

Perfectionisme, last of zegen?



Ontwikkelingsgericht coachen van perfectionisme

Perfectionisme ontstaat vaak in de kindertijd. Het vrije kind, ongebonden, vol zelfvertrouwen, puur en intuïtief, met een open blik, past zich gaandeweg aan en leert zijn verstand te gebruiken. Daar is niks mis mee. Maar als het brave kind in ons de overhand krijgt en het vrije kind steeds meer wordt weggedrukt, is dat de voedingsbodem voor perfectionisme. Het cognitieve, rationele brein neemt dan de leiding over bij het denken, doen en voelen. Dit deel van het brein beschouwt het emotionele, intuïtieve brein (vaak onbewust) als onbetrouwbaar. De perfectionist is als het ware het contact met het vrije kind kwijtgeraakt, en het verlangen om oké gevonden te worden door anderen is sterk en raakt nooit bevredigd.

Auteur: Thérèse Bosman

Naast de hoge uitputtende kwaliteitseisen die perfectionisten stellen, hebben zij ook last van bijvoorbeeld controledrang, uitstelgedrag, faalangst, niet kunnen kiezen of beslissen, nooit opgeven, laag zelfbeeld en te groot verantwoordelijkheidsgevoel. Fouten maken moet te allen tijde worden voorkomen, laat staan een blunder maken. In dit artikel wordt beschreven hoe ik ontwikkelingsgericht coachen van perfectionisme (OCP-methodiek) toepas en perfectionisten help bij het vinden van zelfvertrouwen, rust en balans.

Het patroon van perfectionisme is hardnekkig. Daar weet ik alles van. Toen ik was geopereerd aan mijn heup en mijn zoon me hielp, zag ik vanuit mijn plek op de bank hoe hij in de keuken bakpapier knipte om op de ovenplaat te leggen. "Je moet het niet te groot knippen", zeg ik. Ik krijg een boze blik. Als ik daarna een

opmerking maak over eieren die eerst op moeten, barst de bom. "Ik ben 24 jaar mam, denk je dat ik dat niet weet? Je bent superirritant." Zijn uitval kwam hard binnen. Een perfectionist houdt er namelijk niet van om op fouten zoals controle-dwang te worden gewezen.

Essentie

Het patroon van perfectionisme doorbreek je niet met methodieken die via de cognitieve werken, omdat de problematiek juist daar ligt. De OCP-coach richt zich op de delen in het onderbewuste die gedrag aansturen: het 'perfectionisme' (P-deel) en het 'vrije kind' (VK-deel). Deze (nog onbewuste) delen bepalen onze manier van denken, ons gedrag en onze manier van voelen. De delen zijn metaforen die in het onbewuste doorwerken. Tijdens de OCP-coaching worden deze geactiveerd door visualisatie, fysiek voelen en een

rollenspel waarin de delen over elkaar komen te spreken. Zo ontstaat meer balans waardoor stress afneemt en zorgeloosheid, zelfvertrouwen en ruimte om te genieten toenemen. Gedurende het OCP-traject gaat het VK-deel zijn plek weer innemen en kan het gaan samenwerken met het P-deel. Daarmee komen ook de kwaliteiten van het P-deel tot zijn recht. Want hoe fijn is het om verantwoordelijk te zijn, door te kunnen zetten, belangen goed af te wegen, je zaakjes op orde te hebben, kwaliteit te leveren? Maar dat dan zonder de dwang van moeten.

Stap 1. Delen in kaart brengen

De coach vraagt naar een herinnering waarin de cliënt zich als een vrij kind voelde. Meestal plopt zo'n herinnering vanzelf op, soms is het zoeken aan de hand van recentere gevoelen, kijken naar de eigen kinderen of door een foto die associaties oproept met het vrije gevoel. Het is belangrijk een concrete ervaring te vinden, omdat het de cliënt sterkt in het idee dat ook hij echt wel zo'n vrij kind in zich heeft. Vervolgens bestudeert de cliënt als het ware van een afstand zijn vrije kind: wat is typisch voor het denken, voelen en doen van je vrije kind? In de kern komen daar vaak dezelfde antwoorden uit naar voren: zich echt vrij voelen, blij zijn, plezier hebben, veel energie hebben, helemaal in het moment zijn,

Ontwikkelingsgericht coachen van perfectionisme

Het ontwikkelingsgericht coachen van perfectionisme (OCP-methodiek) is ontwikkeld door Marcel Hendrickx. Volgens Hendrickx hebben mensen die last hebben van perfectionisme een overactieve linkerhersen helft. Hij merkte op dat bij perfectionisten de verstandelijke functies – die van oudsher worden toegeschreven aan de linkerhersen helft, zoals ratio, denken en logica – de boventoon voeren en dat de functies die vaak geassocieerd worden met de rechterhersen helft, zoals muziek, gevoel en intuïtie, minder worden aangesproken. Coaching met de OCP-methodiek richt zich op het in balans brengen van die met beide hersenhelften geassocieerde functies.

zorgeloos zijn, fantasierijk, vol zelfvertrouwen, helemaal zichzelf zijn. Nadat de vraag of het VK-deel voor altijd zijn plaats mag innemen door de cliënt bevestigend is beantwoord, laat de coach de cliënt kennismaken met het deel dat deze beleving aanstuurt: waar in je lichaam bevindt het VK-deel zich? De instructie is vervolgens: laat het deel zich nu verplaatsen naar je linkerhand en ervaar hoe het deel zich daar toont en laat voelen. Het VK-deel wordt tot in detail in kaart gebracht door vragen te stellen over de vorm, kleur, textuur, gewicht, temperatuur, geur, beweging. Ten slotte krijgt het deel een naam, de eerste naam die opborrelt is oké, bijvoorbeeld Flubje. Daarna leert de cliënt het P-deel, dat in de rechterhand komt te liggen op dezelfde manier kennen. De cliënt heeft nu de twee delen beschikbaar als zijnde vertegenwoordigers: het VK-deel in de linkerhand en het P-deel in de rechterhand.

Stap 2. Delen spreken over elkaar

De coach nodigt de cliënt uit om afwisselend een van beide delen te 'worden' net zoals een acteur zijn rol aanneemt. Dan spreekt de coach

Hoe fijn is het om je zaakjes op orde te hebben zonder de dwang van moeten?

met de gepersonifieerde delen. De cliënt wordt zich gewaar dat het P-deel aanwezig was om bescherming te bieden tegen bijvoorbeeld uitgelachen worden, er niet bij horen, afgewezen worden. Het P-deel wordt zich ervan bewust dat deze manier, ooit functioneel, nu niet meer werkt. Het P-deel krijgt ondersteuning om wel effectief te sturen door de samenwerking met het VK-deel. Vaak is het P-deel wat argwanend naar het VK-deel, want stel je voor dat het uit de hand loopt. De coach stelt gerust. Het P-deel zal er altijd zijn om dat te voorkomen. De cliënt spreekt dan bij monde van het P-deel zijn akkoord uit op samenwerking met het VK-deel. Het VK-deel bevestigt dat het al vanaf de geboorte bij de cliënt is en dat het zich heeft teruggetrokken, alsof het in een winterslaap is. Graag neemt het zijn plaats weer in, maar het deel is bang dat het de ruimte niet krijgt van het P-deel. De cliënt beseft dat het VK-deel essentieel is om zich vrij, vol zelfvertrouwen en gelukkig te voelen. De cliënt besluit bij monde van het VK-deel volmondig ja te zeggen op de samenwerking met het P-deel.

Stap 3. Integratie

Om het proces van integratie tussen de delen te borgen, formuleert de cliënt een doel dat beide delen meekrijgen in hun samenwerking. Dit doel wordt gevonden door vanuit beide perspectieven de vraag te verkennen: wie wil jij zijn? Waarop beide perspectieve samenvallen in een zin, bijvoorbeeld:

- Ik sta ontspannen, positief en flexibel in het leven, ga uit van mijn eigen kracht en ben nieuwsgierig naar mijn mogelijkheden.
- Ik ben liefdevol en bereik vol passie mijn doelen.
- Ik sta genietend in het leven, maak bewust keuzes en voel me te allen tijde vrij.
- Ik ben een zelfstandige, energieke, avontuurlijke, vrije geest die vol in het leven staat.
- Ik ben in balans, laat gevoel en intuïtie toe. Ik ben vol zelfvertrouwen en spreek me uit.

Cliënten begrijpen vaak niet wat er gebeurt en de perfectionist in hen wil het natuurlijk heel graag wel begrijpen

- Ik sta onbevangen en genietend in het leven en maak vol vertrouwen keuzes vanuit mijn intuïtie, creativiteit en verstand.

De cliënt neemt zich voor iedere dag contact met de delen te maken door er vanuit zijn hart liefde, warmte, acceptatie en mildheid naar te sturen. Hiermee wordt het samenwerkingsproces tussen de delen ondersteund en versterkt. Ook gaat de cliënt zichzelf dagelijks observeren: waar zie ik een oud patroon en merk ik ook al een nieuw patroon op?

In het coachtraject gaat overigens de meeste aandacht naar het VK-deel zodat het zich kan versterken en volledig zijn plaats kan innemen. Daardoor zal het P-deel vanzelf rustiger worden; de balans wordt immers hersteld.

Weerstand

Soms stellen de coach en cliënt vast dat de delen in de cliënt weinig tot geen vooruitgang boeken. Dan is er weerstand in de vorm van een derde deel, een saboteur. Het is een deel dat vaak afgesplitst is van het deel dat het perfectionistisch patroon aanstuurt en een eigen leven is gaan leiden. Door biografisch onderzoek gaat de cliënt op zoek naar voorbeelden van ervaringen waar deze weerstand actief was. Als het weerstandsdeel gevonden is,

doorloopt deze hetzelfde proces van in kaart brengen, in gesprek brengen en integratie zoals dat bij de twee andere delen is gegaan. Cruciaal is het moment dat het weerstandsdeel in de cliënt erkent dat het tegenwerkt in het bereiken van het doel en zich bereid verklaart mee te gaan werken door weer op de gaan in het P-deel, in plaats van het samenwerkingsproces te saboteren.

Tot slot

Cliënten begrijpen vaak niet wat er gebeurt en de perfectionist in hen wil het natuurlijk heel graag wel begrijpen. Toch zetten ze door omdat ze merken dat er verandering ontstaat. Verandering die maakt dat ze vrijer, blijer, meer ontspannen en vanuit eigenheid en met zelfvertrouwen in het leven staan.

Mijn zoon haalt me op met zijn brommer. Ik ben inmiddels zo goed als hersteld en we gaan er samen op uit. Hij rijdt rustig en veilig, maar hij merkt hoe verkrampd ik zit. "Mam, laat los, geniet er lekker van." Hij heeft gelijk, ik kan dit niet controleren. Mijn VK-deel wil genieten van het zwevende gevoel, wind op mijn gezicht, me mee laten voeren. En dan gebeurt het zomaar ineens dat ik loslaat en geniet van het ritje! ■

Thérèse Bosman (www.theresebosman.nl) is coach persoonlijke ontwikkeling en gespecialiseerd in het Ontwikkelingsgericht Coachen van Perfectionisme (OCP coach). Zij is onder meer verbonden aan Onder Ogen Zien (www.onderogenzien.nl), coachen rond verlies) en de gemeente Heemskerk. In haar werk benadert zij thema's vanuit hoofd, hart en handen, vanuit de overtuiging dat persoonlijke ontwikkeling het meeste diepgang brengt als het op alle niveaus aangeraakt wordt.

Referenties

- Hendrickx, M. (2020). *Zeg me dat ik oké ben: Over perfectionisme en bevestigingsdrang*. Antwerpen: Manteau.
- Hendrickx, M. (2018). *Burn-out begint in de kleuterklas: Hoe perfectionisme mensen doet opbranden*. Antwerpen: Angèle.