

INHOUD

Voorwoord 11

1 Wat is perfectionisme? 17

- 1.1 Bestaat dé perfectionist? 17
- 1.2 Hoe herken je een perfectionist? 18
- 1.3 Een 'perfect' leven? 19
- 1.4 De perfecte perfectionist 20
- 1.5 Ploeteren of bevroren? 21
- 1.6 Wanneer is het goed genoeg? 23
- 1.7 Hoe houd je je faalangst verborgen? 24
- 1.8 Naar wie luister jij? 25
- 1.9 Met twee maten meten 28

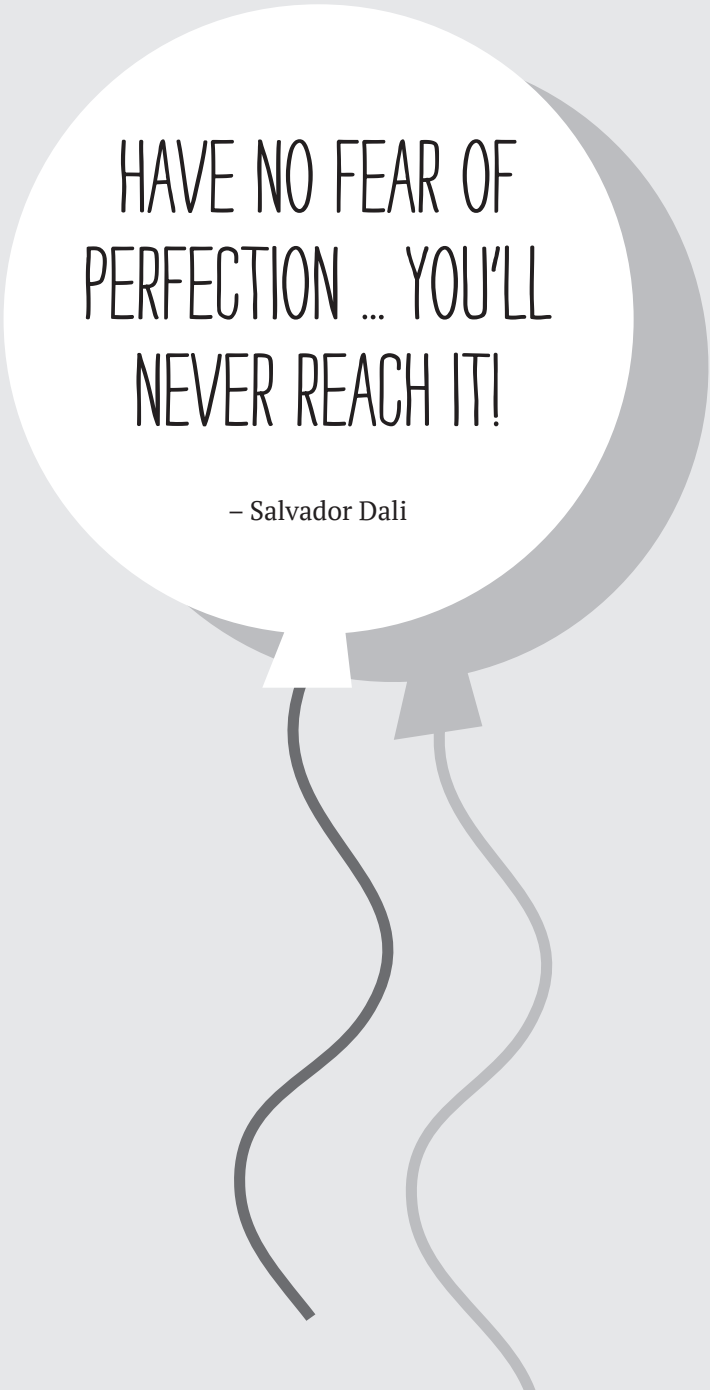
2 Waar komen we perfectionisme tegen? 31

- 2.1 Uiterlijk en gezondheid 32
- 2.2 Liefde, relaties en seksualiteit 33
- 2.3 Kinderen 34
- 2.4 Studie, werk en carrière 36
- 2.5 Vrijtijdsbesteding 42
- 2.6 Sociaal verkeer 42

3	Oorzaken en verklaringen van perfectionisme	45
3.1	Wat drijft ons?	45
3.2	Waarom controle zo belangrijk is	47
3.3	Negativiteit blijft hangen	48
3.4	Waar komt angst vandaan?	49
3.5	Hoe reageren we op gevaar?	50
3.6	De drie angstreacties in de praktijk	51
3.7	De doorhollende maatschappij	53
3.8	Keuzestress en perfectionisme	54
3.9	Vrouwen in een onmogelijke spagaat	56
3.10	Compenseren van onzekerheid	57
3.11	Is perfectionisme erfelijk?	58
3.12	Denken voor een ander	60
3.13	De rol van overtuigingen	61
4	Voordelen, valkuilen en gevaren	65
4.1	De voordelen van perfectionisme	65
4.2	De keerzijde van perfectionisme	66
4.3	Laat jij je voor andermans karretje spannen?	67
4.4	Signalen die je beter niet kunt negeren	68
4.5	Tikkende tijdbom voor je gezondheid	69
4.6	Verslavingen, vlucht- en controlegedrag	71
4.7	De grens bereikt – opgebrand!	72
4.8	Geen uitweg meer zien	73
5	De totstandkoming van de P.R.I.M.A.-methode	77
5.1	Waarom wilskracht niet werkt	78
5.2	Mijn kennismaking met het onbewuste	79
5.3	Positief denken is niet genoeg	80
5.4	Waardevolle eye openers	81
5.5	Hoe krijg je je onbewuste weer mee?	88
5.6	Wat is de P.R.I.M.A.-methode?	89

- 6 P = Probleem (h)erkennen 95**
- 6.1 Jezelf onder de loep nemen 95
- 6.2 Trap niet in de vermomming 96
- 6.3 Welke angst ligt eronder? 97
- 6.4 Destructieve manieren om aan angst te ontsnappen 99
- 6.5 Herken je de positieve intentie? 100
- 6.6 Wat kost het je allemaal? 101
- 7 R = Resultaat 107**
- 7.1 Jouw ideale toekomstbeeld 108
- 7.2 Hoe verslind je een olifant? 108
- 7.3 Welke brokken eerst? 109
- 7.4 Een gemene valkuil ontwijken 111
- 7.5 Hoe formuleer je een resultaat? 112
- 7.6 Realistisch zijn is irrelevant 115
- 7.7 Waarom je grenzen verleggen? 116
- 8 I = Inspiratie 119**
- 8.1 Boeken, audio en video 120
- 8.2 Er gaat niets boven 'live' 122
- 8.3 Kijk uit door wie je je laat inspireren 123
- 8.4 Blijf gefocust op jouw resultaat 125
- 8.5 Hoe de 'Creatiespiraal' mij inspireerde 126
- 8.6 Alleen jij hebt die sleutel 128

9	M = Mindset	133
9.1	Het nut van gevoelsmanagement	135
9.2	Je goed voelen is de basis van alles	142
9.3	De kracht van beelden	144
9.4	Jezelf bevrijden van nare herinneringen	145
9.5	Van zwartkijker naar optimist	148
9.6	Je zelfvertrouwen staat of valt met je zelfbeeld	152
9.7	Hoe creëer je meer grip op je gedachten?	159
9.8	Let op je taalgebruik	164
9.9	Wat gaat al goed?	167
10	A = Actie	171
10.1	Spanning voelen is normaal!	172
10.2	Hoe blijf je gefocust?	173
10.3	Hoe blijf je gemotiveerd?	175
10.4	Wanneer ben je 'er'?	177
11	Tot besluit	179
	Dankwoord	183
	Over de auteur	187
	Bijlage 1 – Test: hoe perfectionistisch ben jij?	188
	Bijlage 2 – Literatuuroverzicht	192



HAVE NO FEAR OF
PERFECTION ... YOU'LL
NEVER REACH IT!

– Salvador Dali

VOORWOORD

Als ik nog net zo perfectionistisch zou zijn als vroeger, dan had ik dit boek nooit geschreven. Dan was ik überhaupt nooit voor mezelf begonnen, denk ik. Waarschijnlijk ging ik dan nog elke dag met lood in mijn schoenen naar mijn werk. Of misschien zat ik allang met een burn-out thuis. Of was mijn huwelijk op de klippen gelopen. In ieder geval zou ik zeer zeker niet de gezelligste moeder zijn die je je kunt voorstellen. Misschien waren mijn kinderen intussen al net zo veeleisend voor zichzelf geworden als ik.

Toch ben ik achteraf blij dat ik ooit zo perfectionistisch was. Maar bovenal ben ik dankbaar voor het feit dat ik geleerd heb het los te laten. Sterker nog, het staat nu zo ver van me af dat ik me bij het herlezen van dit boek regelmatig niet meer kon voorstellen dat ik ooit zo moeilijk en verkrampt heb gedacht en gehandeld.

Een beetje perfectionistisch zijn is helemaal niet erg. Maar perfectionisten hebben er een handje van om altijd maar door te gaan en alles wat ze doen volkomen normaal te vinden. Het zijn sterke mensen, echte doorzetters. Ze zeuren zelden of nooit en kunnen ogenschijnlijk alles aan. Totdat er iets knapt – en dan gaat het goed mis.

In Nederland hebben bijna een miljoen werkende mensen een burn-out. Deze vorm van extreme lichamelijke uitputting komt heel veel voor bij mensen die a) chronisch te veel van zichzelf

vergen en b) moeite hebben met nee zeggen. Dit is typisch perfectionistisch gedrag. Uit recent onderzoek is gebleken dat ook jongeren grote risico's lopen. Om te kunnen voldoen aan de verwachtingen van zichzelf en hun omgeving loopt maar liefst 75% de kans zichzelf zo zwaar uit te putten dat ze volledig opgebrand kunnen raken. Kortom, overdreven perfectionisme is ronduit ongezond en vormt een hele belangrijke oorzaak van veel maatschappelijke problemen en lichamelijke ongemakken.

We leven in een soort dolgedraaide maatschappij. Iedereen verlangt naar rust en ontspanning, maar niemand lijkt het zichzelf te gunnen. Waarom maken we ons zo druk? Perfectionisten kunnen vaak niet anders. Hoe hard ze ook proberen te ontspannen en rustig aan te doen, die neiging zit heel diep. Dat kritische stemmetje blijft maar roepen wat er allemaal nog moet gebeuren, wat er nog niet deugt of op welk gebied je nog niet goed genoeg bent.

De meeste mensen beginnen hun perfectionisme pas te ontmaskeren wanneer de voordelen van doorjakkeren echt niet meer opwegen tegen de nadelen. Wanneer ze bijvoorbeeld lichamelijke klachten krijgen of ronduit ongelukkig dreigen te worden. Terugkijkend zie ik hoe moeilijk ik het mezelf vroeger maakte. Gelukkig werd ook ik uiteindelijk gedwongen om andere keuzes te maken. Ik kon niet ongestraft doorgaan met mijn veeleisendheid en het continu mezelf met anderen vergelijken. Ik moest manieren vinden om mijn onzekerheid aan te pakken. Al zoekend naar oplossingen lukte het mij mijn perfectionisme los te laten, waardoor er ruimte kwam om hele nieuwe keuzes te maken. Ik had me van tevoren niet gerealiseerd dat mijn perfectionisme zo diep zat en zo ziekmakend was.

Ook het vinden van de oplossing vergde grondig speurwerk. Perfectionisme los je niet zomaar eventjes op, daar kwam ik

eigenlijk bij toeval achter. Ik volgde verschillende opleidingen op het gebied van persoonlijke ontwikkeling en kreeg daardoor heel veel inzicht in hoe boeiend menselijk gedrag eigenlijk is. Voordien had ik nooit beseft dat ons gedrag vrijwel volledig aangestuurd wordt door onbewuste processen en overtuigingen. De zaadjes voor hoe we als volwassenen denken en doen worden reeds in onze kindertijd geplant! Je kunt op latere leeftijd wel verwoede pogingen doen om je onwenselijke gedrag af te leren, maar dat valt in de praktijk vaak vies tegen. Daarom denken de meeste mensen dat veranderen zo moeilijk is, want dat is hun ervaring.

Gelukkig ontdekte ik gaandeweg een leukere en effectievere manier om saboterende patronen los te laten. Om je goed te voelen over jezelf. Om je grenzen te durven aangeven. Om je eigen hart te volgen. Deze andere manier, die niets te maken heeft met wilskracht en je best doen, leerde mij om – zonder schuldgevoel! – meer te genieten, niet meer zo veeleisend voor mezelf te zijn en minder kritisch naar anderen te worden. Gaandeweg nam bovendien mijn zelfvertrouwen toe. Kun je je enigszins voorstellen hoeveel energie ik overhield? Wat een verademing om zo veel gemakkelijker en meer ontspannen in het leven te staan! Het hoefde niet meer perfect en dat voelde PRIMA!

Inmiddels weet ik dat de wereld vol zit met perfectionisten die elke dag weer tevergeefs strijd leveren om te bereiken wat ze in hun hoofd hebben (het onhaalbare!). Ik voelde een enorme drive opkomen om hier wat aan te doen. Daarom deel ik mijn kennis en ervaringen alweer jaren in mijn eigen praktijk. Zowel individueel als in groepen help ik mensen hun overdreven perfectionisme en verlamme faalangst los te laten. Dankzij dit boek kan ik nog meer mensen bereiken en hen leren hoe ze hun

perfectionisme kunnen loslaten. Want dat kan écht, dankzij mijn P.R.I.M.A.-methode.

Over perfectionisme zijn al heel veel boeken geschreven. Meer dan genoeg, zou je misschien denken. Toch miste ik persoonlijk vaak een concrete vertaalslag naar de praktijk. Ik las namelijk nooit helder terug hóe ik kon leren dingen los te laten, of hóe ik kon leren mijn grenzen beter te stellen of minder veeleisend voor mezelf te zijn. Daarom wilde ik absoluut dit boek schrijven, waarin ik je ga uitleggen hoe je de onderliggende oorzaak van je perfectionisme aanpakt. Ik ga je ook leren hoe je je onbewuste drijfveren kunt ontdekken en wat je concreet kunt doen om je zelfvertrouwen te vergroten. Want je bent echt niet voor de lol zo veeleisend voor jezelf. Dat komt ergens vandaan. En wanneer je daaraan voorbijgaat, zul je er ook nooit echt van afkomen. Dan blijf je jezelf saboteren of terugvallen in je oude patronen.

In dit boek ga ik uitgebreid in op wat perfectionisme is, waar je het tegenkomt en hoe het ontstaat. Ook sta ik stil bij de voordelen (weinig) en de gevaren, risico's en nadelen (vele). Bovendien vind je in de bijlage een globale zelftest om te bepalen hoe perfectionistisch je eigenlijk bent. De kern van dit boek is mijn P.R.I.M.A.-methode, die uit vijf stappen bestaat. Als je deze methode gaat toepassen, zul je ontdekken dat prima ook al perfect is. Wat ik hiermee bedoel is dat je dan niet meer continu op je tenen of je tandvlees hoeft te lopen om die vaak onhaalbare 10 te scoren. Je zult merken dat je in plaats daarvan steeds vaker gaat kiezen voor een dikke 7 of mooie 8, omdat je die op een ontspannen en dus veel gezondere manier kunt halen. En wanneer je ontdekt dat je behalve dit prima resultaat ook nog eens enorm veel tijd en energie overhoudt om echt van je leven te gaan genieten, wil je waarschijnlijk al gauw niet anders meer. Dan is het niet meer een kwestie van er bewust voor kiezen,

maar zal het sneller dan je beseft een nieuw patroon zijn geworden.

Ik zou zeggen: begin vandaag nog met afscheid nemen van je perfectionisme en geniet vanaf nu elke dag meer van je leven dankzij de P.R.I.M.A.-methode.

Alkmaar, februari 2016

Astrid Davidzon

1 WAT IS PERFECTIONISME?

Een goede definitie van perfectionisme geven is bij voorbaat al een onmogelijke opgave. Waarom? Omdat 'dé perfectionist' niet bestaat. Er zijn heel veel varianten, gradaties en invullingen. Daarom geef ik liever een omschrijving van wat ik in dit boek onder perfectionisme versta: perfectionisme is het streven naar een perfect resultaat of het verlangen naar een perfecte oplossing.

Ik noem het liever streven naar perfectie en niet het behalen ervan. Want die perfectie wordt zelden of nooit gehaald. Tenminste, niet in de ogen van de perfectionist. Een perfectionist streeft namelijk naar iets wat niet haalbaar is, wat simpelweg niet gehaald kan en ook niet zal worden. Als dat wel dreigt te gebeuren, legt de perfectionist zijn lat vaak gewoon een stukje hoger. En daarmee heeft hij meteen weer iets om na te streven. Zo ligt ieder doel altijd net een stukje hoger dan waar je op je tenen bij kunt.

1.1 BESTAAT DÉ PERFECTONIST?

Perfectionisme kan zich op de meest uiteenlopende gebieden voordoen en je hoeft echt niet op al die gebieden perfectionistisch te zijn om je tot de categorie perfectionisten te mogen rekenen. Laat ik mezelf als voorbeeld nemen. Ik was op bepaalde gebieden behoorlijk perfectionistisch: in mijn werk, bij de boodschappen, bij bepaalde huishoudelijke dingetjes en

nog veel meer. Maar er zijn ook genoeg gebieden waarop ik nooit perfectionistisch ben geweest. En dat geldt gelukkig voor de meeste perfectionisten. Op sommige gebieden speelt het heel erg, maar op andere gebieden totaal niet.

Des te vervelender is het voor de perfectionisten die hun neiging uitleven over de gehele breedte van hun leven: werk, privé, thuis, buitenshuis, innerlijk, uiterlijk, noem maar op. Als je onder deze categorie valt, ben je gewoon 24/7 perfectionist. En geloof me... dat is heel beroerd! En dat niet alleen: het is zelfs gevaarlijk, zoals we verderop zullen zien.

1.2 HOE HERKEN JE EEN PERFECTIONIST?

‘Soms ben ik net een snelkookpan!’ heb ik perfectionisten wel eens horen zeggen, verwijzend naar hoe hun over langere tijd opgekropte gevoelens en emoties zomaar ineens tot een uitbarsting kunnen leiden. Zo kan een perfectionist woedend worden als een resultaat tegenvalt of een situatie anders loopt dan gepland. Misschien ken je dat kritische stemmetje wel: ‘Wat ben ik toch stom! Dit is echt nog lang niet goed genoeg!’ Vaak heeft de buitenwereld zo’n explosie totaal niet zien aankomen. Perfectionisme is namelijk grotendeels een intern proces.

Toch kun je, zeker als je goed oplet, ook aan de buitenkant wel een aantal dingen zien die wijzen op perfectionisme. Zo zijn heel veel perfectionisten niet alleen heel kritisch naar zichzelf, maar ook heel moeilijk voor hun omgeving. Dit is het type perfectionist dat vergaande eisen of ideeën over hoe dingen zouden moeten ook aan de mensen om hem heen oplegt. Er bestaat in het hoofd van deze perfectionist al een heel gedetailleerd idee, beeld of plan van hoe iets zou moeten zijn. Alles moet volgens plan worden uitgevoerd. Minder dan dat is niet

goed genoeg, ideeën van anderen worden al dan niet tactisch weggebonjourd. Of de ander wordt vriendelijk, of zelfs dringend en dwingend, op zijn plek gezet. Want eigenlijk wil dit type perfectionist zijn omgeving gewoon overtuigen van het feit dat zijn visie op het geheel de enige echte juiste visie is. Dit is dé manier en zo gaan ‘we’ het dus doen!

Je kunt perfectionisten ook herkennen aan het feit dat ze geen meesters in ontspanning zijn. Ze zijn erg gefocust op hun einddoel, op resultaat. Ze zijn continu op een geforceerde en krampachtige manier bezig om daar te komen. Onderweg even lekker relaxen om bijvoorbeeld te genieten van het ‘uitzicht’ valt daar niet onder. Wanneer een perfectionist zijn doel of idee uiteindelijk niet haalt – wat meestal het geval is, want het gaat immers om onrealistisch hoge doelen – is het resultaat nog meer woede en frustratie. In plaats van dat hij zijn plan naar beneden bijstelt, wordt de perfectionist nog gedrevener om het de volgende keer wel voor elkaar te krijgen. En zolang hij de lat zo hoog blijft leggen, kun je erop wachten: teleurstelling gegarandeerd!

1.3 EEN ‘PERFECT’ LEVEN?

Perfectionisten laten zich leiden door het woord ‘moeten’: ‘Ik moet nog dit, ik moet nog dat.’ Zo gaat het de hele dag in dat hoofd. Het gaat er niet om wat ze willen, maar om wat er moet gebeuren. Want als ze niet doen wat nodig is, wat moet, dan zou alles zomaar op een complete mislukking kunnen uitdraaien. Of ze voldoen niet aan de verwachtingen. Van wie dan bijvoorbeeld? Nou, van anderen. Of... misschien nog wel erger... die van henzelf!

Het liefst zou de perfectionist het werkwoord ‘falen’ helemaal uit zijn vocabulaire schrappen, zo bang is hij om te falen. Maar

de ironie is: zijn grootste nachtmerrie komt voortdurend uit. In feite doet hij namelijk in zijn eigen ogen niet anders dan falen. Dat is ook niet gek, gezien zijn hoge standaard. Daar komen nog een paar complicaties bij, die het leven er zeker niet makkelijker op maken. De perfectionist is vaak te trots om hulp te vragen, want ook dat ziet hij als een vorm van falen. Hulp vragen betekent immers dat je het in je eentje niet redt. En dat is toch niet de indruk die je de mensen om je heen wilt geven? Nee, liever ploetert de perfectionist gestaag door. Net zo lang tot het helemaal perfect is. En dat laatste kan natuurlijk even duren!

De andere kant van de medaille is dat je wacht met in actie komen totdat de omstandigheden perfect zijn. Eerst nog even dit, dan nog dat, en dan... Maar ik garandeer je: dat perfecte moment komt helemaal nooit. Als je daarop gaat zitten wachten, is de kans levensgroot dat van uitstel afstel komt. En dit is precies waarom veel perfectionisten merken dat er vaak weinig tot niets concreets uit hun handen komt – of pas na een lange voorbereidingstijd. Het heeft ermee te maken dat de perfectionist echt gelooft dat je beter niet kunt beginnen zolang de tijd er nog niet perfect rijp voor is.

Kunnen we concluderen dat de perfectionist een perfect leven heeft? Het gekke is, de buitenwereld denkt vaak van wel. Maar een perfectionist is meestal verre van tevreden. Die focust juist op alles wat hij nog niet heeft of wat nog niet goed is!

1.4 DE PERFECTE PERFECTIONIST

Stresskip, driftkikker, controlfreak, tobber, uitsteller, pietlut, snelkookpan, zeurkous, kommaneuker: zomaar wat woorden die me te binnen schieten wanneer ik denk aan de eigenschappen die een perfectionist kenmerken. Misschien heb je zelf nog wel

meer labels in gedachten, want de lijst van karakteristieken is lang. Hieronder geef ik zeventien eigenschappen die vaak aan perfectionisten worden toegeschreven.

Een perfecte perfectionist...

- ziet dingen heel zwart/wit;
- lijkt alleen maar oog te hebben voor wat (nog) niet goed is;
- wil graag zaken onder controle hebben;
- stelt dingen uit die hij meent niet perfect te kunnen;
- is slecht in delegeren;
- heeft onrealistische verwachtingen van wat haalbaar is;
- is geobsedeerd door het eindresultaat en geniet niet van de weg ernaartoe;
- schiet snel in de verdediging;
- heeft moeite met kiezen;
- vergelijkt zichzelf voortdurend met anderen;
- heeft last van schuldgevoelens;
- heeft weinig zelfvertrouwen;
- laat zich leiden door de mening van anderen;
- denkt dat hij goed is in gedachtelezen;
- is bang om fouten te maken;
- kan moeilijk omgaan met complimentjes;
- ervaart weinig plezier en ontspanning.

Ik durf te wedden dat je hier wel het een en ander in herkent. Alleen de perfecte perfectionist herkent ze allemaal. Maar je hoeft natuurlijk helemaal geen perfecte perfectionist te zijn om toch van je perfectionisme af te willen.

1.5 PLOETEREN OF BEVRIEZEN?

Perfectionisten zijn mensen van uitersten. Hiervoor had ik het al over het zwart-witdenken: iets is of goed of het is fout. De

middenweg, de nuance, wordt niet gezien. Die wereld van uitersten is ook zichtbaar in twee extreme manieren waarop perfectionisme tot uiting kan komen. Ten eerste heb je mensen die door hun perfectionisme altijd aan het zwoegen zijn. Iets is nooit af, ze gaan eindeloos door en letten op alle details. Ze stoppen ergens geen 100% in, maar eerder 300%. In het boek *De mythe van perfectionisme*¹ wordt deze zwoegende variant ook wel de ‘ploeterende perfectionist’ genoemd. Deze omschrijving neem ik graag over, niet in de laatste plaats omdat het zo prachtig allitereert.

De tweede – totaal tegenovergestelde – manier waarop perfectionisme tot uiting komt, is dat het juist leidt tot uitstel, tot twijfel, tot niet-doen. Dit type wordt de ‘aanzelende perfectionist’ genoemd, of ook wel de ‘bevriezende’ perfectionist. Hij legt de lat in zijn hoofd verschrikkelijk hoog en beseft tegelijkertijd dat hij die lat ‘nevernootniet’ gaat halen. Of in ieder geval nu nog niet, niet onder deze omstandigheden. Dat betekent vaak dat hij eerst nog allerlei andere dingen op orde moet brengen voordat hij aan de slag kan. Deze perfectionist blijft dus hangen in de voorbereidingen, bang om te falen. Soms komt hij zelfs niet eens aan de voorbereidingen toe, omdat hij zich realiseert dat het überhaupt al een onmogelijke missie is. Dus eraan beginnen is dan ook zinloos. Dit zijn de perfectionisten die bevriezen, die niet weten wat ze moeten kiezen omdat ze bang zijn de verkeerde keuze te maken. Alleen het idee al dat ze een verkeerde keuze zouden kunnen maken, geeft ze de kriebels. Nee, dan maar liever nog even wachten tot duidelijker is wat de ‘perfecte keuze’ is.

1 Bert van Dijk, Anna van Dijk & Rick Carson, *De mythe van perfectionisme*. Uitgeverij Thema, 2010.

Dit gaat uiteraard niet werken, want keiharde garanties heb je vrijwel nooit, net zomin als 100% duidelijkheid. Zeker niet op voorhand, meer duidelijkheid krijg je immers pas in de praktijk. Dan pas ontdek je: 'Ja, dit past bij me, dit voelt goed, dit is leuk, hier ga ik mee door, dit werkt.' Of in het ongunstigste geval: 'Nee, dit is niks, verkeerde keuze, ik kan beter iets anders doen.' Je komt er pas achter door te doen.

Beide typen perfectionist zijn niet te benijden. De ploeterende perfectionist komt wél in actie, maar slaat daarin enorm door. De perfectionist die bevriest, lijdt onder verlamrende faalangst. De angst om te falen is zo groot dat deze leidt tot uitstel of zelfs afstel.

1.6 WANNEER IS HET GOED GENOEG?

De bevriezende perfectionist heeft vooral last van zichzelf, terwijl de ploeterende perfectionist zo bang voor kritiek is dat het vermijden daarvan zijn drijfveer is. De behoefte aan bevestiging is bij beiden heel groot. Wanneer je die bevestiging niet aan jezelf kunt geven, ga je door tot het gaatje. Totdat iemand anders tegen je zegt: 'Wat heb je dat super gedaan, wat mooi, wat fantastisch, wat slim!' Op dat moment is het heel even genieten, want daar doe je het allemaal voor. Maar natuurlijk kun je daar niet te lang bij stilstaan. Het volgende doel ligt immers alweer in het verschiet. Bovendien is het voor de meeste perfectionisten heel moeilijk om complimenten serieus te nemen: 'Ach, dat is toch normaal, dat wordt toch van me verwacht?' De prijs van de behoefte aan bevestiging en goedkeuring is erg hoog. Maar ja, de perfectionist kent meestal geen betere manier om een goed gevoel te bereiken.

Zo nu en dan moet de accu toch even worden opgeladen. Niemand kan immers blijven doorgaan als de batterij helemaal leeg is, zelfs een perfectionist niet. Besluit hij het zwoegen even te laten voor wat het is en meer te ontspannen, dan blijft dit lastig. Lang houdt hij dat meestal niet vol, want voor je het weet is daar weer dat stemmetje: ‘Eigenlijk moet ik ...’ Of: ‘Ik zou nu veel beter...’ Of: ‘Heb ik wel gedacht aan ...?’ Er is altijd wel iets te bedenken en het lijkt wel alsof dat stemmetje nooit gaat slapen. Hoe meer je die criticus, dat schuldgevoel, wilt negeren, des te harder en dwingender lijkt het te klinken. Het houdt jammer genoeg vaak pas op wanneer je eraan toegeeft.

1.7 HOE HOUD JE JE FAALANGST VERBORGEN?

Hij doet het voorkomen als onverschilligheid, maar dat is slechts schijn: door een onverschillige houding aan te nemen heeft de faalangstige perfectionist namelijk een goed excuus om niet in actie te komen. Hij doet alsof iets gewoon niet zo belangrijk voor hem is, dan hoeft hij zich namelijk ook niet te verdedigen. Een nieuwe baan zoeken? Zich verder ontwikkelen? ‘Nee joh, ik zit hier toch prima!’ Het nemen van verantwoordelijkheid is bepaald niet zijn sterkste punt. En dat komt doordat de perfectionist zichzelf kleiner maakt dan anderen. Hij houdt zijn omgeving feilloos in de gaten en ziet daardoor altijd op welke punten hij zelf tekortschiet. Een ander kan iets altijd beter, mooier, sneller, professioneler, etc. De eigen prestaties kunnen nooit tippen aan die van anderen. En wat is dan het nut om het te proberen? Dat loopt gegarandeerd uit op een mislukking. ‘Nou, dank je vriendelijk!’ is de gedachte. ‘Laat mij maar gewoon mijn ding doen, op mijn manier.’ Waar de ploeterende perfectionist bergen kan verzetten en lijkt te beschikken over een tomeloze energie en inzet, is de faalangstige perfectionist eerder futloos en weinig initiatiefrijke. Uiteraard geven die fut-

loosheid en dat aarzelen of niet-doen per saldo geen voldaan gevoel.

Diep van binnen heeft de faalangstige perfectionist wel degelijk dromen, wensen en doelen. Maar wie niet in actie komt, realiseert ook weinig tot niets. Terwijl je om je heen ziet dat anderen wél doen waar jij aarzelt. Dat zij wél in actie komen waar jij twijfelt en wél bereiken waar jij van droomt. Dat is natuurlijk dubbel frustrerend en het gevolg is dat je je nog kleiner en onbetekenender voelt dan de anderen die wel verdergaan. En dat maakt je nog onzekerder. En daarmee is de cirkel rond.

1.8 NAAR WIE LUISTER JIJ?

Wat vind je erger: afgaan voor jezelf of afgaan voor een ander? Er zijn mensen die enorm veel waarde hechten aan wat anderen van hen vinden. Ze willen graag voldoen aan andermans normen en niet door de mand vallen. Ze bezitten een soort bewijsdrang of prestatiedrang en willen laten zien wat ze in hun mars hebben. ‘Zien ze mij wel staan? Val ik voldoende op? Doe ik goed genoeg mee? Steek ik een beetje gunstig af ten opzichte van de rest?’ En dan volgt hopelijk de beloning als je je best hebt gedaan. De complimenten, de positieve woorden, de schouderklopjes, bemoedigende blikken – ja, daar doe je het voor. Heerlijk, wat een goed gevoel geeft dat! Dit type perfectionist bereikt dus op een zeker moment een punt van voldoening. Wel is het vaak moeilijk om dat gevoel lang vast te houden. Voor je het weet, ebt het weg en is er weer behoefte aan een nieuwe vorm van bevestiging, die je eerst weer moet verdienen.

Niet voor iedereen geeft ‘wat anderen denken’ de doorslag. Sommige mensen moeten vooral aan hun eigen strenge normen voldoen. Ook al zegt iedereen: ‘Joh, fantastisch, het is goed

genoeg!’, zo voelt het voor hen niet. Er is namelijk altijd wel iets wat beter kan of had gekund, of een puntje dat nog openstaat. Bereikt deze perfectionist ooit wel een gevoel van echte voldoening, een punt waarop hij echt tevreden en blij is met het resultaat? Zelden tot nooit! Dat stemmetje blijft maar kritisch en afkeurend en het laat zich niet zomaar het zwijgen opleggen.

Ik weet oprecht niet welke vorm van perfectionisme vervelender is. In mijn ogen zijn ze beide lastig: of je altijd de bevestiging van de ander nodig hebt omdat je die niet bij jezelf kunt vinden, of dat je continu zo streng voor jezelf bent. Eigenlijk komen beide op hetzelfde neer: je keurt jezelf af zoals je bent. En dat is ook meteen het hele probleem. Hierop kom ik nog uitgebreider terug in hoofdstuk 3, waarin ik inga op de oorzaken en verklaringen van perfectionisme.

HOE MAAK JE JEZELF GEK?

Dat je jezelf helemaal gek kunt maken met je eigen hoge maatstaven, blijkt duidelijk uit het persoonlijke verhaal van Sandra.

Ik doe het zelf

‘Ik voel me verstrikt in mijn taken, alles lijkt even belangrijk en het doorwerken tot ’s avonds laat breekt mij op. Ik lijd hieronder en mijn gezinsleven ook. Hoe hard ik ook werk, het is nooit af en het is nooit goed genoeg. Ik maak me zorgen om ons bedrijf, waardoor het niet mogelijk is om er even uit te stappen en rust in te bouwen. Ik voel me constant gehaast, trek me terug, zeg afspraken af en voel me daar weer slecht over. Ik kan me slecht concentreren en pieker veel, ik leg de lat steeds hoger. Ik heb enorme behoefte aan stilte en rust. Ik hoop dat ik dan de rust zal hebben om in het moment te leven en te genieten van de mensen om mij heen. En weer echt kan leven in plaats van overleven.’

Als kind al

'Ik heb altijd de lat hoog gelegd, heb projecten voor me uit geschoven, want als ik iets doe, moet het inderdaad wel meteen perfect zijn. Zelfs herinneringen aan mezelf schreef ik over als ze niet netjes genoeg waren. Terwijl ik de enige was die ze onder ogen kreeg! Bij examens kreeg ik enorme paniekaanvallen, want ik moest wel het best scoren van iedereen. Ik kon balen van een 8, terwijl ik dat bij ieder ander een geweldig resultaat zou vinden. Ik kon niet anders en soms kan ik nog steeds niet anders.'

Kinderen

'Ik heb twee kinderen en in mijn oudste zoon herken ik exact hetzelfde gedrag en getob als in mezelf. Dit doet me verdriet, maar geeft tegelijkertijd troost: "Het ligt dus niet zozeer aan mijzelf, maar zit blijkbaar in mijn genen." Mijn jongste zoon is net als zijn vader en maakt heel gemakkelijk keuzes, waar hij dan volledig tevreden over is. Dat is niet beter of slechter, maar zit weer in zijn genen. Wanneer ik de kinderen vraag iets te knutselen, waar ze allebei veel van houden, dan pakt de jongste spullen en knutselt wat. De oudste gaat bedenken wat hij zal knutselen, waarna blijkt dat de punt van het potlood op is, waarna hij op zoek gaat naar de puntenslijper en er talloze obstakels volgen die hem ervan weerhouden om het perfecte knutselwerkje op te leveren. Dat ik dat nu regelmatig zie, maakt het voor mij heel veel makkelijker om dingen op de "makkelijkere manier" te doen en me over het schuldgevoel wat ik daar van zou krijgen heen te zetten. Ik probeer het mijn oudste zoon ook in te laten zien en hoop dat ik hem daarbij kan helpen het patroon nu alvast te doorbreken.'

Schuldgevoel

'Dat schuldgevoel is ook zo herkenbaar. Het is nooit goed. Wanneer je je kinderen naar de opvang brengt en kunt werken, dan voel je je schuldig dat je ze pas laat ophaalt. En wanneer je ze vroeg haalt voel

je je schuldig richting je werkgever. Zo kun je veilig blijven hangen in het je schuldig voelen. Wanneer ik me dit realiseer, geeft het zo'n opluchting en kan ik het ombuigen naar een positief gevoel: gelukkig heb ik vandaag lekker kunnen werken en zijn de kinderen goed verzorgd! Maar het blijft wel iets waar ik constant aan moet werken, denk ik.' – Sandra

1.9 MET TWEE MATEN METEN

Perfectionisten zijn meester in het continu be- en veroordelen van zichzelf. Al denk je misschien dat jouw omgeving van alles van je verwacht, je bent het vooral zelf. Hoe vaak check jij eigenlijk of je omgeving daadwerkelijk al die eisen stelt? Helaas overschatten we vaak hoe goed we de gedachten van anderen kunnen lezen. Veel meer dan gokken is het immers niet. Maar de conclusies die we trekken uit onze aannames nemen we wel serieus, veel te serieus. We beschouwen ze vaak als waar en daar gaat het mis.

De criteria waarop de perfectionist zichzelf beoordeelt, zijn criteria die alleen hijzelf hanteert. Het dubbele is dat bijna alle perfectionisten aangeven dat ze voor een ander nooit zo streng zijn als voor zichzelf. Voor een ander zijn ze blij als die bijvoorbeeld een 7 of een 8 scoort. Maar voor zichzelf is een 10+ soms nog niet goed genoeg, zoals Sandra hiervoor zo mooi omschreef. Zo vertelde een cliënt mij eens dat ze zich toen ze examens moest doen, bij het binnengaan van de zaal stellig voornam om als allerbeste van iedereen uit de bus te komen. Uiteindelijk slaagde ze met vrijwel allemaal negens, maar de beste was ze niet. Ze had dus gefaald, raakte gefrustreerd en bleef zitten met een ontevreden gevoel! Dat is toch bizar?

Het is belangrijk om te beseffen dat je nooit echt voldoening zult bereiken wanneer je je eigen eisen niet bijstelt en jezelf niet verandert. Laat je je eigen strenge waarderingsstelsel niet varen, dan zal jouw levensgeluk voortdurend blijven lijden onder gevoelens van frustratie, boosheid en minderwaardigheid. Dan blijf je ook de drang voelen naar steeds meer of beter, en word je steeds weer gevoed door negatieve emoties. In hoofdstuk 4 zal pijnlijk duidelijk worden hoe schadelijk de gevolgen van perfectionisme zijn, maar eerst gaan we in het volgende hoofdstuk eens kijken waar we perfectionisme in de praktijk zoal tegenkomen.