

Let op: je krijgt hier een cijfer voor

De vijf perfectionistische types

Een innerlijke kwestie die niet bewust wordt gemaakt,
doemt in ons leven op als het noodlot.

C.G. JUNG

Een uitstellende perfectionist zou eindeloos zitten piekeren over deze zin, het is immers de beginzin van een boek over perfectionisme. Die beginzin moet dus perfect zijn en geen enkele zin kan tippen aan de beginzin die de uitstellende perfectionist in haar hoofd heeft, maar niet onder woorden kan brengen.

Een klassieke perfectionist schrijft de beginzin, is er ontevreden over, probeert er niet meer over na te denken maar piekert er nog zeker acht jaar over.

Een gedreven perfectionist schrijft de beginzin, is er ontevreden over en reageert haar frustratie af door boos te worden over een andere kwestie.

Een Parijse perfectionist schrijft de beginzin en presenteert die achteloos: 'O ja, die beginzin heb ik geschreven, geloof ik.' Maar heimelijk hoopt ze dat iedereen steil achteroverslaat van haar zin: 'Wie schreef deze beginzin? Ik wil haar als vriendin!'

Een chaotische perfectionist kwakt de beginzin op papier, is er helemaal weg van en schrijft dan nog zeventien versies, allemaal

anders, allemaal even prachtig. Daarna kan ze er geen uitkiezen, net zomin als een moeder kan kiezen uit al haar schatjes.

Deze perfectionisten hebben één ding met elkaar gemeen: ze weten vaak niet dat ze perfectionisten zijn en ook niet dat perfectionisme hen op allerlei manieren kan helpen of hinderen, afhankelijk van de manier waarop ze hiermee omgaan.

Je perfectionisme leren hanteren is in essentie je bewust worden van je reflexreactie op de dingen die gebeuren. Je leert reageren op verbeterpunten (*hm, dit kon beter*) met een bewuste respons in plaats van een onbewuste reactie. Perfectionisten zijn zich maar al te goed bewust van het verschil tussen ideaal en werkelijkheid. Ze hebben een sterk persoonlijk verantwoordelijkheidsgevoel. Perfectionisten hebben daarom vaak de neiging om zich extra in te spannen en de kloof tussen ideaal en werkelijkheid te overbruggen.

Zonder een betere benadering zul je vanuit een perfectionistische mindset steeds focussen op perfectioneren in plaats van verbeteren of accepteren. De neiging tot perfectie dringt zich aan je op alsof er alom in je brein wandtegeltjes hangen met de boodschap ‘dit moet beter, hier kan ik geen genoegen mee nemen’.

Perfectionisme is de geheimtaal van je brein, en het perfectionistische type dat het sterkst tot uiting komt in je leven is het accent van die geheimtaal.

Ik heb mezelf in mijn privépraktijk gespecialiseerd in perfectionisme omdat ik een klik voel met perfectionisten. Ze zijn voortdurend bezig hun grenzen te verleggen en nieuwe uitdagingen aan te gaan. Ze zien hun woede en verlangens onder ogen. Ze streven altijd naar meer en beter.

Eerlijk toegeven dat je meer wilt, vergt moed (en mensen in therapie zijn meestal eerlijk). De moed van mijn perfectionistische cliënten fascineert me.

Ik werk meestal met vrouwen die zich goed kunnen presenteren, die op het eerste gezicht het leven leiden dat ze willen en die geen echte problemen lijken te hebben. Het is moeilijk om die problemen in beeld te krijgen, want zoals veel goed functionerende mensen zijn mijn cliënten er bedreven in die te maskeren. Ik vind dit uitdagende werk boeiend, en tijdens een van de moeilijkste perioden in mijn leven

realiseerde ik me waarom: ik ben zelf een perfectionist.

Het is te clichématig voor woorden, maar ik merkte pas hoezeer ik eraan gehecht was de controle te houden toen ik die begon te verliezen. Net toen het me in mijn persoonlijke leven en mijn carrière voor de wind ging, kreeg ik de diagnose kanker. Ik verloor mijn ongeboren kind en ik miste de kans mijn eicellen te laten invriezen vóór de chemotherapie. Ik verloor ongelooflijk veel tijd met ziek zijn. Ik verloor mijn mooie bruine haar. Ik verloor mijn vertrouwen in mijn huwelijk. Ik verloor carrièrekansen waar ik jaren voor geknokt had. Ik verloor de controle over het perfecte leven dat ik met zoveel zorg had opgebouwd.

Het ene moment schoot mijn levensbootje voort in de stroomversnellingen, het volgende moment werd ik uit mijn koers getrokken en belandde ik in stilstaand water achter de waterval. Ik zag wat ik altijd had gezien (perfectionisme), maar nu vanuit een compleet ander gezichtspunt. Wat was eigenlijk het verschil tussen mij en mijn cliënten? Ik probeerde me evenwichtig en redelijk voor te doen, maar eigenlijk verzette ik me tegen mijn eigen perfectionisme.

Ik was ziek en het was nu mijn taak om te ontspannen en niets te doen. Dat lijkt logisch, op papier. En ik probeerde het ook echt. Ik nam een ontspannend bad met roze bruisballen maar ik vond het stomvervelend. Zat ik maar weer achter mijn bureau, lekker bezig, lekker actief, lekker druk. Niet als compensatie- of vermijdingsgedrag, en niet zo druk dat het het genezingsproces verstoort, maar lekker druk. Ik vind het gewoon fijn om me te verdiepen in mijn werk en de dingen in mijn leven.

De energie van mijn perfectionistische cliënten in mijn praktijk stond in schrijnend contrast met het futloze gevoel dat ik nu ervoer. Mijn cliënten zijn geladen met tintelende, magnetische, bruisende energie, met oneindig veel mogelijkheden, zowel destructief als constructief. Nu het contrast tussen mij en mijn cliënten zo duidelijk in het oog sprong, besepte ik opeens de overeenkomst die er al die tijd was tussen hen en mij.

Opeens zag ik dat perfectionisme een geweldige kracht is, een kracht die ik terug wilde krijgen. Jarenlang had ik mijn cliënten geholpen hun krachtige energie optimaal in te zetten, zonder dat ik

daar specifieke woorden voor kon vinden. Pas toen ik mijn eigen perfectionisme ging onderdrukken, zag ik de connectie met mezelf.

En ik realiseerde me: als ik een perfectionist was, iemand die voortdurend haar telefoon kwijt was, iemand die andere klanten in de supermarkt het baanbrekende werk van sociaalwetenschapper Brené Brown aanraadde, dan kan iedereen een onbewuste perfectionist zijn. Hoe zit dat nou precies?

Ik begon mijn theorieën over perfectionisme te analyseren en ze van alle kanten te bekijken. Ik bezag mijn eigen vorm van perfectionisme en keek terug op mijn jarenlange werk met perfectionisten. Er kwamen patronen in beeld. Vijf verschillende gedragspatronen van vijf perfectionistische types.

Perfectionisme is een glijdende schaal en perfectionisten kunnen eigenschappen van alle vijf types hebben. Meestal is één type dominant, maar er kunnen ook verschillende types domineren op verschillende terreinen. Je kunt bijvoorbeeld een chaotische perfectionist zijn op het gebied van relaties en een klassieke perfectionist tijdens vakanties. Ik ben geen uitstellende perfectionist en hoef niet eindeloos te piekeren over het perfecte begin, dus ik begin gewoon met de klassieke perfectionist.

De vijf perfectionistische types

Dinsdag, 10.58 uur.

Ik opende de deur voor mijn sessie van elf uur. Claire stond in de wachtkamer een e-mail af te ronden op haar telefoon. Haar spullen had ze op vier stoelen uitgespreid. ‘Klaar,’ zei ze terwijl ze efficiënt haar jasje, twee telefoons, een laptop, een reistas van onbekend merk met haar hakschoenen, een opvallende tas van Prada oppikte, plus twee grote bekers met passievruchten-ijsthee van Starbucks, zonder suiker.

‘Dat zou je toch niet meer doen?’ zei ik met het oog op de extra beker thee. ‘Kan ik iets van je overnemen?’

‘Het gaat prima,’ zei ze. Als door een roodfluwelen theatergordijn maakte ze met deze perfecte circusact haar entree in mijn spreek-

kamer. Veel klassieke perfectionisten willen graag goed voor de dag komen. Claire had toen ze 22 was haar naam officieel laten wijzigen omdat ze vroeger geregistreerd stond als 'Clair', een detail dat haar vreselijk irriteerde. Zoals ze het zelf omschreef: 'Van kinds af aan voelde het schrijven van mijn naam als een steek in mijn hart. Al met al heeft dit me zeker twee jaar van mijn leven gekost, maar gelukkig is het nu geregeld.'

Ze haalde een dikke tissue uit haar tas en veegde condens van haar doorzichtige plastic beker voordat ze die op de onderzetter zette. 'Ik wil die mooie onderzetters niet vies maken,' verklaarde ze (het waren ook mooie onderzetters). Daarna herhaalde ze die behandeling met de beker die ze voor mij had meegenomen en zette die voor me neer. 'Klopt, dat hadden we afgesproken,' fluisterde ze op samenzweerderige toon, 'maar ik weet zeker dat je het toch opdrinkt als ik weg ben.' Daarna ging ze op de bank zitten, op haar vaste plekje. Maar dat doet iedereen, niet alleen de klassieke perfectionist.

Wat wel typerend is voor klassieke perfectionisten is dat ze hun telefoon niet zomaar ergens neerkwakken, maar die zorgvuldig naast zich neerleggen. Klassieke perfectionisten hanteren hun bezittingen weloverwogen; ze leggen hun telefoon bijvoorbeeld met beide handen neer en geven hem dan nog een duwtje tot hij precies goed ligt. De telefoon wordt als het ware in een bedje gevlijd. Dit soort micro-rituelen zie ik vaak bij klassieke perfectionisten en het doet me altijd deugd dit typische kenmerk te herkennen.

Claire schikte haar twee telefoons met zorg naast haar op de bank. Een halve minuut later, midden in een zin, draaide ze ze om omdat ze oplichtten. Drie kwartier later vertrok Claire ('met een e'). Ik sloot de deur achter haar. Ook al waren de ijsblokjes gesmolten, de passievruchten-ijsthee was nog steeds heerlijk verfrissend.

KLASSIEKE PERFECTIONISTEN

De klassieke perfectionist presenteert zich natuurlijk in klassieke stijl. Dat geldt zeker ook voor Claire met een e. Ze zag er tiptop uit, het leek alsof ze al haar spullen die ochtend had gekocht om een gloednieuw leven te beginnen. Mijn bank leek schoner nadat zij erop had gezeten.

Op Pinterest las ik de tip om een kledingroller over de bodem van je tas te halen om alle gruis en pluis te verwijderen. Ik heb nooit in Claires tas gekeken, maar het zou me verbazen als daar rommel in zat. Haar tas was ongetwijfeld brandschoon, maar ze was wel zo eerlijk om me tijdens onze gesprekken te vertellen over de onzichtbare rotzooi in haar leven, waar Pinterest helaas geen slimme oplossing voor heeft.

Ik zou geen weet hebben van al die problemen onder het oppervlak als Claire tijdens de therapie niet een tipje van de sluier had opgelicht. Klassieke perfectionisten hebben zichzelf goed in de hand en presenteren zich perfect en gelijkmatig. Het is vaak moeilijk te peilen wat ze voelen. Blijdschap? Woede? Het beste orgasme ooit? Dat is moeilijk in te schatten, want ze kijken neutraal of glimlachen alsof ze op de foto moeten. Dat komt misschien onecht of gereserveerd over, maar dat is het helemaal niet.

Klassieke perfectionisten krijgen vaak het verwijt dat ze afstandelijk of arrogant zijn, maar de orde die ze om zich heen scheppen is een kwestie van respect. Klassieke perfectionisten proberen anderen niet op afstand te houden omdat ze zich superieur voelen, maar omdat ze anderen datgene gunnen wat ze zelf zo belangrijk vinden: orde en regelmaat, structuur en klasse, duidelijkheid en helderheid, objectiviteit en een overzicht van alle opties voor een optimale keuze.

Klassieke perfectionisten zijn juist heel authentiek en geven duidelijk hun voorkeuren aan. Ze stralen hun perfectionisme uit tot in de details (bijvoorbeeld met een schitterende spreadsheet van restaurantjes op de vakantiebestemming, of met een kapsel dat op de een of andere manier altijd perfect zit).

Klassieke perfectionisten zijn betrouwbaar en voorspelbaar. Ze houden niet van wanorde. Sommige klassieke perfectionisten drinken bijvoorbeeld geen alcohol omdat ze er niet van houden de controle te verliezen. Klassieke perfectionisten vinden dat perfectionisme goed bij hen past; het is een *egosyntonische* eigenschap (die goed voelt), ter onderscheiding van een *egodystonische* eigenschap (die niet goed voelt).

Klassieke perfectionisten zijn hardwerkend en geduldig, daar zijn ze ook best een beetje trots op en wie zou hen dat kwalijk nemen?

(Ik zou trouwens ook trots zijn als ik een brandschone tas had.)

Daar staat tegenover dat klassieke perfectionisten het lastig vinden om met grote of kleine veranderingen om te gaan. Spontane acties vinden ze vaak stressvol. Wie alles precies plant, laat weinig ruimte voor leuke verrassingen. Wie een vast schema voor werk, uitgaan met vrienden en familiebezoek hanteert, met nooit eens een kleine afwijking, krijgt niet de kans om zich te ontwikkelen buiten de gebaande paden.

In sociale contacten vinden klassieke perfectionisten niet zo makkelijk aansluiting bij anderen omdat ze hun kwetsbaarheden niet laten zien. Ordelijkheid en betrouwbaarheid worden gezien als teken van zelfvertrouwen, maar soms is dat onterecht. Klassieke perfectionisten gaan door dik en dun voor anderen. Ook als ze het moeilijk hebben kun je op ze rekenen, maar dat betekent niet dat ze onverstoort en onkwetsbaar zijn.

Met hun systematische manier van doen lijken ze zich bovendien niet erg open te stellen voor samenwerking, aanpassingen en nieuwe ideeën, en die kwaliteiten zijn juist erg belangrijk om contacten te verbeteren. Door hun vormelijke stijl blijven contacten vaak oppervlakkig en zakelijk. Het resultaat is dat klassieke perfectionisten zich soms buitengesloten, miskend en niet gewaardeerd voelen, terwijl ze toch veel bijdragen.

PARIJSE PERFECTIONISTEN

Lauren sms'te me tien minuten voor onze sessie zou beginnen: *kom 10 m later. sorry, ellende*. Als een mooie, lange maar totaal doorweekte barbiepop kwam ze binnen. Ik nam haar jas aan en terwijl ik die ophing barstte ze in huilen uit, terwijl ze haar verontschuldigen aanbod voor haar tranenvloed.

Ze vertelde me over de werkvergadering van die ochtend, die helemaal misgegaan was. Toen ik doorvroeg, vertelde ze dat er vooral over haar voorstel was gesproken en dat het team had besloten om op de volgende conferentie vooral haar werk te presenteren.

Er viel een stilte en ik vroeg: 'Juist, maar wat is er nu misgegaan?'

Gefrustreerd riep Lauren uit: 'Ik weet zeker dat ze een hekel aan me heeft en dat is zo ellendig!'

Ik begreep dat ze het over haar manager had, die waardering voor Laurens werk toonde en haar loonsverhoging had aangeboden, nooit iets onaardigs tegen haar zei, maar ook nooit iets aardigs. Ze leek Lauren niet echt te mogen.

Met haar verstand begreep Lauren dat mensen elkaar soms gewoon niet liggen en dat dat geen probleem hoeft te zijn. En toch baalde Lauren ervan dat haar baas haar alleen als goede werkkraacht zag en geen persoonlijk contact met haar wilde. Lauren kon het niet loslaten.

Parijse perfectionisten willen in de smaak vallen. Andere perfectionistische types doen daar geen speciale moeite voor. Maar ook al loopt alles prima, wanneer een Parijse perfectionist niet in staat is het gewenste goede contact te leggen, dan vallen haar successen daarbij in het niet.

Parijse perfectionisten zijn zo bezorgd of anderen hen wel zien zitten dat dit hun objectieve visie op de werkelijkheid vertroebelt. Ze stellen zich afhankelijk op, als behoeftige kinderen die naar aandacht en goedkeuring hengelen.

Zoals we verderop in dit boek zullen zien, probeert de Parijse perfectionist op een oppervlakkige manier aansluiting te vinden. Op dieper niveau zoekt ze naar de perfecte connectie. Alle perfectionisten willen presteren en uitblinken, maar bij Parijse perfectionisten draait het om de sociale contacten. Ze streven naar de ideale relatie met hun partner, of de ideale manier om met hun collega's om te gaan, of met zichzelf.

Anders dan klassieke perfectionisten houden Parijse perfectionisten hun perfectionisme verborgen; het moet allemaal als vanzelf gaan. Hoe ze presteren en wat andere mensen van hen vinden is heel belangrijk voor Parijse perfectionisten, maar dat zullen ze niet gauw laten merken. Ze zijn heel onzeker: 'verbeeld je maar niets' horen ze voortdurend in hun hoofd.

De Parijse perfectionist vindt het eng om te laten merken hoe belangrijk sociale verbinding voor haar is, want dan zou ze zich kwetsbaar opstellen. Ze heeft een sterke neiging tot *pleasen*, want wat anderen van haar vinden kan haar maken of breken. Als een Parijse perfectionist bijvoorbeeld een eigen bedrijf wil beginnen, zal ze op weg naar haar doel niemand in vertrouwen nemen. Want stel je voor

dat het een afgang wordt. Het is een te groot risico je dromen aan anderen te vertellen, tenzij je zeker weet dat je ze kunt waarmaken.

Eveneens om redenen van kwetsbaarheid wekken Parijse perfectionist de indruk van achteloosheid en nonchalance. Het lijkt alsof ze hun eigen doelen nastreven, zonder zich iets aan te trekken van de mening van anderen, maar in hun hart streven ze de hele tijd naar de goedkeuring van iedereen: ze verlangen ernaar te stralen op een feest, ze willen likes op hun feed en complimenten voor hun werk.

Parijse perfectionisten vertellen iedereen over hun tekortkomingen, maar op een veilige manier, waarbij ze zich niet kwetsbaar hoeven op te stellen. Ik noem dit type naar de Parijse vrouwen die een aangeboren elegantie lijken te hebben, maar achter de schermen uren besteden aan hun schoonheidsrituelen. Op dezelfde manier lijken Parijse perfectionisten te zeggen: 'Ik doe helemaal niet mijn best en het kan me niet schelen wat je ervan vindt of wat je van mij vindt.' Anders gezegd: je kunt me niet kwetsen. Maar ze menen hier niets van.

Parijse perfectionisten steken veel emotionele energie in alles wat ze doen, en die investering moet dan ook wel wat opleveren in emotioneel opzicht. Maar als de gewenste bevestiging en verbinding uitblijven, dan voelen ze zich gekwetst en boos.

In feite werkt deze strategie meestal averechts. Ze wilden zich niet kwetsbaar opstellen en nu voelen ze zich juist wel gekwetst. Parijse perfectionisten stellen weinig eisen en besteden veel energie aan het pleasen van andere mensen, maar maken niet goed duidelijk wat ze willen en nodig hebben.

Het interessante is dat dit zich allemaal vaak op onbewust niveau afspeelt. Parijse perfectionisten zijn er vaak verbaasd over hoe geïrriteerd ze zich voelen dat anderen niet helemaal weg van hen zijn. Ze denken dan: ongelooflijk dat ik hier nog over nadenk, terwijl het me niets kan schelen!

Parijse perfectionisten voelen een intense behoefte aan zinvolle contacten met anderen, zelfs (of vooral) als ze wilden dat ze die behoefte niet hadden.

Parijse perfectionisten zijn warm en hartelijk, juist omdat persoonlijke contacten zo belangrijk voor hen zijn. Op een feestje zullen ze bijvoorbeeld een gesprekje beginnen met een gast die er wat verloren

bij staat. Anders dan klassieke perfectionisten, die soms onbedoeld afstandelijkheid en superioriteit uitstralen, trekken Parijse perfectionisten door hun manier van doen veel mensen aan, met wie ze een zinvolle relatie aan kunnen gaan.

Parijse perfectionisten accepteren anderen zoals ze zijn en zonder een oordeel te vormen. Zodra ze durven aan te geven wat ze echt belangrijk vinden, zodra ze grenzen gaan stellen en kiezen voor mensen en bezigheden waarmee ze een natuurlijke affiniteit hebben, dan kan niets hen nog tegenhouden.

UITSTELLEDE PERFECTIONISTEN

Layla was intelligent, aardig, competent, gemotiveerd en zelfbewust. Ze kwam bij mij in therapie omdat ze zichzelf er niet toe kon zetten ontslag te nemen van een baantje waar ze de pest aan had.

Layla had haar vertrek goed voorbereid. Ze had geld gespaard. Ze had alle mogelijke boeken over carrièreplanning gelezen. Ze had verschillende andere carrièrewegen in beeld. Om onduidelijke redenen ging ze zelfs naar netwerkbijeenkomsten die niet veel opleverden.

Ik stelde me Layla voor op haar werkplek, een afschuwelijk sport-café in de stad, waar ze omringd door tetterende televisieschermen glimlachend klaarstond voor de klanten. Met blauwe viltstift stond LAYLA op haar naambordje geschreven. Een plastic schaal met lauwwarme kaasblokjes met daarnaast een opengescheurd pak crackers. In deze trieste omgeving verkommerde deze geweldige vrouw.

En het ergste was: Layla wist dat ze haar tijd verkwistte. Ze was helemaal klaar voor de overstap maar kon geen vertrekdatum bepalen. En waarom niet? Omdat het nooit het perfecte moment voor een carrièreswitch was. Ze moest eerst verschillende lopende projecten afronden, of ze had net een andere suffe job aangenomen, of ze moest tussen de bedrijven door vier tot zes weken bijkomen. Zo verstreek twee jaar voordat ze me een e-mail stuurde voor een intakegesprek.

Uitstellende perfectionisten wachten tot de omstandigheden perfect zijn voordat ze in actie komen. Ze aarzelen eindeloos en ondertussen voelen ze zich leeg vanbinnen omdat ze niet het leven leiden waarvan ze dromen.

Zelfs wanneer uitstellende perfectionisten in staat zijn een veran-

dering in te zetten, dan vinden ze het vaak moeilijk die verandering door te voeren, omdat dit onvermijdelijk betekent dat ze opnieuw moeten beginnen. Dit perfectionistische type kan doelen voor de korte termijn effectief starten en voltooien, maar voor doelen met een lange looptijd gooit ze vaak de handdoek in de ring als ze moet stoppen en herstarten.

Het interessante is: de dingen die ze vermijden zijn allemaal leuk en aantrekkelijk – zoals op zoek gaan naar een (huwelijks)partner, lid worden van een hardloopclub, een carrièreswitch of dat lang verbeide reisje naar Portland.

De emotionele blokkade is er altijd, want het probleem ligt niet in de uitvoering van de onderneming, maar in het beginnen en doorzetten onder minder dan perfecte omstandigheden. Een datum prikken voor een feestje of voor een carrièreswitch stelt een uitstellende perfectionist voor dezelfde problemen.

Uitstellende perfectionisten zien het als problematisch dat ze, als ze eenmaal begonnen zijn, vastzitten aan de realiteit en die is verre van perfect. Perfectie bestaat alleen in hun herinnering of in een toekomstig ideaal.

In haar besluiteloosheid nam Layla gewoon geen besluit – waardoor ze indirect het besluit nam door te gaan met haar ellendige baantje. Ze stond passief in plaats van actief in het leven en ze werd gekweld door het idee dat ze al haar problemen zelf veroorzaakte. Hoe duidelijker uitstellende perfectionisten zien wat er misloopt, hoe bozer ze op zichzelf zijn.

Uitstellende perfectionisten voelen zich vaak enorm gefrustreerd tot ze leren hoe ze hun specifieke perfectionisme kunnen inzetten. Anders dan onzekere Parijse perfectionisten, die weerhouden worden door de kritische stem in hun hoofd ('verbeeld je maar niets') en nog moeten leren zich met zelfvertrouwen te presenteren, hebben uitstellende perfectionisten daar geen last van. Ze presenteren zich trots en roemen hun kwaliteiten onbeschroomd: 'Ik ben intelligent, grappig, getalenteerd, een harde werker, en ook nog eens heel creatief!'

Uitstellende perfectionisten hebben geen lage dunk van zichzelf; ze zijn zich pijnlijk bewust van hun kwaliteiten. Maar ze zitten in een soort niemandsland: ze weten wat ze waard zijn maar wachten