

ZES LEUGENS OVER PERFECTIONISME

EN ÉÉN WAARHEID



LEUGEN 1.

PERFECTIONISME VINDT VERBINDING BELANGRIJK

Perfectionisme zorgt ervoor dat we lang blijven schaven aan ons werk. We besteden tijd aan het bedenken en perfectioneren van hetgeen we de wereld in willen brengen. We willen het namelijk goed doen voor die ander. Maar wat we vergeten is dat we daarmee de kans verliezen om al vooraf in contact te komen. Om vragen te stellen. Wat wil die ander? Wat is voor hem/haar perfect? Perfectionisme zegt dat je de verbinding met anderen verliest wanneer je fouten maakt. De waarheid is dat we de kans op verbinding verliezen door niet in contact te treden.

LEUGEN 2

PERFECTIONISME ZEGT DAT 100% HAALBAAR IS

Perfectionisme werkt als een motivator, om elke keer maar weer door te gaan tot het naadje. En ja, wellicht is 100% ooit haalbaar. Een keertje. Maar over het algemeen niet. Topsporters halen geen perfecte resultaten door hun perfectionisme, maar door te trainen. Hun gevoelens, lijf, emoties, de omstandigheden en alle aspecten van het vak van binnen en van buiten te kennen. Dat heeft meer te maken met een drive om jezelf te leren kennen en te verbeteren, dan met de drive 100% te behalen. Streven naar 100% begint met duidelijke keuzes maken!

LEUGEN 3

PERFECTIONISME ZEGT DAT FOUTLOOS BETER IS

Perfectionisme lijkt tegen je te zeggen dat wanneer je je best doet of nog even wat langer aandacht besteedt, je het volle pond zult scoren. Dat jouw werkstuk, presentatie of foto beter wordt wanneer het volledig foutloos is. Maar dat is een foutieve aanname. Als mensen zijn we niet ontwikkeld om perfect te zijn. Een foto of schilderij wat net niet klopt, krijgt meer aandacht dan wat perfect is. Er wordt over nagedacht, aandacht aan besteedt. Het wordt onthouden. Dat wat perfect is vergeten we weer snel. Het is simpelweg minder interessant om te onthouden.

LEUGEN 4

PERFECTIONISME RICHT ZICH OP WAT GOED IS

Perfectionisme lijkt te zeggen dat we dienen te kijken naar hoe het goed is. De waarheid is dat perfectionisme zich richt op hetgeen wat er (nog) niet goed is. Het legt al je fouten onder een vergrootglas. Het zorgt ervoor dat je altijd met een negatieve blik naar jezelf en je prestaties kijkt. Er is geen bevrediging te vinden in perfectionisme, alleen het frustrerende streven naar een einde dat altijd net buiten bereik zal blijven. Waardoor we achtervolgd worden door gevoelens van ontoereikendheid en eeuwige teleurstelling.

LEUGEN 5

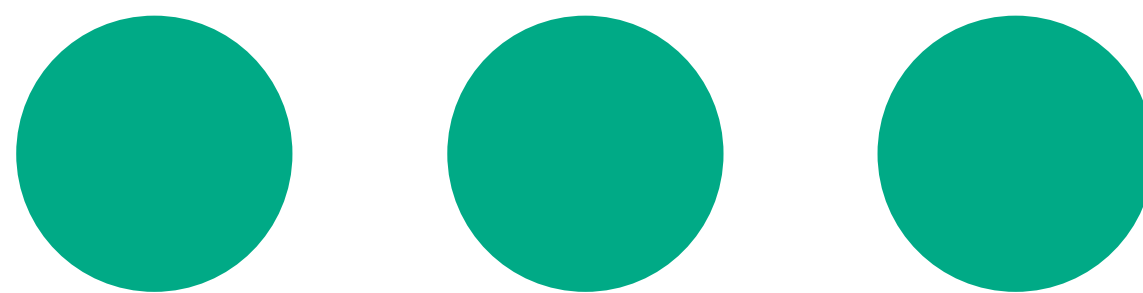
PERFECTIONISTISCH GEDRAG KUN JE LATEN

Perfectionisme vertelt je dat je ervoor zou kunnen kiezen om het niet te doen. Om eens 'niet perfect' te zijn. En omdat het maakt dat je deze leugen gelooft, is het niet zo erg om een keer te zondigen en tóch tot het gaatje te gaan. Ik geloof dat het de grootste leugen is dat je zomaar vrijwillig kunt 'stoppen' met perfectionisme. Want dat wil je ook wel doen! Echt waar. Zodra je meer zelfvertrouwen hebt. Of meer kon vertrouwen op wat de toekomst brengt. Of je de gemaakte fouten (en pijn daardoor) uit je verleden maar kon vergeten. Zodra, zodra.. Zodra wat? Zodra alles perfect is?

LEUGEN 6

PERFECTIONISME IS NIET BESMETTELIJK.

Zowel in het gezin, in de klas of op het werk leren we van de manier waarop gereageerd wordt op falen en fouten. De bewijslast van prestaties blijkt besmettelijk op alle plekken waar we 'leren van voorbeelden'. Het is makkelijk te denken 'dat niemand last heeft van jouw perfectionistische neigingen', maar wanneer jij een voorbeeld bent is de kans groot op een denkverwarring tussen 'wie je bent' en 'je prestaties'. Omdat de ander niet weet wanneer deze 'goed genoeg' is, ontstaat de neiging om door goed gedrag of prima prestaties complimenten uit te lokken.



DE WAARHEID:

PERFECTIONISME HOUDT JE WEG VAN GENIETEN

Perfectionisme houdt je gevangen onder een enorm gewicht aan alles waar je aan dient te voldoen. Het vraagt je om aan je plichten te voldoen en ze ook nog eens goed te doen. En als het al eens goed ging en je complimenten krijgt lukt het je vaak niet om er van te genieten. Zo geniet je niet van 'de reis' én niet van het eindresultaat. Perfectionisme zegt je ook dat je andere mensen op geen enkele manier mag hinderen. Dat je in je gedrag rekening met anderen dient te houden en in mag schatten hoe zij in hun tijd, geld en energie zitten. Dat je jezelf daardoor continue afstemt op anderen maakt dat je op den duur moeite kunt krijgen om te voelen wat je zelf eigenlijk wilt. Perfectionisme maakt dat je wacht tot je er klaar voor bent. De waarheid is dat perfectionisme nooit zal vinden dat je er klaar genoeg voor bent. Perfectionisme laat je vluchten in aanvullende opleidingen, extra werk, analyseren en nadenken. En het maakt dat je jouw behoeften onderdrukt. Er is immers een doel te behalen. En dat doel is belangrijker dan jouw emoties! Tot slot zorgt perfectionisme ervoor dat je naar de buitenwereld uit wilt stralen dat het goed met je gaat, je gelukkig bent en de uitdagingen je prima afgaan. Wellicht is dat nog wel het gevaarlijkste! Perfectionisme wordt in stand gehouden zolang je denkt dat het enkel gedrag is. De waarheid is dat perfectionisme wijst op de aanwezigheid van de emotie schaamte; 'van de angst om anderen kwijt te raken'. De angst dat je er niet meer of nooit bij zal (gaan) horen. Dat is uiteindelijk hetgeen waar je mee aan de slag zult mogen. Dat voelt kwetsbaar. Het schuurt wanneer je jouw behoeften gaat naleven en merkt dat je anderen daarmee irriteert of hindert. Het is moeilijk om bewust fouten te gaan maken. Het voelt raar om je fouten en flaters openlijk bespreekbaar te maken. Maar als je het durft zul je merken dat het je niet minder maar juist meer maakt en het je verbinding met anderen oplevert.