



Perfectionisme

## Drama of goede eigenschap?

Is perfectionisme een negatieve eigenschap? Of is het een streven, dat leidt tot topprestaties? Is perfectie mogelijk? Mag je iemand anders je wil opleggen? Hoe begeleid je een nadelig perfectionist? In dit artikel vind je antwoorden op deze vragen.

**AUTEUR:** Bert van Dijk

Perfectionisme heeft geleid tot de bouw van de Eiffeltoren, dijken die ons beschermen tegen overstromingen en openhartoperaties. Het streven naar perfectie leidt tot kunst die je raakt, ruimtereizen, elektrische en zelfsturende auto's. Het streven naar perfectie kan leiden tot de meest onwaarschijnlijke en schitterende creaties, zoals het *Cirque du Soleil*. Als je niet streeft naar het allerbeste, kun je geen topprestaties leveren. Ik ben dus een voorstander van perfectionisme. Maar wees wel een nuttig perfectionist. Zoals Rachel.

Rachel is een uitstekende boekhouder. Ze ziet mogelijkheden die anderen niet zien, ze helpt haar klanten glashelder overzicht te houden

over hun uitgaven en inkomsten, ze steekt boven al haar collega's uit. Klanten komen het liefst naar haar toe als ze er zelf niet meer uitkomen en Rachel is nooit te beroerd daar tijd voor uit te trekken. Ze heeft een uitgebreide, boeiende orderportefeuille en het bedrijf waar ze werkt is blij met haar, evenals haar klanten. En Rachel zelf? Die heeft het over het algemeen erg naar haar zin op haar werk. Haar perfectionisme brengt haar veel werkplezier.

Noemen wij Rachel op grond van deze beschrijving een perfectionist? Nee. We verstaan onder perfectionisten eerder treurige ploetersaars die nooit tevreden

den zijn over hun eigen werk en dat van anderen. Strebers die de lat veel te hoog leggen, aan stress leiden en die overspannen raken. We noemen ze uit-slovers, strebers. Niemand wil zo'n perfectionist zijn.

### Perfect

Perfect. Wat betekent dat eigenlijk? Foutloos. Iets dat perfect is, is alleen maar goed. Een fout zit er dus niet in. Ik heb mijn proefwerk perfect gemaakt. Foutloos. Dat kan. Ik heb de perfecte auto. Foutloos. Onwaarschijnlijk. Ik heb perfecte kinderen. Foutloos. Onmogelijk. Sommige prestaties zijn foutloos, machines zelden, mensen nooit. Ieder mens maakt fouten. Perfectionisten in die betekenis van het woord bestaan dus niet.

Maar perfectionisme betekent ook super, fantastisch. Iets dat super is, wil je hebben, daar wil je zoveel mogelijk tijd aan besteden. Iets dat je als fantastisch ervaart stemt je positief, daar word je blij van.

Ik heb geen enkele fout in mijn proefwerk. Super, fantastisch. Dat wil ik altijd wel. Maar altijd zal het me zeker niet lukken. Ik heb de perfecte auto. Super, fantastisch. Maar niet als-ie het niet meer doet. Ik heb perfecte kinderen. Super, fantastisch. Maar niet als ze lopen te jengelen en zeuren.

Veel dingen en mensen zijn super, fantastisch, maar niet altijd. Een foutloos proefwerk is eenmalig, elke auto doet het wel eens niet en de kinderen zijn soms vreselijk! Dat is de realiteit. Maar de realiteit is niet altijd het uitgangspunt in ons denken. Denken is soms juist irreal. Het lijkt soms wel of iedereen perfect moet zijn: succesvol, cool, altijd attent en aanwezig. Maar zo is niemand de hele tijd. Niemand. Streven naar perfectie kan ook leiden tot overdreven, onhaalbare eisen aan jezelf stellen. Maar wat onhaalbaar is, daar moet je niet naar streven.

### Selectief

Perfectionisme kun je daarom maar beter selectief toepassen. Perfectionisme is dan: het beste uit jezelf naar boven durven en kunnen laten komen. Leven

naar je eigen formaat, maar niet altijd en bij alles. Helaas staat een aantal zaken zo'n leven vaak in de weg. Zo ook bij Rachel.

Hoe blij het bedrijf ook is met Rachel, niet alles is rozengeur en maneschijn. Haar collega's vinden haar een bitch en hebben geklaagd bij haar leidinggevende. Uit gesprekken met hem is naar voren gekomen dat Rachel nogal eens uitvalt tegen haar directe collega's. Op zijn vraag waar die uitbarstingen over gaan, blijft Rachel vaag. "Ze doen maar wat," zegt ze, "en daar kan ik niet tegen."

Omdat er niet echt duidelijkheid komt, stelt haar leidinggevende voor dat ze met een coach gaat praten. Hij wil dat haar houding verandert, want de sfeer op de afdeling leidt eronder. Rachel is bang en boos. Ze doet altijd zo haar best om correct, hulpvaardig en slim te zijn en ze is bang om door de mand te vallen. Maar ja, haar collega's gedragen zich soms ook zo dom, ze doen maar wat, ze lopen de kantjes eraf, ze presteren matig en zijn ongeduldig als ze hen probeert duidelijk te maken hoe ze zaken beter kunnen aanpakken. Dat maakt haar soms boos. Ze weet niet hoe ze met deze gevoelens om moet gaan en besluit om het advies van haar leidinggevende te volgen en een afspraak te maken met een coach.

### Nuttig en nadelig

We kunnen onderscheid maken tussen nuttig en nadelig perfectionisme. Rachel is een nuttige perfectionist als het om haar eigen werk gaat. Ze werkt daarin op de top van haar kunnen. We zeggen ook wel: haar interne perfectionisme is positief. Maar als het om anderen gaat, is ze minder positief. Ze eist van mensen dat ze volgens haar normen presteren. Ze legt haar wil op aan haar collega's. Haar externe perfectionisme is negatief. Een nuttige perfectionist toetst de kwaliteit van zijn daden aan zijn eigen, oorspronkelijke maatstaven.

Als je weet wat je belangrijk vindt en aan welke eisen je maximaal wil voldoen, heb je een innerlijk kompas dat je helpt uit nadelig perfectionisme te blijven. Een nuttige perfectionist kan goed met kritiek omgaan. Hij heeft heldere doelen gesteld en leeft daarnaar, maar verwacht dat niet automatisch van anderen. Hij is daardoor nooit een speelbal van zijn omgeving. Een nuttige perfectionist weet dat er grenzen zijn aan zijn mogelijkheden en dat fouten kunnen helpen die te verkennen en desgewenst op te rekken.

Nadelige perfectionisten streven naar absolute foutloosheid en willen voortdurend een superversie van zichzelf laten zien. Verder accepteren ze niet dat andere mensen anders naar zaken kijken dan zichzelf. Vanuit deze negatieve overtuigingen stellen ze onmogelijke eisen aan zichzelf en aan anderen. Overtuigingen zijn producten van het denken. Door nieuwe denkframes te ontwikkelen, kun je negatieve gedachtestructuren beïnvloeden.

### Denkframes

Denkframes zijn miniparadigma's. Een paradigma in de brede zin des woords is een bij een heel volk – of zelfs de hele wereld – gangbaar mensbeeld. Brengt iemand zo'n paradigma aan het wankelen, dan kan hij rekenen op heel veel weerstand. Alle kennis en meningsvorming is immers gebaseerd op een uitgangspunt dat niet blijkt te kloppen. Bekende voorbeelden zijn het nieuwe paradigma van Copernicus in de zestiende eeuw. Copernicus beschouwde de zon als het middelpunt van ons zonnestelsel, terwijl tot dan toe de aarde als het centrum werd gezien. Een ander voorbeeld is het wereldbeeld van Rudolf Steiner. Zijn antroposofie zet bijna alle disciplines in een heel ander daglicht, zoals de geneeskunde, het onderwijs, de landbouw. Een paradigmawisseling (of -shift) keert het denken van alle wetenschappen ondersteboven.

Ook op individueel niveau kan zo'n wisseling van inzicht veel teweegbrengen. Als iemand zo'n verandering in zijn denken doormaakt, gaat hij alles door

een andere bril (denkframe) bekijken. Ook dat roept veel weerstand op, maar dan een innerlijke. Iedereen kent wel de discrepantie tussen gedrag *willen* veranderen en het ook daadwerkelijk *doen*.

In dit artikel behandel ik vier denkframes: 1. het rode (denkmoeras), 2. het blauwe (denken over je denken), 3. het groene (denken in mogelijkheden), en 4. het regenboogkleurige (samen denken).

### 1. Het rode frame

Overtuigingen zijn gestolde gedachten. Oorspronkelijk hadden ze een functie. Misschien heeft een nadelig perfectionist in vroege kinderjaren gedacht dat hij heel dom was als hij fouten maakte. Hij had misschien een hoogbegaafd zusje, of een vader die boos werd als hij ook maar iets fout deed. Wie ervan overtuigd is dat fouten maken dom is, gaat zich ellendig voelen bij het krijgen van kritiek. Hij gaat er dan alles aan doen om het maken van fouten – en dus het krijgen van kritiek – te voorkomen. Negatieve overtuigingen leiden tot negatieve gevoelens, die weer leiden tot negatief gedrag. Die cyclus kan echter doorbroken worden.

Om te beginnen moet een nadelig perfectionist zijn overtuigingen goed leren kennen. Ze zijn weggezet in een rood 'moeras', het is zaak ze daaruit naar boven te halen, want rood denken leidt onherroepelijk tot problemen: negatieve overtuigingen leiden namelijk tot een negatieve houding. Je wordt daar ongelukkig van en je lichaam kan het niet volhouden. Bovendien pikken anderen die egocentrische houding niet. Een perfectionist raakt zodoende overspannen of depressief, of allebei, en krijgt problemen met zijn omgeving. Overtuigingen zijn hardnekkig. Je kunt ze niet zomaar even opzijzetten. Begin daarom om ze in kaart te brengen met het blauwe denkframe.

### 2. Het blauwe frame

Eerst help je een perfectionist door samen met hem naar zijn rode denkframe te kijken, totdat hij de structuur ervan herkent. Je leert hem in te zien

dat overtuigingen horen tot het domein van de gedachten. Een gedachte is iets dat je, soms al je hele leven, hebt gedacht. Een gedachte stamt uit het verleden. Omdat een overtuiging een gestolde gedachte is, kun je hem alleen via het denken losmaken. Denken doe je in het hier en nu, in de tegenwoordige tijd. Pas dan kan hij besluiten om zijn denken ter discussie te stellen en te accepteren dat hij denkt zoals hij denkt.

Vervolgens laat je hem inzien dat het niet erg is dat hij het denkt, maar dat hij moet stoppen er automatisch in te geloven. Een perfectionist help je niet door zijn denken te veroordelen, maar juist door het te accepteren. Hij doet immers niets verkeerd. Je helpt hem door hem te leren zijn denken niet te zien als de waarheid. Zodoende wordt hij nieuwsgierig naar nieuwe mogelijkheden. Daarna schakel je over naar het groene denkframe.

### 3. Het groene frame

Als je een overtuiging, een gestolde gedachtestructuur hebt blootgelegd, betekent dat, dat iemand zich ervan bewust wordt dat hij geloofde in een oude gedachte en kan hij vervolgens hier en nu besluiten om die gedachte los te laten en anders te gaan denken. Een nieuwe overtuiging zou bijvoorbeeld kunnen zijn dat fouten maken een onvermijdelijke eigenschap is van ieder mens. Laat hem kijken naar mensen die hij erg bewondert. Maken die nooit fouten? Het helpt om erover te schrijven, praten en vooral echt diepgaand te begrijpen waarom de oude geachte niet langer houdbaar is.

Met een verandering in zijn denken verandert ook zijn gevoel. Hij wordt bijvoorbeeld langzaam minder bang voor kritiek. Ten slotte kan hij zichzelf trainen door op beperkte schaal bewust fouten te maken. Hij ervaart dan aan den lijve dat fouten maken menselijk, onvermijdelijk en helemaal niet zo erg is. Van daaruit help je hem te kijken naar het effect van zijn denken door middel van het regenboogframe.

### 4. Het regenboogframe

Niemand leeft in een isolement. Denken is op zich een individuele aangelegenheid. Maar het effect ervan niet. Het is daarom belangrijk om het individuele denken te relateren aan het effect op anderen. Als een nadelig perfectionist door zijn denken te hoge eisen stelt aan zijn omgeving, heeft zijn manier van denken een nadelig effect. Als je hem helpt in te zien dat zijn denken directe gevolgen heeft voor zijn omgeving, maak je het hem makkelijker om te besluiten zijn denken te beïnvloeden. Hij helpt er immers niet alleen zichzelf, maar ook anderen in zijn omgeving mee.

Het regenboogframe is gericht op het in verbinding brengen van je eigen denken met de gevolgen ervan voor anderen, bijvoorbeeld in het team waarin je werkt of het gezin waarin je leeft.

#### Diepte en breedte

Wat je met behulp van denkframes doet, is iemand helpen een weg te bereiden naar helder denken, in plaats van dat hij zich laat laten leiden door negatieve overtuigingen. Door daarbij aandacht te hebben voor de verandering die dat teweegbrengt in zijn gevoelsleven, wordt hij als gevolg daarvan daadkrachtiger.

Nadelige perfectionisme verandert dan in een heel nuttige eigenschap.

Rachel werkt met haar coach een paar maanden aan haar houding ten opzichte van haar collega's. Tijdens die periode verandert ze langzaam maar zeker. Uiteindelijk heeft ze geleerd om de nuttige kanten van haar perfectionisme te koesteren en de nadelige kanten overboord te zetten.

Haar coach heeft haar geholpen nieuwe denkframes te ontwikkelen. Zo heeft ze leren accepteren dat andere mensen andere eisen stellen en dat dat goed is. Zij dragen op hun eigen manier bij aan de successen van het bedrijf. Daar hoeft zij niet over te oordelen en ze hoeft

er ook niets aan te veranderen. Dat is ook niet haar verantwoordelijkheid. Ze heeft leren inzien dat ze anderen erkenning kan geven voor hun werk en dat ze daarmee ook veel meer erkenning krijgt van anderen. Ze ziet nu ook in dat ze negatieve overtuigingen kan ombuigen naar positieve. Dat vindt ze niet makkelijk, maar het gaat haar wel steeds beter af.

Maar we zijn er nog niet. Er is in de ontwikkeling van nadelig perfectionisme naar nuttig perfectionisme nog een belangrijke stap te nemen. Van werken in de diepte met gebruikmaking van denkframes, moet nog een beweging worden gemaakt in de breedte. Rachel heeft nu zicht op nieuwe mogelijkheden in haar werk. Maar haar perfectionistisch manier van denken neemt ze natuurlijk ook mee naar andere situaties.

Rachel komt door het werken aan haar overtuigingen tot nog meer perfectionistische ideeën die haar leven beheersen.

Zij wil net zo'n perfecte moeder, geweldige kok, gezellige vriendin, supergastvrouw en ideale echtgenote zijn als al haar Facebook-vriendinnen. Helder denken laat haar inzien dat dit allemaal bij elkaar niet mogelijk is en dat ze daarom kribbig en snauwerig op haar omgeving reageert. Ze leert dat al die perfectie een illusie is en dat ze met goede keuzes haar leven ook heel leuk te maken.

Perfectionisme is een fijne eigenschap, mits je hem zowel in de diepte als in de breedte leert beheersen. Goede eigenschappen hebben immers de neiging door te schieten in een teveel van het goede. Wie zijn goede eigenschappen optimaal benut en voor het overige genoeg neemt met 'goed is goed genoeg', haalt het beste uit zichzelf en is daarmee perfect op zijn eigen, unieke manier.

## Bert van Dijk

Bert van Dijk is trainer, opleider en schrijver. Met zijn dochter Anna schreef hij *De Mythe van Perfectionisme: Over nut en nadeel van perfectionistisch gedrag*. In dat boek worden veel termen uit dit artikel uitgebreid behandeld. Zijn laatste boek, *Begin bij jezelf*, gaat over het ontwikkelen van nieuwe denkframes. [www.perfectionisme.nl](http://www.perfectionisme.nl)