

## PERFECTIONISME, EEN WEINIG BEKEND EXCES VAN ONZE PRESTATIEGERICHTE MAATSCHAPPIJ

‘Perfectionisme is een ziekmaker, op zoek naar je lichamelijke zwakheden, om daar keihard toe te slaan.’ Marcel Hendrickx (71) spreekt uit ervaring, hij hield er twee hartaanvallen aan over. Vandaag is hij perfectionisme-coach, en helpt hij mensen de dwang om de dingen altijd en overal ‘te goed willen doen’ achter zich te laten.



Marcel Hendrickx, lid van de beroepsvereniging van perfectionismecoaches.

# ‘De rode loper naar EEN BURN-OUT’

Perfectionisme, het zit ’n beetje in hetzelfde hoekje als hoogbejaardheid: het maakt je leven er niet makkelijker op, maar stiekem ben je er wel trots op. Overal en altijd stipt op tijd willen zijn, alles tot in de puntjes in orde willen hebben, je werk altijd maar beter willen doen... Daar kan je op een sollicitatiegesprek al eens mee uitpakken. ‘Op zich is met perfectionisme niks fout, maar als het dwangmatig wordt en je geobsedeerd raakt door de gedachte dat wat je doet nooit goed genoeg is, kan het gevaarlijk worden en kan je eraan onderdoor gaan’, waarschuwt Marcel Hendrickx, lid van de beroepsvereniging van perfectionismecoaches. Die telt ondertussen 130 leden, en ze hebben stuk voor stuk ontzettend véél werk.

### ONDERBEWUSTE

‘Perfectionisme is veel meer dan stipt willen zijn’, zegt Hendrickx, die met ‘Zeg me dat ik oké ben’ een boek schreef over een van de minst bekende excessen van onze prestatiegerichte maatschappij. ‘Het is een gedragspatroon dat wordt aangestuurd vanuit ons onderbewuste. Vroeger werd gezegd dat het erfelijk is, maar daar zijn we hoe langer hoe minder zeker van. Je wordt ’n perfectionist, en vaak kunnen mensen zelf aangeven wanneer en hoe precies dat gedragspatroon ontstaan is - in hun kindertijd bijvoorbeeld. Een factor die daarbij vaak terugkeert is druk. Druk om beter te doen, dikwijls beter dan redelijkerwijs mag geëist worden. Denk aan het kind dat voor een zieke ouder moet zorgen, een omkering van de natuurlijke gang van zaken.



Mama's die het normaal vinden dat ze geen hulp krijgen in het huishouden lopen ernstig gevaar in hun perfectionisme verstrikt te raken.

Dat zijn kleine trauma's die ervoor zorgen dat iemand zich anders gaat gedragen.’

### NEFASTE GEVOLGEN

Volgens Hendrickx kan perfectionisme mensen écht ziek

maken. ‘Ten eerste is er een te groot verantwoordelijkheidsgevoel. Je ziet werk en je trekt het naar je toe’, zegt hij. ‘Een typisch voorbeeld daarvan is mama die er in het huishouden helemaal alleen voor staat,

zonder dat papa en de kinderen een handje toesteken, en dat nog normaal vindt ook. Daarnaast is er de neiging om almaar dóór te gaan, over je grenzen heen, al schreeuwt je lichaam ‘stop!’ Dat soort extreem perfectionisme is de rode loper naar een burn-out.’

Dat dit gedragspatroon ook fysieke gevolgen kan hebben, dat weet Marcel uit eigen ervaring. Hij werkte vroeger in een bank en maakte dan de switch naar NLP-trainer, waarbij NLP staat voor neuro-linguïstisch programmeren, en perfectionismecoach. ‘Ik heb twee hartaanvallen gehad, pas door met lotgenoten te praten ben ik gaan beseffen dat mijn perfectionisme daarvan de oorzaak was. De continue stress maakt mensen letterlijk ziek. Meestal wordt een lichaamsdeel of orgaan getroffen dat al wat zwakker is. Als

**‘Perfectionisme wordt vanuit je onderbewuste aangestuurd. Dat kan je zomaar niet rationeel aanpakken’**

je bijvoorbeeld een zwak hart hebt of er zit een andere kwaal in de familie, dan is het logisch dat je daar grotere problemen zult krijgen.’

### COACHEN

Als perfectionismecoach heeft Hendrickx een methode ontwikkeld om mensen er minder extreem mee om te laten gaan, en hen te helpen die gedragspatronen achter zich te laten. ‘Hoe dat in zijn werk gaat? Ik ga ervan uit dat er iets in je zit wat dat perfectionistische gedrag aanstuurt.

### ZES ALARMBELLEN

## ZO HERKEN JE PERFECTIONISME

Marcel Hendrickx gaf het overontwikkelde verantwoordelijkheidsgevoel en het over de eigen grenzen gaan als belangrijkste oorzaken waarom perfectionisten ziek worden. Maar er zijn nog andere karaktertrekken die wijzen op perfectionisme.

**1** In relaties gaat een perfectionist **zichzelf wegcijferen** om de partner meer ruimte te geven.

over ze geen controle hebben.

**2** Perfectionisten stellen **hoge kwaliteitseisen**. Ze zijn altijd ontevreden over zichzelf. En dat leidt tot een **laag zelfbeeld**. Een beperkt aantal stelt die hoge eisen ook aan anderen, waardoor ze ook bij collega's en werknemers alleen maar zien wat niet goed is.

**4** Perfectionisten willen oké gevonden worden door anderen, daarom willen ze **alles onder controle houden**.

**3** Ook **angst** is een belangrijke factor. Bij kinderen hebben we het dan in de eerste plaats over faalangst, bij volwassenen uit zich dat in angst voor dingen waar-

**5** De angst om te falen kan zo verlamdend werken dat ze leidt tot **uitstelgedrag**. Vreemd genoeg komt ook het tegengestelde voor bij perfectionisten, die een taak dan meteen willen aanpakken, ook al is de deadline nog ver weg.

**6** In hun obsessie om de best mogelijke keuze te maken, kunnen perfectionisten vaak **moeilijk knopen doorhakken**. ■

Dat gaan we laten samenwerken met wat er vroeger vooral aanwezig was: de energie van het vrije kind. Daarna geven we alles opnieuw een plaats. Het traject is voor iedereen verschillend.’

Maar ook zonder professionele begeleiding kan u al zelf de eerste stappen zetten naar rust in uw hoofd. ‘Precies omdat perfectionisme wordt aangestuurd vanuit het onderbewuste, is het niet gemakkelijk om daar rationeel op in te

grijpen. Wat wel kan, is jezelf de vraag stellen: ‘Wat is er wel oké aan mij? Wat heb ik vandaag wél goed gedaan?’ En zo kan je er zelf iets aan doen. Perfectionisme hoeft écht niet het laatste woord te hebben.’ ■



**INFO**  
**‘Zeg me dat ik oké ben’** Marcel Hendrickx, Manteau, € 19,99