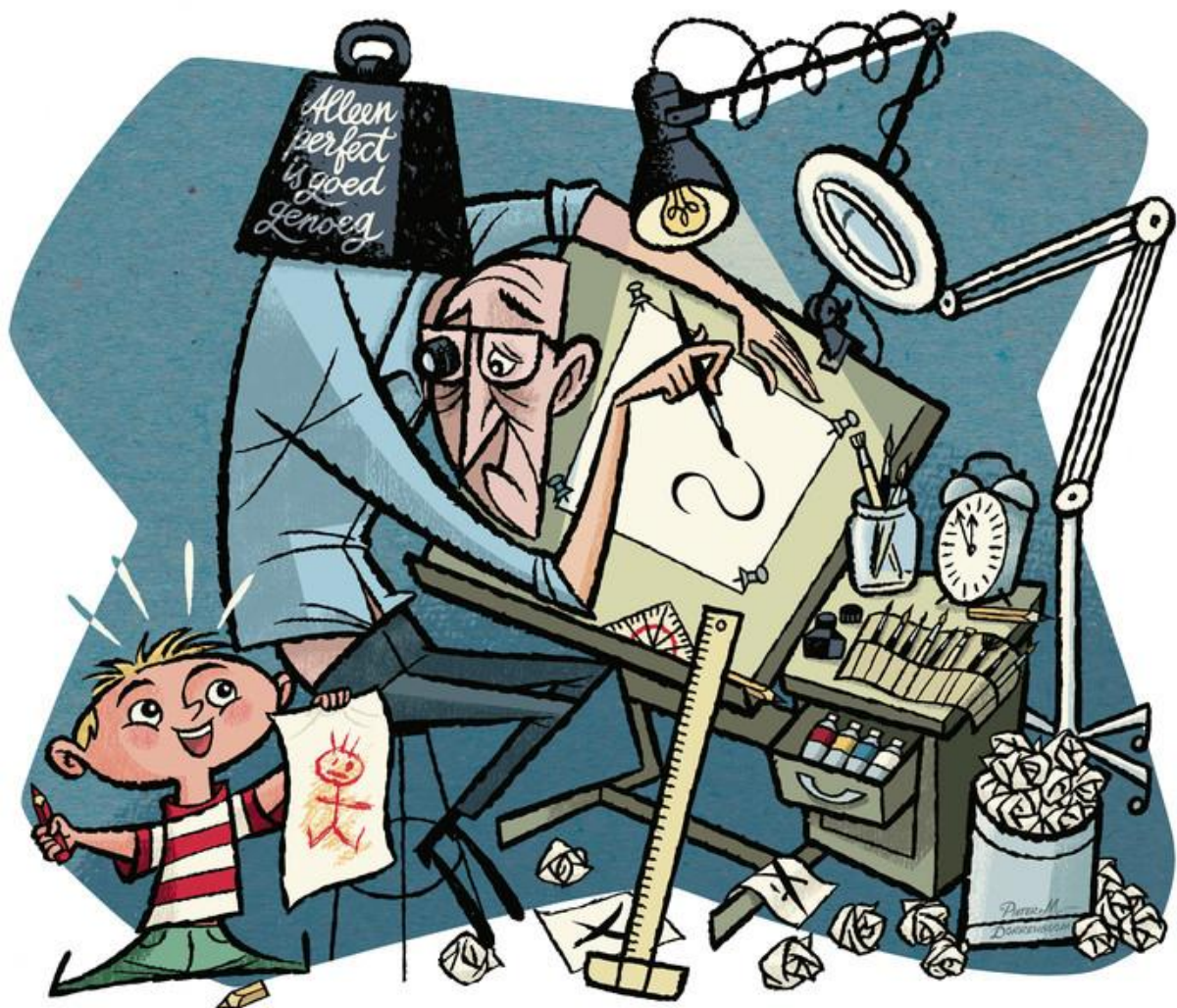


AD



Perfectionisme: als alleen feilloos goed genoeg is

Journalist Dominique Prins ziet de keerzijde van perfectionisme: altijd maar faalangst en druk voelen, breekt je op den duur op. Ze heeft er genoeg van en zet een streep door het verlangen alles feilloos te willen doen. □

Als mijn vader iets verkeerd noteert in zijn agenda, streept hij het niet door. Nee, hij plakt een stukje papier (van hetzelfde wit als de agendablaadjes) over de fout, en tekent er nieuwe regels op. Met een liniaal. Genetisch lijk ik dus een achterstand te hebben, als het om perfectionisme gaat. Tel daarbij de echtscheiding van mijn ouders op, en de overtuiging die ik als 6-jarige ontwikkelde dat als ‘papa en mama verdriet hebben, en ik alles perfect doe, ze minder zorgen hebben’. Dat gaf de ideale voedingsbodem voor een leven vol hoge cijfers en mooie prestaties, maar wel in combinatie met een stevige dosis faalangst en een - bij tijd en wijle - alles verlammende onzekerheid. Ook nu ik bijna 50 ben en mezelf naar de perfectionismecoach stuur.

“Elke fout is gekoppeld aan je identiteit; je maakt geen fout, je bént de fout”

„Met genen heeft het voorbeeld van je vader weinig te maken”, zegt perfectionismecoach Ruud Hooiveld. „Dit heet overdracht. Jij ziet je vader bepaald gedrag vertonen en neemt dat als kind over.” Zo ontstaat perfectionisme of ‘het patroon’ zoals perfectionismecoaches het noemen, vaak al op jonge leeftijd. Als er dan ook nog een ziekte of een echtscheiding speelt, pas je je als kind aan: je wordt braaf. Tot een paar jaar geleden werd aangenomen dat perfectionisme niets te maken had met genetische aanleg. „Inmiddels doet onderzoek van de universiteit van Leuven vermoeden dat er wellicht toch genen bij zijn betrokken.”

Begrijp Hooiveld niet verkeerd: ergens je best voor doen is prima. „Maar dan uit vrije wil, omdat je het zelf beslist. Heb je last van ‘het patroon’, dan draait alles om moeten; je moet presteren, of je wilt of niet. Er is geen ruimte voor ontspanning. Elke fout is gekoppeld aan je identiteit; je maakt geen fout, je bént de fout. Je negeert bovendien je grenzen, je draaft door, tot het echt niet meer gaat.”

Ik noem dat zelf de voortrazende trein, waarvan je weet dat je er moet afspringen, maar waarop je toch blijft zitten. Hooiveld: „Mooie metafoor.”

Tijd om korte metten te maken met het patroon en aan de slag te gaan met deze vijf lessen.

Les 1: Wees eerlijk naar jezelf

„Veel mensen hebben last van symptomen als faalangst, moeilijk nee kunnen zeggen, de controle willen houden, maar ze staan er niet altijd bij stil dat daar een patroon achter zit”, zegt mijn coach.

Schrijf eens op, zo raadt hij aan: hoe is het patroon ontstaan? Wat is er vroeger gebeurd? En waar heb je precies last van? Faalangst? In welke situaties? Heb je moeite de controle los te

laten? Wanneer? Lees er eens over. Hoe het patroon ontstaat, welke symptomen er bij horen; je bewust worden is een belangrijke eerste stap.”

Les 2: Stop met ‘mismatching’

Het lage zelfbeeld waarmee perfectionisten vaak worstelen, komt voort uit een denkpatroon, schrijft Marcel Hendrickx in zijn boek Zeg me dat ik oké ben. „Je hebt geen oog voor wat er wél deugt, alleen voor alles wat niet voldoet aan je eigen hoge eisen. Jezelf waarderen is moeilijk, anderen doen het altijd beter.”

De oplossing? Een positiever denkpatroon aanwennen als het om jezelf gaat. Daarbij activeer je de filters in het brein die de informatie doorlaten over alles wat wel goed is. Zinnetjes die kunnen helpen zijn bijvoorbeeld: ‘Wat heb ik vandaag goed gedaan?’, ‘Waar ben ik blij om?’, ‘Wat is mooi aan mij?’.

“Erover praten werkt altijd bevrijdend”

Ruud Hooiveld

Les 3: Praat erover

Schaam je niet langer voor je ‘vreemde’ gedachtenkronkels, maar praat er eerlijk over met anderen. Durf je dat aan, dan merk je al snel dat je niet de enige bent die last heeft van perfectionisme, zegt Hooiveld. „Erover praten werkt altijd bevrijdend. Zo krijgt je omgeving een idee welke inspanningen het je kost om steeds weer die prestaties te leveren.” Het bespreekbaar maken helpt mee je bewust te worden van het probleem en dat is het begin van verandering.

Les 4: Voeg mildheid toe

Leven met perfectionisme is als leven in een voortdurende kramptoestand, zegt Hendrickx. „Er is geen innerlijke rust, we lijken steeds kwaad op onszelf te zijn en ervaren voortdurend stress.” Lief zijn voor jezelf is nu eenmaal lastig voor een perfectionist; dat ‘verdienen we immers niet’. Om de scherpe kantjes van die krampt af te halen, kun je beginnen milder voor jezelf te zijn. In kleine stappen, dat is al uitdaging genoeg. Neem meer tijd voor je lunch, bedenk een fijn badritueel, wandel door het park en hoor de vogeltjes.

“Geen kind voelt zich een mislukking als het niet lukt rechtop te staan. Dat stuk in mij zal ik zoeken. Vrij van faalangst en druk”

Dominique Prins

Les 5: Zoek een coach

Weet je waar je patroon vandaan komt, en lukt het niet er verandering in te brengen? Iets in je onderbewuste houdt je dan tegen, zegt Ruud Hooiveld. „Speciaal daarvoor is de OCP-methode ontwikkeld: Ontwikkelingsgericht Coachen van Perfectionisme. We gaan daarbij uit van verschillende delen in jou die samen jouw gedrag bepalen. ‘Het patroon’ stuurt, terwijl het ‘vrije kind’ is ondergesneeuwd - het onbevangen, creatieve, nieuwsgierige deel in ons. OCP versterkt dat kinddeel, zodat beide delen kunnen samenwerken.”

Ik ga op advies van mijn coach op zoek naar mijn vrije kind. Geen baby voelt zich immers bezwaard omdat hij zijn net verschoonde luier alweer heeft volgepoept. Geen kind voelt zich een mislukking als het niet lukt rechtop te staan. Dat stuk in mij zal ik zoeken. Vrij van faalangst en druk.

Voor meer informatie, kijk op de website van het Nederlands Instituut voor Perfectionisme Coaching

www.nipc.nl

boeken:

Zeg me dat ik Oké ben, Marcel Hendrickx

Perfectionisme begint in de kleuterklas, Marcel Hendrickx