

# Ben jij ook zo'n **PIETJE PRECIES?**

Altijd alles goed willen doen, eindeloos aan de details schaven en niet rusten tot je het maximale resultaat hebt behaald. Perfectionisme lijkt een mooie eigenschap, maar het kan je behoorlijk in de weg zitten. Tijd om de lat wat lager te leggen!

TEKST YASMINE ESSER

Perfectionisme wordt vaak gezien als een goede eigenschap. Als je jezelf perfectionist noemt, laat je daarmee immers zien dat je geen genoegen neemt met een zesje, dat je bereid bent hard te werken en niet de kantjes ervan afloopt. Het is vaak ook de ideale eigenschap om te noemen in een sollicitatiegesprek. Je presenteert jezelf als de ideale werknemer, betrokken en met oog voor details. Jij gaat voor goede resultaten. En als je daar nog aan toevoegt dat je er soms een beetje in doorschiet, laat je ook nog zien dat je zelfkennis hebt. *Score!* De meeste perfectionisten zijn daarom ook maar wat trots op hun pietje-precies-eigenschappen, blijkt uit onderzoeken. Zij stoppen niet als iets 'goed genoeg' of 'gemiddeld' is. Zij zijn de uitblinkers.

### Chronische stress

Toch is perfectionisme geen benijdenswaardige eigenschap, zegt Marjon Bohré, bedrijfskundige, organisatiepsycholoog en auteur van *De perfectieparadox* (2021). "De meeste mensen willen hun werk goed doen en het beste geven, maar dat is geen perfectionisme. Bij perfectionisme wil je een onhaalbaar doel bereiken. Je accepteert niet dat fouten maken bij het leven hoort en dat je soms nog iets moet leren, waardoor je er gaandeweg beter in wordt. Het moet meteen uitmuntend zijn", zegt ze. "Daarbij maken perfectionisten zich zorgen over het oordeel van de ander. Als jij het niet goed doet, wat zullen anderen dan denken?" Dat is meteen het verschil met 'gewoon je best doen'. Ben je geen perfectionist, dan denk je op een gegeven moment: dit was het beste wat ik ervan kan maken, het is nu af. Bohré: "Die niet-perfectionisten zijn niet zo bezig

## Perfectionisten maken zich vaak zorgen over het oordeel van een ander

met het oordeel van de ander, maar een perfectionist leeft altijd in angst." Continu gestresst zijn en je zorgen maken over eventuele foutjes; dat klinkt inderdaad niet leuk. Perfectionisten hebben dan ook vaker last van angststoornissen, depressies en burn-outs, blijkt uit onderzoek. Ook is er een link met migraine en oververmoeidheid. En door al dat gepieker, slaap je slechter. Bohré: "Die chronische stress en dat leven in angst zijn slecht voor je gezondheid."

### Misselijk van de spanning

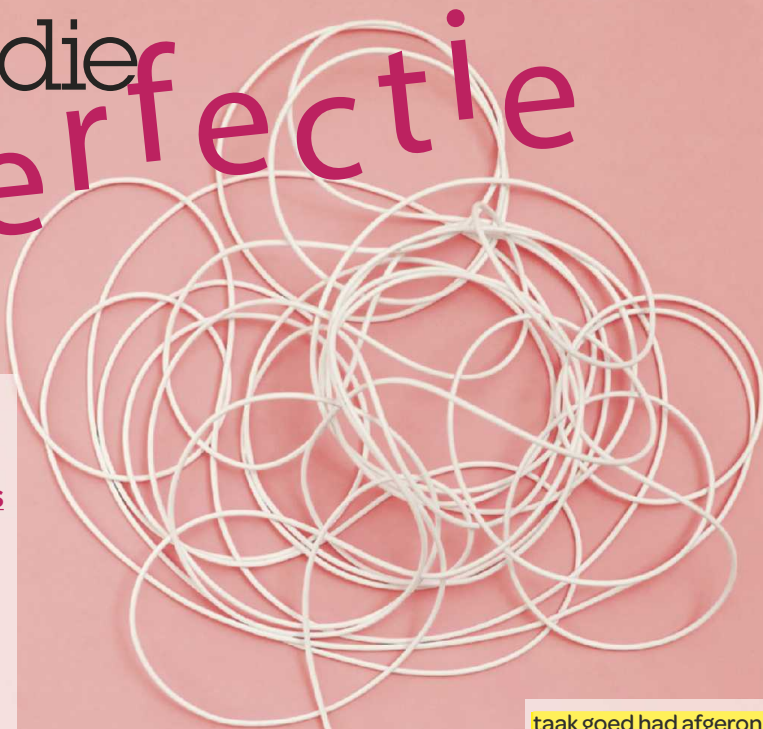
Evelien Bijl weet hoe vervelend perfectionisme kan zijn. Ze schreef er het boek *Goed Genoeg – 50 tips om je perfectionisme los te laten* (2021) over en is inmiddels perfectionismecoach. Zelf heeft ze het perfectionisme losgelaten. "Ik dacht lange tijd dat ik geen perfectionist was, want ik deed zeker niet alles perfect. Toch bleek dat ik er heel veel last van had. Achteraf zie ik dat ook wel. Ik werd bijvoorbeeld twee uur te vroeg wakker en lag dan te piekeren over wat ik allemaal moest doen op het werk. Misschien kreeg ik wel een mail van een collega dat ik iets had verpest. En hoe ging ik me staande houden tijdens die belangrijke

meeting? Ik dacht dat collega's naar me keken als ik binnenkwam en me beoordeelden. Op een gegeven moment moest ik overgeven van de spanning. Ik was zó bang dat er iets ergs zou gebeuren als ik het niet goed deed en door de mand zou vallen." Bij Bijl uitte perfectionisme zich in angstgedachten. Ook voelde ze zich constant schuldig, omdat ze het idee had dat ze niet genoeg deed. En ze was altijd moe, maar gunde zichzelf geen rust. "Perfectionisten gaan vaak over hun grenzen heen, uit angst niet goed genoeg te zijn", zegt ze. "Misschien werk je te lang door, controleer je eindeloos wat je hebt gedaan en zeg je te vaak ja tegen dingen. Het kan ook zijn dat je last hebt van uitstelgedrag. Je bent bang dat je nog niet genoeg weet over een taak en daardoor bevries je." Marjon Bohré vult aan: "Dat je dingen uitstelt, hoeft niet te betekenen dat je lui bent, het kan ook zijn dat je bang bent om te falen en daarom schuif je het voor je uit. Want hulp vragen, wil je ook niet. Door perfectionisten wordt dat vaak gezien als een teken van zwakte: ze moeten alles zelf kunnen doen."

### Persoonlijkheid

Hoeveel mensen perfectionistische eigenschappen hebben, is niet bekend. Uit onderzoeken onder Amerikaanse studenten komen cijfers tussen de 25 en 40 procent naar voren. Bohré denkt dat dit aantal groeit de komende jaren. "Tegenwoordig zorgen ouders zo goed voor hun kinderen, dat ze nauwelijks nog te maken krijgen met tegenslagen. *Curling*-ouders noemen we dat, omdat zij als het ware alle vervelende dingen wegpoetsen voor hun kinderen. Ze kijken bijvoorbeeld een werkstuk van »

# Weg met die perfectie



## 8 VAARDIGHEDEN TEGEN PERFECTIONISME

### 1 BESEF WAT JOUW IDEALE PLAATJE IS

Vaak hebben we onbewust een idee van hoe we denken dat de ideale situatie moet zijn. Moet je een plan schrijven op je werk? Dan denk je misschien dat de eerste versie meteen goed moet zijn. Dat je baas het jubelend in ontvangst moet nemen en het ook nog eens het bedrijf naar ongekende hoogte moet brengen. Dat is nogal wat. Als je hier dieper over nadenkt, beseft je waarschijnlijk dat iedereen begint met een eerste versie. Die slaat misschien nog nergens op of slaat bol van de taalfouten.

Marjon Bohré tipt daarom om dit ideale plaatje te vervangen voor een realistischere: "De echte wereld ziet er heel anders uit."

### 2 GELOOF NIET ALLES WAT JE DENKT

We hechten veel waarde aan onze gedachten en we geloven ze ook, maar volgens Bohré is het slim om te beseffen dat ze heus niet altijd waar zijn. "Ons brein maakt ons vaak dingen wijs die niet waar en zeker niet altijd behulpzaam zijn. Als je een fout maakt, kun je bijvoorbeeld denken: wat ben ik toch een sukkel. Misschien heb je een domme fout gemaakt, dat kan, maar dat betekent niet meteen dat je compleet nutteloos bent. Probeer dus wat kritischer en relativerender te zijn tegenover je eigen gedachten."

### 3 WORD JE EIGEN BESTE VRIENDIN

Wanneer een goede vriendin iets fout doet, zeg je vast niet dat ze dom is. Of dat ze moet stoppen erover te piekeren en zich niet zo moet aanstellen. Maar tegen jezelf zeg je dat soort dingen wel. Evelien Bijl: "Je zou waarschijnlijk tegen een vriendin zeggen dat je snapt dat ze ervan ondersteboven is en je zou even met haar kletsen of samen een wandeling maken. Praat net zo tegen jezelf als tegen een vriendin. Oefen daarmee. Dat

helpt veel meer dan jezelf de put in praten, daar raak je alleen maar gedemotiveerd van."

### 4 LEER GRENZEN STELLEN

Leer op alle gebieden grenzen stellen. Neem pauzes, neem niet te veel werk aan en durf nee te zeggen, ook in je privéleven. Bohré: "Het helpt ook om grenzen met jezelf af te spreken. Bijvoorbeeld dat je twee keer per week stofzuigt en verder alleen als er iets omvalt. Ook je huis hoeft niet altijd perfect te zijn."

### 5 SCHRIJF OP WAT JE ZELF BELANGRIJK VINDT

Perfectionisten zijn geneigd zich aan te trekken van wat andere mensen misschien denken. Schrijf daarom eens op wat je zelf eigenlijk wilt. Wil je sporten en gezond eten omdat je denkt dat je een strakke buik moet hebben? Of vind je het zelf belangrijk om fit te zijn? In dat laatste geval ben je vast ook milder voor jezelf als het niet helemaal gaat zoals gepland.

### 6 ADEM TIEN KEER OP HET TOILET

Om het gejaagde gevoel tegen te gaan, helpt het om even rustig adem te halen. Evelien Bijl: "Ik gunde mezelf vroeger nauwelijks pauze, ik mocht zelfs pas naar het toilet van mezelf als ik een bepaalde

taak goed had afgerond. Merk je dat je dit doet? Ga dan juist wél en ga dan ook even rustig zitten. Haal tien keer heel diep adem. Dat duurt de eerste keer voor je gevoel misschien heel lang, maar na een tijdje merk je dat het je helpt om in een lagere versnelling te komen."

### 7 TEST WAT ER GEBEURT ALS JE IETS NIET TIG KEER CHECKT

Stop met een belangrijke mail driehonderd keer te checken en aan andere mensen te vragen hoe zij die ene zin vinden overkomen. Makkelijker gezegd dan gedaan natuurlijk, maar zie het als experiment, tipt Bijl. "Vaak is het een gewoonte, dus die mag je doorbreken. Begin bij een niet zo belangrijke mail. Wat gebeurt er als je dat niet doet? Gaat er echt iets mis, of valt het wel mee? De eerste twintig keer ben je waarschijnlijk extra gespannen, maar geef niet op, want uiteindelijk zal het je veel tijd opleveren en minder gepieker."

### 8 WEES NIET BANG OM HULP TE VRAGEN

Stel je dingen uit, omdat je niet goed weet hoe je eraan moet beginnen? Misschien voelt het te groot en overweldigend of misschien denk je dat je nog niet genoeg kennis hebt. Bijl: "Vraag om duidelijkheid. Bijvoorbeeld aan je baas of een collega als het gaat om een werksituatie. Wees niet bang om hulp in te schakelen en deel je project op in kleine stapjes, zodat het minder groot voelt."



hun kind na, zodat 'ie het hoogst mogelijke cijfer haalt. Daardoor hebben kinderen minder veerkracht en vinden ze het moeilijker om te gaan met pech. Dat werkt perfectionisme in de hand."

Is perfectionisme dan puur iets wat voortkomt uit je opvoeding? "Nee, het heeft te maken met een combinatie van persoonlijkheidskenmerken en je opvoeding", zegt Bohré. Ze legt uit dat perfectionisme kan ontstaan in de kindertijd, door wat ouders deden of zeiden of wat er op school werd gezegd. Als er veel nadruk werd gelegd op presteren, kan het zijn dat je onbewust aanleert dat je pas waardevol bent wanneer je goede cijfers haalt. Ook kun je perfectionistisch gedrag gaan ontwikkelen als fouten altijd meteen werden afgestraft. Maar het kan ook zijn dat je ouders of opvoeders zelf heel perfectionistisch waren.

## Wie heel relaxed en impulsief is, heeft minder kans om perfectionist te worden

Toch zal niet iedereen in die omstandigheden zich ontwikkelen als perfectionist. Bohré: "Als je sommige eigenschappen van nature hebt, ben je gevoeliger voor perfectionisme. Als je je snel zorgen maakt en als je heel consciëntieus bent – dus heel zorgvuldig en oog hebt voor detail – is de kans groter dat je een perfectionist bent. Mensen die heel relaxed zijn, niet zo snel gevaar zien en ietwat chaotisch, rommelig en impulsief zijn, hebben minder kans om

perfectionist te worden." Als perfectionisme deels in je karakter zit, is 't dan wel mogelijk om de lat gewoon wat lager te leggen? En wil je dat wel écht? Waarschijnlijk breekt het zweet je al uit als je eraan denkt dat je wat minder goed je best moet doen. Stoppen met perfectionistisch zijn, betekent in jouw ogen misschien dat je een sloddervos wordt die altijd te laat komt en er op werk een beetje met de pet naar gooit. Nou, begin dan maar eens met beseffen dat er meer opties zijn dan zwart en wit. Uit onderzoek blijkt dat perfectionisten vaak denken in 'goed' en 'fout', maar er is natuurlijk nog een boel grijs ertussenin. Het goede nieuws: er is zeker wat te doen aan perfectionisme. Volgens Marjon Bohré is het vooral een aangeleerd gedragspatroon. Door jezelf bepaalde vaardigheden aan te leren, wordt je perfectionisme minder. ◦