



(https://dsocdn.akamaized.net/Assets/Images_Upload/2017/06/27/b785bfca-5a90-11e7-906d-f26c535e19fb.jpg?width=1152&format=jpg)

© Getty Images/iStockphoto

WAAROM HET ECHT NIET OKÉ IS OM PERFECTIONISTISCH TE ZIJN

Perfectionisme maakt ziek en ongelukkig

Waarom blijven we perfectionisme toch als een deugd zien? De perfectionist maakt zichzelf fysiek en mentaal ziek door altijd het beste na te streven, stelt perfectionismecoach Marcel Hendrickx. CATHÉRINE DE KOCK

Tien symptomen van de perfectionist*

‘Dit is misschien wel iets voor jou’, zei mijn chef. En dat ‘iets’ was *Zeg me dat ik oké ben*, een zelfhulpboek voor perfectionisten van Marcel Hendrickx. Wat? Ik een perfectionist? Ik die vergeet om een punt te zetten achter mijn bijschriften? Als er iets telt voor de perfectionist, dan zijn het wel punten en komma’s. Nee, als ik al perfectionistisch zou zijn, dan ben ik er wel heel slecht in. Want perfect is het werk dat ik aflever nooit, vind ik. Bovendien heb ik een moeder die haar handdoeken stapelt per kleurnuance: zij is een perfectionist. Ik ben maar een prutser die haar handdoeken hoogstens per kleur ordent.

Het zijn denkkronkels die de perfectionist net tot perfectionist maken, leer ik van perfectionismecoach Marcel Hendrickx. De ideale ouder, werknemer en partner wordt de perfectionist nooit. En wat meer is: Hendrickx vindt dat we dringend moeten stoppen met perfectionisme te idealiseren.

Maar wacht eens even: door perfectionisme leg je de lat hoog. Moeten we dat niet net toejuichen? Als iedereen de allerbeste versie van zichzelf wil zijn, wordt de wereld daar toch alleen maar beter van? Flashback naar de reeks *Topservice* op Eén: iedereen met een ‘topjob’ in de ‘topservice’ kon niet genoeg dwepen met zijn obsessie voor details en kwaliteit. Door hun perfectionisme hadden ze het zo ver geschopt, benadrukten ze allemaal.

Schuldgevoel

Als perfectionisten al vinden dat ze een probleem hebben, dan zijn ze ervan overtuigd dat ze maar sterk genoeg moeten zijn om dat probleem zelf op te lossen

Zonder perfectionisten geen iPhone, geen records op de honderd meter sprint, geen Elisabethwedstrijd, geen ‘topservice’ meer. Toch? ‘Er is niets mis met voor anderen te willen zorgen, kwaliteit te willen afleveren of af en toe te twifelen aan jezelf’, leert Hendrickx me. ‘Maar de voorwaarde is wel dat je daarvoor kiest, en dat is nu net het probleem bij perfectionisme.’

De kern van perfectionisme is een innerlijke dwang. ‘Je hebt geen keuze, je moet de dingen op die manier doen. En als je ze niet zo doet, staat daar een gigantisch schuldgevoel tegenover.’ Klinkt alweer herkenbaar. Want als ik het even laat hangen en in de badkamer liggen de groene en grijze handdoeken door elkaar, dan knaagt en wringt het. Zorgeloos ‘foert’ zeggen: ik zou er een pink om geven.

Net die innerlijke dwang die zo kenmerkend is voor perfectionisme, heeft uiteindelijk een verstikkende invloed op je relaties, hobby’s en werk en is een bron van voortdurende stress. Je wordt er zowel mentaal als lichamelijk ziek van.

Perfectionisme speelt een belangrijk rol bij depressie, angst, burn-out en eetstoornissen. Volgens Hendrickx is het zelfs de epidemie van deze tijd.



(https://dsocdn.akamaized.net/Assets/Images_Upload/2017/06/27/847f58fo-5a83-11e7-821c-eea981982783.jpg?width=1152&format=jpg)

Hendrickx ondervond de verpletterende impact van perfectionisme aan den lijve. Hij werkte jarenlang in de banksector, onder meer als commercieel directeur en filiaalhouder. Toen hij 46 werd, kreeg hij een hartinfarct, en nog eentje op zijn vijftigste. Zijn perfectionisme en de stress die daaruit voortvloeide, was volgens hem de directe aanleiding voor zijn infarcten.

Hij ontwikkelde de OCP-methodiek of 'Ontwikkelingsgericht Coachen van Perfectionisme', een therapie waarbij je leert om milder te zijn voor jezelf door contact te krijgen met je 'vrije kind'. Perfectionisme ontstaat meestal in de kindertijd, wanneer het cognitieve, rationele brein de leiding overneemt en het emotionele, intuïtieve brein of 'vrije kind' wegduwt. Tijdens de therapie wordt een 'coachee' uitgenodigd om zijn vrije kind via visualisatie- en inlevingsoefeningen te voelen in zijn hand. In moeilijke situaties kan de perfectionist het vrije kind oproepen om er rust en zelfvertrouwen uit te putten.

Klinkt behoorlijk zweverig, maar een pilotstudie aan de KU Leuven wees uit dat de methode wel degelijk werkt. Deelnemers voelen zich opgewekter, minder angstig en hadden minder last van burn-outs. De langetermijneffecten worden nog onderzocht.

Zie me graag

Perfectionisten zijn niet de makkelijkste mensen om te helpen, geeft Hendrickx zelf aan in zijn boek. Als ze al vinden dat ze een probleem hebben, dan zijn ze ervan overtuigd dat ze maar sterk genoeg moeten zijn om dat probleem zelf op te lossen. Hulp zoeken is immers een teken van zwakte.

Perfectionisme is bovendien een veelkoppig beest. Er zijn perfectionisten die dwangmatig voor anderen willen zorgen of die nooit 'nee' kunnen zeggen. De controlefreaks maken gedetailleerde to-dolijstjes en moeten voor alles wat ze ondernemen een plan B hebben. En opvallend: ook uitstelgedrag kan wijzen op perfectionisme. Je stelt uit omdat je verwacht dat het resultaat toch niet goed genoeg zal zijn.

Nog een misvatting over perfectionisme waar Hendrickx op wijst: het wordt nog al te vaak gezien als een persoonlijkheidskenmerk, dat losstaat van iemands verleden of relaties. Het is wat in mij zit, denken veel perfectionisten. Klopt niet, zegt Hendrickx. Perfectionisme heeft alles te maken met bevestigingsdrang en je kan het dus niet loskoppelen van je relaties met anderen. Perfectionisten hunkeren naar liefde, aandacht en erkenning. De wortels van zijn eigen perfectionisme legt hij bij zijn kindertijd, waar zijn moeder altijd verwachtte dat hij het voorbeeld gaf aan zijn broer en zussen.

De collega die worstelt met uitstelgedrag, de zus die op elk vlak de lat hoog legt, de moeder die altijd maar wil zorgen en nagenoeg al mijn vrienden: het zijn allemaal perfectionisten. Zonder dat ik het goed besepte, ben ik elke dag omringd door perfectionisten. Bovendien leven we allemaal in een prestatiecultuur waar de lat steeds hoger leggen als normaal wordt gezien.

Gewoon oké is oké

De angst om niet te voldoen, is zo groot dat zelfs kleuters last krijgen van faalangst. Hendrickx wijst ook het onderwijs met de vinger: de nadruk ligt er te veel op denken en te weinig op creativiteit en intuïtie, kinderen worden al heel vroeg heel strikt opgevolgd. Wie niet netjes in de rij loopt, krijgt een label opgeplakt.

Perfectionisme is niet genetisch overdraagbaar, maar sommige kinderen zijn er gevoeliger voor dan anderen. Als een kind dan in een omgeving opgroeit waar de lat voortdurend hoog gelegd wordt, is de kans groot dat een kind dat perfectionisme overneemt. Onlangs hoorde ik mijn zoon van twee woedend zijn toren omvergooien omdat die volgens hem ‘niet perfect genoeg’ was. En ik schrok. Ik hoorde me tegen hem zeggen dat de dingen niet perfect hoeven te zijn. Het is oké dat iets gewoon oké is. Nu het nog zelf gaan geloven.

‘Zeg me dat ik oké ben. Over perfectionisme en bevestigingsdrang’ van Marcel Hendrickx is uit bij Manteau.

Tien symptomen van de perfectionist*

1. Je wilt voortdurend pleasen.
2. Je legt de lat torenhoog, in de eerste plaats voor jezelf, maar soms ook voor anderen.
3. Je gaat ervan uit dat je niet beantwoordt aan de verwachtingen die anderen van jou hebben en je bent nooit tevreden over je eigen prestaties.
4. Je kunt pas tot rust komen als je het gevoel hebt dat je de dingen onder controle hebt.
5. Je hebt nooit rust in je hoofd: je piekert veel en je innerlijke criticus zwijgt nooit.
6. Je hebt last van angsten. Dat kan bijvoorbeeld faalangst, verlatingsangst of bindingsangst zijn.
7. Je stelt dingen uit en daar voel je je schuldig over.
8. Je hebt moeite met beslissen. ‘Kiezen is verliezen’ is het motto van de perfectionist.
9. Je neemt meer verantwoordelijkheden op jou dan eigenlijk zou moeten.
10. Je bent een doorzetter en gaat ver over je grenzen heen, tot je helemaal uitgeput bent.

*Sommige symptomen zijn bij de ene sterker aanwezig dan bij de andere. Het is mogelijk dat één of twee symptomen helemaal ontbreken.

ALLE ARTIKELS VAN DE LAATSTE 24 UUR » (/NIEUWS/MEEST-RECENT)

rd.be/extra/sta