

Doorbreek je relatieverslaving

Perfectionisme

Perfectionisme betekent dat men hoge eisen aan zichzelf stelt waardoor men onevenredig veel tijd en energie besteedt aan activiteiten die men onderneemt. Het komt veel voor bij studenten. In zekere zin nodigt het studiesysteem daartoe ook uit. Er wordt verwacht van de student om binnen een bepaalde periode een specifieke prestatie te behalen. Slaagt hij daar niet in dan heeft dat financiële consequenties. Uiteindelijk kan het er zelfs toe leiden dat men de studie moet beëindigen of dat men last krijgt van paniekaanvallen, depressies, verslavingen of andere psychische klachten.

Hieronder worden de uitgangspunten en vooronderstellingen beschreven die men veel bij perfectionisten kan aantreffen.

- 1) **Alles wat ik doen moet perfect zijn.** Perfectionisten stellen irreële hoge eisen aan zichzelf. Bij alles wat ze doen, houden ze zichzelf een spiegel voor die hen vertelt dat ze perse moeten voldoen aan de norm die ze zichzelf hebben opgelegd. Als iets niet optimaal is, dan is het in hun ogen ook meteen waardeloos. Een voorbeeld: Sandra wilde al vanaf haar 10e naar het nationaal ballet om de wereld te veroveren. Toen eenmaal bleek dat zij daarvoor niet genoeg talent had, gooide zij uit teleurstelling de handdoek in de ring. Zo maar van de 1 op de andere dag. Sindsdien heeft zij nooit meer gedanst. Er is geen middenweg. Het is of het nationaal ballet of niets. Deze manier van denken noemen we dichotoom denken oftewel zwart wit denken. Dit betekent dat je dingen indeelt in tegenstellingen: iets is goed of slecht, zwart of wit, mooi of lelijk, waar of onwaar. Iets ertussen in bestaat niet. Ook de eigen prestaties worden in slechts 2 categorieën ongedeeld. Perfect of waardeloos. Meestal bevinden de meeste dingen zich ergens tussen 2 extremen. Bijvoorbeeld: een prestatie is redelijk (inplaats van goed of slecht), een bloem is geel (inplaats van zwart of wit), een schilderij is apart (inplaats van mooi of lelijk), een opmerking is bruikbaar (inplaats van waar of onwaar). Dichotoom denken doet onrecht aan de complexiteit van het leven. Het reduceert de wereld tot simpele categorietjes, waarin veel dingen zich niet laten vangen. Wie alleen zwart of wit ziet, mist het meeste en het mooiste van deze wereld. Er is nog een andere reden waarom het niet zo verstandig is om perfectie na te streven. Het is namelijk onduidelijk wanneer het stadium van perfectie ooit bereikt is: Je kunt altijd nog sneller hardlopen, meer geld verdienen, nog preciezer schoonmaken. De perfecte staat kent geen eindpunt of een objectief criterium waaraan je je prestaties kunt afmeten. Daarom kun je beter een criterium bedenken dat haalbaar is en waarmee het dus mogelijk is om voldoening te ervaren op het moment dat je het bereikt hebt.
- 2) **Ik mag geen fouten maken.** Perfectionisten zijn als de dood om fouten te maken. “En als ik dan een vraag uit de groep krijg die ik niet kan beantwoorden?” “Ik ga alleen naar school als ik goed geleerd heb, anders zeg ik misschien dingen die nergens op slaan” “Jezus wat stom van me, hoe heb ik dat ooit kunnen doen”. Met dit uitgangspunt ontken je dat je mens bent, een mens dat fouten maakt wat hoort bij het leven. Beter kun je accepteren dat ook jij een mens bent. Vervolgens kun je je afvragen: wat kan ik hiervan leren, hoe kan ik voorkomen dat ik een dergelijke fout in de toekomst weer zal maken, wat moet ik daarvoor veranderen?
- 3) **Ik ben mijn prestaties.** Perfectionisten hebben de neiging om hun eigenwaarde te ontlenen aan de prestaties die ze leveren. Omdat ze van binnen heel onzeker zijn trachten ze dat te compenseren door perfect te presteren, een codependentie symptoom. Als mijn prestaties beter worden dan word ik als mens ook beter.

Doorbreek je relatieverslaving

- als ik deze studie haal dan stel ik wat voor in de maatschappij
- als ik beter presteer dan mijn zussen dan ben ik beter
- als ik veel vriendinnetjes kan krijg dan...
- als ik slank ben dan...

Ingeborg Bosch beschrijft dit overlevingsmechanisme als valse hoop: het kind hoopt toch te krijgen wat het nodig heeft door maar beter zijn best te doen. Als volwassene doe je hetzelfde omdat je gelooft alsnog te kunnen krijgen wat in je jeugd ontbrak: liefde, aandacht en erkenning. Valse hoop maakt je perfectionistisch.

ook in omgekeerde vorm komt deze manier van denken voor.

- als ik mijn propedeuse niet haal dan ben ik dom
- als ik niet succesvol ben dan ben ik mislukt

Ingeborg Bosch beschrijft dit mechanisme als primaire afweer: is de eerste cognitieve afweer, het kind denkt dat het niet krijgt wat het nodig heeft omdat er iets mis is met zichzelf. Als volwassene vind je van jezelf dat je niet deugt en voel je je snel schuldig of slecht. Primaire afweer maakt je somber, gevoelig voor depressies, je hebt gebrek aan energie en ervaart het leven als 'te zwaar'.

In beide gevallen trekt men onjuiste conclusies. Niemand is gelijk aan welke prestatie dan ook. Een beter prestatie verhoogt niet je eigenwaarde, net zo min als een slechte prestatie die naar beneden haalt. Het is belangrijk om onderscheid te maken tussen wie je bent en wat je doet. Er is niets tegen dingen goed willen doen maar wel als je denkt daarmee een beter persoon te worden, meer voor te stellen, beter voor de dag te komen etcetera. Want als je iets goeds hebt gepresteerd ben je als persoon op geen enkele manier anders dan voor die tijd. Hetzelfde geldt als je slecht gepresteerd hebt. Beoordeel daarom alleen afzonderlijke gedragingen en prestaties, maar niet je persoon, je wezen, of jezelf.

Dus:

- Ik vind dat ik goed gewerkt heb voor deze toets inplaats van ik ben trots op **mezelf**
- Ik ben in sociale situaties meestal niet zo sterk in het leggen van contacten (in plaats van ik ben een nul)
- Het feit dat ik je gisteren uitschold was onterecht (in plaats van wat ben ik toch een looser)

Op die manier kun je uitspraken over jezelf nuanceren en specificeren, naar gedrag, situatie, tijd en intensiteit. Met andere woorden: je geeft aan op welke manier, op welke tijd, in welke situatie, in welke mate.

Alles moet meteen beoordeeld worden.

Perfectionisten hebben de neiging om zichzelf en anderen altijd te beoordelen. Ze lijken er als het ware op geprogrammeerd en komen daardoor al snel tot ongenueanceerde, stereotype gedachten.

- wat een belachelijk jasje
- dat doe je toch niet
- daar heb je weer zo een type
- ik dansen, ben je nou helemaal gek
- wat een onzin

Doorbreek je relatieverslaving

Met dergelijke stereotype beoordelingen zet jezelf vast in een “narrow minded view”. Alles wat niet past in jouw kaders wordt meteen afgedaan als onzin: je blijft rigide vasthouden aan wat je al kent, stelt je nauwelijks open voor nieuwe invalshoeken. Je vindt iets gek en keurt het af in plaats van gek en interessant.

10 tips

- 1) Neem genoeg met minder dan met perfectie. Sta jezelf toe om fouten te maken en accepteer dat je dat nog heel vaak zult doen
- 2) Beoordeel het gedrag van jezelf of van een ander maar niet jezelf of de persoon in kwestie
- 3) Oordeel niet (te snel)
- 4) Beoordeel de dingen op meer dan één criterium
- 5) Richt je op hoofdzaken inplaats van op bijzaken. Laat de details voor wat ze zijn
- 6) Laat eens iets liggen tot morgen en ga iets leuks doen
- 7) Laat je vrienden en vriendinnen niet leiden onder je prestatie drang en geef ze een plek die ze horen te hebben (namelijk een belangrijke)
- 8) Laat anderen zien wie je bent, niet wie je zou willen zijn
- 9) Laat anderen zijn wie ze zijn, namelijk met andere normen en waarden
- 10) Beschouw iedereen als een perfect imperfect mens voor ei je niets te vrezen hebt totdat het tegendeel is bewezen