

**Chantal
van der
Leest**



**Waarom
perfectionisten
zelden
gelukkig
zijn**

**13 tips tegen
perfectionisme**

business contact

**Chantal
van der
Leest**

**Waarom
perfectionisten
zelden
gelukkig
zijn**

**13 tips tegen
perfectionisme**

Uitgeverij Business Contact
Amsterdam/Antwerpen

© 2021 Chantal van der Leest
Uitgeverij Business Contact
Omslagontwerp Studio Jan de Boer
Foto auteur Jelmer de Haas
Ontwerp typografie binnenwerk Wim ten Brinke
Drukkerij Wilco

ISBN 978 90 470 1425 6
D/2021/0108/562
NUR 770

Uitgeverij Business Contact maakt deel uit van Uitgeverij Atlas
Contact

www.businesscontact.nl
www.chantalvanderleest.nl



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 schroef 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 zzp'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-

mand is bijvoorbeeld alleen maar kritisch op anderen. Wanneer iemand enorm hoge standaarden hanteert voor zijn omgeving, weet je eigenlijk al dat hij waarschijnlijk net zo streng is voor zichzelf.

Het lijkt erop dat ik tijdelijk even verlost was van de tweede variant, en misschien was ik niet de enige. Al duurde het maar een paar dagen voordat de eerste shock was verwerkt en mensen meteen weer eisen aan zichzelf en elkaar begonnen te stellen. LinkedIn stroomde vol met verhalen van mensen die het beste uit zichzelf haalden en je aanraadden om dit ook te doen. Deze periode van lockdown zou 'ideaal' zijn om 'juist nu' aan jezelf en je vaardigheden te werken en op de sociale media sloegen mensen elkaar om de oren met bewijs hoe perfect zij zich wisten aan te passen aan deze nieuwe uitdaging. Sommige schrijvers wisten in twee maanden tijd een nieuw boek over de crisis uit hun pen te persen, terwijl ik vooral bezig was om mijn draai te vinden in deze veranderde wereld. Zelfs in crisis-situaties laten we onszelf en elkaar niet met rust en steken de perfectionistische eisen de kop op.

Hoe word je een perfectionist?

Misschien hoort perfectionisme bij deze tijd, maar zijn er dan ook steeds meer mensen die last hebben van perfectionistische trekken? Het is lastig om hier een goed antwoord op te geven, omdat dit niet goed wordt geregistreerd. We weten precies hoeveel mensen een depressie hebben, of een angststoornis, omdat dit geregistreerde ziekten zijn. Perfectionisme leidt tot allerlei behoorlijk serieuze aandoeningen, maar is op zichzelf meer een

persoonlijkheidstrek. Het staat dus ook niet als zodanig in de *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM-5), ofwel het dikke handboek van psychische aandoeningen. Dokters plakken niet de ziekte ‘perfectionisme’ op hun patiënten en officiële landelijke cijfers ontbreken.

Volgens recent onderzoek van sociaal psycholoog Thomas Curran neemt perfectionisme bij jongeren wel degelijk toe. Twintigers van nu stellen hogere eisen aan zichzelf en aan anderen, maar hebben vooral het idee dat anderen eisen aan hen stellen. Gaf in 1989 slechts 9 procent van de jonge mensen aan dat ze leden onder sociaal voorgeschreven perfectionisme, in 2017 was dit getal verdubbeld: 18 procent van de twintigers voelde druk van buitenaf om te voldoen aan opgelegde normen. En juist deze vorm van perfectionisme is volgens Curran het voorportaal van serieuze klinische aandoeningen.

In populaire media worden millennials, de generatie geboren tussen grofweg 1981 en 1996, vaak afgeschilderd als tere poppetjes die nooit tegenspoed hebben gekend, maar desondanks voortijdig afbranden. Je kunt je afvragen of dat stigma wel terecht is. Anders dan bij de vorige generatie ligt er flink wat druk op hen. Volgens het RIVM voelen jongeren stress op alle domeinen: beeldvorming op sociale media, financiële zorgen, problemen thuis en de wereldproblematiek.

Hoe kan dit? Waardoor is die druk op millennials, maar eigenlijk op ons allemaal, zo toegenomen? In zijn boek *Perfectionisme* pluist lector geestelijke gezondheidszorg Jaap van der Stel de maatschappelijke oorzaken uit. Hij concludeert dat perfectionisme een kwaal is die vooral onze westerse wereld teistert en wel om drie mogelijke redenen:

1. De overtuiging dat je zelf verantwoordelijk bent voor je geluk.
2. De wereld is kleiner.
3. We meten ons af aan onze successen.

1. De overtuiging dat je zelf verantwoordelijk bent voor je geluk
Ben je te dik? Dan ben je lui. Geen carrière? Niet hard genoeg gewerkt. Geen vrienden? Niet leuk genoeg. We geloven tegenwoordig in het maakbaarheidsprincipe: we denken dat we leven in een samenleving waarin iedereen gelijke kansen heeft en iedereen alles kan bereiken, als je er maar voor werkt. Steeds meer mensen zijn hoogopgeleid en iedereen zou in principe dus een succesvolle carrière en een gelukkig leven kunnen leiden. Dit neoliberalisme zorgt ervoor dat marktprincipes hoogtij vieren. We moeten onderling gaan concurreren, vroeg een cv opbouwen, hoge cijfers halen, een goede studie kiezen. Om goed terecht te komen kun je je het eigenlijk niet veroorloven slechte keuzes te maken. Je moet meteen een goede studie kiezen, doorstromen naar een passende baan. De studiefinanciering is beperkt, de kansen zijn schaars en een misstap kost tijd. Mensen moeten zichzelf flinke eisen opleggen om hun toekomst veilig te stellen. Dat levert onzekerheid op en die kan een voedingsbodem zijn voor perfectionisme. We vergeten echter dat er een heleboel (onzichtbare) factoren zijn waar we helemaal geen invloed op hebben: je psychische gesteldheid, je genen, waar je bent opgegroeid, wie je kent, je uiterlijk en domweg geluk: het speelt allemaal een rol in je leven.

Ik moet hierbij denken aan de knikkerbanen van Jelle's Marble Runs. Op dit YouTubekanaal kun je kleurrijke knikkers zien die met elkaar racen in geknutselde knikkerbanen of zandbanen. Een spannende commentaarstem geeft je het gevoel van

een heuse sportwedstrijd, waarbij de knikkers bewuste keuzes maken om te proberen elkaar in te halen. Het feit dat ze namen hebben, helpt bij deze illusie. Hoe langer de race duurt, hoe groter de verschillen worden tussen de knikkers. Sommige weten echt ver voorop te komen en lijken daardoor extra goed in vorm. De bonte stoet wordt afgesloten door stakkers die al in het begin uit de baan vliegen of het voor elkaar krijgen om telkens de verkeerde afslag te nemen. In werkelijkheid zijn het natuurlijk gewoon een aantal vergelijkbare knikkers, die door het toeval van het lot in een bepaalde volgorde de finish bereiken. Vrij ontnuchterend, dus vergeet even dat je dit weet als je plezier wilt beleven aan deze wedstrijden. Al is het wel heel verfrissend om op deze manier naar maakbaarheid te kijken. Wij zijn allemaal knikkers en hoe ver je vooruitkomt, heeft zeker te maken met je aanleg en je inzet, maar dit is geen garantie. Er zijn een heleboel factoren waar je geen invloed op hebt: de hobbeligheid van de baan, het weer en de anderen. Je moet gewoon ook wat geluk hebben om de race te winnen. En vooral geen pech.

Daarnaast is het als jongvolwassene heel normaal dat je nog moet zoeken naar wie je bent en wat bij je past. Wat vind je leuk, waar ben je goed in, wat vind je belangrijk? Tegenwoordig is daar maar weinig tijd voor. We denken bovendien dat het normaal is om altijd gelukkig te zijn. Niet verwonderlijk dus dat een diagnose soms opluchting kan bieden. Dat je leven niet helemaal *picture perfect* is, ligt aan je ADHD, autisme of hoogsensitiviteit. Dat betekent immers dat het feit dat je niet goed meekomt geen persoonlijk falen meer is, maar gewoon pech, iets waar je niks aan kunt doen en waar je hulp en begrip voor kunt krijgen. Heb je geen rugzakje, dan heb je al je ongeluk of je middelmatigheid aan jezelf en je eigen keuzes te danken.

2. De wereld is kleiner

Toen ik op de basisschool zat, had ik veel plezier in tekenen. Ik tekende de hele dag door, in kantlijnen van schriften, op enveloppen en op achterkanten van brieven. Niet alleen vond ik het leuk, ik was er ook goed in. Vergeleken met mijn klasgenootjes uit het dorp dan. Vervolgens ging ik naar de middelbare school in een groter dorp en kwam ik bij tekenles kinderen tegen die even goed waren. Of veel beter. Opeens was mijn gave waardevol.

Klein leed, ik ben eroverheen gekomen, maar een feit is dat hoe meer mensen je om je heen hebt, hoe kleiner de kans dat je de ongeëvenaarde uitbinker in iets bent. De wereld is klein geworden. We kunnen ons vergelijken met iedereen ter wereld en we lopen dus tegen veel meer concurrenten aan. Begin je aan een online tekencursus, dan kun je je aansluiten bij de bijbehorende Facebook-community en daar geconfronteerd worden met alle duizenden medecursisten die tijdens hun eerste les al een halve Rembrandt maken. Geen wonder dat velen van ons de moed in de schoenen zakt.

Door de globalisering moeten ook opleiders en werkgevers concurreren met instituten en bedrijven van over de hele wereld. Geen wonder dat de eisen aan werknemers en studenten in de afgelopen jaren flink zijn opgeschroefd. Wil je een goede opleiding, dan kun je over de grens kijken en moet je voor een plek concurreren met Amerikaanse en Chinese medestudenten. Misschien voldoe je vandaag aan de eisen die gesteld worden voor je baan, maar word je morgen afgelost door een op afstand werkende Rus of Indiër. Leuk dat je een carrière als zanger, acteur, voetballer of kunstenaar ambieert, maar op wereldschaal stellen jouw capaciteiten voor jouw gevoel maar

bar weinig voor. De wereldbol is een grote wedstrijdarena geworden en jij moet er zelf voor zorgen dat je geen verliezer bent.

3. We meten ons af aan onze successen

Tegenwoordig is het niet meer belangrijk wie je bent, maar wat je doet en wat je bereikt hebt. We leven in een zogeheten meritocratie, waarin je merites, je verdiensten, het belangrijkste zijn. Het gaat niet alleen om de aanleg die je hebt, maar vooral om wat je ermee doet. Je kunt wel slim of handig zijn, maar als je niet het onderste uit de kan haalt, is dat zonde. We meten ons voortdurend af aan onze kwaliteiten en wat we ermee bereiken.

Dat begint al op jonge leeftijd. Op school word je onderworpen aan allerlei testen en toetsen waaruit moet blijken hoe goed kinderen presteren. We leven in een prestatie maatschappij waarin we elkaar voortdurend de maat nemen. Ben je van school af, dan willen werkgevers dat je je voortdurend ontwikkelt en een leven lang leert. Zelfs tegen onze vrienden pochen we heel wat af over onze laatste aanschaf, reis of promotie. We zitten in een voortdurende ratrace om onszelf te bewijzen voor de buitenwereld.

Het is dan ook niet vreemd dat mensen met perfectionistische neigingen hun eigenwaarde halen uit wat ze bereikt hebben. Ze waarderen zichzelf niet als mens, maar vinden zichzelf acceptabel als ze maar een interessante lijst kunnen aanvoeren waarmee ze bewijzen wat ze waard zijn: banen op hoog niveau, een grote auto voor de deur, roem, macht. We bewonderen mensen die veel bereikt hebben, en stellen ondertussen aan onszelf en aan anderen hoge eisen. Je kunt je afvragen of we gelukkig worden in een wereld waarin successen zo belangrijk

zijn geworden, vooral nu die standaarden steeds verder worden opgeschroefd en falen ongewenst is.

Kritische blik op de maatschappij

Dit alles is geen zeker recept voor perfectionisme. Er zijn tenslotte genoeg mensen die ook in deze wereld leven en niet die druk ervaren om uit te blinken. Of het wel voelen, maar zich er niet door laten leiden. Maar dat betekent ook weer niet dat we simpelweg perfectionisme kunnen wegschuiven als persoonlijk probleem. Wanneer de ene na de andere werknemer uitvalt in een organisatie, dan is het zinnig om niet alleen hulp te bieden aan degene die overspannen thuis is komen te zitten, maar ook een kritische blik te werpen op het bedrijf. Kunnen we een omgeving scheppen die mensen niet uitput door onhaalbare eisen te stellen, die hen helpt om op tijd te herstellen en waarin falen wordt geaccepteerd als een logisch gevolg van proberen en ontwikkelen?

Je kunt je dus afvragen of perfectionisme het probleem is van de mensen die er last van hebben. Of dat we in een overambitieuze maatschappij leven die mensen ziek maakt en waarin we anders met elkaar om zouden moeten gaan en andere helden moeten gaan aanbidden. Of dat we wat vaker tegen elkaar moeten zeggen: genoeg is genoeg.

Andere invloeden

Perfectionistisch gedrag kan het gevolg zijn van een heel simpel leermechanisme. Zoals je een hond traint met complimenten en hondenkoekjes om braaf op te zitten en niet te trekken aan

de riem, zo hebben velen van ons zichzelf getraind om dingen heel goed te doen. Kon je als kind heel mooi kleuren, snel fietsen of knappe kunstjes op je skateboard, dan kreeg je ongetwijfeld heel wat complimenten. En was je de beste in voetballen of play-backen, dan kreeg je een prijs. Al jong leren we dat uitblinken garant staat voor waardering.

Misschien groeide je op in een gezin waarin je straf kreeg als je slecht presteerde en was er maar weinig aandacht voor wat je bereikte. Ook in dat geval kan het zijn dat je je doelen steeds groter maakte, om eindelijk die waardering en liefde te krijgen waar we als mensen allemaal behoefte aan hebben. Of misschien was een van je ouders ook een perfectionist, die structureel overwerkte en geen genoegen nam met 'gewoon goed'; perfectionistische rolmodellen kunnen ook zorgen dat we dit gedrag overnemen. En een deel van de mensen heeft gewoon meer perfectionistische trekken.

We kunnen niet alles op de opvoeding schuiven, maar er zijn wel dingen die ouders kunnen doen om hun kinderen weerbaarder te maken, namelijk hen onvoorwaardelijk steunen als ze iets proberen, en ook als het niet lukt daar goed op reageren. De helikopterouder die alles probeert te controleren en zijn kinderen wil behoeden voor tegenvallers, is tegenwoordig een veelvoorkomend fenomeen. Dat is heel begrijpelijk in de huidige competitieve maatschappij. Maar je doet je kind er als ouder een groot plezier mee als je die druk weet te weerstaan, omdat het voor kinderen behoorlijk angstig kan zijn als ouders hun successen en mislukkingen persoonlijk opvatten.

Perfectionisme heeft ook voordelen

Waarschijnlijk heb je perfectionisme ooit gebruikt als verdedigingsmechanisme. We zijn sociale dieren en bij de groep horen is ontzettend belangrijk. In de oertijd was dat zelfs de enige manier om te overleven. In het verleden heb je misschien een periode meegemaakt waarin je bang was dat je niet geaccepteerd zou worden door anderen. Zo perfect mogelijk zijn heeft je toen wellicht geholpen om te gaan met falen en kwetsbaarheid. Door steeds maar te streven naar meer en beter heb je het idee dat je in controle bent. Bereik je je doel, dan heb je heel even het gevoel dat je de moeite waard bent. Doordat we zoveel doelen stellen voor onszelf en hard werken, zijn we succesvol. Maar zo gauw een ander beter blijkt dan jij of de eerste scheurtjes in je prestatie ontstaan, ben je terug bij af. De lat gaat hoger en je voelt je kleiner, omdat je je eigenwaarde helemaal laat bepalen door wat je bereikt hebt in je leven.

Perfectionisme zit voor een groot deel in de manier waarop je over jezelf denkt. Vaak gaat het gepaard met de neiging om nogal zwart-wit te denken. Je hebt het idee dat iets móét lukken, omdat je anders een mislukking bent in de ogen van anderen. Grijswaarden bestaan niet, gemiddeld is eenvoudigweg niet goed genoeg. Je moet de beste zijn, want pas dan ben je de moeite waard. Een harde dobber, want perfect is onmogelijk, dus zijn we nooit goed genoeg. Wanneer we onze eigenwaarde laten afhangen van wat anderen van ons denken, zijn we afhankelijk van het oordeel van anderen. Het is goed om te bedenken dat perfectionisme ooit iets goeds heeft gebracht in je leven, maar uiteindelijk waarschijnlijk meer kwaad doet.

Nadruk op negatieve gebeurtenissen

We hebben allemaal de neiging om iets te veel nadruk te leggen op negatieve gebeurtenissen, maar onder invloed van perfectionisme zien we wat wél lukt volledig over het hoofd en vergroten we misstappen en tekortkomingen. Bij onszelf, maar misschien ook bij anderen. Dan gaan we mopperen op onze collega's, partner en kinderen, terwijl er eigenlijk weinig aan de hand is. Perfectionisme bepaalt namelijk niet alleen hoe we naar onszelf kijken, maar ook naar anderen.

Geen wonder dus dat mensen met perfectionisme liever risico's vermijden. Waarom iets nieuws proberen als dat misschien mislukt? Beter kun je doen waar je al goed in bent. Perfectionisme wordt gedreven door angst. We zijn bang dat we niet zo goed zijn als we denken en dat anderen dit zien en ons zullen verstoten. Dus doen we ons best om het mooie plaatje naar buiten intact te houden, hen tevreden te houden en te pleasen. Anderen laten merken hoe moeilijk we het hebben, dat doen we niet. Stel je voor dat ze zouden weten hoe erg we worstelen of piekeren. We jagen stilletjes onze eigenwaarde na, maar vinden die nooit, omdat we nooit perfect zullen zijn.

Zelf was ik blijkbaar erg bezig met hoe anderen over me dachten. En ik had het gevoel dat er hogere eisen werden gesteld aan mij dan aan anderen. Anderen mogen fouten maken, gewone stervelingen zijn, maar ik niet. Wat ik ook bereikte, het was nooit genoeg. Geen wonder dat ik zo vaak op het randje van een burn-out heb gebalanceerd. Hoe zit dat met jou? Komen je perfectionistische neigingen uit jezelf? Of heb je het idee dat anderen iets van je verwachten? En hoe aardig ben jij eigenlijk

voor anderen? Ben je net zo hard voor hen als voor jezelf?

Je kunt je voorstellen dat zo'n levenshouding niet zo gezond is. Je schaadt jezelf en je relatie met anderen. Maar ben jij wel echt zo'n perfectionist? In het volgende hoofdstuk laat ik zien hoe perfectionisten zich gedragen, zodat je het herkent bij jezelf en misschien ook bij mensen in je omgeving. Let wel: het kan er heel anders uitzien dan je misschien denkt. Ook mensen die de kantjes ervanaf lopen kunnen perfectionistisch zijn.