



Vijfentwintig maart is het voor de vijfde keer nationale Loslaatdag. De datum is met rood omcirkeld in de agenda van Roos (40). Haar perfectionisme en de daaruit voortvloeiende controledrang zorgden voor een vreselijke bevalling en een heel moeilijke start van het moederschap. “Ik ben nu een jaar lang hard aan het werk om af te rekenen met mijn perfectionistische aard. De vijfentwintigste is voor mij een symbolische dag. Dan sta ik stil bij de stappen die ik heb genomen. Voor mezelf en mijn dochter.”

Tekst: Roos van Dijk – Foto: iStock

“Ik ben een perfectionist. Ik heb dat nooit ontkend. Misschien was ik er ergens wel trots op. Als ik bij een sollicitatiegesprek gevraagd werd om een ‘slechte eigenschap’, dan vertelde ik stevast over mijn perfectionistische aard. Want zeg nou zelf: wat kan een baas tegen hebben op een perfectionist? Ik werk hard, harder dan de meesten, en ben niet snel tevreden. Ik ben een ontzettende doorzetter. Mijn lat ligt altijd hoog. Ik liep gewoon wat harder. Zo was het altijd gelukt om mijn doel te bereiken en om controle te houden. Controle geeft me een gevoel van zekerheid, grip op hoe dingen gaan. Controle geeft rust. Perfectionisme had me veel gebracht. Ik was afgestudeerd als eerste van mijn jaar, had de baan die ik ambieerde, mijn werkgevers waren heel tevreden, ik had een grote vriendengroep, een mooi huis en at übergezonde maaltijden. De teugels laten vieren, goed is goed genoeg: uitspraken waar ik me helemaal niet in kan vinden. Als ik niet het idee heb dat ik er alles aan of voor gedaan heb, voel ik dat als falen. Maar als ik heel eerlijk ben, zorgde mijn perfectionisme ook voor wat minder leuke gevoelens. Ik voelde me regelmatig onzeker, gefrustreerd, boos, somber, onrustig en ontevreden. In plaats van focussen op wat ik gedaan had, zag ik altijd die lijst met klussen waar ik niet aan toegekomen was. Voor mijn gevoel was het nooit af. En dat was precies waar de schoen wrong. Mijn werk kon altijd beter. Mijn huis was nooit schoon genoeg. Ik was nooit georganiseerd genoeg. Niet perfect genoeg. Non-stop op je tenen lopen, is lastig vol te houden en zo nu en dan stortte ik in. Dan was ik op, uitgeblust, vreselijk moe. Trok ik me terug uit mijn sociale leven, sloot me op in mijn eigen huis of boekte in mijn eentje een lange vakantie om op te laden. Om vervolgens, iets bijgekomen, weer net zo streng voor mezelf te zijn als daarvoor.”

Kopieergedrag

“In mijn jeugd was het me nooit zo opgevallen, dat perfectionisme. Ik kom namelijk uit een perfectionistisch gezin. Zo werkt dat, geloof ik, met

perfectionisme. Het zit niet in de genen, het is kopieergedrag. Als je door een perfectionist wordt opgevoed, moet je hard je best doen om er zelf geen een te worden.

Waar het vandaan komt? Ik denk dat het uit angst voortkomt. De angst niet goed genoeg te zijn, niet lief genoeg. Ik heb een enorme bewijsdrang om te laten zien wie ik ben en wat ik kan. Ik ben onbewust bang dat als iets niet goed genoeg is, ik niet goed genoeg ben. Kritiek vat ik heel persoonlijk op. Onder perfectionisme ligt vaak de angst om te falen, maar dat is dus het vervelende: in mijn ogen doe ik dat geregeld, want ik streef naar een situatie die niet haalbaar is. Het beeld in mijn hoofd van hoe iets zou moeten zijn, haalt het bijna nooit bij de werkelijkheid. Perfectionisten hebben heel veel negatieve overtuigingen, maar doen tegelijkertijd heel hard hun best om het

‘Controle geeft me een gevoel van zekerheid. Controle geeft rust’

tegendeel te bewijzen van wat ze diep vanbinnen over zichzelf geloven: de perfectionist vindt zichzelf verre van perfect.

Geen controle hebben maakt me onrustig. Bij mij heeft alles een vaste plek, maar dat is uit angst dat ik iets niet zou kunnen vinden. En ik vergeet nooit een verjaardag, maar alleen omdat ik een uitgebreide verjaardagskalender heb en een grote voorraad verjaardagskaarten. Ik liet de hele wereld geloven dat ik perfect was. De enige die ik nooit kon overtuigen, was ik zelf. Ik was de perfecte dochter, de perfecte vriendin, de perfecte partner, de perfecte werknemer en collega. En daar wilde ik er dolgraag nog een aan toevoegen: de perfecte moeder. Ik was namelijk zwanger...”

‘IK LIET HAAR LETTERLIJK NIET LOS’

'Zo werkt dat met perfectionisme. Het zit niet in de genen, het is kopieergedrag'

Loslaatritueel

- Schrijf een brief aan jezelf of maak een lijstje, tekening, plakwerk.
- Verzamel alles wat je wil loslaten: gedachten, gevoelens, emoties.
- Verbrand het papier wat je zojuist beschreven hebt.
- Visualiseer tegelijkertijd dat je dit loslaat.
- Op deze manier neem je letterlijk afscheid.

"Zwanger zijn vond ik heerlijk. Ik voelde me een soort puppy. De wereld kijkt naar je met een vertederde glimlach en het is alsof iedereen net iets vriendelijker tegen je is. Plus als controlefreak was het heerlijk overzichtelijk. Ik leef van mezelf altijd al heel gezond en voorzichtig en zolang de baby binnen in mij zat, kon er weinig misgaan. Daarbinnen huilde het niet, kreeg het voldoende te eten, hoefde ik het niet te verschonen, kon ik het niet laten vallen of – stel je voor – ergens per ongeluk vergeten. Kortom: ik was 'in control'. Precies zoals ik het graag heb. Ik koos als verloskundige een eenpitter, zodat ik precies wist wie ik tijdens mijn bevalling kon verwachten. Wat me verbaasde, was dat er van de veertien zwangeren op mijn zwangerschapscursus slechts drie thuis wilden bevallen. Als controlefreak wilde ik dat natuurlijk wel. Thuis kon ik naar mijn hand zetten. Thuis had ik de regie. Dacht ik.

Ik keek niet uit naar de bevalling, maar ik was er zeker niet bang voor. Het was een horde die genomen moest worden om uiteindelijk bij de finish mijn kindje in ontvangst te nemen.

Het enige is: je kunt bevallen niet echt oefenen. Je weet niet hoe het gaat en je moet maar vertrouwen dat je het kunt. 'Je bevalling staat symbool voor je leven', zei iemand me toen ik zwanger was. Ik knikte en legde het naast me neer als het zoveelste goedbedoelde, maar onbruikbare advies. Nu weet ik dat die persoon gelijk had.

Ik ging voor een thuisbevalling. Alle ingrediënten waren aanwezig: man, bevalbad, baarkruk, powerfood, een iPod vol met fijne muziek. Ik had alle technieken doorgenomen, de kippensoep was gekookt, het eerste setje kleding lag klaar. Ik ging ervoor! Dat hou je maar zoveel uur vol, die geestdrift. Daarna wil je gewoon dood. Na drie slapeloze nachten en urenlange rug-, buik- en beenweeën was mijn

ontsluiting slechts 4,5 centimeter. Ik zat nog niet eens op de helft. Hoe ging ik mijn kindje veilig op de wereld zetten? Ik kon niet meer. De verloskundige zei: 'Je doet het teveel met je hoofd. Laat je lichaam het overnemen. Jij laat je kind letterlijk niet los.' En heel ergens ver in mijn achterhoofd hoorde ik het zinnetje weer: je bevalling is een afspiegeling van je leven. En loslaten was dus niet mijn sterkste punt. Toen mijn dochter ein-de-lijk in mijn armen lag na een bevalling van 36 uur, kon ik het idee niet loslaten dat ik gefaald had. Dat ik het niet kon, dat bevallen. Dat het mijn schuld was dat het zo ontzettend lang had geduurd. De trots op de enorme prestatie die ik zojuist geleverd had, was ver te zoeken."

Controle?

"Zo begon ik haar leven al met een achterstand: een horrorbevalling eindigend met een schuldgevoel. Een achterstand die in de maanden daarna steeds dieper wortelde. Want mijn dochter was, volgens alle definities, een echte huilbaby. Ze huilde niet; ze schreeuwde met alles wat ze in zich had tot ze paars aanliep, haar haartjes nat van het zweet. Ik suste, wiegde, zong, knuffelde, hield vast, zweeg, vertelde verhaaltjes, voedde. Ik sliep niet meer dan drie uur aan één stuk. De rest van de tijd piekerde ik of had ik haar in mijn armen. Het feit dat mijn dochter buitensporig veel huilde, weet ik niet aan domme pech, maar aan onkunde van mezelf. En dus werd mijn grootste angst waarheid: ik was niet de perfecte moeder. Ik kon mijn kindje niet troosten. Ik had mijn leven geleefd door op moeilijke momenten mijn schouders eronder te zetten, op mijn tanden te bijten en net een stapje harder te lopen. Maar nu had ik geen schouders meer om eronder te zetten, liep ik op mijn tandvlees. Ik kon niet meer. Ik was op. Leeg. Maar bovenal teleurgesteld in mezelf. Mijn dochter

bleef huilen en ik huilde met haar mee. En zo zat ik, zes maanden nadat ik moeder was geworden, uitgeput en opgebrand bij mijn huisarts die me linea recta naar de crisisdienst doorverwees. De diagnose viel te raden: somber na een bevalling is al snel een postnatale depressie. Ik houd het op een burn-out, niet zozeer veroorzaakt door het vele huilen en mijn nieuwe taak als moeder, als wel door mijn oude gewoontes als perfectionist en de angst om de controle los te laten. Het plaatje dat ik van mezelf en mijn leven met kind had gemaakt, haalde het bij lange na niet bij de werkelijkheid. Ik was niet die perfecte moeder en – ik voel me nog altijd schuldig om het te zeggen – zij was ook niet die perfecte baby."

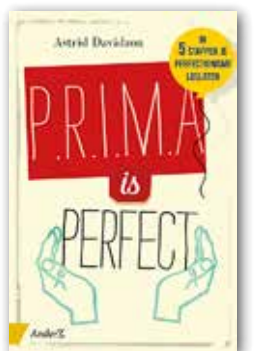
Veranderen

"Gelukkig kreeg ik hulp en nadat ik wat meer geslapen had en mijn dochter makkelijker werd, kwam ook het besef dat er iets moest veranderen. Bij mij. Als perfectionist leven lukt je maar zoveel jaar, daarna loop je vast, raak je opgebrand. Bovendien was ik door mijn streven naar perfectie lang niet altijd de leukste versie van mezelf geweest. Ik was niet alleen veeleisend voor mezelf, ik was ook vrij kritisch jegens een ander. Als je zulke hoge eisen stelt, ben je niet zo leuk als collega of om mee samen te wonen, alles moet op jouw manier. Mijn eisen van hoe iets zou moeten zijn, legde ik ook op aan de mensen om me heen. Ik had namelijk vooraf al volledig uitgedacht hoe dingen aangepakt moesten worden. Dat laat weinig ruimte open voor andere ideeën of meningen, terwijl ik heus ook wel zie dat er meer wegen zijn die naar Rome leiden. Op dit moment loop ik bij een psycholoog. De opdracht die ik mezelf gesteld heb, is het loslaten van mijn perfectionisme. Voor mezelf, maar vooral ook voor mijn gezin. Ik wil mijn dochter niet verzwaren met deze kwaal

zodat er straks weer een perfectionist rondloopt. Ik gun haar een leven zonder angst, waarin goed goed genoeg is. Ik wil haar leren dat je niet altijd voor het perfecte plaatje hoeft te gaan, omdat je het jezelf daarmee onnodig moeilijk maakt. Daarvoor zal ik bij de bron moeten beginnen: ik wil het goede voorbeeld geven. Ik kan haar duizend keer vertellen dat ze mag zijn wie ze is, als ze haar moeder keihard ziet rennen om altijd leuker, beter, slimmer, socialer, liever te zijn, wat zal ze dan geloven? Dat ik daarvoor heel hard moet werken, is me nu wel duidelijk. Mijn perfectionisme zit zo diep ingebakken in mijn gedrag dat ik niet geloof dat ik ook goed genoeg ben als ik 'gewoon mijn best doe'. Perfectionisme loslaten lijkt soms lastiger dan het omarmen. Ik volg nu bijna een jaar therapie en het gaat in kleine stapjes. Wat ik wel weet: Denken dat je controle hebt over je leven, is een illusie waar je pas echt goed achter komt als je een kind krijgt. Ik heb de vijftiende maart gekozen voor een terugblik: wat is er allemaal gebeurd en hoe ver ben ik al gekomen? Ik heb kleine overwinningen behaald, maar weet dat ik er nog lang niet ben. Op vijftiende maart wil ik ook symbolisch afscheid nemen van mijn perfectionisme met een verbrandingsritueel (zie verderop, red.). De grap van het leven is dat ik getrouwd ben met de ultieme niet-perfectionist. Mijn man, de vader van onze prachtige dochter, is een kei in loslaten. Een deuk in de auto? Nou en. Vandaag geen zin om te koken? Dan eten we toch een boterham. Is je lijstje niet af? Dan is er morgen weer een dag. Waar ik verlamd word in het proces van hoe ik iets ga aanpakken, heeft hij al een roestige spijker krom geslagen in mijn pas geverfde muur. Om vervolgens doodleuk te zeggen: 'Maar het schilderij hangt nu toch?' Natuurlijk kwam hij in mijn leven. Loslaten blijft op mijn pad komen tot ik het geleerd heb." ■

Gratis mini-cursus

Astrid Davidzon noemt zichzelf 'brein-bemiddelaar' en is ex-perfectionist. Zij is gespecialiseerd in het helpen van mensen bij het loslaten van hun perfectionisme. Dit doet ze met haar P.R.I.M.A. is perfect methode, waarover zij ook een boek schreef. Astrid geeft vanaf 20 maart een gratis online mini-cursus 'perfectionisme loslaten'. Schrijf je in op www.zoninjeleven.nl of www.primaisperfect.nl



P.R.I.M.A. is perfect

Mijn Geheim mag 5 exemplaren van 'P.R.I.M.A. is perfect' van Astrid Davidzon weggeven. Kans maken? Stuur een mail naar redactie@mijngeheim.nl, onder vermelding van 'Prima is perfect'. P.R.I.M.A. is perfect. In 5 stappen je perfectionisme loslaten, uitgeverij AnderZ, € 19,95.

Documentaire 'Roze wolk'

Iedereen zegt dat je op een roze wolk zit als je kind geboren is. Maar wat als deze wolk niet roze is, maar pikzwart? Wat doet het met je als je na de geboorte van je kind het gevoel hebt geen goede moeder te zijn? Documentairemaakster Anne-Marieke Graafmans maakte het zelf mee. Kijk de docu via www.npo.nl/2doc/