

Perfectionisme

PERFECTIONISME

Jaap van der Stel



uitgeverij

SWP

Perfectionisme

Jaap van der Stel

ISBN 978 90 8850 849 3

NUR 770/895

© 2019 B.V. Uitgeverij SWP Amsterdam

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16B Auteurswet 1912 j° het Besluit van 20 juni 1974, Stbl. 351, zoals gewijzigd bij het besluit van 23 augustus 1985, Stbl. 471 en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) dient men zich te wenden tot Uitgeverij SWP (Postbus 12010, 1100 AA Amsterdam-Zuidoost).

Inhoudsopgave

Voorwoord	7
Inleiding	9
Hoofdstuk 1 Wat is perfectionisme?	11
1. Het verlangen naar perfectie	11
2. Perfectionisten	13
3. Problemen bij perfectionisme	14
4. Wat valt op bij perfectionisme?	15
5. Strevingen en zorgen	16
6. Negatief en positief perfectionisme	18
Hoofdstuk 2 Psychische gevolgen van perfectionisme	21
1. In vormen en maten	22
2. Psychische stoornissen	23
3. Stigma's	24
4. Depressie	25
5. Suïcidaliteit	26
6. Burn-out	27
7. Piekeren	29
8. Narcisme	30
9. Zelfkritiek	31
10. Emotieregulatie	33
11. Tegen de feiten in denken	35
12. Positief perfectionisme	37
Hoofdstuk 3 Wat te doen?	41
1. Je kunt het voorkomen	41
2. Je kunt hulp zoeken	42
3. Je kunt zelf wat doen	44
4. Je kunt perfectionisme tegengaan	44
5. Je kunt met perfectionisme leren omgaan	45
6. Je kunt leren omgaan met kwetsbaarheid	46
7. Je kunt perfectionisme overwinnen – Tips	48
8. Je kunt met jezelf in gesprek gaan	50

9. Je kunt leren accepteren en loslaten	51
10. Je kunt zelfcompassie ontwikkelen	53
11. Je kunt afstand nemen van jezelf	54
12. Je kunt op zoek gaan naar een bloeiend bestaan	55
13. We kunnen verandering aanbrengen in beleid en organisatie	58
Hoofdstuk 4 Intermezzo over zelfregulatie	61
1. Zelfregulatie	61
2. Kernprocessen	63
3. Executieve functies en capaciteiten	65
4. Cognities en affecten	68
5. Het gevoel dat je iets kunt	73
Hoofdstuk 5 Intermezzo over doelen bereiken	77
1. Menselijk gedrag	77
2. Doelen stellen als sleutel tot succes	81
3. Hoe werken doelen?	83
4. Doelen bereiken in een flow	86
5. De rol van intuïtie	89
6. Reflex en reflectie	92
Hoofdstuk 6 Coaching bij perfectionisme	95
1. Helpen tips?	95
2. Het begin van coaching is bepalend	97
3. Vragen stellen	98
5. De betekenis van context	101
6. Op zoek naar relevantie	103
7. Mentale toestanden en capaciteiten	104
8. Zelfregulatie is in het geding bij coaching	104
9. De filosofie van clean language	106
10. De taal voorbij	110
Hoofdstuk 7 Maatschappelijke trends	113
1. Hoe word je een perfectionist?	113
2. Toenemende persoonlijkheidstrek	114
3. Wereldwijd verschijnsel	116
4. Vrijemarktdenken	117
5. Prestatiemaatschappij	118
Literatuur	121
Over de auteur	125

Voorwoord

Dit boek is geschreven voor iedereen die professioneel of in het persoonlijk leven te maken heeft met perfectionisme. En die er moeite voor wil doen zich te verdiepen in deze materie.

Begin dit jaar plaatste ik een tweet waarin ik melding maakte van een recente internationale studie over de toename van perfectionisme bij de zogenaamde millennials (geboren tussen 1980 en 2000) ten opzichte van hun ouders. Het leidde prompt tot interviews met enkele landelijke dagbladen en een radiostation. Mijn uitgever vroeg of er een boek in zat. Zie hier het resultaat.

Bij het schrijven denk je er natuurlijk ook over na wat perfectionisme voor jezelf betekent. Ben ik een perfectionist? Hoe zit dat bij mijn naasten? Mijn collega's of de studenten die ik ontmoet op de hogeschool waar ik werk als lector? Laat ik het alleen over mijzelf hebben: ja, ik streef naar perfectie; maar nee, ik maak mij geen illusies dat ik dat bereik. Het eerste heeft mij geholpen bij het schrijven van dit boek. Het laatste om het op tijd af te ronden.

Voor veel mensen ligt het echter niet zo eenvoudig. Ze voeren elke dag een gevecht met zichzelf en zijn niet goed in staat zich los te maken van zichzelf of van de door anderen opgelegde standaarden hoe het hoort of moet. Hoe komt dat? Wat is het gevolg? En vooral: kun je er wat aan doen? Dit boek probeert op deze vragen een antwoord te geven, daarbij ondersteund door de wetenschappelijke literatuur.

Het boek bestaat uit zeven hoofdstukken. Het eerste hoofdstuk gaat in op de vraag wat we verstaan onder perfectionisme. Het maakt duidelijk dat we ook een positieve vorm van perfectionisme onderscheiden. Het tweede hoofdstuk gaat dieper op de materie in. Aan de hand van de literatuur beschrijft het de (vaak ongunstige) mentale gevolgen van perfectionisme. Toch eindigt dit hoofdstuk met de nuancering dat er ook een positieve variant van perfectionisme is.

Hoofdstuk 3 gaat in op wat mensen aan perfectionisme kunnen doen en wat ze zelf kunnen doen om een bloeiend bestaan te krijgen. Het staat boordevol tips. Wat betekent dit voor coaches of hoe we al dan niet professionele gesprekspart-

ners aanduiden? Het antwoord hierop komt na eerst nog twee hoofdstukken die fungeren als wat meer theoretische intermezzo's.

Hoofdstuk 4 gaat in op de kenmerken van zelfregulatie en de zogenaamde executieve functies die daarbij een rol spelen. Zelfregulatie is het belangrijkste mechanisme dat mensen ter beschikking staat om meer greep te krijgen op hun perfectionisme (dit overwinnen of loslaten). Hoofdstuk 5 bespreekt algemene kenmerken van menselijk gedrag en in het bijzonder doelen stellen. Het laatste speelt een belangrijke rol bij perfectionisme. Die doelen, verwachtingen en standaarden waaraan je je 'moet' houden, zijn helaas vaak te hoog gesteld en door anderen opgelegd. In dat kader is het een optie om te proberen in een *flow* te geraken bij wat je doet. In een flow staat voorop dat je geniet van wat je doet.

Het voorlaatste hoofdstuk, over coaching, benadrukt dat tips of goedbedoelde adviezen niet zomaar hun werk doen. De persoon in kwestie moet er aan toe zijn, de tip moet betrekking hebben op iets waar hij zelf verandering in wil aanbrengen. Wat staat coaches te doen? Welke rol kan taal daarin spelen? Twee begrippen staan in dit hoofdstuk centraal: context en relevantie.

Hoofdstuk 7 gaat wat dieper in op het ontstaan van perfectionisme en de maatschappelijke achtergronden die de veronderstelde toename ervan mogelijk hebben versterkt.

* * *

Een boek schrijven is eenzame arbeid. Zonder inhoudelijke steun van mijn vrouw Mieke Wiggers, onder andere opgeleid als supervisor, was het een stuk moeilijker geweest dit project af te ronden.

Jaap van der Stel
Haarlem / Hornhuizen

Inleiding

Perfectionisme ontstaat zodra het streven naar perfectie uit de hand loopt, wanneer degene die streeft naar het allerbeste zichzelf eisen stelt die voor hem irreëel zijn. Met streven naar perfectie in opleidingen, op het werk, in sport en in de kunst is niets mis. Het heeft de mensheid onnoemelijk veel voordelen opgeleverd. Maar zodra, wat nu het geval is, hele generaties het gevoel hebben 'perfect' te moeten zijn, is er wel wat aan de hand. Als er sprake is van een trend waarin veel mensen het gevoel hebben niet te kunnen voldoen aan de verwachtingen die (denken ze in ieder geval) anderen aan hen stellen, moeten we ons zorgen maken. Vooral als blijkt dat het vreet aan het zelfbeeld en gevoel van eigenwaarde van jonge mensen. Als jonge mensen vaker kampen met burn-out, depressieve en angstige gevoelens en door dat verstoorde zelfbeeld gedachten vormen over suïcide.

Waar komt deze trend vandaan? Hoe kunnen we hem verklaren en is er wat aan te doen? Kunnen mensen zichzelf weerbaar maken tegen de eis of verwachting 'perfect' te zijn? Zou psychische hulp helpen? Of moeten we de oplossing vooral zoeken in het opsporen van de oorzaken van deze trend, de sociale en maatschappelijke determinanten ervan, en 'actie voeren' om deze te beïnvloeden? Ligt hier een taak voor maatschappelijke organisaties en de overheid?

In dit boek geven we antwoord op vier vragen:

1. Wat is perfectie en waarom is het een nobel streven om perfecte producten voort te brengen of ernaar te streven om iets perfect te doen?
2. Wat is perfectionisme, oftewel wanneer is het streven naar perfectie zo riskant dat mensen daar in verschillende opzichten (psychisch, sociaal, maar ook lichamelijk) aan onderdoor kunnen gaan? Wat zijn signalen of symptomen van perfectionisme? Zijn er gradaties te onderkennen? En is iets bekend over het mechanisme of de mechanismen waardoor strevingen en zorgen kunnen leiden tot achteruitgang in psychisch welzijn en ontstaan van (ernstige) psychische problemen?
3. Wat zijn de economische, politieke en culturele achtergronden van de trend naar perfectionisme? En waarom uit deze ontwikkeling zich nu vooral onder de zogenoemde millennials?

4. Wat kunnen we doen? Zelf, in de vorm van zelfhulp of zelfregulatie, of met lotgenoten? In de vorm van professionele hulp, zoals een coach? En op het vlak van de beïnvloeding van beleid en handelen van overheid en maatschappelijke organisaties (opleidingen, werkgevers, et cetera)?

Perfectionisme is een ongemakkelijke route tot succes en een voor de hand liggende route tot het zichzelf zo sterk onder druk te zetten dat er schade ontstaat. Normaal gesproken leidt streven naar perfectie tot een acceptabel eindresultaat, een compromis tussen wens en mogelijkheid. Als het streven naar perfectie erop gericht is meer waarde te creëren voor de persoon zelf of voor andere mensen, is het een betekenisvol proces. Echter, het verschil tussen focus en fixatie is cruciaal. Focus is creatief; fixatie is in potentie verwoestend.

In beginsel is het nuttig om te streven naar perfectie – als proces. Streven naar perfectie is evenwel risicovol wanneer het door de persoon zelf of door externe personen of eisen is opgelegd, wanneer het stressvol is of conflicten met zich meebrengt. Streven naar perfectie kan dus zowel positieve als negatieve resultaten opleveren. De vraag is: wanneer, hoe, waarom vormt het streven een risico voor gezondheid en welzijn? Het verwijst naar de omstandigheden, de doelen, de mate waarin deze realistisch zijn, de middelen om eraan te voldoen én de herkomst van de doelen (eisen aan zichzelf, eisen van of aan anderen). Het gaat ook over de mate waarin en de wijze waarop sprake is van een discrepantie tussen eisen en persoonlijke doelen (wat iemand ‘echt’ wil). Dit thema staat centraal in dit boek.

Hoofdstuk 1

Wat is perfectionisme?

Perfectie is een aanduiding van de kwaliteit van een product of proces. We spreken van perfectionisme wanneer het streven naar perfectie bij wat mensen doen voorop staat, wanneer het een kenmerk van hun persoonlijkheid is geworden. En het ‘isme’ duidt erop dat er mogelijk wat mee aan de hand is.

1. Het verlangen naar perfectie

Wanneer je iets wilt zeggen over mensen is het verhelderend hen te vergelijken met andere dieren die in evolutionair opzicht verwantschap tonen. Dat is niet eens eenvoudig, want de vroege mensen of mensachtigen die samen met ons tot ontwikkeling zijn gekomen, of die onze voorlopers waren, zijn al lang uitgestorven. Alleen door archeologisch onderzoek kunnen we ons een idee vormen van hun prestaties. Hoe het ook zij, dat mensen er in de loop van de duizenden jaren op gericht zijn geweest om zichzelf, hun producten en activiteiten te verbeteren is evident. Ze zijn in staat geweest steeds effectiever werktuigen te ontwikkelen, onze jacht en productiemethodes hebben zich verbeterd en ook in de vorm van samenwerking (de sociale verbanden, staatsvorming) hebben mensen er voortdurend naar gestreefd verbeteringen aan te brengen. Onze ingebouwde nieuwsgierigheid is daarin een belangrijke motor.

Streven naar verbetering en daarmee naar het beste gezien de omstandigheden is blijkaar inherent aan de geschiedenis van de menselijke cultuur. En niets wijst erop dat we daarmee stoppen. Streven naar het beste, naar meer, naar vernieuwing, en zo nodig uitblinken in competitie is ons vertrouwd. Perfectie staat niet in dit rijtje. Dit betekent niet dat er niet heel veel mensen zijn die streven naar perfectie. Om uit te blinken in een sportcompetitie, of een topprestatie te leveren in de wetenschap, is streven naar perfectie wel degelijk een vereiste. Maar niet iedereen streeft daarnaar. Voldoen aan de norm is voor de meeste mensen goed genoeg, en de norm is zelden voor iedereen streven naar perfectie. En ook al is dat wel het geval, dan nog is het voor weinigen weggelegd om topprestaties te leveren.

Perfectie is een lastig begrip. Als iets perfect is, wat is dan nog de aansporing om dat te verbeteren? Dat uitgerekend mensen die streven naar perfectie én daarmee doorgaan, laat al zien dat perfectie zelden de kwalificatie is van het eindresultaat. En dat het daarbij blijft. Goed beschouwd is perfectie in de werkelijkheid vaak niet eens mogelijk. Er is in beginsel altijd een spanning tussen wat men wil bereiken én de fysieke, sociale, economische en culturele omstandigheden (beperingen, vereisten) waarmee men heeft te dealen. Het resultaat is dan *optimaal*, zelden perfect. Meestal is er sprake van een compromis. En ook al zou een perfecte toestand bereikt zijn, bijvoorbeeld het ontwerp van een perfecte smartphone, dan zullen veranderingen in de omstandigheden waarin die smartphone wordt gebruikt en geëvalueerd er al snel toe leiden dat er wordt geroepen om iets nieuws.

Dit geldt voor producten maar evengoed voor vaardigheden, persoonlijke eigenschappen of allerlei processen. Denk bij het laatste aan muziek maken, toespraken houden, een hartpatiënt opereren of andere activiteiten waarin mensen maar zouden kunnen uitblinken. En in een wereld waarin alles, soms bijna dagelijks, zichtbaar verandert, waarin iedereen naar elkaar kijkt (denk aan de rol van de media) en zichzelf met anderen vergelijkt, ligt het voor de hand dat we moeilijk stil kunnen zitten als we, al was het maar een beetje, willen uitblinken. Juist vanwege een competitie waaraan steeds meer mensen moeten deelnemen is het risico van stilzitten en genoegzaamheid dat het natuurlijke streven naar het beste overgaat naar een 'moeten streven' naar perfectie om niet achterop te lopen, om de concurrentie een slag voor te zijn. Maar dat kan voor individuen negatieve gevolgen hebben – het thema waar dit boek in het bijzonder over gaat.

Een synoniem van perfect is volmaakt. Dit laatste woord geeft eigenlijk duidelijker aan dat het gaat om iets wat in de praktijk zelden wordt gerealiseerd. We zeggen tegen elkaar dat we niet volmaakt zijn. Dat we fouten maken en dat vergissen menselijk is. Hoe kan het dan dat zoveel mensen ernaar streven perfect te zijn en perfecte producten te willen maken, en dat ze zoveel moeite hebben om voor zichzelf en anderen te erkennen dat perfectie zelden volledig wordt bereikt? Waar komt ons verlangen naar perfectie vandaan? Waarom verlangen we het van anderen? Dit soort filosofische vragen worden in dit boek niet volledig beantwoord, maar ze spelen wel degelijk voortdurend mee op de achtergrond. Dat moet ook wel, want ze helpen ons bij de beslissing of we ons wel of niet kritisch willen of moeten verhouden ten opzichte van de tendens om perfectie na te streven. Natuurlijk heeft dit te maken met onze cultuur en het tijdvak waarin we leven, maar ongetwijfeld heeft het ook van doen met de menselijke eigenaardigheid om ongedurig vooruit te kijken en het verleden als ouderwets of versleten af te doen.

We gaan dit niet veranderen, maar we kunnen er wel relativerend over spreken. Dat is hier dus aan de orde.

In dit boek gaat het niet over de vraag wat de criteria zijn om iets perfect te noemen. Goed beschouwd is het oordeel van de perfectie van iets of iemand altijd relatief, dat wil zeggen: afhankelijk van de historische en culturele context en de technische of persoonlijke mogelijkheden. Hier gaat het om de persoonlijke consequenties van het streven naar een vorm of type van perfectie, de achtergronden van dat streven en vooral ook de vraag of de betrokkenen er vrede mee hebben als hun strevingen niet lukken. Dus of mensen zich daar zorgen over maken en wat daar weer de gevolgen kunnen zijn.

2. Perfectionisten

We spreken van perfectionisme als het streven naar perfectie voor de betrokkenen een issue is geworden. Een issue in de zin van dat het anderen opvalt en dat die een reden hebben om het te markeren. Of een issue in de zin van dat de betrokkenen er zelf mee worstelen, dat ze zich zorgen maken en er mogelijk ook negatieve gevolgen van ondervinden.

Bij perfectionisme is het streven naar perfectie een zelfstandig doel geworden. Het staat als het ware op dezelfde hoogte in een rangorde van prioriteiten als het doel waar de perfectie op is gericht. Bijvoorbeeld: iemand streeft ernaar om een opleiding af te ronden en probeert dat ook nog eens perfect te doen. Een 8 is niet genoeg. Op zich is de perfectie een abstract doel ten opzichte van het voltooien van een opleiding en de mogelijkheden die een diploma biedt. Een buitenstaander zou het streven naar een heel hoge cijferlijst minder belangrijk vinden dan het gegeven dat de persoon in kwestie zich arts mag noemen en het vak in de praktijk mag uitoefenen. Als zo'n hoog cijfer haalbaar is, is daar uiteraard niets mis mee. Maar wanneer dat een zelfstandig doel wordt, kan dat riskant worden zodra de betrokkene zichzelf daar ook aan afmeet. Want als het zelfvertrouwen en de zelfwaardering afhankelijk worden van de mate waarin en de wijze waarop perfectie wordt behaald, ontstaat er een probleem. En het probleem is er vooral wanneer de betrokkene het zelf niet goed doorheeft of niet weet hoe hij dit kan veranderen of er afstand van kan nemen.

Nogmaals, in beginsel is er niets mis met streven naar een zo goed mogelijke prestatie. De voordelen hiervan zijn legio: meer kansen op de arbeidsmarkt, waardering

van vrienden en collega's, toegang tot hoge opleidingen of meer verdienen. En in de sport en zeker in de kunst staat perfectie zeer hoog in aanzien: het is zelfs in veel opzichten de voorwaarde tot enig succes. In de sport is er per wedstrijd tenslotte maar één winnaar, en in de topsport, zoals de atletiek, zijn er zoveel concurrenten, en er zijn zoveel variabelen die van invloed zijn op de prestatie, dat het noodzakelijk is zoveel mogelijk variabelen onder controle te krijgen – perfectie is hier vereist.

Gelukkig zijn de meeste mensen die streven naar perfectie slechts in een deel van hun leven of hun werk perfect. Topsporters of kunstenaars, maar er zijn zeer veel andere voorbeelden te bedenken, zijn in een bepaald opzicht, hun sportdiscipline of hun kunstvorm, ten opzichte van anderen superieur. Maar gelukkig voor hen strekt streven naar perfectie zich niet uit naar alle levensgebieden. Als partner of als verzorger van hun kinderen zijn ze gemiddeld als zoveel anderen. De perfectie wordt dus een probleem wanneer het op meerdere levensgebieden manifest wordt en een onderdeel wordt van de persoonlijkheid of van de manier van leven. Dan kan het een obsessie worden. En anderen krijgen dit in de gaten.

We spreken dus van een perfectionist wanneer iemand niet alleen goed is in een bepaald facet van zijn leven maar er als persoon door gekenmerkt of er door anderen door gebrandmerkt wordt. Perfectionisten hebben er geen vrede mee als wat ze doen niet geheel voldoet aan de standaarden. In het midden latend of het door hen zelf ontwikkelde standaarden zijn of dat ze die van anderen hebben overgenomen, of dat anderen hun die hebben opgedrongen. Een variant is nog dat perfectionisten hun normen weer aan anderen opleggen. Ze doen het vaak, maar het werkt niet echt.

3. Problemen bij perfectionisme

Perfectionisme zorgt voor veel problemen. De betrokkenen maken zich bijvoorbeeld zorgen over fouten maken. Fouten maken zien ze veelal als een mislukking ('ik kan niks', 'ik ben niks') en ze koesteren de misvatting dat je door fouten te maken de waardering of het respect van anderen verliest. Ze stellen voor zichzelf zeer hoge persoonlijke standaarden. Maar dat niet alleen: deze standaarden gebruiken ze ook als de belangrijkste meetlat om zichzelf te evalueren. Ze denken ook dat ze niet goed functioneren. Ze twijfelen over zichzelf en hun vermogen om taken te volbrengen. Om onzekerheden te reduceren streven ze vaak naar strakke regels en organisatie.

Mensen met perfectionisme hebben vaak het idee, terecht of niet, dat ze moeten voldoen aan verwachtingen van bijvoorbeeld hun ouders en dat hun verwachtingen

hoger zijn dan ze zelf kunnen waarmaken. En het idee, eveneens waar of niet, dat hun ouders bij voortduring heel kritisch op hen zijn. Verwachtingen van ouders kunnen inderdaad onterecht zijn en een kind schaden. Maar dat hoeft het kind niet te verhinderen om daar tegenin te gaan en de eigen normen voorop te stellen.

4. Wat valt op bij perfectionisme?

Perfectionistisch gedrag manifesteert zich op diverse manieren. Denk aan chronisch uitstelgedrag, moeite om taken af te ronden, gemakkelijk opgeven. Of aan heel voorzichtig en grondig te werk gaan in het volbrengen van taken, en excessief checken of alles goed is. De betrokkenen proberen ook bij voortduring dingen te verbeteren, onder andere door ze te herhalen. Ze besteden heel veel aandacht aan details en maken zeer uitgebreide takenlijstjes. Wat ook vaak voorkomt is nieuwe dingen vermijden en angstvallig proberen geen vergissingen te maken.

Veelvoorkomende kenmerken van perfectionisme zijn verder bang zijn om fouten te maken en boos worden of ontdaan zijn als het toch gebeurt. Chronisch uitstelgedrag en veel moeite hebben om taken af te ronden hangt daarmee samen. Veel mensen met perfectionisme hebben ook een lage frustratietolerantie en kunnen gemakkelijk opgeven. Dit heeft te maken met de vrees om in verlegenheid te raken; dat ze daardoor taken vermijden ligt dan voor de hand. Typerend gedrag is ook heel erg voorzichtig zijn en er lang over doen om een taak te volbrengen. Of het werk (bijvoorbeeld een scriptie schrijven) opnieuw beginnen of overdoen om het precies op de juiste wijze af te ronden. En, voorspelbaar, in elkaar storten als dingen niet perfect verlopen zoals verwacht.

Perfectionistisch denken manifesteert zich dus vaak in zwartwit-denken, in termen van wat wel of niet 'een catastrofe' zou kunnen zijn. Het manifesteert zich in overdreven inschatting van kansen en in uitspraken als 'dit moet' of 'dit hoort zo'. Perfectionisme uit zich ook in een gebrek of een tekort aan zelfacceptatie, te weinig tevredenheid met zichzelf en daarmee, omdat dit synchroon loopt, met de wereld – althans de wereld die de mens met perfectionisme om zich heen waarneemt of voor zich projecteert.

Perfectionisme is meestal geen probleem wanneer het strookt met de persoonlijke ambitie, als iemand een hoog streefniveau heeft, bevlogen is en gemotiveerd. Perfectionisme geeft echter wel problemen wanneer hij niet goed in staat is hoofd- en bijzaken van elkaar te onderscheiden. Wanneer deze lijdt onder werkdruk, daar

stress van ondervindt, conflicten ervaart, fouten niet opvat als onderdeel van het leren, problemen ervaart in functioneren en een risico loopt op burn-out.

Mensen met perfectionisme hebben er moeite mee om te leren van fouten, ze proberen ze liever te vermijden. In dit opzicht hebben overigens talentrijke mensen een opmerkelijk nadeel: juist door het gemak waarmee ze in het verleden resultaten hebben geboekt, hebben ze minder dan anderen van fouten maken kunnen leren. Ze zijn het minder gewend. Ook in dit opzicht hebben voordelen zeker ook nadelen. En zo kunnen hoogbegaafden toch leerachterstanden oplopen.

Taken uitstellen, afronding voor je uitschuiven – de Engelse term is *procrastination* – is een veelgenoemd aspect van perfectionistisch gedrag. In opleidingen, waar voortdurend deadlines zijn (werkstukken inleveren, tentamens voorbereiden) is het een bekend probleem. Ook in veel werksituaties en taken in het dagelijks leven (formulieren inleveren voor de belasting enzovoorts) treedt uitstelgedrag geregeld op.

We moeten er uiteraard voor waken alle vormen van uitstel in verband te brengen met perfectionisme. Uitstelgedrag is een normaal fenomeen waar iedereen wel eens last van heeft. Het heeft te maken met angst om te falen, gebrek aan zelfvertrouwen, het streven om iets (heel) goed te doen. Pas wanneer het chronisch is en te maken heeft met (te) hoge standaarden en moeite om te accepteren dat je ook fouten kunt maken, is het verband met perfectionisme aannemelijk.

5. Strevingen en zorgen

In de literatuur over perfectionisme spreekt men van *perfectionistische strevingen* (strivings in het Engels) wanneer iemand probeert zo goed mogelijk te presteren. Men spreekt van *perfectionistische zorgen* (concerns in het Engels) wanneer psychische problemen of conflicten zijn ontstaan als gevolg van (te) hoge eisen die iemand zichzelf stelt of het gevoel niet aan maatschappelijke normen te voldoen. Risico's hiervan zijn: burn-out, angst en depressie, verlies van eigenwaarde, suïcidaliteit (het gevoel niks voor te stellen en er maar een eind aan te moeten maken), sociale problemen van diverse aard (ziekteverzuim, uitval van opleidingen, conflicten met collega's, moeite om een passende baan te vinden), et cetera.

Die zorgen vormen het grootste probleem wanneer we het over perfectionisme hebben. Hier gaat het om mensen die vaak veel in hun mars hebben (intelligent

zijn, een goede opleiding hebben, jong zijn) en mede daardoor ook goed in staat zijn om zichzelf hoge eisen op te leggen of aan hoge standaarden te voldoen. Maar doordat ze net iets zijn doorgeschoten, in de zin van dat ze erover piekeren dat het hen niet lukt of is gelukt om een doel te bereiken binnen de gestelde tijd, op de juiste manier, en geheel volgens verwachting van anderen, of beter gezegd: hun idee van de verwachtingen van anderen. Sterker nog: uitgerekend degenen die bijna perfecte prestaties leveren bekijken zichzelf zo kritisch dat ze toch nog niet tevreden zijn. Zijn de complimenten van anderen wel oprecht? Doe ik er goed aan tevreden te zijn? Had ik mij niet net iets meer kunnen inspannen? En ga zo maar door.

Piekeren is een veelvoorkomende en in veel opzichten slopende activiteit bij mensen die te maken hebben met hun perfectionisme. Piekeren is denken in cirkels. En piekeraars hebben er erg veel moeite mee om zichzelf van enige afstand te bekijken, laat staan door de bril of vanuit het gezichtspunt van een ander. We kunnen ook zeggen dat piekeren een manier van denken is die spiraalsgewijs verloopt. En de richting van die spiraal wijst vaak naar een dip, eventueel op een depressie. Piekeren is daarmee een risicofactor van jewelste, al was het maar omdat piekeren vaak 's nachts plaatsvindt – in bed. Het is dus ook gerelateerd aan slaaptkort of onrustig slapen.

Perfectionisme kan gepaard gaan met angst voor omstandigheden die iemand niet zelf in de hand heeft, depressie, suïcidale gedachten en mogelijk ook pogingen tot zelfdoding, eetstoornissen, burn-out en andere vormen van stress. Dat bij mensen die kampen met perfectionisme door hun gedrag (ernstige) psychische problemen ontstaan is voor buitenstaanders vaak een verrassing. Ze kennen de betrokkenen als hoog gemotiveerd, ijverig, goed presterend en succesvol. De mensen om wie het gaat weten het gepieker, de zelfkritiek en het gebrek aan compassie met zichzelf (een kenmerk dat eveneens bij mensen met perfectionisme is gesignaleerd) immers goed voor zich te houden. Dat ze de problemen voor anderen verstoppen en dat die ze niet direct opmerken, kunnen we zien als een aspect van het perfectionisme. Het is immers een teken van imperfectie wanneer je zelf tekortkomingen kenbaar maakt, ook al is daar in de ogen van anderen helemaal geen sprake van.

Je zou kunnen zeggen dat perfectionisten zich in veel opzichten inderdaad 'perfect' gedragen maar juist tekortschieten op een belangrijk gebied van hun leven: een realistisch zelfbeeld creëren en zichzelf op een gezonde, realistische en plezierige manier op waarde schatten. Het heeft te maken met het vermogen tot zelfregulatie (hoofdstuk 4 gaat daar dieper op in).