

Zeg me dat ik oké ben

ZEG
ME DAT
IK OKÉ
BEN

*Over
perfectionisme
en bevestigingsdrang*

MARCEL HENDRICKX

Manteau

INHOUD

7	VOORWOORD
11	INLEIDING
23	1. WAT IS PERFECTIONISME EN HOE ONTSTAAT HET?
41	2. SYMPTOMEN OF VERSCHIJNINGSVORMEN VAN PERFECTIONISME
93	3. IN WELKE CONTEXTEN SPEELT PERFECTIONISME EEN ROL?
123	4. DE GEVOLGEN VOOR ONZE LICHAAMELIJKE EN MENTALE GEZONDHEID
137	5. DE GEVOLGEN VAN JE PERFECTIONISME DRAAGLIJKER MAKEN
157	6. DE OCP-METHODIEK
201	CONTACT MET DE AUTEUR
203	ADDENDUM. HET VERHAAL VAN HET KLEINE KONIJNTJE

VOORWOORD

Perfectionisme is in. Of beter gezegd: er is in wetenschap en maatschappij een groeiende bewustwording van de mogelijk destructieve effecten van perfectionisme.

Met perfectionisme op zich is desondanks niet noodzakelijk iets mis. Er bestaat immers ook 'gezond' perfectionisme. De lat hoog leggen, streven naar een beter leven, een betere job, een betere relatie, een betere gezondheid – het zijn lovenswaardige doelen. Maar zelfs dat gezonde perfectionisme kan doorschieten in een streven naar een onbereikbaar ideaal. Het wordt dan een valkuil, want *het* ideale lichaam, *de* ideale job, *de* ideale relatie bestaan niet. De laatste twee decennia heeft wetenschappelijk onderzoek dan ook genoegzaam aangetoond dat perfectionisme een belangrijke rol speelt in een aantal veelvoorkomende psychische aandoeningen, zoals depressie, angst, burn-out en eetstoornissen. Diverse maatschappelijke trends, die ook in dit boek uitgebreid aan bod komen, beloven in deze context echter niet veel goeds. Ze zorgen er immers voor dat de druk op veel mensen, en vooral op jonge en kwetsbare mensen, alleen maar toeneemt. Je 'moet' presteren van jongs af aan, op school, in hobby's, in de sportclub. Sociale media bulken van de 'perfecte' selfies, citytrips en gezinsuitjes. Perfectionisme beperkt zich immers niet tot studenten of sporters. Het is niet alleen maar de beste willen zijn of alles perfect op orde of onder controle willen hebben. Het uit zich ook in besluiteloosheid ('Voor wie moet ik kiezen?'), knagende angst en onbehaaglijkheid ('Ik heb alles, maar toch mis ik iets'), altijd maar doorgaan, ook al zegt het lichaam nee ('Ik moet dit dossier nog afwerken'), of de neiging om voor iedereen te zorgen, om zich toch maar geliefd of gewaardeerd te voelen, meestal uit een zelf ervaren gemis aan zorg en aandacht.

Een Engels woordenboek definieert perfectionisme mooi als ‘the refusal to accept any standard short of perfection’. Die definitie illustreert perfect (!) waar het om gaat: het niet *kunnen* accepteren als iets niet perfect is. Een enerverend en knagend gemis is het resultaat, waardoor velen ver over hun persoonlijke en fysieke grenzen gaan. Tot de veer breekt...

Dit boek geeft een prachtig overzicht van de mogelijke gevolgen van overdreven perfectionisme in al zijn facetten. Hoe perfectionisme een negatieve en vaak desastreuze impact kan hebben op werk, relaties en hobby's en mensen vaak totaal in zijn greep krijgt. Maar ook de vele compensatiestrategieën waarmee perfectionisme gepaard gaat, komen aan bod. Wie opgejaagd wordt door een knagend gemis, is immers bang om 'stil te vallen', want dat stilvallen confronteert hem of haar met wat niet perfect is. Dat uit zich bijvoorbeeld in vluchten in het werk, in de drank, in zelfbeschadigend gedrag, maar verrassend genoeg bijvoorbeeld ook in ontspanning: ontspanning wordt dan inspanning ('Ik moet genieten'). Marcel Hendrickx beschrijft ook mooi hoe dit stilvallen koste wat het kost vermeden wordt omdat het mensen met een sterk perfectionisme confronteert met iets wat ze vaak altijd al ergens geweten en gevoeld hebben, maar wat ze niet onder ogen kunnen of willen zien, namelijk een sterke behoefte aan goedkeuring, liefde en aandacht, die ze nooit of onvoldoende gekend hebben in hun voorgeschiedenis.

De auteur slaat hier de spijker op de kop: perfectionisme wordt vaak beschouwd als een persoonlijkheidskenmerk dat te maken heeft met prestatie en autonomie, en niet zozeer met relaties. Daarmee worden de wortels ervan in de hechtingsgeschiedenis van mensen compleet over het hoofd gezien. Alsof perfectionisme iets is wat op mysterieuze wijze aanwezig is bij iemand, los van zijn of haar levensgeschiedenis. Niet toevallig wellicht: mensen met perfectionisme zijn vaak zelf de eersten om elk verband met hun ontwikkelingsgeschiedenis te ontkennen of te minimaliseren. Toch kennen ze het knagende gevoel van angst voor afkeuring en verwerping door anderen maar al te goed. Ook al maken ze anderen én zichzelf vaak lang wijs dat dit niet het geval is (ik ben immers sterk, kan alles aan, moet alles aankunnen). Tot de veer dus breekt. Dan pas komt vaak het besef hoe men zijn hele leven heeft gevocht voor waardering en aandacht die men nooit gekregen heeft.

De aandacht voor de ontwikkeling van perfectionisme in de loop van het leven is een groot pluspunt van dit boek. Perfectionisme is immers een diepgeworteld patroon dat zijn oorsprong vindt in de levensgeschiedenis van mensen. Het is een copingstrategie die men ontwikkeld heeft om liefde en aandacht waar men zo naar verlangde maar die men niet kreeg, of die er slechts mondjesmaat kwam, te krijgen en te verzekeren. De titel van dit boek geeft dit aspect goed weer: *Zeg me dat ik oké ben*. Marcel Hendrickx beschrijft dan ook mooi hoe het voor hem een aha-erlebnis was toen hij beseftte dat dit de gemeenschappelijke noemer was van alle uitingsvormen van perfectionisme.

Dit is een prachtboek: hier is een kenner van de menselijke natuur aan het woord, zoals ook blijkt uit de vele gedetailleerde beschrijvingen van perfectionisme in al zijn varianten. Dit versterkt zeker de herkenning bij de lezer en maakt het tot een erg leesbaar boek. De auteur bericht daarbij ook regelmatig over zijn eigen worsteling met perfectionisme, met veel zin voor inzicht en nuance.

Maar inzicht in perfectionisme is duidelijk niet voldoende. Perfectionisme verander je niet zomaar. Mensen met een sterk perfectionisme zijn immers ook vaak kritisch ten opzichte van hun behandelaar: ze wantrouwen hem of haar, zijn niet geneigd geloof te hechten aan de opvattingen en voorstellen tot coaching of behandeling. Perfectionistische mensen geloven immers vaak alleen in zichzelf en in harde feiten. Dat ze een verhoogde kans hebben op angst, depressie, eetstoornissen, burn-out, alcoholisme en stukgelopen relaties zijn echter ook harde feiten. Bovendien zijn ze niet snel geneigd hulp te zoeken; ze ontkennen vaak dat er een probleem is. Ze 'moeten' immers alles alleen kunnen oplossen. Dat is hun overlevingsstrategie. Of ze begrijpen rationeel wel wat hun gezegd wordt, maar staan onvoldoende in contact met hun gevoelswereld. Tot die gevoelens hen overspoelen en angst, depressie en ontreddering de kop opsteken. En de lang weggedrukte angst hen overmamt: dat ze het inderdaad niet aankunnen, dat ze falen, dat ze minderwaardig zijn. Die angst houdt hen weg van professionele hulp, maar ook van anderen: ze 'moeten' het immers alleen kunnen, hulp aanvaarden is zwak. Terwijl hulp zoeken en aanvaarden van anderen juist is wat ons tot mens maakt.

Toch is professionele hulp vaak aan te bevelen. Soms kan dit snel gaan en kan men perfectionisme als copingstrategie snel achter zich laten als men inziet hoe begrijpelijk maar desastreus deze strategie is. Vaak gaat het echter niet zo snel. Het laatste deel van dit boek biedt een overzicht van een specifiek voor perfectionisme ontwikkelde coachingmethode. Deze in de praktijk ontwikkelde methode dient nog verder op haar wetenschappelijke merites onderzocht te worden, maar de lezer kan hier alvast een rijke beschrijving vinden van de aanpak en het proces van verandering dat door deze aanpak in gang wordt gezet. Hier is duidelijk opnieuw iemand aan het woord die weet waar het over gaat en die met veel mededogen en empathie samen op weg gaat met de coachee in het veranderen van het diep ingesleten patroon dat perfectionisme vaak is.

Ik wens u als lezer een boeiende verkenningstocht. Die tocht zal misschien niet altijd even aangenaam zijn, aangezien u onvermijdelijk geconfronteerd zult worden met aspecten bij uzelf en anderen waarmee u in eerste instantie misschien liever niet geconfronteerd zou worden. Door de sterke focus op de rol van opvoeding en maatschappelijke trends zal het boek overigens niemand onbewogen laten en onvermijdelijk leiden tot een gewetensonderzoek. Want of u het nu wilt of niet, we zijn allemaal medeverantwoordelijk voor een cultuur die de lat voor velen wellicht te hoog legt. Maar hopelijk leidt deze ontdekkingstocht ook tot het (terug)vinden van gevoelens die vaak verborgen liggen onder een laag perfectionisme, zoals creativiteit en vrijheid.

Patrick Luyten, Leuven, november 2016

INLEIDING

WAAROM DIT BOEK?

Eerlijk gezegd was het nooit bij me opgekomen om een boek te schrijven. Ik dacht dat het schrijverschap niet aan mij besteed was. De reden waarom ik er dan toch aan begonnen ben, is dat ik moest vaststellen dat heel veel kinderen en volwassenen gebukt gaan onder perfectionisme. Dat maakt me diep bezorgd en tegelijk erg kwaad. Waar zijn we mee bezig in deze wereld? Wat is het doel van deze manier van leven? Wie wordt er uiteindelijk beter van?

Onze maatschappij is hoe langer hoe meer aan het doordraaien. Alles moet steeds maar sneller, altijd moet er meer en het moet beter. Die woorden 'meer' en 'beter' typeren onze gezinnen, onze economie, ons onderwijs, onze bedrijven, onze landbouw en voedingsindustrie. Het gevolg is dat de druk op ieder van ons almaar groter wordt. We worden meegesleurd in een ratrace en gaan geloven dat we enkel en alleen op deze manier kunnen leven. Het is goed te beseffen dat wij allemaal deel uitmaken van die dolgedraaide gemeenschap en er dus ook eigenlijk medeverantwoordelijk voor zijn. Dit boek en alle andere activiteiten die ik rond perfectionisme heb opgezet, zie ik als mijn bijdrage aan een wereld waarin het prettig is om te leven.

De enorme druk die mensen ervaren, ligt zeker aan de basis van het feit dat er een toenemend aantal mensen zijn die niet meer authentiek zichzelf kunnen zijn, want hun denken, doen en voelen worden gestuurd door perfectionisme. Maar er zijn ook andere factoren die aanleiding geven tot het ontstaan van perfectionisme en die niet uit die druk voortkomen. Ik kom hier uitvoerig op terug in hoofdstuk 1, 'Wat is perfectionisme en hoe ontstaat het?'

Het is niet zo dat perfectionisme alleen maar eigen zou zijn aan onze tijd. Er zijn voorbeelden van mensen, generaties terug, die er last van hadden. De omstandigheden nu, in een omgeving waar heel veel geëist wordt van iedereen, maken het voor mensen die lijden aan het patroon echter extra moeilijk om zich staande te houden. Vandaar de enorme toename van burn-out.

Je leest vaak in de krant – en ik merk het elke dag in mijn werk – dat kinderen in de kleuterklas al faalangst ontwikkelen. Faalangst is een uitingvorm van perfectionisme. Je mag ervan uitgaan dat die kleuters naarmate ze ouder worden daar steeds meer last van zullen krijgen. Die kinderen, die onze toekomst zijn, worden al heel jong beroofd van hun authenticiteit en hun kracht. Je kunt hen zien veranderen. Het uitbundige, superplezierige dat zo eigen is aan jonge kinderen verdwijnt. Ze worden braaf, passen zich aan en je kunt haast de kramp voelen in hun binnenste. Voor een eindeloze vrijheid is angst in de plaats gekomen. Angst om niet te voldoen, om niet genoeg punten te halen, om niet aanvaard te worden. Ouders staan zo dicht bij hun kind dat ze die tragische verandering vaak pas (h)erkennen als ze al vergevorderd is. Als grootouder kun je iets meer van een afstand naar het kind kijken. Zelf heb ik gezien hoe een van mijn kleinkinderen in minder dan een half jaar verscheurd raakte door faalangst. Ik voelde me er machteloos, verdrietig en kwaad bij. Machteloosheid is het kerngevoel van ouders die kinderen hebben met faalangst.

Een van de redenen waarom kinderen al zo vroeg perfectionisme ontwikkelen, is de grote zorg waarmee zij vandaag de dag gevolgd worden in het kleuteronderwijs. Kinderen in de eerste kleuterklas worden geobserveerd en als een van hen niet net zo snel stempeltjes zet als de anderen, worden de ouders uitgenodigd voor een gesprek, 'want er zou wel eens een probleem kunnen zijn'. Hierdoor gaan jonge ouders anders naar hun zoon of dochter kijken en die nog meer stimuleren om toch maar als de anderen te zijn. Dat betekent eigenlijk dat ze hun kind niet meer helemaal oké kunnen vinden. Natuurlijk geven ze die boodschap bewust of onbewust door aan hun kind. Ze gaan ermee aan de slag om het toch maar op het niveau van de leeftijdsgenoten te brengen. Ongewild beginnen ze druk uit te oefenen. Wat denk je dat dit kind dan voelt?

In de lagere school is het vandaag een must om te werken met tempotoetsen. Het kind krijgt een toets, een testje of enkele vragen en weet heel duidelijk dat het er 'maar' een welbepaald aantal minuten de tijd voor heeft. Die tijdsdruk is nadelig voor kinderen die al faalangst hebben of perfectionisme aan het ontwikkelen zijn. Het is overigens niet zo dat de tijd te krap zou zijn, helemaal niet. De leerkracht schat in hoelang de kinderen over de toets zullen doen, en voegt er meestal nog een marge aan toe. Maar alleen al dat er een tijdslimiet gesteld is, zet het kind onder druk.

Ik had onlangs een gesprek met een moeder wier dochter erg leed aan faalangst. Helena verkrampte telkens als ze zo'n tempotoets kreeg. Door de stress slaagde ze er niet in om de kennis die ze innerlijk had opgeslagen naar boven te halen, met als gevolg een slecht resultaat. De moeder zocht contact met de leerkracht, die de situatie begreep en Helena probeerde gerust te stellen. Ze besliste dat die tijdslimiet voor haar niet meer zou tellen. Hiermee was het probleem echter niet opgelost. Helena wilde niet de uitzondering zijn die langer mocht werken. Ze was bang dat de andere leerlingen haar zouden bekijken alsof ze een handicap had. Ze zou in elk geval anders zijn, wat ze absoluut niet wilde.

Ik ga ervan uit dat elk kind zich op zijn eigen individuele manier ontwikkelt. Er zijn vroegbloeiers en laatbloeiers. Zelf hoor ik bij die laatste groep en ik heb niet het gevoel dat daar iets mis mee is. Maar daar denkt het onderwijs tegenwoordig fundamenteel anders over. Voor elke leeftijd zijn standaarden ontwikkeld waaraan kinderen moeten voldoen. Als dat dan niet het geval blijkt te zijn, dan is er een probleem.

Het onderwijs zou toch de plaats bij uitstek moeten zijn waar men ieder kind echt als een unieke persoon ziet. Het tegendeel is jammer genoeg steeds meer waarheid aan het worden. Scholen proberen onze jongens en meisjes binnen een prototype te laten passen. Kinderen bij wie dat niet lukt, gaat men 'diagnosticeren'. Via onderzoeken en testen krijgen kinderen een etiket of een diagnose opgekleefd en dat wordt dan de basis voor 'behandeling'. Dat kan een gespecialiseerde begeleiding zijn, het kind moet van school of van studierichting veranderen

of krijgt medicatie voorgeschreven. Natuurlijk gebeurt dat met de beste bedoelingen, maar het geeft kinderen wel een stempel dat hun vertelt dat ze anders zijn en dus niet oké. Toen ik een kind was, bestonden die stempels nog niet. Toen waren er ook kinderen die nu het etiket ASS, ADHD, ADD, HSP of noem maar op gekregen zouden hebben. Ik waarschijnlijk ook.

Ik wil hier het kind niet met het badwater weggoaien. Die diagnoses zijn voor een aantal kinderen echt nodig en helpen hen en de hulpverlener wel degelijk vooruit. Zo kan er gericht ondersteuning gegeven worden. Het feit dat het vandaag de dag mogelijk is om op deze manier kinderen met 'problemen' te ondersteunen, betekent een hele stap vooruit.

Het grote probleem is echter dat veel te veel kinderen een label krijgen; men overdrijft gewoon. Zodra een kind afwijkt van het verwachte patroon, komt de gedachte aan een diagnose de kop opsteken. Die gedachte gaat een eigen leven leiden en belet om gewoon liefdevol naar het kind te kijken en het de kans te geven om zich te ontwikkelen op zijn of haar unieke manier.

In vele klassen heeft maar een kleine minderheid geen label. Het gaat soms zo ver dat kinderen zonder diagnose aan zichzelf gaan twijfelen. Zo van: 'Er zal wel iets mis zijn met mij, want ik heb geen label.'

Ik heb zelfs vernomen uit een goed ingelichte bron dat er in Vlaanderen minstens één school is waar een aantal kinderen tijdens het speelkwartier een rij vormen om hun pilletje te krijgen. Als jonge kinderen al medicatie moeten nemen om zich staande te houden in de maatschappij, wat zullen ze dan als volwassene nodig hebben, vraag ik me af – en velen met mij. Nu al is er bij volwassenen in Vlaanderen duidelijk een overconsumptie van antidepressiva en slaapmiddelen. Onlangs las ik bovendien een onderzoek waarin gesteld werd dat methylfenidaat, de werkzame stof in Ritalin of Rilatine, alleen op korte termijn werkt en dat het als het langdurig gebruikt wordt nadelige gevolgen kan hebben voor de gezondheid.

Een tweede belangrijke oorzaak waarom zoveel kinderen uit hun evenwicht raken en perfectionisme ontwikkelen, is dat het onderwijs zo goed als uitsluitend gericht is op de ontwikkeling van het denken van

de leerlingen, op het activeren van de linkerhersenhelft dus. Creativiteit en intuïtie – typische taken van de rechterhersenhelft – die zo kenmerkend zijn voor het vrije kind, worden als onbelangrijk of soms zelfs als bedreigend beschouwd.

In mijn coachingpraktijk ontvang ik vooral volwassenen, vaak met heel pakkende verhalen over hoe zij gebukt gaan onder hun perfectionisme. Bij zo goed als allen is het patroon ontstaan tijdens hun kindertijd. In de loop der jaren is het steeds sterker geworden en uiteindelijk maakt het hen ziek of (zwaar) ongelukkig.

De bedoeling van dit boek is zo veel mogelijk mensen bewust te maken van wat perfectionisme is, hoe het ontstaat en welke gevolgen het heeft op zo goed als alle facetten van het leven. Daarnaast wens ik hoop te geven, want je kunt jezelf van dit juk verlossen. In het boek vind je manieren van denken, doen en voelen die duidelijk verlichting kunnen brengen. Verder laat ik je kennismaken met de OCP-methodiek, die ik zelf heb ontwikkeld en waarbij ‘OCP’ staat voor ‘ontwikkelingsgericht coachen van mensen met perfectionisme’. Dankzij deze coachingmethode hebben ondertussen al honderden mensen hun patroon losgelaten of draaglijker gemaakt.

WIE BEN IK?

Ik ben de derde uit een gezin van zeven kinderen. Ik werd geboren toen mijn broer vijf was. Voor de jongere kinderen was ik de oudere broer, met wie ze het meeste contact hadden. Mijn moeder verwachtte onuitgesproken en soms heel uitdrukkelijk van mij dat ik het voorbeeld gaf. Dit was voor mij een uitnodiging om mijn perfectionisme te laten ontstaan en versterken.

Met Jona, mijn tweede vrouw, heb ik eenendertig jaar geleden een nieuw samengesteld gezin gesticht, waardoor we plots vijf kinderen hadden. Uit dat nest zijn ondertussen tien kleinkinderen ontsproten. Die kinderen en kleinkinderen beschouw ik als een godsgeschenk.

Ik ben boekhouder van opleiding en heb dat beroep ook enkele jaren uitgeoefend. Rond mijn dertigste heb ik voor de bankwereld gekozen door filiaalhouder te worden van de toenmalige ASLK.