

Inhoud

Inleiding – Waarom dit boek?	7
Hoe zijn we zo perfectionistisch geworden?	13
Hoe herken je perfectionisme?	27
Gevolgen van perfectionisme	33
Tip 1 – Noem jezelf geen perfectionist	37
Tip 2 – Realiseer je dat je genoeg weet, kunt en bent	39
Tip 3 – Heb compassie met jezelf	43
Tip 4 – Zorg goed voor jezelf	53
Tip 5 – Herken je angsten en storende gedachten	63
Tip 6 – Stop met anderen te pleasen	71
Tip 7 – Accepteer negatieve emoties	79
Tip 8 – Zet kleine stapjes	87
Tip 9 – Maak een keuze	93
Tip 10 – Faal minder met leerdoelen	115
Tip 11 – Stop met uitstellen	125
Tip 12 – Heb meer plezier	131
Tip 13 – Zet vandaag nog een eerste stap	143
Dankwoord (twee keer)	151
Bronnen	155

Inleiding

Waarom dit boek?

We teach what we need to learn.

– Gloria Steinem

Is het handig om als perfectionist een boek over perfectionisme te schrijven? Nee, natuurlijk niet. Perfectionisten zijn vreselijk om mee te werken: ze stellen uit omdat ze niet durven te beginnen, maken projecten te groot doordat ze er alles bij betrekken, geven niks uit handen omdat ze zelf denken het beter te kunnen en blijven prutsen aan details die er niet toe doen. Het is dus een klein wonder dat dit boek er toch gewoon is gekomen, uit de handen van een zelfbenoemde perfectionist. Een kritisch stemmetje in mijn hoofd maakt me wijs dat het niet perfect is, niet compleet en waarschijnlijk ook niet het beste boek dat je ooit over dit onderwerp zult lezen. Maar ik moet leren dat dat stemmetje niet altijd gelijk heeft en accepteren dat dit het beste is wat ik op dit moment kan maken met wat ik nu weet. Anders ligt er over tien jaar nog geen boek.

Hoewel ik er niet aan wil toegeven, heb ik behoorlijk wat perfectionistische neigingen, al zolang ik me kan herinneren. En dat maakte het schrijfproces niet makkelijk. Toch waren

vrienden enthousiast toen ze hoorden dat ik dit boek ging schrijven: 'Je moet hier iets mee! Dit komt niet voor niks op je pad!' Nu ben ik vrij nuchter en ik geloof niet echt in deze vorm van lotsbestemming, maar ik zag het nut van dit proces wel in. Mijn ervaringen zijn waarschijnlijk herkenbaar voor veel mensen en kunnen hen helpen om zich te realiseren dat perfectionisme meer kapotmaakt dan je lief is.

Ik heb in mijn leven heel wat gelezen en geleerd over perfectionisme, maar nog nooit heb ik de koe bij de horens durven vatten. Vaak las ik over perfectionisme en kwam ik niet verder dan de gedachte: o, wat herkenbaar, haha. Of: ah, zit dat zo. Of: tjonge, wat erg eigenlijk. Het is leuk om nieuwe inzichten op te doen, dat geeft een aangename prikkel. En het lijkt net alsof je echt aan het werk bent met jezelf, maar dan zonder moeite te doen. Je hoeft niet echt aan de slag met je gedachten en gedrag. Wie weet wat voor beerput je opentrekt. Bovendien werd vaak geopperd dat er ook een gezonde vorm van perfectionisme bestaat. Wanneer je je drieste perfectionistische neigingen goed weet te mennen, dan kunnen ze er juist ook voor zorgen dat je heel goed presteert, zo wordt vaak gezegd. Dus waarom zou ik eraan gaan werken als het ook goede dingen oplevert?

Ondertussen maakte ik wel een burn-out en een aantal bijna-burn-outs mee, maar ik legde nog niet echt de link met perfectionisme. Toen ik twee jaar geleden besloot om voor mezelf te beginnen, stak mijn perfectionisme in al zijn vreselijke gedaantes de kop op. Mijn LinkedInpagina straalde succes uit: ik schreef een boek, stond paginagroot met foto in de *NRC*, kreeg een vaste column in het *AD*, vrienden gaven me het koosnaampje 'bekende Nederlander' en ik vertelde regelmatig voor

groepen of op de radio over menselijk gedrag en denkfouten. Maar vanbinnen werd ik opgegeten door onzekerheid en kon ik nergens blij mee zijn. 's Nachts lag ik wakker van wat mensen van me zouden denken. Vertelde ik niet een hoop onzin? Zouden andere psychologen vinden dat ik een schande maakte van het vak? Ik voelde me een oplichter. Ik had het gevoel dat de buitenwereld wilde dat ik iets was wat ik niet kon zijn. Hoe het verder moest, wist ik ook niet. Het liefst zou ik onder een steen kruipen. Ik had het idee dat ik op alle vlakken tekortschoot en schaamde me diep over alle aandacht en complimenten die ik kreeg. Ik genoot totaal niet van mijn succes. Het voelde onterecht en onverdiend.

Hulp kwam uit een onvermoede hoek. Ik was op zoek naar een ondernemerscoach en bedacht dat ik me waarschijnlijk ook beter zou voelen als ik wat meer zou sporten. Via Google vond ik een sportschool die ondernemers mentaal en fysiek sterker maakt. Twee vliegen in één klap. Nu moet je weten dat ik een geboren anti-sporter ben, degene die als laatste gekozen wordt bij gym, steevast óver de bal heen schopt en na anderhalve minuut hyperventilerend moet stoppen met de piepjestest. Toen ik de eerste keer naar de sportschool fietste, dacht ik letterlijk dat ik die dag dood zou gaan. En dat ik de Darwin-award zou krijgen voor meest domme dood, omdat ik op de meest onmogelijke manier een zware kettlebell op mijn eigen hoofd zou doen belanden.

Normaal gesproken doe ik alleen dingen waarvan ik weet dat ik ze kan. Doodsbang om te falen, om voor schut te staan. Gaan sporten, en dan ook nog in zo'n heftige vorm met gewichten, was dus echt een ding. En voor mij daarom een fantastische

manier om met mijn perfectionistische demonen aan de slag te gaan. Wat mijn kritische stem ook beweerde over mijn gestel, er bleek niks mis met mij of mijn lichaam. Stap voor stap leerde ik in de veilige, anonieme en begeleide wereld van barbells en medicine balls mijn grenzen te verleggen, haalbare doelen te stellen en om te gaan met het ongemakkelijke gevoel als je buiten je comfortzone treedt. Mijn trainers moedigden me aan om mijn grenzen op te zoeken, gaven tips om dat stemmetje te smoren: ‘Niet nadenken, dan wordt het alleen maar moeilijker!’ Ze ruilden stilzwijgend gewichten om voor een zwaardere variant en laadden nog wat extra schijven op mijn stang. Mijn trainers weten dat je meer kunt dan je voor mogelijk houdt, dat er stemmen in je hoofd zijn die tegensputteren maar die je mag negeren en dat het niet erg is om iets (nog) niet te kunnen. Al gauw zag ik dat ik me in de sportschool hetzelfde gedraag als daarbuiten. De lessen die ik daar leerde, kon ik goed gebruiken in de ‘echte’ wereld.

Doordat ik dit boek aan het schrijven was en perfectionisme in al zijn uitingsvormen leerde kennen, realiseerde ik me dat mijn perfectionisme een veel groter en veelomvattender probleem is dan ik dacht. Dat het geen schattige slechte eigenschap is, maar een denkpatroon dat je zelfvertrouwen kan verwoesten, je relatie met anderen kan verzieken en je gezondheid kan ruïneren. Ik begon me te realiseren wie ik kan zijn zonder perfectionisme. Ik stelde me iemand voor met minder zorgen over wat anderen denken, iemand die dicht bij zichzelf kan blijven, lichter leeft en plezier kan hebben, trots durft te zijn op zijn successen en enthousiast nieuwe uitdagingen aangaat.

Hoe beter ik perfectionistische neigingen bij mezelf herken-

de, hoe vaker ik ze ook opmerkte bij anderen. Ik zag symptomen, zoals uitstelgedrag, een moppersessie over je partner of gewoonweg altijd druk zijn of slecht slapen. Wil je aan de slag met perfectionisme, dan kun je deze symptomen óf het probleem bij de kern aanpakken. In dit boek vind je tips en handvatten voor beide benaderingen. Je kunt snelle resultaten halen wanneer je de symptomen aanpakt: wanneer je leert om beter voor jezelf te zorgen, realistische doelen te stellen of minder uit te stellen. Maar ik raad je aan om daarnaast ook diepgaander aan de slag te gaan met jezelf. Als je je eigen kritische gedachten leert herkennen, weet wat je waarden zijn en wat je écht belangrijk vindt in het leven, en meer compassie kunt hebben met jezelf en anderen, dan kun je perfectionisme vanuit de wortel aanpakken, en durf je gaandeweg misschien dingen te gaan doen die je nooit eerder durfde en alsmaar uitstelde: van baan veranderen, een muziekinstrument oppakken of gaan hardlopen. Of misschien durf je domweg tevreden te zijn, lukt het je om de druk van buitenaf te negeren en zie je in dat er niets aan jou of je leven ontbreekt.

Ik hoop je ervan te kunnen overtuigen dat perfectionisme niet zo onschuldig is als we denken, en dat het zich niet vanzelf oplost zodra je weet dat je er last van hebt. Wil je echt iets doen aan je perfectionisme, dan zul je je handen vuil moeten maken. De arena in, de confrontatie zoeken, niet bang zijn. Het is een ongemakkelijk proces, maar het kan en het wordt beter. Ik hoop dat dit boek je praktische handvatten geeft, de motivatie om aan de slag te gaan en de troost dat je niet alleen staat. Er zijn veel mensen die hiermee kampen en we kunnen het leven voor onszelf en voor anderen een stuk gemakkelijker maken. Het

allerbelangrijkst: laat je niks wijsmaken, ook niet door mij. Leer jezelf kennen, pak aan wat je stoort en houd wat je fijn vindt. Jezelf zijn is veel belangrijker dan perfect zijn.

Hoe zijn we zo perfectionistisch geworden?

‘Maar perfectionisme is toch eigenlijk ook best goed?’ Een collega kijkt me niet-begrijpend aan als ik haar vertel over de plannen voor dit boek. Ik kan haar niet ongelijk geven. Perfectionisme is misschien wel de meest geliefde slechte eigenschap in onze maatschappij. We bewonderen mensen die hoge eisen aan zichzelf stellen en grote uitdagingen aannemen. Niet voor niks wordt het vaak genoemd in sollicitatiegesprekken. Je kunt het heerlijk ombuigen naar iets fijns: ‘Ik streef altijd naar het beste en let op details.’ Prima, hebben die baan.

Met streven naar perfectie is in essentie ook niets mis. Integendeel. Het zorgt ervoor dat je mikt op betere uitkomsten en wanneer je de lat steeds een beetje hoger legt, maak je persoonlijke groei door. Mijn collega is een goed voorbeeld van iemand die begrijpt hoe je deze eigenschap kunt gebruiken. Ze ziet eruit om door een ringetje te halen, heeft flinke verantwoordelijkheden en sport zich een ongeluk. Toch heb ik haar nog nooit erg zien lijden onder het feit dat ze te laat op een afspraak kwam of bij een belangrijke meeting was met een ladder in haar panty. Hooguit flink balen, maar geen reden om zichzelf af te fakkelen. Imperfecties en fouten mogen er zijn.

En dat is precies het verschil tussen streven naar perfectie

en perfectionisme. Bij streven naar perfectie probeer je zo goed mogelijk te presteren en dat kan positief zijn. Wie uitdagende doelen stelt, kan veel bereiken. Maar bij perfectionisme streef je naar onbereikbare doelen en komen er bovendien zorgen om de hoek kijken. De eisen die je aan jezelf stelt, zou een buitenstaander als onrealistisch beschouwen. Fouten en imperfecties mogen er niet zijn. Vervolgens laat je je eigenwaarde afhangen van je prestaties. Maar omdat je standaarden zo hoog zijn, heb je het gevoel dat je niet genoeg bent en faalt. Dat je eisenpakket misschien een tikje onrealistisch is, heb je niet door. Je voelt je gestrest en gefrustreerd. Toch ga je er maar mee door.

Haal je een keer je standaarden, dan kun je er niet echt van genieten en denk je: ach, het stelde eigenlijk ook niet zoveel voor. Complimenten laat je gauw van je afglijden: als ik dit kan, dan was het misschien niet zo moeilijk. En hop, meteen schreef je je verwachtingen weer wat op.

Driekoppig monster

Tijdens de intelligente lockdown van de coronacrisis in april 2020 gebeurde er iets vreemds in mijn leven. Normaal gesproken ben ik een behoorlijke piekeraar en lig ik 's nachts wakker om nog eens de hele dag door te nemen en te bedenken wat ik ook alweer heb gezegd en of dat niet anders kon, maar in die eerste weken van de lockdown sliep ik als een roos. Gedachten als 'ik moet eigenlijk de tuin doen', 'ik moet eigenlijk naar de kapper', of 'ik moet eigenlijk veel meer verdienen' nemen anders veel ruimte in mijn hoofd in, maar nu leek er een last van mijn schouders gelift.

Corona was de ultieme smoes waarachter ik me kon ver-

schuilen. Ik kwam het huis niet uit, niemand die me zag en niemand voor wie ik mezelf moest bewijzen. We zaten midden in een gezondheids crisis, wie zou zich er druk over maken of ik als zpz'er wel genoeg opdrachten had of als gedragspsycholoog iets niet wist? Niemand! En dat voelde als een opluchting. Toch begreep ik het niet helemaal. Ik ben toch de perfectionist? Ik maak mezelf hier toch druk over? Of gaat het alleen maar om wat anderen denken? Blijkbaar is perfectionisme iets ingewikkelder dan ik dacht. Perfectionisme gaat niet alleen om de eisen die ik aan mezelf opleg, maar ook om de eisen waarvan ik dénk dat anderen die aan mij opleggen.

Een bekend model van Hewitt en Flett (1991) onderscheidt drie vlakken waarop perfectionisme de kop kan opsteken:

- Eisen die je jezelf stelt. Je verwacht van jezelf niets anders dan perfectie. De lat ligt hoog, onbereikbaar hoog, en je zet alles op alles om je doelen te halen. Hierdoor ben je erg kritisch op jezelf. Elke fout wordt opgemerkt en uitvergroot en je geeft jezelf flink op je donder.
- Standaarden die anderen jou opleggen. Je hebt het idee dat anderen – ouders, leeftijdsgenoten, docenten of werkgevers – vinden dat je perfect moet zijn of eisen stellen waaraan je onmogelijk kunt voldoen.
- Eisen die je anderen oplegt. Je verwacht van anderen niets dan perfectie en wanneer ze niet voldoen aan jouw onrealistische eisenpakket, ben je erg kritisch op hen. Je bent vaak boos of teleurgesteld in andere mensen.

De meeste mensen met perfectionistische neigingen hebben overigens een combinatie van alle drie de factoren. Bijna nie-