

SHARON MARTIN

HOEZO PERFECT?

**VOOR
PERFECTIONISTEN,
UITSTELLERS EN
PEOPLE-PLEASERS**

Boom

Oorspronkelijk: *The CBT Workbook for Perfectionism*. Copyright 2019 by Sharon Martin and New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609.

© Nederlandse vertaling: Belinda van den Berg/Boom uitgevers Amsterdam, 2020

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 j°. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-pro.nl).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

Vertaling: Belinda van den Berg
Binnenwerk: ZetSpiegel, Best
Omslag: Studio Jan de Boer

ISBN 9789024430451
NUR 770

www.boompsychologie.nl/hoezoperfect
www.boomuitgeversamsterdam.nl

Inhoud

Voorwoord	7
Inleiding	9
1 Wat is perfectionisme?	13
2 Hoe perfectionisme zich in je leven uit	23
3 De oorsprong van je perfectionisme blootleggen	42
4 Van angst naar moed	63
5 Van zelfkritiek naar zelfcompassie	78
6 Van uitstellen naar dingen afmaken	104
7 Van druk naar mindful aanwezig	126
8 Van anderen plezieren naar assertief zijn	156
9 Van boosheid naar innerlijke rust	176
10 Van bekritisieren naar anderen accepteren	194
11 Van schuldgevoel naar zelfzorg	212
12 Van schaamte naar verbinding	228
13 Alles bij elkaar brengen	244
Bijlage A: Cognitieve vervormingen	259
Bijlage B: Vragen om perfectionistisch denken uit te dagen	260
Bijlage C: Woorden voor gevoelens	261
Bijlage D: Zelfzorgactiviteiten	264
Literatuur	267
Dankwoord	269

Voorwoord

In mijn praktijk zie ik steeds vaker mensen die last hebben van hun perfectionisme. *Hoeho perfect?* vind ik een parel onder de zelfhulpboeken. Het helpt mij bij mijn werk en het kan jou ook helpen. Iedereen die moet van zichzelf wordt omdat studie, werk, uiterlijk, huis of wat dan ook nooit perfect genoeg is, verzucht wel eens: 'Ik wil rust.' Dit boek geeft rust. Er is wel iets voor nodig om die rust en tevredenheid over jezelf te bereiken, namelijk dit boek lezen en de opdrachten uitwerken.

Veel mensen worstelen met perfectionisme op het werk, bij een studie, in relaties. Vaak leidt perfectionisme tot verlamming, er komt niets uit je handen. Je faalt dan niet, maar je bereikt ook niet wat je zou willen. Voortdurend op je tenen lopen om het beste uit jezelf te halen of om een goede indruk te maken leidt tot stress. Hoe fijn zou het zijn om met minder inspanning en stress te komen tot goede resultaten? Dat kan als je aanvaardt en ervaart dat 'niet perfect' goed genoeg is.

Perfectionisme, het voortdurend streven naar meer en beter, is een voedingsbodemp voor burn-out- en stemmingsklachten. De aandacht voor perfectionisme en de kwalijke gevolgen ervan neemt de afgelopen jaren toe. Dagblad *Trouw* kopte in 2018 al: 'Perfectionisme is een sluipmoordeenaar', naar aanleiding van de prestatiedruk in het basisonderwijs. En 'Perfectionisme, volksziekte van een nieuwe generatie' over prestatiedruk en perfectionisme bij studenten. Onderzoek door Curran en Hill (2017)¹ bevestigt dat de mate van perfectionisme in de periode 1989-2016 onder

¹ Curran, T., & Hill, A.P. (2017). Perfectionism Is Increasing Over Time: A Meta-Analysis of Birth Cohort Differences From 1989 to 2016. *Psychological Bulletin*, 145, 410-429.

jongeren fors is toegenomen. En wat te denken van het groeiend aantal werknemers dat ziek thuis zit vanwege overspanningsklachten? Steeds hogere eisen stellen aan jezelf, aan je geliefden, je kinderen, je collega's heeft een uitputtend effect. Alles onder controle willen hebben, anderen tevreden willen stellen en eindeloos gepieker daarover benauwt.

Sharon Martin legt op een heldere manier uit wat perfectionisme is, hoe je het kunt herkennen, hoe het je leven in geslopen is, en wat je eraan kunt doen om dit te veranderen. De oefeningen helpen je om een concreet beeld te krijgen van het perfectionisme in je dagelijks leven. Martin helpt je om uit te kiezen wat goede doelen zijn die passen bij jouw situatie en ze beschrijft hoe je die doelen kunt realiseren, welke stappen je daarvoor kunt zetten. Ze illustreert haar tekst en de oefeningen met praktijkvoorbeelden en nodigt uit tot zelfreflectie. En wat prettig is: Martin helpt je om op een positieve manier te denken, anders tegen jezelf en de situatie aan te kijken, en om nieuw of ander gedrag uit te proberen dat leidt tot een positief gevoel. Je kunt het boek uiteraard zelfstandig gebruiken – het is een zelfhulpboek – en je kunt het samen met je therapeut gebruiken. Ik gebruik het in mijn praktijk, en zowel mijn cliënten als ik bevelen het van harte aan. 'Wat heerlijk, nu kan ik eindelijk tevreden met mezelf zijn. En ik ben ook een leuker mens geworden voor mijn omgeving. Wat een bevrijding,' aldus een van hen.

Yvette van der Pas

Klinisch psycholoog – supervisor cognitieve gedragstherapie,
Amsterdam

Inleiding

Welkom bij *Hoezo perfect?*, de volgende stap op je pad om perfectionisme te overwinnen. Misschien heb je dit boek gekozen, omdat het soms voelt alsof je nooit goed genoeg bent – hoe hard je ook je best doet of hoeveel je ook bereikt. Of misschien ben je fysiek en emotioneel uitgeput van het proberen alles voor iedereen te betekenen. Of je stelt dingen uit of het lukt je niet om dingen te proberen, omdat je bang bent dat je het niet perfect zult doen. Of misschien ben je het zat om jezelf ervan langs te geven bij elke vergissing.

Aanvankelijk voelt perfectionisme als een sterke karaktertrek, een manier om grootse dingen te bereiken, lof te krijgen en kritiek te vermijden. Maar het veroorzaakt ook onnodige stress en angst. Het beschadigt je eigenwaarde en het kan ertoe leiden dat je je geïsoleerd en onwaardig voelt. Uiteindelijk voelt perfectionisme meer als een last dan als een kwaliteit. Als jij dit herkent en klaar bent om je perfectionisme de baas te worden en de controle over je leven weer terug te krijgen, dan kan dit boek helpen!

Hoezo perfect? gaat over verandering, over doorgaan met wat werkt, veranderen wat niet werkt, het vinden van evenwicht, het aangaan van betekenisvolle relaties en over realiseren dat hard werken en prestaties belangrijk zijn, maar niet altijd het belangrijkste. Mijn doel met het schrijven van dit werkboek is dat jij groeit door je mislukkingen, dat je ze niet ziet als falen, en dat je in staat bent te accepteren dat je gebreken hebt, zonder ze te haten. Perfectionisme overwinnen is een uitdagend proces, maar het kan meer vreugde en voldoening opleveren op alle

levensgebieden – het gezinsleven, tevredenheid met het werk, vriendschappen en fysieke en mentale gezondheid.

Over dit boek

Dit werkboek is ontworpen om je te helpen de onderliggende oorzaken van je perfectionisme te begrijpen en je praktische hulpmiddelen te bieden om je neiging tot perfectionisme te veranderen. In hoofdstuk 1 en 2 leer je wat perfectionisme precies inhoudt, hoe het tot problemen in je dagelijks leven kan leiden, en hoe je de specifieke manieren waarop het in je leven tot uiting komt kunt identificeren. Hoofdstuk 3 onderzoekt hoe je jeugd, en in het bijzonder hoe je bent grootgebracht door je ouders, hebben geleid tot de ontwikkeling van perfectionistische trekken. In hoofdstuk 4 tot en met 12 pak je specifieke aspecten van perfectionisme aan – angst, zelfkritiek, uitstelgedrag, druk zijn, anderen plezieren, boosheid, kritiek van anderen, schuld en schaamte – en je werkt aan oefeningen die je helpen om je perfectionistische gedachten en acties in deze gebieden te veranderen. In hoofdstuk 13 sluiten we af met strategieën om gemotiveerd te blijven en de veranderingen die je hebt bereikt vast te houden.

Ik heb de oefeningen in dit boek ontwikkeld in de loop van twintig jaar als psychotherapeut en door mijn eigen inspanningen om perfectionisme te overwinnen. Voor mij begon de verandering door het verband tussen mijn gedachten, gevoelens en acties te begrijpen. Het bestond ook uit leren om langzamer aan te doen, beter voor mezelf te zorgen en vriendelijker voor mezelf te zijn. En als ik mijn strategieën deelde met mijn cliënten, vonden zij er ook verlichting in.

Veel van de oefeningen in dit boek zijn gebaseerd op de ideeën van de cognitieve gedragstherapie (CGT), waarin verklaard wordt hoe onze gedachten invloed hebben op onze gevoelens en ons gedrag. Je zult leren om je rigide gedachten over succes en mislukken aan te pakken, net als je extreem hoge verwachtingen, je gevoel tekort te schieten, angst en schaamte, en je perfectionistische gedrag, zoals uitstellen, overmatig werken en kritisch zijn.

Naast de CGT maakt dit boek gebruik van concepten van de mindfulness en zelfcompassie. Mindfulness kan je helpen om in het huidige moment te blijven, zodat je goed doordachte keuzes kunt maken die een uiting zijn van je echte waarden en verlangens, en je jezelf niet overbelast door anderen te plezieren en bezig te zijn met doelgerichte, prestatiegerichte acties om jezelf te bewijzen. En zelfcompassie is een krachtige methode om zelfkritiek te bestrijden en te leren om jezelf te accepteren zoals je bent.

Hoe je dit werkboek kunt gebruiken

De concepten en oefeningen in dit boek vormen een soort bouwwerk, dus het is het meest logisch om bij het begin te beginnen en het boek door te werken in de aangeboden volgorde. Sommige hoofdstukken zullen je meer aanspreken dan andere, maar de meeste mensen zullen nuttige tips vinden in elk hoofdstuk. Mijn advies is dus om alle oefeningen minimaal een keer te doen, voordat je besluit of ze nuttig voor je zijn.

Oefenen

Er is geen snelle oplossing voor perfectionisme; veel oefenen is de sleutel naar het bereiken van een langdurige, belangwekkende verandering, bij het overwinnen van perfectionisme geldt dat ook. Hoewel sommige oefeningen in dit boek een onmiddellijke verandering of verlichting kunnen geven, zullen de meeste meerdere keren herhaald moeten worden om de resultaten te bereiken waarop je hoopt. Om deze reden kunnen sommige oefeningen geprint worden (zie www.boompsychologie.nl/hoezoperfect), zodat je ze gemakkelijk kunt herhalen.

Geef imperfectie de ruimte

Vooral in het begin kun je merken dat je een sterke neiging hebt om de vragen 'correct' te beantwoorden of de oefeningen perfect te doen, of je kunt druk voelen om alle concepten meteen te begrijpen. Dit is niet nodig. Er worden geen cijfers of beoordelingen gegeven. In plaats hier-

van is dit je kans om ruimte te geven aan je imperfecties en te leren erkennen dat ze een natuurlijk deel uitmaken van de menselijke ervaring, en dat het geen tekortkomingen zijn. Het is de bedoeling dat de oefeningen uitdagend zijn, zodat je kunt groeien en veranderen. Dus probeer jezelf toe te staan om ze niet perfect te doen en te leren door vergissingen te maken. Er is ook geen haast om dit boek snel door te nemen. Een langzamer tempo kan best nuttig zijn, omdat je daardoor de ideeën die je leert kunt laten ‘marineren’ en geleidelijk een deel van je gedachten en acties kunt laten worden.

Met een therapeut werken

Je kunt dit werkboek alleen doornemen, of als aanvulling op je werk met een therapeut. Tijdens het doorwerken van dit boek kunnen moeilijke gevoelens naar boven komen. Dit is normaal. Emoties op laten komen zodat je er iets mee kunt doen, kan een belangrijk deel van een veranderproces zijn. Wanneer je echter toenemende gevoelens van depressie, angst, suïcidale gedachten, een eetstoornis, of het gevoel overweldigd te zijn ervaart, neem dan meteen contact op met een hulpverlener van de ggz of een arts. Een therapeut kan steun bieden en helpen om de oefeningen precies af te stemmen op jouw behoeften en kan je helpen met andere interventies, indien nodig.

Wat is perfectionisme?

Perfectionisme kan verwarrend zijn; het beïnvloedt mensen op verschillende manieren. Maar wat we allemaal gemeen hebben is dat perfectionisme je ervan kan weerhouden om alles uit het leven te halen. Het is de zoektocht naar perfect zijn of vrij van gebreken zijn. Het betekent dat we onszelf en soms ook anderen onmogelijk hoge eisen stellen, en dat we geloven dat we onze doelen zonder inspanning zouden moeten bereiken en nooit fouten zouden mogen maken, geen gebreken hebben en nooit slecht gemutst mogen zijn. We vinden dat alles wat minder dan perfect is, onacceptabel is en we worden gespannen wanneer mensen (wijzelf en anderen) niet aan onze verwachtingen voldoen. Maar omdat onze eisen onrealistisch en onhaalbaar zijn, zelfs door hard te werken, is perfectionisme moeilijk vol te houden. Het leidt er uiteindelijk toe dat we ons slechter voelen in plaats van beter.

In dit hoofdstuk kijken we naar enkele van de belangrijkste aspecten van perfectionisme, zodat we het beter kunnen begrijpen, en we kijken naar de verschillende manieren waarop perfectionisme tot uiting komt in het leven van mensen.

Perfectionisme begrijpen

Perfectionisme – de drang om meer te bereiken, meer te zijn en onszelf te bewijzen – kan zo onweerstaanbaar zijn dat we voelen dat we steeds maar moeten doorgaan. We kunnen niet stoppen. De teugels laten vieren of niet naar perfectie streven zijn geen opties, ook al kost het ons

veel. Dit is het geval voor Laurie en Jeremy. Zoals je zult zien in hun verhalen zijn hun levens verschillend, maar hebben ze een meedogenloze jacht naar perfectie gemeen.



Het verhaal van Laurie

Laurie is een vrouw van middelbare leeftijd met drie kinderen. Als grap zegt dat ze brandweervrouw had moeten worden, want ze blust altijd brandjes. Laurie is gespannen en competitief, ze stelt hoge eisen aan zichzelf en de mensen om haar heen. Het lijkt of ze altijd duizend dingen te doen heeft en ze leeft met in haar ene hand haar telefoon en haar agenda in de andere. Laurie wordt gekweld door slapeloosheid en ze heeft het gevoel dat ze 'haar hoofd niet kan uitzetten'. Ook als ze wakker is, lukt het haar niet om te ontspannen. Haar man wil alleen maar dat ze een keer een hele film met hem samen kijkt zonder dat ze opstaat om het laatste beetje afwas te doen of haar e-mail te checken. Het lijkt alsof Laurie nooit één ding tegelijk doet. Laurie doet alleen rustiger aan wanneer ze last heeft van vreselijke migraine, wat vaker lijkt voor te komen naarmate ze meer verantwoordelijkheden aan haar takenlijst toevoegt.



Het verhaal van Jeremy

De dertig jaar oude Jeremy is arts in een prestigieus opleidingsziekenhuis. Aan de buitenkant lijkt hij succesvol, maar hij voelt zich ellendig. Zijn ouders hebben hem in de richting van een medische carrière geduwd, terwijl hij ervan droomde om muzikant te worden. Jeremy speelde trompet in de jazzband van de middelbare school, en hij blonk uit, zoals in alles wat hij deed. Hij was een uitstekende leerling, maar het leek erop dat zijn ouders daar niet van onder de indruk waren. Bij elk cijfer dat lager was dan een 10 lieten ze hun hoofd van schaamte hangen, waarbij ze zachtjes zeiden: 'Je wordt niet toegelaten op Stanford met zulke cijfers!' Het deed er niet toe dat Jeremy niet naar Stanford of Harvard wilde, of een van de andere universiteiten die zijn ouders goed genoeg vonden. De kritiek en hoge verwachtingen van zijn ouders maakten dat