

SAMENLEVEN

Je wordt nerveus als de dingen niet lopen zoals jij het wilt, slaagt er niet in om iets uit handen te geven en als je in de spiegel kijkt is er niks om tevreden over te zijn. Klinkt bekend? Geen wonder: **perfectionisme** viert hoogtij in deze maatschappij waarin alles steeds sneller en beter moet.

TEKST NATHALIE WILLEMS

Zes jaar was ik, en in de klas kregen we op onze toetsen en taken dierenstickers geplakt met de vermelding ‘goed gedaan!’, ‘flink!’ en ‘prima!’ maar ook al eens ‘kan beter’ of ‘harder werken!’. Wie tien stickertjes verzamelde binnen een bepaalde tijdspanne mocht een cadeautje kiezen uit de hoop die achteraan in de klas lag uitgestald. Nu wil het lot dat ik geen ‘domme’ leerling was maar er gemiddeld toch net iets langer over deed dan de primussen van het eerste leerjaar om die tien stickertjes te verzamelen, waardoor ik de buit telkens aan mijn neus voorbij zag gaan. Ik herinner me als de dag van gisteren de afgunst die ik voelde tegenover mijn ‘slimmere’ klasgenootjes, en de teleurstelling over mijn eigen trage leervermogen. En ik durf te denken dat het daar was, dat mijn perfectionisme een voedingsbodem vond. Psychotherapeute Anna Van der Cruyssen: ‘Perfectionisme ontstaat doorgaans als een overlevingsmechanisme in de kindertijd. Op zeker ogenblik stelt een kind vast dat

het niet voldoet, aan zijn ouders, zijn leerkrachten, zijn vriendenkring... De aangeboden zelfliefde die het kind tot op dat moment had veranderd daardoor en manifesteert zich in een nieuwe identiteit. Dat “nieuwe kind” gaat een manier van denken en gedrag ontwikkelen dat tot doel heeft dat anderen hem graag zien en bevestigen.’

Nooit goed genoeg

Volgens Van der Cruyssen schuilt daarin een groot gevaar. ‘De schaduwzijde van perfectionisme is falen. Bijgevolg is hetgeen een perfectionist doet nooit goed genoeg. Hij zal altijd mislukken, wat een vicieuze cirkel creëert die op latere leeftijd vervormd raakt.’ Tijdig ingrijpen is niet evident, omdat het niet altijd duidelijk is wanneer perfectionisme ontstaat. Vanaf het ogenblik dat een kind realiteitsbesef ontwikkelt kan het verbanden leggen en kunnen er beperkende patronen ontstaan. Ouders die hun kind een winnaarsmentaliteit willen aanmeten of het te pas en te onpas ver- >>>



Perfectionisme,
de plaag van onze tijd

>>> **‘Mijn burn-out heeft me geleerd dat goed soms goed genoeg is’**

HANS (38)

‘Tot een paar maanden geleden leidde ik een team van zes mensen. Maar taken delegeren aan hen, daar slaagde ik niet in. Dikwijls nam ik als teamleider zelfs de verantwoordelijkheid voor dingen die niet tot mijn takenpakket behoorden, waardoor mijn werklast almaar groter werd. Ook zocht ik non-stop naar manieren om mijn werk te verbeteren en de rendabiliteit te verhogen. De laatste keer dat ik vakantie nam kan ik me niet eens meer herinneren. Op een ochtend ben ik achter mijn bureau in elkaar gezakt. Diagnose: een burn-out. Het heeft een tijdje geduurd voor ik besepte dat ik te ver over mijn lichamelijke grenzen ben gegaan. De dokter heeft me moeten overtuigen om pas opnieuw aan de slag te gaan wanneer ik volledig hersteld ben. Daar had ik het in het begin heel moeilijk mee. Met behulp van coaching heb ik me stap voor stap leren losmaken van mijn patroon. Het voelde alsof er een last van mijn schouders viel. Ik voel me nu een stuk vrijer dan ervoor. Onlangs heb ik me ingeschreven in de tekenacademie. Als kind tekende ik heel graag, maar dat was door mijn carrière helemaal naar de achtergrond verdwenen. Ik probeer deze burn-out nu te zien als een kans om een nieuwe start te maken, en te leren om op een andere manier met werkdruk om te gaan. Het hoeft niet allemaal perfect te zijn. Goed is soms goed genoeg.’

gelijken met zijn ‘slimmere’ broertje of ‘flinkere’ zusje - dikwijls omdat ze zelf vastzitten in hun eigen perfectionistische patroon - hebben vanaf dat moment een enorme invloed op het beeld dat hun kind van zichzelf vormt. Ook het klassieke leersysteem legt een aanzienlijke druk op jonge kinderen. Vanaf het eerste leerjaar moeten ze het ‘opnemen’ tegen hun klasgenootjes, wordt de snelheid van hun (leer)gedrag gemeten en worden ze vergeleken met de statistieken. Van der Cruyssen wordt daar dagelijks mee geconfronteerd in haar praktijk: ‘Dikwijls zie ik dat perfectionisme bij kinderen zich manifesteert in dwanggedrag, gaande van heel mooi willen schrijven of overdreven netjes zijn tot constant grenzen willen overschrijden. Dan is het maar een kleine stap tot het ontwikkelen van faalangst’. Om kinderen te versterken in hun identiteit en hen beter te wapenen tegen invloeden van buitenaf is een veilige hechting het allerbelangrijkste. Van der Cruyssen: ‘Tussen nul en drie jaar ontstaat het bestaansrecht van een kind. Enkel als de ouders er in die fase in slagen om in te gaan op de noden van hun kind en zijn hulpkreten te beantwoorden zal het leren dat het welkom is en volledig zichzelf kunnen zijn.’

Faster, louder, harder

Met een sterke basishechting heb je dus de beste uitrusting in huis om in je eigen kracht te blijven wanneer je geconfronteerd wordt met de verwachtingen van de buitenwereld. Maar wat als die plots van alle kanten tegelijk op je afkomen? Trendwatcher Herman Konings: ‘Het is belangrijk om te beseffen dat perfectionisme vandaag een eis van de samenleving is. Doordat de huidige technologie sneller werk kan afleveren zonder aan kwaliteit in te boeten wordt verwacht dat wij dat ook kunnen. Daarnaast zorgt het feit dat we in een service- en kenniseconomie leven ervoor dat er meer competitie is op het vlak van medewerkers. Dikwijls

starten jongeren met de vraag hoe ze zo snel mogelijk op een zo hoog mogelijk niveau kunnen geraken. Die gedrevenheid en ambitie maken dat we meer uren gaan presteren en ons werk mee naar huis nemen om ons te kunnen onderscheiden van onze collega’s. Gedrag dat van hogerhand wordt opgepikt en gehandhaafd als maatstaf, waardoor de druk nog meer wordt opgedreven. Ook de sociale media spelen een grote rol in de plaag die perfectionisme heet. Door aanwezig te zijn op sociale netwerken word je er nog meer mee geconfronteerd dat anderen het beter doen dan jou. Maar dikwijls lijken we te vergeten dat dat niet meer is dan een afspiegeling van de realiteit, en dat gebruikers natuurlijk zelf kiezen wat ze al dan niet tonen aan hun vriendenkring.’

Trial and error

Een veilige hechting blijkt dus niet altijd voldoende om tegen zo’n sterke druk op te kunnen. Bovendien is de ene persoon al wat gevoeliger dan de andere. Daarom is het van wezenlijk belang dat een kind leert dat falen deel uitmaakt van het leven. ‘Het is oké als soms iets niet of niet meteen lukt, en het is belangrijk dat dat thema bespreekbaar blijft binnen het gezin en binnen de klasomgeving’, benadrukt Van der Cruyssen. Dat bevestigt ook psychotherapeut Wilfried Van Craen: ‘Als je bang wordt om fouten te maken dan is er geen beweging meer. Er is geen scenario dat je kan volgen om “goed” te leven en de juiste keuzes te maken. Dus moeten we leren uit ervaring: *trial and error*. Een stapje naar links durven zetten, merken dat het pijn doet en niet goed is, je koers wijzigen, opnieuw proberen en zo verder tot je de juiste richting - voorlopig - gevonden hebt. Wat dus betekent: telkens opnieuw fouten durven maken en eruit leren. Ik wil vooral het “doen” daarin benadrukken. In plaats van te denken “*what’s the worst that could happen?*” is het belangrijker om dat te ervaren.

Doorgaans blijkt dan dat alles een pak minder dramatisch is dan we denken en dat we ook dat weer te boven komen zonder kleerscheuren’.

Patroon doorbreken

We weten nu hoe perfectionisme zo veel mogelijk voorkomen kan worden, maar wat als het er al is? Hoe moeten we er dan mee omgaan? Marcel Hendrickx van het Ontwikkelingsinstituut gelooft alvast dat perfectionisme - als het tenminste op de juiste manier wordt opgevangen - niet noodzakelijk een negatieve motivator hoeft te zijn. ‘Het unieke zoeken van een kind naar een manier om gezien te worden maakt deel uit van volwassen worden. Als dat gedrag begrensd wordt en niet vervalt in een terugkerend patroon van presteren en falen is er niks aan de hand. Maar wat veel frequenter gebeurt is dat het patroon wordt meegenomen naar het volwassen leven, waardoor je een slaaf wordt van dat patroon, eerder dan een vrije volwassene. Perfectionistisch gedrag helpt ons wel vooruit, bijvoorbeeld door carrière te maken, maar de prijs die we ervoor betalen is hoog. Daarom ontwikkelde Hendrickx het programma ‘ontwikkelingsgericht coachen van mensen met perfectionisme’. Dat is erop gericht om coaches, begeleiders en zorgverleners met de problematiek te leren omgaan en mensen te bevrijden van hun perfectionistische patroon.

Jezelf graag zien

Marcel Hendrickx: ‘Een vrije volwassene begint met zichzelf graag te zien en respect te hebben voor zijn unieke mogelijkheden. Pas vanuit die zelfliefde kan er een verbinding aangegaan worden met anderen. Bovendien kan vanuit die vrije volwassenheid een carrièrekeuze gemaakt worden die past bij wie je écht bent en wat jij aanvoelt als levensmissie.’ Tijdens de workshop leer je in eerste instantie alle facetten van je patroon kennen. Door in detail

te zien hoe het zich manifesteert leer je dat de manier van denken en doen die door het patroon gestuurd wordt bij het ontstaan in je kindertijd de best mogelijke keuze was. Maar in je leven als volwassene is dat overlevingsmechanisme niet meer nodig en werkt het zelfs beperkend. Met behulp van een speciaal daarvoor ontworpen methodiek brengt Hendrickx zijn cliënten in contact met dat deel in hen dat het patroon aanstuurt. Op het moment dat ze inzicht en begrip verwerven kan afscheid genomen worden van het oude patroon en een nieuw patroon geïnstalleerd worden waarvan het denken en doen past bij wie de cliënt nu is. De kerngedachte van dat nieuwe patroon is altijd: ‘ik ben oké zoals ik ben en ik ben in staat om mezelf graag te zien’. Perfectionisme vloeit rechtstreeks voort uit het beeld dat je over zichzelf hebt, zo veel is duidelijk. Maar heb je de pech dat je geen solide basis hebt meegekregen vanuit je thuisomgeving hoeft dat nog geen reden tot wanhoop te zijn. Begin gewoon vandaag nog met jezelf een compliment te geven als je voor de spiegel staat. Hang een post-it op de ijskast met ‘ik zie je graag’ of geef jezelf dat spreekwoordelijke schouderklopje als je een taak tot een goed einde hebt gebracht - ook al had je dat volgens jou nog beter kunnen doen. Het ding met patronen is dat ze ontstaan door herhaling en bevestiging. Als je dus maar vaak genoeg mild genoeg bent voor jezelf kan je er met vertrouwen en volharding zeker in slagen om je een nieuw - maar deze keer positief - patroon eigen te maken. ■

www.hetontwikkelingsinstituut.be

MEER LEZEN

Doen of laten wat je wilt,
Joliet Plomp (Spectrum, 2013)
Goed genoeg - Je perfectionisme onder controle met mindfulness,
Pavel Somov (Hogrefe Uitgevers, 2010)

‘Ik beseft nu dat mijn “zorgen voor” soms dwangmatig is’

VEERLE (42)

‘In mijn relaties gebeurde er altijd hetzelfde: in het begin focuste ik me volledig op mijn partner en schoof ik mijn eigen verlangens opzij. Maar na een paar maanden was ik volledig leeg, waardoor ik telkens opnieuw de relatie verbrak. Mijn partners waren altijd stomverbaasd. Dikwijls zeiden ze dat ze zich nog nooit zo goed hadden gevoeld in een relatie. Door me te laten coachen leerde ik dat een stuk in mij me dwangmatig voor anderen doet zorgen. Niet alleen voor mijn partner, ook voor mijn twee dochters en mijn moeder, die in een serviceflat woont. Ik “moet” van mezelf elk weekend een maaltijd maken voor haar, hoewel ze daar dikwijls negatief op reageert. Maar als ik dat niet doe voel ik me enorm schuldig, en dat vind ik nog veel erger. Sinds ik me bewust ben geworden van mijn patroon lukt het me veel beter om mijn dochters zelfstandig op te voeden in plaats van telkens de kastanjes voor hen uit het vuur te halen. Ik kook nog altijd voor mijn moeder maar laat mijn dochters de maaltijd brengen, zodat ik niet met haar negativiteit geconfronteerd word. De grootste verandering kwam er op relatievlak. Sinds kort heb ik een nieuwe partner en voor het eerst slaag ik erin om te genieten van de lieve dingen die hij voor me doet. Ik zorg nog altijd voor hem, maar meer omdat ik dat wil en niet meer omdat het “moet”.’