WOORDEN BOEK

Perfectionisme*

Tekst: Carlijn Biesemaat

Onze kinderen moeten er perfect uitzien, het huis het liefst brandschoon zijn en ook op het werk vragen we het uiterste van onszelf. Veel vrouwen zijn perfectionistisch. Hoe komt dat? En zitten er ook voordelen aan?

Perfectionisme (het): het streven naar volmaaktheid bij het uitvoeren van een taak, een werk enz.

Karin (38) is een vrouw die in het plaatje 'typische perfectionist' past. Ze is getrouwd, heeft een tweeling van zes jaar, een parttime baan als onderwijzeres en een druk sociaal leven. Daarnaast runt ze het huishouden en sport ze één avond in de week. Voor veel vrouwen een heel normaal leven, maar voor Karin een bijna uitputtend bestaan. Waarom? Ze legt de lat altijd hoog. Haar huwelijk moet op rolletjes lopen, de kinderen ziet ze het liefst in de nieuwste merkkleding en op haar werk is ze altijd de laatste die naar huis gaat omdat ze die dictees nog wil nakijken... En o ja, als ze een week niet naar de sportschool is geweest, voelt Karin zich schuldig. Als gevolg van haar perfectionisme slaapt ze slecht, heeft ze vaak hoofdpijn en is ze bang om nieuwe dingen aan te pakken. Want tja, die mislukken toch.

Vroeg geleerd...

Herkenbaar? Grote kans, want perfectionisten zijn er in overvloed. Maar waar komt het gevoel vandaan dat we altijd alles tiptop in orde willen hebben? Perfectionisme is deels

WAT GEBEURT ER ALS JE EENS GAS TERUGNEEMT? INDERDAAD: NIETS!

aangeboren, maar voor een veel groter deel aangeleerd. Dat begint al op jonge leeftijd. Het hoge verwachtingspatroon van ouders zorgt ervoor dat kinderen geen zeven, maar een tien willen halen voor dat proefwerk. En bij sportwedstrijden voelen ze de druk om te scoren, omdat hun ouders langs de kant staan. Perfectionisten zijn op zoek naar erkenning en kunnen zichzelf pas waarderen als anderen dat doen. De gedachte 'goed doen wordt beloond met waardering' zit zo vast in het hoofd, dat dit idee ons leven gaat beheersen. Negen van de tien keer gaat dit gepaard met bewijsdrang. Als de buitenwereld ziet dat we het waard zijn, zullen we misschien waardering krijgen. En dat kost energie.

Niet alleen maar vervelend

Maar is perfectionisme echt alleen maar een last die we met ons meezeulen? Volgens Hedwig Passier, coach op het gebied

Perfectionisten zijn op zoek naar erkenning en waarderen zichzelf pas als anderen dat doen

van perfectionisme, niet. "Gedrevenheid, hard werken, zaken goed kunnen regelen, gestructureerd werken en oog voor detail zijn nog maar een paar van de positieve kwaliteiten waarmee perfectionisten zich gelukkig mogen prijzen. Vaak zijn het zaken die we ook niet graag loslaten, omdat we daarmee veel hebben bereikt." Passier stelt dat er een verschil is tussen positieve en negatieve perfectionisten. "Vrouwen die de eigenschap positief inzetten, zitten lekker in hun vel. Het klinkt gek, maar ze hebben hun perfectionisme onder controle. Negatieve perfectionisten zijn vaak ontevreden en hebben last van spanningsklachten en onzekerheid. Een burn-out heb je dan zo te pakken."

'Ik ben de moeite waard'

Om geen slachtoffer van je eigen perfectionisme te worden, is het belangrijk om 'verkeerd' perfectionisme om te zetten in iets positiefs. Passier: "Vraag jezelf af op welke vlakken je te ver doorschiet. En ook wat er gebeurt als je eens wat gas terugneemt. De mensen in je omgeving zullen misschien vreemd reageren, want ze kennen je als de altijd perfectionistische vrouw die alles in orde móet hebben. Maar hoe erg zijn die reacties? Juist, helemaal niet!"
Dat klinkt natuurlijk makkelijker dan het is, maar zinvol is het zeker. En het kost even wat tijd, maar een positieve draai aan die vervelende eigenschap geven kan óók stap voor stap. Met een simpele peptalk, bijvoorbeeld. "Jezelf positieve moed inspreken is erg nuttig", aldus Passier. "Er is nog nooit iemand sterker geworden van de gedachte 'ik kan toch niets'. Zeg eens: 'ik ben de moeite waard'."
Het is duidelijk: perfectionisme aanpakken begint met bewustwording. We moeten onszelf de vraag stellen waarin we écht te perfectionistisch zijn en hiermee aan de slag gaan. Een persoonlijke oppepper helpt hierbij. Het resultaat is een ontspannender leven zonder overdreven bewijsdrang en waarin we genoegen nemen met 85% in plaats van 100%.

Druk (extreem) perfectionisme de kop in

- Het klinkt honderdmaal makkelijker dan het is, maar perfectionisme de baas zijn begint bij relativeren. Bekijk de gemaakte fouten eens met een ander oog: is het echt zo erg?
- Accepteer dat fouten maken menselijk is en leer omgaan met fouten.
- Voor tweehonderd procent presteren is lang niet altijd nodig. Niemand die het ziet dat we een avond niet zijn gaan sporten of dat het kapsel van onze kinderen eens niet perfect zit.
- Bang om werk uit handen te geven omdat anderen misschien fouten maken? Doe het toch. Stel prioriteiten en leer taken uit te besteden.
- Analyseer je leven en bedenk of je gelukkig bent met hoe het nu loopt. Hoe zit het met de verhouding inspanning/ontspanning en moeten/willen? Als die balans naar de negatieve kant doorslaat, kan het wel eens handig zijn om daarmee aan de slag te gaan.

Vrouwen hebben het zwaarder

Perfectionisme een typisch vrouwending? Volgens Amerikaanse onderzoekers wel. Wij hebben veel vaker dan onze mannen het idee dat we tekortschieten. Een vijfde van de mannen is perfectionistisch als het om het huishouden draait. Vrouwen hebben het daarin zwaarder: ruim een derde vindt dat ze tekortschiet als het om schoonmaken en de boodschappen draait. Op het werk stelt 38% van de vrouwen te hoge doelen, tegenover 24% van de mannen. Waarom wij zo naar perfectie streven, wordt nog onderzocht. Het zit er dik in dat dit te maken heeft met de hoge verwachtingen die onze omgeving heeft. Aan de ene kant moeten we thuisblijven om voor de kinderen te zorgen, en aan de andere kant wordt er van ons verwacht dat we carrière maken.
Bron: Auburn University Alabama.

PS

66% van de vrouwen vindt zichzelf perfectionistisch. Maar liefst 63% van hen ziet dit als een negatieve eigenschap.
Bron: Psychologie Magazine.

MET DANK AAN: HEDWIG PASSIER VAN DRUK VAN DE KETEL (WWW.DRUKVANDEKETEL.NL).
BEELD: VAN DALE GROOT WOORDENBOEK DER NEDERLANDSE TAAL, DERTIENDE UITGAVE, 1999).