

'Schat met mij.
Wil je de handdoeken ook
strijken in het vervolg?'

'O ja, ik haal nog
even een doekje
over de wc-bril.
Had je hem nog
niet gepoetst?'

'Vind je mijn ogen
mooi met die lange-
wimpersmascara?
Of maakt het mijn
hoofd dik?'

De valkuilen van
een perfectionist

FUCKING PERFECT

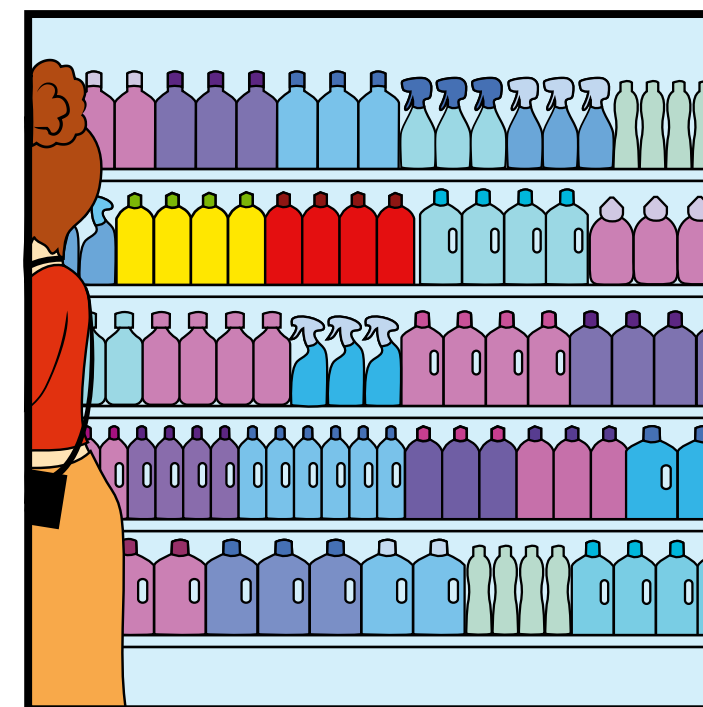
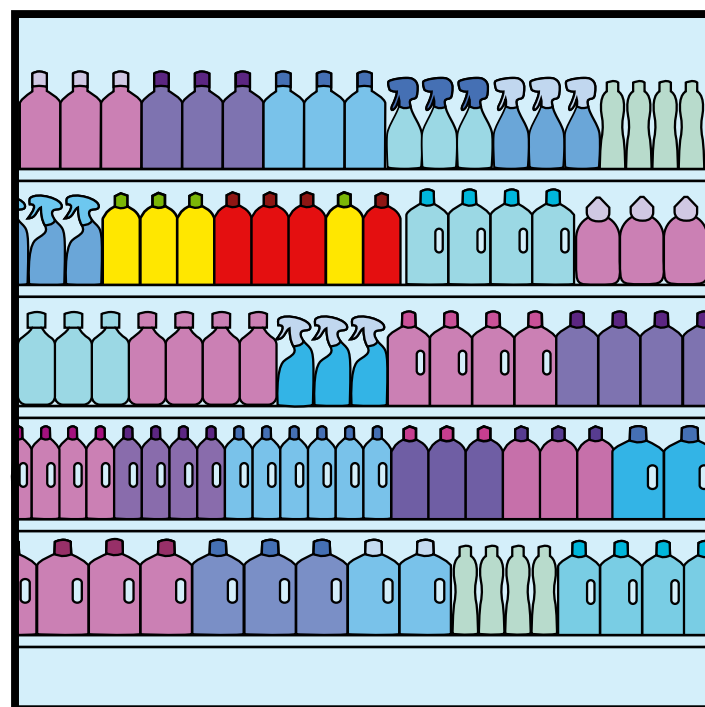
Niet snel tevreden, het kan altijd beter en je bent nogal van de details. Tot zover de positieve kanten van jouw perfectionisme. Want dat puike gedrag van jou heeft ook een grote keerzijde. Maar wanneer ben je eigenlijk een perfectionist?

TEKST ANGELA WALSH FOTO'S PRIVÉBEZIT

Stel, er wordt tijdens een sollicitatiegesprek naar je slechte eigenschap gevraagd. Altijd een lastige, maar er is een veilig antwoord, namelijk: "Ik ben een perfectionist."

Vervolgens kun je doorgaan over hoe je niet snel tevreden bent, elk detail goed wilt hebben en altijd verbeterpunten ziet. Je zult niet de eerste zijn die op deze manier zo'n vraag handig omzeilt. Werkgever blij, want hij denkt: deze gaat hard werken voor ons, is zelfstandig en zal niet snel klagen. Jij blij, omdat je niet écht eerlijk hoefde te zijn.

Want wat zou een éérlijke perfectionist over zichzelf zeggen? Bijvoorbeeld: "Ik ben minder productief dan collega's, omdat ik per se foutloos werk wil leveren. Als ik negatieve feedback krijg, zal ik altijd éérst in de verdediging schieten. Ik heb weleens plezier in mijn werk, maar vaker heb ik stress. Ik lig 's nachts wakker in verwoede pogingen grip te krijgen op wat ik de volgende dag moet doen. Zo raak ik oververmoeid en



daardoor ligt die verdomde burn-out altijd op de loer." Grote kans dat je je nu aangesproken voelt. Of zelfs aangevallen, als je een rasechte perfectionist bent. Je bent zeker niet de enige. Uit recent onderzoek van Cosmopolitan onder 7800 jonge vrouwen blijkt dat 58 procent vindt dat de dingen die ze doet perfect moeten zijn. Anders kan ze er net zo goed niet aan beginnen.

Bij een perfectionist denken we veelal aan iemand die pas

rustig op de bank kan zitten als het hele huis aan kant is. Of alleen ontspannen de deur uit kan als haar vriend de juiste schoenen draagt. Maar deze 'onschuldige' vorm van perfectionisme heeft een schaduwkant die doorsijpelt in álle aspecten van het leven.

Zo hebben veel getalenteerde vrouwen last van het oplichtersyndroom, het gevoel dat ze niet intelligent genoeg zijn en dat anderen hen te hoog inschatten. Ze denken dus eigenlijk dat ze iedereen voor de gek houden. Het streven naar perfectie kan ook knagen aan je lichaamsbeeld. Uiterlijk wordt een obsessie als je denk dat je alleen waardering krijgt als je voldoet aan een bepaald schoonheidsideaal. Onzin natuurlijk, maar het is moeilijk »



WIE Maaike Houter (30) **IS** paardentrainer en -coach **OVER HAAR PERFECTIONISME**

"Vroeger dacht ik: de klant wil zo snel mogelijk resultaat hebben, dat was het belangrijkste. Nu denk ik: als het niet goed voelt, heeft de klant gewoon pech."

"Sinds mijn 19de begon ik als zelfstandig ondernemer. Tenminste, dat was het plan. Ik wilde werken in de paardenbranche: ik zou lesgeven, paarden trainen en daarna doorverkopen. Omdat ik altijd nog verbeterpunten zag in mijn plan, stelde ik het op de markt zetten steeds uit. Ik vergeleek mezelf continu met andere professionals. Ik vond mezelf niet goed genoeg en was bang voor kritiek. Ik dacht niet: ik doe het op mijn manier, ik heb genoeg te bieden, maar: ik zal nooit aan ze kunnen tippen. Op mijn 21ste had ik mijn eerste burn-out. Ik zat driekwartjaar thuis. Zelfs de paarden waren niet meer leuk. Ik kon niet meer

rijden omdat ik pijn had in mijn onderrug – een stressgerelateerde kwaal. Bovendien reageren paarden op stress. Ik kreeg uit de omgeving van mijn ex-vriend te horen: je bent 21, je kunt geen burn-out hebben. Door dit soort opmerkingen toonde ik steeds minder emoties, ik zette een masker op, hoewel ik soms wel een woedeuitbarsting kreeg.

Op mijn 26ste kreeg ik de een kans om een eigen stal te beginnen: een grote droom. Ik had die stal een jaar. Toen stortte ik weer in. 's Ochtends stond ik huilend de paarden te voeren. Wéér kwam ik thuis te zitten. Zie je wel, dacht ik, ik ben helemaal

geen goede paardentrainer. De burn-out was het bewijs dat ik nooit groots kon worden.

In therapie heb ik geleerd dat ik eerder mag aangeven als iets ongemakkelijk voelt, want dan ben ik nog op tijd. Vroeger dacht ik: de klant wil zo snel mogelijk resultaat hebben, dat was het belangrijkste. Nu denk ik: als het paard aangeeft dat ik niet meer kan vragen en dit voor mij ook niet goed voelt, heeft de klant gewoon pech. Ik zet momenteel een cursus op om paardenvrouwen te helpen die met iets vergelijkbaars worstelen. Om samen met hun paard fysiek en mentaal in balans te komen. Met paardencoaching wordt het paard als vertaler gebruikt. Paarden zijn heel gevoelig en spiegelen de problemen waar je tegenaan loopt. Alles wat onder de oppervlakte ligt, zoals perfectionisme, faalangst en stress, kun je voor hen niet verbergen."

'Op mijn 21ste had ik mijn eerste burn-out'

PERFECTIE KAN AAN JE ZELFBEELD KNAGEN. LASTIG IN DE OPGEPOETSTE WERELD VAN INSTAGRAM

« om aan dit idee te ontsnappen in de opgepoetste wereld van Instagram en andere sociale media.

NERGENS GOED VOOR

Volgens ex-perfectionist en NPL-coach Astrid Davidzon hebben perfectionisten een verknipte vorm van eigenwaarde. “Ergens in hun leven zijn ze gaan geloven dat ze zo goed zijn als hun prestaties. En daarom hechten ze vaak aan status, geld of functie,” legt Davidzon uit. “In ruil voor bewondering, waardering en dankbaarheid van anderen gaan perfectionisten ver,” schrijft ze in haar boek *‘P.R.I.M.A is perfect’*.

NPL-COACH
ASTRID:
‘ZE ZIJN
GAAN
GELOVEN
DAT ZE ZO
GOED ZIJN
ALS HUN
PRESTATIES’

Maar wat als die waardering van anderen wegvalt? Als succes omslaat? Wat als we de controle even kwijt zijn? Dan hebben perfectionisten een probleem, want daarmee valt ook hun eigenwaarde weg. **Gevolg is vaak dat we de lat nóg hoger leggen en nieuwe doelen verzinnen die gehaald móéten worden. Anders hebben ze gefaald.** Perfectionisten leven in een wereld van teleurstelling waarin tevredenheid een exotisch woord is. Als het over de nadelen van perfectionisme gaat, hoor je zo’n zeurend stemmetje in je achterhoofd: wat is er mis met een beetje hard werken? Misschien zit je in de ontkenningfase, maar perfectionisme heeft stiekem

best een goede reputatie, toch? Brené Brown heeft daar een duidelijk antwoord op: perfectionisme is nergens goed voor, het staat in rechtstreeks verband met depressies, verslavingen en andere gezondheidsproblemen. De Amerikaanse schrijfster en hoogleraar heeft een paar bestsellers geschreven over perfectionisme en kwetsbaarheid. Volgens haar is het niet zozeer slecht om iets goed te willen doen. **Maar stel jezelf de vraag: voor wie doe je het? Ben je je eigen doelen aan het nastreven? En daar zit de crux: denk je voor jezelf of voor een ander?**

INSTORTGEVAAR

Brown werd een paar jaar geleden beroemd met haar Ted-talk over kwetsbaarheid, waar inmiddels bijna 27 miljoen mensen naar hebben gekeken. Voor haar onderzoek interviewde ze honderden gelukkige en ongelukkige mensen. Ze ontdekte dat alle gelukkige mensen juist níet foutloos door het leven gaan, dat proberen ze ook niet. Wil je gelukkig zijn, dan moet je dus je kwetsbaarheid durven tonen. Dat was een uitkomst waar de wetenschapster – die zelf alles wilde controleren en voorspellen – in eerste instantie grote moeite mee had. Zelf had ze tot dan toe geleefd volgens de shitlist: hard werken

en iedereen blij maken, behalve jezelf. Dit kon ze jarenlang volhouden, maar uiteindelijk stortte ze in. Haar therapeut noemde het een spirituele ontwaking. Klinkt iets beter, zegt ze, maar het blijft wat het is. Astrid Davidzon bedacht de P.R.I.M.A-methode om afstand te leren nemen van perfectionisme. “Het heeft geen zin om tegen iemand te zeggen: ‘Gewoon positief denken, joh.’ Gedachten hebben maar beperkt impact op je gedrag. Je zelfbeeld en je emoties hebben een veel grotere invloed, en als die kritisch en negatief zijn, kom je niet verder. Alleen met ratio kunnen

we perfectionisme dus niet oplossen. Gelukkig is ons brein heel flexibel, we kunnen het trainen en beïnvloeden. Net zoals je brein ooit per ongeluk geleerd heeft dat je niet goed genoeg bent. Of dat je altijd moet *pleasen*.”

WEES JE EIGEN DJ

Davidzon heeft wat praktische tips waarmee je je gedachten wél effectief kunt sturen. “Veel mensen worden gek van de snelheid van hun gedachten en van de aandacht die ze vragen. Stel je eens voor dat je in je brein een mengpaneel hebt, zoals een dj heeft: je kunt het tempo omlaag schuiven, het volume terugdraaien. Je zou zelfs een ander, iets

vriendelijker, plaatje kunnen opzetten.” Een andere tip: maak je eigen kritische stem belachelijk door het stemmetje te veranderen. “Waarom zei ik dat nou?” “Ze haten me, ik zie het gewoon.” “Dit gaat me nooit lukken.” Allemaal herkenbare zinnen voor een perfectionist. Herhaal ze nog eens in je hoofd, maar nu niet met je eigen kritische stem, maar bijvoorbeeld met het stemmetje van Miss Piggy, Kermit de Kikker of Donald Duck. Dat werkt op je lachspieren. Perfectionisten zitten vaak vast in hun denkpatroon en het ridiculiseren van gedachten geeft ze een duwtje om daaruit te stappen. »

WIE Lisa Bakker (27)
IS Implementatie consultant bij een IT-bedrijf

OVER HAAR PERFECTIONISME: “In mijn ogen was een perfectionist iemand met een extreem schoon en opgeruimd huis en kreukelvrije kleding. Zo ben ik helemaal niet. Ik weet nu dat faalangst en perfectionisme vaak samengaan.”

“Sinds kort werk ik 36 uur in plaats van 40, daardoor heb ik om de week een dag vrij. Vandaag is mijn eerste vrije dag. Wat denk je? Ik heb een lange lijst met *things to do*: naar de Ikea, langs de kleermaker, boodschappen. Ik móét ze doen, anders voel ik me nutteloos. Ik kan wel een paar afleveringen op Netflix kijken, maar ik hou er geen goed gevoel aan over. Helaas brengt die lijst afwerken óók geen voldoening. Er is altijd

meer te doen. Ik werk van doel naar doel, zo ziet mijn leven eruit. Daarin is er geen ruimte voor ontspanning en ik ben eigenlijk nooit trots op mezelf.

Ik ben vaak bang om aan iets te beginnen. Zo wil ik graag een keer skiën, maar ik durf het niet. Mijn grootste zorg is niet dat ik een been breek, maar wat anderen ervan zullen vinden. Zolang ik me kan herinneren, bekommer ik me meer om anderen dan om mezelf. Als de rest het maar fijn heeft. Ik heb

‘Ik heb altijd een lange to-dolijst. Ik móét ze doen, anders voel ik me nutteloos’

dit gedrag altijd als normaal ervaren. In mijn ogen was een perfectionist iemand met een extreem schoon en opgeruimd huis en kreukelvrije kleding. Zo ben ik helemaal niet. Ik weet nu dat faalangst en perfectionisme vaak samengaan. De twee relaties die ik heb gehad, hebben eronder geleden, al besepte ik het toen niet. Nu zie ik dat ik mezelf nooit honderd procent heb kunnen en durven geven. Ik was te bang dat het zou mislukken. Daarom was ik niet altijd mezelf, ik probeerde me te gedragen als de perfecte vriendin. Op een gegeven moment breekt dat je op. Ik realiseer me nu dat ik niet genoeg om mezelf geef om ook om anderen te kunnen geven. Aan een relatie begin ik dus voorlopig niet. Ik wil eerst aan mezelf werken. Ik wil leren te doen wat ik wil.”

WIE Ilona Mulder (35)
IS Maatschappelijk werker
OVER HAAR PERFECTIONISME:

“Toen ik klaar was met studeren, was ik eigenlijk best trots: ik heb het gehaald! Daarna kwam de keerzijde: het is niet goed genoeg, ik had er nóg meer uit kunnen halen. Het blijft lastig.”

“Ik kreeg vbo-advies, omdat ik op de basisschool geen vragen durfde te stellen. Uiteindelijk zat ik het eerste jaar al op het atheneum. Ik haalde goede cijfers, dat kwam doordat ik uit angst voor slechte cijfers constant huiswerk aan het maken was. Sport zegde ik af en ik deed bijna geen leuke dingen, omdat ik met mijn neus in de boeken zat. Mijn ouders dachten op een gegeven moment: zo kan het niet langer. Ik ben naar de havo gegaan, met het idee dat

ik dan meer kon ontspannen. Maar mijn perfectionisme werd er niet minder door. Mijn vader zei weleens: ‘Als je een onvoldoende haalt, krijg je een ijsje!’ Ik ben meerdere keren overspannen geweest. Pas later, toen ik een studie volgde om maatschappelijk werker te worden, was ik iets minder streng voor mezelf. Ik had gelukkig wel iets geleerd. Maar als mijn omgeving zei: ga iets leuks doen, dacht ik: moet ik dat ook nog doen? Nou, snel genieten en dan weer verder met wat moet: studeren.

‘Mijn vader zei: ‘Als je een onvoldoende haalt, krijg je een ijsje’

Alles ging zo krampachtig, nog steeds. Toen ik klaar was met studeren, was ik eigenlijk best trots: ik heb het gehaald! Daarna kwam de keerzijde: het was niet goed genoeg, ik had er meer uit kunnen halen. Het blijft lastig. Ik lees van alles over faalangst en perfectionisme, maar ik kan het niet oplossen. Heel even blijft de boodschap van een zelfhulpboek of coach hangen, maar binnen de kortste keren verval ik weer in het oude patroon. De vastgeroeste – meestal onbewuste – overtuigingen veranderen niet. Ik heb de kennis over de theorie, maar heb nog niet de juiste *tools* gevonden om blijvende verandering te creëren: dat vind ik zó frustrerend. Gelukkig krijg ik veel steun op mijn werk. En ik probeer niet meer te denken in gebreken, en dat lukt steeds beter.”

DOE DE TEST OOK EEN PERFECTIONIST?



Herken je perfectionistische trekjes uit het verhaal waar je graag mee afreken? Ex-perfectionist Astrid Davidzon ontwikkelde een vijfstappenplan om perfectionisme los te laten, door de onbewuste blokkades die het veroorzaken aan te pakken. Ze schreef ook het boek en de online training 'P.R.I.M.A. is perfect', waaruit onderstaande zelftest komt.

1. Ik stel beslissingen uit, omdat ik bang ben verkeerd te kiezen.
Vaak / Soms / Zelden

2. Ik heb de neiging kritiek persoonlijk op te vatten.
Vaak / Soms / Zelden

3. Ik ben moeilijk en veeleisend voor mezelf (en mijn omgeving)
Vaak / Soms / Zelden

4. Ik heb moeite om te stoppen met iets, want iets voelt zelden af.
Vaak / Soms / Zelden

5. Als ik wil dat iets echt goed gebeurt, doe ik het het liefste zelf.
Vaak / Soms / Zelden

6. Ik vind het lastig hulp te vragen.
Vaak / Soms / Zelden

7. Ik los alles het liefst zelf op.
Vaak / Soms / Zelden

8. Ik ben niet snel tevreden. Ik zie steeds hoe het nog beter had gekund.
Vaak / Soms / Zelden

9. Ik focus altijd zo op het resultaat, dat ik niet echt kan genieten van de weg ernaartoe.
Vaak / Soms / Zelden

De score:

Noteer hoe vaak jij kiest voor elk antwoord en reken uit in welke categorie je valt.

Voor elk antwoord krijg je punten.

Vaak = 3 punten

Soms = 2 punten

Zelden = 1 punt

UITSLAG

22-27 PUNTEN – ALARMFASE

Jij stelt heel hoge eisen aan jezelf. En misschien ook wel aan je omgeving. Bovendien vind je het waarschijnlijk lastig om dingen uit handen te geven. Want jij hebt vaak al precies bedacht hoe iets het beste gedaan kan worden. Het perfecte plaatje, zogezegd. En daarvan afwijken... dat kost je waarschijnlijk behoorlijk wat moeite. Je bent erg gevoelig voor de waardering van anderen. Aan de andere kant vind je het vaak lastig om complimentjes te ontvangen. Sta je er weleens bij stil of je wel voldoende geniet? Ook tussendoor? Dus niet alleen van een perfect resultaat, maar ook van het proces? Let eens op

hoeveel je van jezelf moet. En vraag je eens af wat je werkelijk wilt. Pas op dat je jezelf niet te veel onder druk zet. Ontspannen is belangrijk. Doe je dat niet, dan kun je zelfs je eigen gezondheid in gevaar brengen. Ons lichaam is namelijk zeer gevoelig voor stress en spanning. Dat kan zich vertalen in allerlei klachten, zoals hoofdpijn, vermoeidheid, of in ernstige gevallen het gevoel 'opgebrand te zijn' door te lang het uiterste van jezelf te vergen.

15-21 PUNTEN – PAS OP

Je perfectionisme kan je regelmatig in de weg zitten, maar is zeker niet allesoverheersend. Misschien ben je alleen maar

perfectionistisch op bepaalde gebieden en op andere niet of veel minder? Toch leg jij waarschijnlijk regelmatig jouw lat behoorlijk hoog. Dat kan leiden tot spanningsklachten, concentratieproblemen, een algeheel gevoel van 'niet lekker in je vel' zitten of het gevoel onder druk te staan. Wees alert hierop en probeer te ontdekken waar je wat meer ruimte en ontspanning voor jezelf kunt creëren. Het is belangrijk om je bewust te worden op welke gebieden je wat liever voor jezelf kunt zijn. En wat minder veeleisend. Zodat je je eigen grenzen niet overschrijdt, met alle mogelijke nare risico's van dien.

MINDER DAN 15 PUNTEN – NIKS AAN DE HAND

Je lijkt geen last te hebben van (je) perfectionisme. Ofwel je bent helemaal geen perfectionist of je kunt er heel goed mee omgaan. In dat laatste geval streef je uiteraard wel naar kwaliteit, maar als iets goed genoeg is, dan is het ook klaar. In het algemeen zal er bij jou voldoende balans zijn tussen spanning en ontspanning.

5

STRESSKIP?

Vijf tips om je brein te kalmeren vind je hier: viva.nl/lijf-lijn/5-tips-om-te-relaxen