eerder voor de hand. Hoogbegeerd als ze is, kan mijn patiënte haar toevlucht vrij makkelijk tot perfectionisme nemen, maar ze voorkomt er niet mee dat ze zich gekwetst en afgewezen voelt, en zich zo nergens mee verbonden weet. Kortdurende groepsbehandeling vanuit inter-persoonlijk en psychodynamisch perspectief blijkt behulpzaam. Hewitt en twee van zijn medeonderzoekers zijn de auteurs van het zeer recent verschenen boek getiteld *Group psychodynamic-interpersonal psychotherapy* (Tasca et al., 2021). Op vrijwel alle geoperationaliseerde perfectionisme-items wordt significante verbetering gezien, aldus de groep van Hewitt. Jawel, de drie studies die ik noemde komen uit dezelfde school. Dus dan moeten we kritisch zijn. Hebben anderen dat gerepliceerd? Er is nog een puntje. Het onderzoek gaat niet over de werkzame factoren in deze groepsbehandelingen. Daarom doe ik een *reasonable guess*. Als het klopt dat kenmerken van perfectionisme gebrek aan *disclosure* (uit angst, schuld, schaamte) en

verlies van of tekort aan echte verbondenheid zijn, valt dan niet te verwachten dat zelfonthulling en cohesie ('beloning') werkzame factoren zijn? Volgens mij zijn we ontstellend goed in het bewerkstelligen hiervan in onze groepen. Toepassing ervan in bijvoorbeeld intervisie lijkt dan een logische en nuttige vervolgstap.

Werkklimaat

Ontstellend goed, is dat niet een veel te positief gevoel? Nou, we zijn er ook wel trots op (Shapiro & Gans, 2008)¹. Het zou kunnen dat er te weinig aandacht is voor de ervaring het op lastige momenten toch voor elkaar te hebben gekregen en daar een goed gevoel over te hebben. Ik maak in ieder geval

Therapeuten blijken kwetsbaar voor in ieder geval vijf 'musturbations'

zelden een intervisie mee die louter gaat over succeservaringen. Terwijl, zeggen de auteurs, het delen daarvan een gezonde professionele ontwikkeling bevordert. Met andere woorden: hebben die gewenste therapeuten, die het dus goed doen, niet vooral een werkklimaat nodig waarin verbinding de ruimte geeft om imperfecties vrijelijk te delen? Ik bedoel, als het voor cliënten goed genoeg is? Dat past ook wel weer bij de vraag van Hutsebaut: 'Hoe kan ik – met mijn kwaliteiten en gebreken als mens en behandelaar – de beste versie van mezelf als behandelaar zijn?' (2020, p. 103). En, met verwijzing naar de NVGP-studiedag

over splijting en integratie, hoe houden we een dergelijke werksfeer overeind, gegeven de voortdurende al dan niet als innovatie bedoelde veranderingen en bedreigingen die zo kenmerkend zijn voor het maatschappelijke klimaat waarin in de GGZ gewerkt moet worden?

Wat het dilemma van Hutsebaut betreft: therapeuten blijken kwetsbaar voor in ieder geval vijf 'musturbations': ik moet het altijd goed doen, ik moet een toptherapeut zijn, alle patiënten moeten mij waarderen, ik werk hard dus mijn patiënten moeten ook hard werken, ik moet het altijd leuk vinden (Norcross & VandenBos, 2018). Dat werkt dus niet. Waarom zijn we dan toch zo gehecht (?) aan die methodieken, aan die 15% om het nog kaler te maken? Het mag dan gekozen zijn omwille van de evidentie, maar dat is toch zelden het enige. Zeiden we voorheen niet zoiets als dat een therapeut 'affiniteit heeft met een referentiekader'? Zegt dat woord affiniteit niet iets over de aard van de therapeut als persoon in relatie tot het referentiekader? Nog anders, ligt er aan de basis van die affiniteit niet een zelf-referentieel aspect? Het zit om de een of andere reden heel dicht op de huid. Dat leg je dan ook weer niet zomaar af. Maar wellicht zijn er andere manieren om die kennelijk moeilijk opgeefbare gehechtheid te begrijpen.

Blijft, zou ik zeggen, een aanbeveling als deze over: 'The therapy relationship acts in concert with *treatment methods*, patient characteristics, and practitioner qualities in determining effectiveness; a *comprehensive* understanding of effective (and ineffective) psychotherapy will consider *all* these determinants and their *optimal combinations*' (Norcross, 2011; *cursief PV*).

Piet Verhagen is psychiater, groepspsychotherapeut en theoloog. Hij werkt bij GGz Centraal te Harderwijk en is redacteur van dit tijdschrift.

¹ Met dank aan Silvia Pol, mederedactielid, voor de waardevolle suggestie en verwijzing naar het genoemde artikel.

Literatuur

Hewitt, P.L., Mikail, S.F., Flett, G.L., Tasca, G.A., Flynn, C.A., Deng, X., Kaldas, J. & Chen, C. (2015). Psychodynamic/interpersonal group psychotherapy for perfectionism: Evaluating the effectiveness of a short-term treatment. *Psychotherapy*, 52, p. 205-217.

Hewitt, P.L., Qiu, T., Flynn, C.A., Flett, G.L., Wiebe, S. A., Tasca, G.A., & Mikail, S.F. (2019). Dynamic-relational group treatment for perfectionism: Informant ratings of patient change. Advance online publication, <http://dx.doi.org/10.1037/pst0000229>.

Hewitt, P.L. (2020). Perfecting, belonging, and repairing: A dynamic-relational approach to perfectionism. *Canadian Psychology*, 61, p. 101-110, <http://dx.doi.org/10.1037/cap0000209>.

Hutsebaut, J. (2020). Make therapy simple again! *Tijdschrift voor Psychotherapie*, 46, p. 96-106.

Norcross, J.C. (2011). *Psychotherapy relationships that work. Evidence-based responsiveness* (2nd ed.). Oxford: Oxford University Press.

Norcross, J.C., VandenBos, G.R. (2018). *Leaving it at the office. A guide to psychotherapist self-care* (2nd ed.). New York: The Guilford Press.

Schalkwijk, F. (2016). *Onvolmaakt tevreden. Omgaan met je innerlijke criticus*. Amsterdam: Boom Uitgevers.

Shapiro, E.L. & Gans, J.S. (2008) The courage of the group therapist. *International Journal of Group Psychotherapy*, 58(3), p. 345-361, DOI: 10.1521/ijgp.2008.58.3.345.

Tasca, G.A., Mikail, S.F. & Hewitt, P.L. (2021). *Group psychodynamic-interpersonal psychotherapy*. Washington: American Psychological Association.

Thunnissen, M. & Nijs, M. (1998). *De essentie van psychotherapie. Psychotherapie voor de psychiatrische praktijk*. Utrecht: De Tijdstroom.

Verhagen, P.J. (2017). Boekbespreking. *Tijdschrift voor Psychiatrie*, 59, p. 188-189.
