

NIET
PERFECT
TOCH
TEVREDEN

Leesexemplaar

LIESBET BOONE

NIET

Hoe je perfectionisme

PERFECT

kan ombuigen

TOCH

tot optimalisme

TEVREDEN

P E L C K M A N S

Inhoud

Woord vooraf	9
--------------------	---

DEEL 1

DE VELE GEZICHTEN VAN PERFECTIONISME 15

1. Waarom leggen we de lat zo hoog?	29
2. De voedingsbodem: waar komt perfectionisme vandaan?	53
3. Perfectionisme herkennen	69
4. Optimalisme	105

DEEL 2

VAN PERFECTIONISME NAAR OPTIMALISME 147

5. Willen: ontdek je kern	155
6. Durven: open je bolster	173
7. Doen	205

Dankwoord	225
Meer lezen	229
Eindnoten	231



PERFECTIONISME

Moeten

- ▶ EXTERNE DRUK
Afwijzing vermijden
Waardering krijgen

- ▶ INTERNE DRUK
Schuldgevoel vermijden
Schaamte vermijden
Onzekerheid vermijden
Gevoel van zelfwaarde bevestigen



OPTIMALISME

Willen

- ▶ 3 P'S
Passie & plezier
Purpose
Proces

Woord vooraf

IK? EEN BOEK OVER PERFECTIONISME SCHRIJVEN?

Begin 2020 kreeg ik een mailtje in mijn inbox van Lise Van Dessel, uitgever bij Pelckmans. Of ik, gezien mijn expertise, geen zin had om een boek te schrijven over perfectionisme? Ze had misschien een enthousiaste mail terug verwacht, maar ik was niet onmiddellijk overtuigd. Er waren een paar redenen waarom ik niet meteen op de vraag inging. Zo was ik me op dat moment volop aan het verdiepen in leiderschap. Bovendien wou ik eerst nog meer coachees begeleiden, zodat ik meer voorbeelden zou kunnen verwerken in het boek. Kortom: ik wou meer kennis verzamelen, lezingen geven, verhalen van mensen beluisteren... Daarnaast waren er ook een aantal praktische bezwaren: de kinderen waren nog klein, en ik had het al behoorlijk druk. Maar wat ik vooral dacht, was: ik? Een boek? Ik kan helemaal niet schrijven!

Pas twee jaar later, nadat ik het idee had laten rijpen en ik tijdens coachings en lezingen steeds meer de vraag kreeg of ik nog geen boek geschreven had, kreeg ik meer en meer goesting om het verhaal uit te schrijven. Mijn belangrijkste beweegreden is dat ik met een boek meer mensen kan bereiken dan ik met lezingen, workshops of individuele begeleidingen ooit zal kunnen doen. Vaak komen mensen na zo'n lezing dankbaar naar me toe en zeggen ze me dat hun ogen zijn opengegaan. 'Het is zo herkenbaar wat je zegt!' Of: 'Wat fijn dat perfectionisme niet alleen als iets negatiefs wordt belicht, maar op een genuanceerde manier.' Hetzelfde geldt voor de mensen die bij mij over de vloer komen voor een persoonlijk begeleidingstraject. Na een of meerdere gesprekken begrijpen ze doorgaans veel beter wat hen drijft, richten ze hun blik meer naar binnen, en staan ze ook zichtbaar steviger op hun benen.

Maar er was meer aan de hand dan puur praktische bezwaren. Pas tijdens het schrijven van dit boek realiseerde ik me dat het ook mijn eigen kritische stem was die me eerder had tegengehouden om aan

het boek te beginnen. Een stemmetje dat mij influisterde: 'Jij bent daar niet goed in' en 'Je bent hier nog niet klaar voor'. Ik dacht: een wetenschappelijk artikel schrijven kan ik wel, maar een boek is toch nog iets anders. De eerste week dat ik begon te schrijven, riep elke vezel in mijn lijf: 'Maak dat je wegkomt uit deze ongemakkelijke situatie!' Ik dacht: waarom ben ik hieraan begonnen?

WAAROM IK DIT BOEK DAN TOCH HEB GESCHREVEN

10

Wat mij uiteindelijk geholpen heeft bij het schrijven, was om op zoek te gaan naar mijn eigenheid. Ik besepte dat ik door te lezen, opleidingen te volgen, podcasts te beluisteren... op de een of andere manier ook mijn onzekerheid probeerde op te vullen. Maar het is een vat dat nooit helemaal gevuld raakt. Het was door net wél te starten met schrijven, dat ik gaandeweg merkte: hé, ik kan dat wel, op mijn manier. Ik trok mij ook op aan de gedachte dat dit boek geen andere versie hoeft te zijn van een gelijkaardig boek dat ik goed vind. Daarom was dit boek schrijven ook voor mij een enorm leerrijke ervaring. Naarmate het schrijven vorderde, werd ik er steeds beter in om die kritische stem bij mezelf op te merken en er 'gewoon' te laten zijn. Om het ongemak en de onzekerheid te voelen en erbij te nemen, want de wil om het boek naar buiten te brengen was intussen vele malen groter en onstuitbaar geworden. En wat bleek: ik vond het achteraf bekeken ook leuker dan ik had verwacht. Ik heb zelf zoveel bijgeleerd!

Mijn doel was dus om een boek te schrijven dat herkenbaar is voor iedereen. Misschien lees je dit boek in eerste instantie niet voor jezelf (maar bijvoorbeeld om je partner, kind, een medewerker of collega beter te begrijpen) en merk je dat je bepaalde aspecten of voorbeelden van perfectionisme ook bij jezelf herkent. Misschien vraag je je dan af of je zelf een perfectionist bent. Maar het antwoord op die vraag doet er eigenlijk niet toe. Ja, je zal ongetwijfeld dingen van jezelf in dit verhaal herkennen. En dat is maar goed ook, dat betekent namelijk dat niets menselijks je vreemd is. Laat het me zo stellen: je zou je

meer zorgen moeten maken als je tijdens het lezen helemaal niets van jezelf herkent in de voorbeelden die aan bod komen. Daarom is het antwoord op de vraag 'Ben ik een perfectionist?' ook zinloos. Perfectionisme laat zich niet in een vakje duwen. Er bestaan geen vragenlijsten die kunnen vaststellen of je al dan niet een perfectionist bent. Niemand heeft voor de volle honderd (of nul) procent perfectionisme in zich. Het is niet iets dat je definieert. Vandaar ook dat ik het woord 'perfectionist' in dit boek zal vermijden.

HOE DIT BOEK LEZEN

Perfectionisme manifesteert zich bij iedereen op een andere, unieke manier. Net dat maakt het ook zo boeiend. Daarom is dit boek ook geen allesomvattende opsomming van wat perfectionisme wel of niet hoort te zijn. Beschouw het eerder als een soort inspiratiebron, waarbij ik hoop dat je af en toe een soort aha-erlebnis krijgt die toelaat om jezelf of anderen beter te begrijpen. Ik hoop oprecht dat dit boek je daarbij kan helpen.

11

Het boek is ook zo opgebouwd dat je het niet van voren naar achteren hoeft te lezen. Meer zelfs: ik raad je aan om niet alles in één keer uit te lezen. Zeker als je last hebt van je perfectionisme, besloten hebt om er wat aan te doen en dit boek om die reden in huis hebt gehaald, bestaat het gevaar dat je te veel in één keer zal verwachten van jezelf. Alle studies op het vlak van gedragsverandering zijn het erover eens: begin klein en zorg voor de nodige ondersteuning, dat geeft de grootste kans op succes. Als je te veel ineens wil, is de kans op slagen veel kleiner. En laat net dat nu vaak een probleem zijn bij mensen met perfectionisme. Pik er dus gerust de dingen uit die je vooral bij jezelf herkent, en lees daar iets meer over. Geef jezelf ook de tijd om na te denken over wat je gelezen hebt, om voorbeelden te vertalen naar je eigen situatie en ze daarop toe te passen.

Met dit boek wil ik mensen vooral een perspectief bieden: perfectionisme is niet iets dat je bent, het is iets dat zich op een of andere manier ontwikkeld heeft en dat al dan niet door bepaalde

omstandigheden, in bepaalde contexten tot uiting komt in je gedachten, gedrag en gevoelens. Perfectionisme is iets dat zich ontwikkelt (en blijft ontwikkelen). Het stopt dus niet, wij als mens blijven ons verder ontwikkelen en jij kan meebepalen in welke richting die ontwikkeling gaat. Dat betekent dus ook dat je er zelf iets aan kan doen. Je kan ervoor kiezen om niet langer mee te gaan in je perfectionisme. Om het dwingende karakter ervan om te zetten in bevrijdend optimalisme. Ik ben mij ervan bewust dat dat op papier erg mooi klinkt en in de praktijk vaak niet zo eenvoudig is. Maar tegelijk weet ik uit ervaring ook dat het wel degelijk kan.

Wat je motivatie om dit boek te lezen ook is, ik wens je hoe dan ook veel leesplezier en succes in de boeiende zoektocht in jezelf.

Liesbet Boone

PERFECTIONISME

Waarom leggen we de lat zo hoog?

De voedingsbodem:
waar komt perfectionisme vandaan?

Perfectionisme herkennen

Optimalisme

OPTIMALISME

Leesexamenjaar

DEEL

1

DE VELE
GEZICHTEN VAN
PERFECTIONISME

'Healthy striving is self-focused: "How can I improve?"
Perfectionism is other-focused: "What will they think?"'

— Brené Brown

De kern van perfectionisme is angst. Perfectionisme is per definitie door angst gedreven. Perfectionisme probeert er alles aan te doen om maar niet geconfronteerd te worden met datgene waar we bang voor zijn.

16

Ik vergelijk het graag met de bolster van een kastanje. Die scherpe stekels aan de buitenkant dienen om de vrucht van de kastanje te beschermen. Net zoals een bolster de kastanje beschermt, zo beschermt ook perfectionisme ons. Het wil ons beschermen tegen onaangename gevoelens en gedachten: angst om niet te voldoen aan externe of zelf opgelegde verwachtingen, angst om afgewezen te worden, angst om niet goed genoeg te zijn, angst om de controle te verliezen... In die zin is perfectionisme dus helpend. Door veel te werken, hard te presteren, geen fouten te maken, anderen te *pleasen*, geen nee te zeggen, krampachtig de controle te behouden... proberen we die onaangename gevoelens en gedachten te vermijden. Dat is wat die bolster voor ons doet: met zijn sterke, vlijmscherpe stekels zorgt hij ervoor dat die onaangename gedachten en gevoelens die zich aandienen, doorgeprikt worden en niet tot jouw kern kunnen doordringen. En net omdat perfectionisme je beschermt, is het ook zo lastig om het los te laten. Je voelt dat je die bolster nodig hebt.

EEN TWEESNIJDEND ZWAARD

Perfectionisme is als een tweesnijdend zwaard: je hebt het nodig, maar het kan je ook tot last zijn. De drive, het doorzettingsvermogen en de drang om zeer goede prestaties neer te zetten en niet snel tevreden te zijn, zorgen er veelal voor dat mensen veel bereiken. Vaak staan mensen waar ze staan mede door hun perfectionisme. Terwijl anderen misschien al lang hadden opgegeven, helpt een dosis

perfectionisme vaak om door te zetten, om toch nog wat te sleutelen en een nog beter resultaat af te leveren. Perfectionisme heeft dus zonder twijfel heel wat positieve kanten.

Tegelijkertijd hoor ik in mijn praktijk vaak dat perfectionisme problemen met zich meebrengt, dat mensen zich vastlopen in hun eigen gedrag. Sterker nog: dingen die aanvankelijk als positief ervaren werden, kunnen na verloop van tijd een nadeel worden. Bijvoorbeeld als de context verandert (de geboorte van een kind, een complexere werksituatie, toenemende verantwoordelijkheid), waardoor je de dingen niet meer (alleen) kan doen zoals je ze vroeger deed. Of het perfectionisme neemt te veel tijd in beslag, waarbij je niet meer toekomt aan de dingen die je graag zou willen doen, zoals hobby's of tijd doorbrengen met de kinderen. Of omdat je moeilijk nee kan zeggen, heb je te veel werk en laat je steken vallen, lever je mindere kwaliteit en voel je jezelf tekortschieten. Onderzoek toont bijvoorbeeld aan dat mensen met perfectionisme vaker minder productief zijn dan mensen zonder perfectionisme.¹

17

Perfectionisme kan ons dus hinderen om onszelf te zijn, ons volle potentieel te benutten en te durven kiezen voor wat we belangrijk vinden. Om het bij de metafoer van de bolster te houden: het is alsof de bolster te hard is en de kastanje erin gevangen zit. Als dat heel erg het geval is, dan wordt de neiging naar perfectionisme een last. Wanneer ik in dit boek over perfectionisme spreek, dan heb ik het vooral over die lastige kant. De bolster die ons probeert te beschermen, maar soms ook in de weg zit om goed te presteren, onszelf écht te laten zien, gelukkig te zijn en ons vrij te voelen.

Ik benadruk expliciet dat ik met perfectionisme die lastige kant bedoel, omdat niet iedereen het daarmee eens is. Ook in de wetenschappelijke literatuur maken experts al jaar en dag het onderscheid tussen 'adaptief' en 'maladaptief' perfectionisme.² Adaptief perfectionisme wordt in die optiek gezien als het stellen van hoge standaarden, terwijl bij maladaptief (letterlijk: slecht aangepast) perfectionisme de nadruk ligt op dingen zoals bezorgdheid om fouten te maken, twijfelen over eigen prestaties, zelfkritiek en de druk voelen om perfect te

zijn. Adaptief perfectionisme zou helpend zijn, maladaptief perfectionisme niet.

Toen ik aan de Universiteit van Gent zelf onderzoek deed naar perfectionisme, liepen mijn promotor, professor Bart Soenens, en ik vaak tegen dat onderscheid aan omdat het niet altijd bleek te kloppen. We zagen dat dat zogenaamd adaptieve perfectionisme niet altijd zo positief bleek. We stelden vast dat wie de lat heel hoog legt en voortdurend de beste prestaties nastreeft (adaptief perfectionisme) soms wel en soms weer geen (psychologische) problemen ondervond. Het verhaal bleek dus een stuk complexer te zijn.³

NAAR EEN NIEUW MODEL

- 18 Het bovenstaande bracht ons ertoe om een nieuw model te ontwikkelen, een continuüm met aan de ene kant perfectionisme en aan de andere kant een nieuw begrip: optimalisme. De meeste mensen bevinden zich ergens in het midden tussen die twee extremen. Slechts een kleine minderheid van de bevolking zal zich heel sterk herkennen in enkel perfectionisme of enkel optimalisme. De meesten zullen bij beide polen dingen van zichzelf herkennen.



Perfectionisme is dus geen statisch ding – iets dat je hebt of niet hebt. Je zit niet ergens ‘vast’ op het continuüm. In de praktijk is het zelfs vaker zo dat mensen alleen in bepaalde rollen of contexten met

perfectionisme geconfronteerd worden. Misschien herken je het perfectionisme voor jezelf slechts in bepaalde situaties (bijvoorbeeld een competitieve omgeving) of rollen (als collega, ouder, vriend, partner...). Misschien heb je bijvoorbeeld helemaal geen moeite om nee te zeggen, maar wil je wel graag dat alles goed geordend is en dat je controle hebt. Misschien ben je wel een enorme sloddervos op je werk, maar niet thuis (of omgekeerd). Uit eigen onderzoek blijkt zelfs dat perfectionisme kan fluctueren van dag tot dag en ook getriggerd kan worden door bepaalde omstandigheden.⁴ Zo toont recent onderzoek aan dat er een verband is tussen de ervaren tijdsdruk en kritiek op het werk en de schommelingen in werkgerelateerd perfectionisme, wat dan weer leidt tot negatieve gevoelens, zowel op het werk als net voor het slapengaan.⁵

Je zou kunnen stellen dat bijna iedereen die hoge standaarden stelt een zekere neiging tot perfectionisme in zich heeft. En ook hier weer zijn er grote verschillen tussen mensen: bij sommigen is perfectionisme eerder latent aanwezig en wordt het getriggerd door de context (bijvoorbeeld een competitieve omgeving, een kwetsbaar moment, de nabijheid van kritische ouders of een veeleisende collega). Bij anderen kan het perfectionisme veel dwingender en sterker aanwezig zijn, waarbij het in grote mate het denken, voelen en handelen bepaalt.⁶ Recent onderzoek bevestigt ook meer en meer het dynamische en situationele karakter van perfectionisme⁷.

19

OPTIMALISME

De term 'optimalisme' is eigenlijk een neologisme dat ik ontleend heb aan Tal Ben-Shahar, een Amerikaans-Israëliëse psycholoog die het begrip in de Angelsaksische wereld introduceerde.⁸ In het Van Dale Groot Woordenboek van de Nederlandse Taal lees je bij 'optimaal': 'heel goed; op de beste manier', terwijl bij 'perfect' staat: 'volmaakt'. Binnen het optimalisme streef je dus geen perfect resultaat na, maar een zo goed mogelijk resultaat. Je merkt meteen het verschil: een volmaakt resultaat laat weinig ruimte. Het zet je vast en wat je ook doet,

het zal ongetwijfeld nooit goed genoeg zijn, want wanneer is iets volmaakt? En voor wie moet het volmaakt zijn? Een zo goed mogelijk resultaat nastreven laat daarentegen wél ruimte toe: je probeert een resultaat neer te zetten dat zo goed mogelijk is, rekening houdend met de omstandigheden, je capaciteiten, ambities en de realiteit.

ALLEEN ALLAH IS PERFECT

Dat perfectie niet van deze wereld is, bewijst ook de Perzische tapijt-industrie. Volgens een legende zit in veel handgemaakte tapijten namelijk bewust een foutje. Moslims geloven dat alleen Allah de dingen perfect kan maken, en daarom zou het weven van een perfect tapijt een belediging zijn voor Allah. Vandaar dat wevers geacht worden om subtiel een 'foutje' in het patroon aan te brengen. Die opzettelijke foutjes zijn echter heel moeilijk te herkennen en vaak zo subtiel als het gebruik van een andere kleur in een bloemblad. In werkelijkheid sluipen er bij alle handgemaakte oosterse tapijten fouten in, al dan niet opzettelijk.⁹

20

Bij ons nieuwe model hebben we ons laten inspireren door het motivatiecontinuüm uit de zelfdeterminatietheorie van Richard Ryan en Ed Deci.¹⁰ De kern van ons verhaal: het is niet de kwantiteit die telt (namelijk hoe hoog je de lat legt), maar wel de kwaliteit (waarom je de lat zo hoog legt). Het verschil zit hem dus niet in het nastreven van hoge standaarden op zich, maar wel in de reden waarom je die nastreeft. Dus in datgene wat je drijft.¹¹

WILLEN OF MOETEN?

Jarifa is nu twee jaar arts-specialist in opleiding op de dienst Dermatologie van het ziekenhuis. Intussen mag ze zelfstandig consultaties doen, zonder de aanwezigheid van de stagebegeleider. Ze vindt de consultaties nog steeds lastig en vooral tijdrovend. Ze vertelt

dat ze van elke patiënt die ze ziet, het dossier vooraf grondig doorneemt. Zo kan ze nog voor de consultatie nadenken over de beste behandeling. Op de vraag waarom ze dat doet, antwoordt Jarifa dat ze het niet zou kunnen verdragen als ze tijdens een consultatie een vraag zou krijgen waarop ze het antwoord schuldig moet blijven. Dat zou haar een vreselijk gevoel geven. Bovendien zou ook haar stage-meester dan kunnen vaststellen dat ze nog niet alles weet. Door alles zo grondig voor te bereiden, voelt ze zich minder onzeker bij haar consultaties. Alleen kost het haar ook erg veel tijd en energie. Als ze 's avonds na een lange dag thuiskomt, ervaart ze nog steeds veel stress.

⋮ Ook Nadia is al twee jaar arts-specialist in opleiding, op de dienst
⋮ Pediatrie. Ook zij mag intussen zelfstandig consultaties doen. Ze vindt
⋮ dat nog steeds erg spannend. Ze heeft al enorm veel bijgeleerd de
⋮ afgelopen twee jaar, en toch staat ze er vaak van versteld hoeveel
⋮ zaken er nog op haar pad komen die ze nooit eerder heeft meege-
⋮ maakt en waarop ze nog geen antwoord heeft. Zoals onlangs nog,
⋮ toen ze een patiënt over de vloer kreeg met een zeldzame ziekte. Ze
⋮ had het ziektebeeld ooit weleens in een cursus gezien, maar er niet aan
⋮ gedacht tijdens de consultatie. Dus riep ze haar stagebegeleider erbij,
⋮ die meteen aan de zeldzame ziekte dacht. Nadia vond het vervelend
⋮ dat ze daar zelf niet eerder aan had gedacht, maar anderzijds beseft
⋮ ze ook dat ze nog in opleiding is en dat zulke ervaringen haar zullen
⋮ helpen om het ziektebeeld in kwestie de volgende keer wél te herken-
⋮ nen. Ze vond het ook leerrijk om te zien hoe haar begeleider met de
⋮ ouders omging. Die kon de ouders, ondanks alle onzekerheden die ze
⋮ hadden, op de een of andere manier geruststellen zonder valse hoop
⋮ te geven. Nadia is vastberaden om zich daar de komende maanden
⋮ op te focussen en zich daarin sterker te ontwikkelen.

21

Merk je hoe verschillend Jarifa en Nadia met een soortgelijke situatie omgaan? Voor Jarifa voelt 'het zo goed mogelijk doen' aan als een verplichting. Als ze ergens een foutje maakt, kan ze zich wel voor het hoofd stoten en voelt ze zich mislukt. Perfectionisme – in haar geval

alle dossiers grondig doornemen – helpt haar om zich zekerder te voelen. Anderzijds betaalt ze daarvoor een hoge prijs: ze steekt te veel tijd in haar voorbereiding en het bezorgt haar nog steeds veel stress. Nadia daarentegen kan de zaken beter relativiseren. Ze beseft dat ze nog maar aan het begin van haar loopbaan staat en nog veel te leren heeft. Ook zij vindt het erg vervelend als iets niet meteen lukt, maar ze probeert die gelegenheid ook te baat te nemen om eruit te leren. Jarifa wordt gedreven door een druk: ze móét alles weten; dat wordt van haar verwacht. Nadia daarentegen is meer gedreven vanuit een wil om bij te leren, ze wil vooral groeien als pediater. Als ze iets niet weet, redeneert ze eerder vanuit de gedachte: oké, dat weet ik dan voor de volgende keer.

22

Bovenstaand voorbeeld vat samen wat ik precies bedoel met het onderscheid tussen perfectionisme en optimalisme. Perfectionisme is dwingend ('Ik moet...') en wordt gekenmerkt door een druk, die zowel van buitenaf (ouders, leidinggevendenden, leerkrachten, maatschappij...) als vanuit jezelf kan komen. Optimalisme daarentegen werkt net bevrijdend. In plaats van moeten is het meer een kwestie van willen. Er hangt ook een zeker doel aan vast: je streeft je passie na, je wil ergens een bijdrage aan leveren, je wil groeien, je sterktes benutten, en je wil daarbij ook kwaliteit leveren.



WAT ZIJN JE VERWACHTINGEN?

Neem een concreet doel voor ogen en vraag jezelf af welke verwachtingen je daarbij voor jezelf hebt. Het kan iets zijn waar je mee wil beginnen (of stoppen), iets wat je wil behouden, iets waar je graag beter in wil worden. Het doet er niet toe in welk levensdomein dat doel zich bevindt: werk, gezin, vrije tijd, hobby's... Misschien wil je meer sporten, beter worden in het leiden van een vergadering of feedback geven aan collega's, meer voorlezen aan je kinderen, gezonder koken, het huishouden meer loslaten? Het maakt niet uit. Voor mij zou dat doel op dit moment 'een boek schrijven' kunnen zijn.

Heb je een doel gevonden? Ga dan eens voor jezelf na waarom je dat precies nastreeft. Lees daarvoor onderstaande uitspraken.

Ik streef dit doel na omdat...

	SCORE
1 ik me schuldig zou voelen als ik het niet zou doen.	_____
2 ik me zou schamen als ik het niet zou doen.	_____
3 ik dan trots kan zijn op mezelf.	_____
4 ik het leuk vind om dit te doen.	_____
5 ik dit persoonlijk zinvol vind.	_____
6 anderen me hiertoe dwingen.	_____
7 anderen dit van mij verwachten.	_____

Geef nu een cijfer van 1 tot 4 aan elk van die stellingen. De stelling die voor jou het meest herkenbaar is, geef je een 4; de stelling die het minst bij je past, geef je een 1.

Stellingen (4) en (5) zijn voorbeelden van een optimalistische instelling. Als je je gekozen doel leuk (4) of zinvol (5) vindt, dan wijst dat op autonome motivatie, iets dat je zelf graag wil. De andere stellingen wijzen op een gecontroleerde motivatie, of anders gezegd een *moetivatie*. Dat soort motivatie hoort bij het perfectionisme. Je handelt vanuit een moeten (vanuit jezelf en/of de ander) als je je doel vooral nastreeft omdat je je anders schuldig zou voelen (1), je

zou schamen (2), je wil bewijzen (3) of omdat anderen je onder druk zetten (6 en 7).

Laten we dit even toepassen op mijn doel, namelijk het schrijven van dit boek. Sowieso is dat iets waarbij ik de lat voor mezelf hoog leg. De vraag is nu: wil of moet ik het goed doen? Alle zeven de stellingen zijn een denkbare reden om een boek te schrijven (en vaak is een mix van diverse redenen aanwezig), alleen zijn ze niet allemaal even helpend en duurzaam. Als ik het vooral zou doen omdat ik me wil bewijzen ('Hey, zie eens wat ik kan'), of omdat ik op die manier de waardering van mijn moeder zou willen verkrijgen ('Kijk eens mama, ben je nu trots op mij?'), dan doe ik dat omdat het moet, omdat ik een druk voel. Een druk van binnenuit of van buitenaf. Ik schrijf dit boek echter vooral omdat ik het graag wil. Ik vind het enerzijds leuk om te doen (meestal toch) en vooral: ik vind het spannend, een uitdaging. Ik heb tijdens dit schrijfproces al veel over perfectionisme én over mezelf geleerd. En natuurlijk schrijf ik dit boek vooral voor anderen, bijvoorbeeld om jou te helpen omgaan met je perfectionisme.

Het centrale kenmerk van perfectionisme is dus dat dwingende karakter. Die druk, die motivatie, die erg slopend kan zijn. Mensen met perfectionisme leggen hun hele zelfbeeld in de weegschaal: 'Als ik goed presteer en iedereen tevreden stel, dan (pas) ben ik goed genoeg.' Maar het omgekeerde is voor hen ook waar: 'Als ik niet goed presteer of niet tegemoetkom aan wat anderen willen, dan ben ik niet goed genoeg.' Datgene wat we associëren met perfectionisme, zoals faalangst, rigiditeit, focus op fouten, zelfkritiek en twijfel vloeien voort uit die motivatie.

Bij optimalisme (zie hoofdstuk 4) is er daarentegen veel meer keuzevrijheid. Vanuit het perfectionisme moeten de dingen gebeuren zoals ze moeten gebeuren (bijvoorbeeld: een mail pas kunnen versturen na die vijf keer te herlezen), terwijl je vanuit het optimalisme wel de vrijheid voelt om te kiezen (je kan ervoor kiezen om die mail wel of niet te herlezen).

VAN PERFECTIONISME NAAR OPTIMALISME

Nu we de kern van het onderscheid tussen perfectionisme en optimalisme kennen, is de hamvraag natuurlijk: hoe kan je van perfectionisme opschuiven in de richting van optimalisme? Gouden tips of *quick fixes* bestaan hier jammer genoeg niet voor. Perfectionisme aanpakken zal niet lukken door gewoon enkele trucjes toe te passen. Maar de volgende vragen kunnen je wel op weg helpen en houvast bieden. We gaan in de laatste drie hoofdstukken dieper in op elk van die vragen.

WAT ZOU JIJ GRAAG WILLEN?

Eerst en vooral komt het erop aan om voor jezelf na te gaan waarvan je last hebt en wat je graag zou willen loslaten (maar ook: wat je wil behouden en zeker níét wil veranderen). Daarna stel je jezelf de vraag: wat wil ik dan graag in de plaats? Wat wil je graag bereiken? Wat is waardevol voor jou? En hoe voelt het als je jezelf die vragen stelt? Door daarover na te denken, richt je je aandacht naar binnen in plaats van naar buiten. In plaats van te focussen op de vraag 'Hoe doe ik wat de ander wil?', leg je de nadruk op wat je zelf belangrijk vindt. Voor mensen die heel erg aan de linkerkant van het continuüm zitten, kan dat een moeilijke en confronterende vraag zijn. Dat is ook logisch, want de bolster die je beschermt tegen angst, schuld, schaamte, afwijzing en onzekerheid, zorgt er jammer genoeg ook voor dat ook je persoonlijke kern (wie je bent en wat je belangrijk vindt) afgeschermd wordt. De focus ligt niet op wie je bent en wie je wil worden, maar op zelfbescherming. Perfectionisme zorgt ervoor dat je je eigen behoeften en emoties laat ondersneeuwen, waardoor je als het ware geen toegang (meer) hebt tot je kern. Het pad naar verandering begint dan ook bij deze vraag, bij ontdekken wat je zelf belangrijk vindt en waar je voor staat. Meer daarover lees je in hoofdstuk 5, 'Willen'.

WAT HEB JIJ DAARVOOR NODIG?

26

Eens je voor jezelf gevonden hebt waartegen je perfectionisme je probeert te beschermen en waar je voor staat (of wil staan), kan je aan je perfectionisme sleutelen. Het vergt echter moed om dat te veranderen. Je perfectionisme loslaten zal in het begin helaas ook gepaard gaan met ongemak. Het vraagt een bereidheid om ongemakkelijke gevoelens (en de daarbij behorende gedachten) toe te laten. Je probeert er nieuwsgierig naar te kijken ('Hé, hoe voel ik me nu en waar voel ik dit?'), in plaats van die gedachten en gevoelens weg te duwen. In principe komt het erop neer dat je geen slaaf meer bent van wat je denkt en voelt, maar dat je vrij kan kiezen wat je – gegeven de situatie – graag wil doen. Meer daarover in hoofdstuk 6, 'Durven'. Net omdat het toelaten van je angst niet makkelijk is, is het belangrijk om je ook af te vragen wat je nodig hebt om dat te kunnen. Enerzijds kunnen we daarvoor kijken naar welk ander gedrag je nodig hebt om je perfectionisme te doorbreken en anderzijds gaat het over de vraag welke ondersteuning je nu mist om daadwerkelijk iets anders te doen. Daar lees je meer over in hoofdstuk 7, 'Doen'.

Maar vooraleer we deze handvatten van naderbij bekijken, wil ik eerst verder ingaan op de drijfveren (hoofdstuk 1), voedingsbodem (hoofdstuk 2) en kenmerken (hoofdstuk 3) van perfectionisme.

