



# EN LAAT LOS!

*Grazia's Wendy is een strebertje. Maar in al haar perfectionisme loopt ze zichzelf soms voorbij. Tijd voor loslaten.*

TEKST WENDY VAN POORTEN



In mijn huis heb ik één muur wit en één muur zwart geverfd. In de hoek daartussen vind je een haarscherpe verflijn. Dat krijg je met een verfroller niet voor elkaar, dus heb ik een halve dag op een ladder gestaan met een klein kwastje in m'n hand en mijn tong uit m'n mond. Niemand die het ooit gaat zien, want er hangt een gordijn in die hoek. Maar het idee dat het netjes is afwerkt, vind ik prettig. Ik ben een beetje perfectionistisch. Ik vind het lekker als de handdoeken op kleur gesorteerd in de kast liggen. Mijn administratie is een overzichtelijk geheel van mappen met labels, bij elkaar passende tabbladen en op kleur gecoördineerde stickertjes om alles nog duidelijker te maken. Als ik een artikel schrijf, ga ik er hard op om het minstens dertien keer na te lezen voordat ik het aan mijn opdrachtgever stuur, zodat ik zeker weet dat er geen spel fouten in staan. Maar ergens vermoed ik dat het streven naar perfectie een belangrijke rol speelt in het algehele gevoel van onvrede waar ik de laatste tijd mee deal. Eis ik misschien net iets té veel van mezelf? En hoe ga ik ooit écht tevreden zijn, als ik continu de lat een tikkie hoger blijf leggen?

## *Geen leuk mens*

Als ik het boek *P.R.I.M.A. is perfect* van Astrid Davidzon in handen krijg, ben ik dan



## 'Alle perfectionisten dealen met een negatief zelfbeeld'

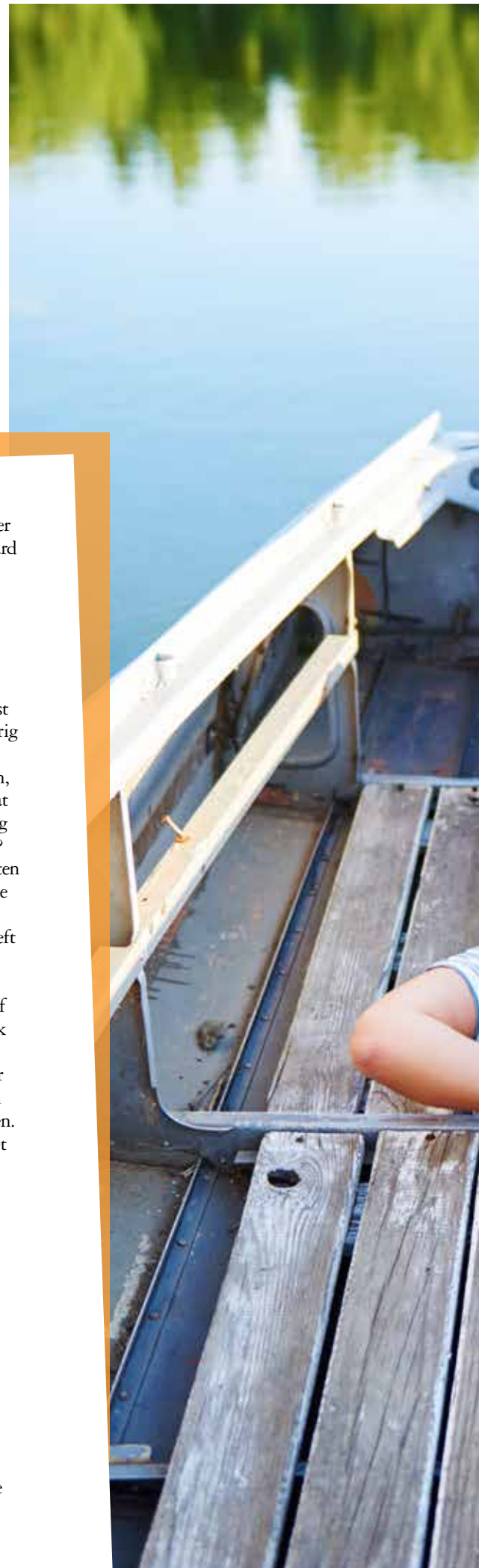
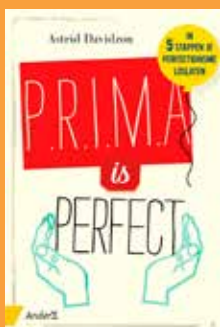
ook geïntrigeerd. Het belooft je te helpen in vijf stappen je perfectionisme los te laten, en op sommige vlakken lijkt me dat best fijn: iets minder streben, iets meer ontspannen. Ik begin met de test die achter in het boek staat. Vind ik het moeilijk om keuzes te maken? Eh, ja. Ben ik veeleisend? Nogal. Vraag ik makkelijk om hulp? Nou nee. Ben ik snel tevreden? Nooit. Conclusie: ik ben een rasechte perfectionist. Na het lezen van de eerste hoofdstukken, realiseer ik me hoezeer het streven naar perfectie mijn leven beïnvloedt. Het zorgt ervoor dat ik altijd te veel van mezelf vraag in mijn missie onhaalbare resultaten te behalen en dat ik moeite heb met genieten omdat ik standaard nog iets 'moet'. Bovendien zijn perfectionisten helemaal geen leuke mensen: we zien dingen zwart-wit, focussen op het negatieve, zijn altijd kritisch en willen de touwtjes stevig in handen houden om controle te kunnen uitoefenen. Als klap op de vuurpijl breng ik mijn gezondheid ook nog eens in gevaar: bij perfectionisten gieren de stresshormonen cortisol en adrenaline geregeld door hun lichaam, waardoor gelukshormonen als endorfine, dopamine en serotonine niet worden aangemaakt. En dan liggen burn-outs en depressies op de loer. Oei. Davidzon onderscheidt in haar boek twee manieren waarop perfectionisme tot uiting

komt en ik herken ze allebei. Allereerst is er de ploeterende perfectionist, die altijd keihard aan het werk is en waarbij dingen nooit af zijn. Met werkweken van soms wel zestig uur, begrijp ik precies waar ze op doelt. Maar ook de andere vorm herken ik: de aarzelende perfectionist. Iemand die de lat zó hoog legt, dat hij of zij bevriest en simpelweg geen eerste stap maakt uit angst om te falen. Ik heb bergen grootse (en keurig uitgeschreven) plannen in een (gelabeld) mapje op mijn (opgeruimde) bureau liggen, maar kijk daar slechts af en toe naar, omdat ik bang ben om er concreet mee aan de slag te gaan. Waar het allemaal vandaan komt? Volgens Davidzon zit het diep: perfectionisten doen elke dag hun best om het tegendeel te bewijzen van wat ze diep vanbinnen over zichzelf geloven. En eerlijk is eerlijk, ze heeft gelijk. Als ik heel diep in mijn hart kijk, vind ik mezelf niet goed genoeg. Ik vind mezelf geen goede schrijver, ik vind mezelf geen leuk mens en ik vind de dingen die ik tot nu toe bereikt heb in mijn leven verre van noemenswaardig. Allemaal niet zozeer de objectieve waarheid, maar wel wat ik in de loop der tijd over mezelf ben gaan geloven. En waarvoor ik nu in extreme mate aan het overcompenseren ben.

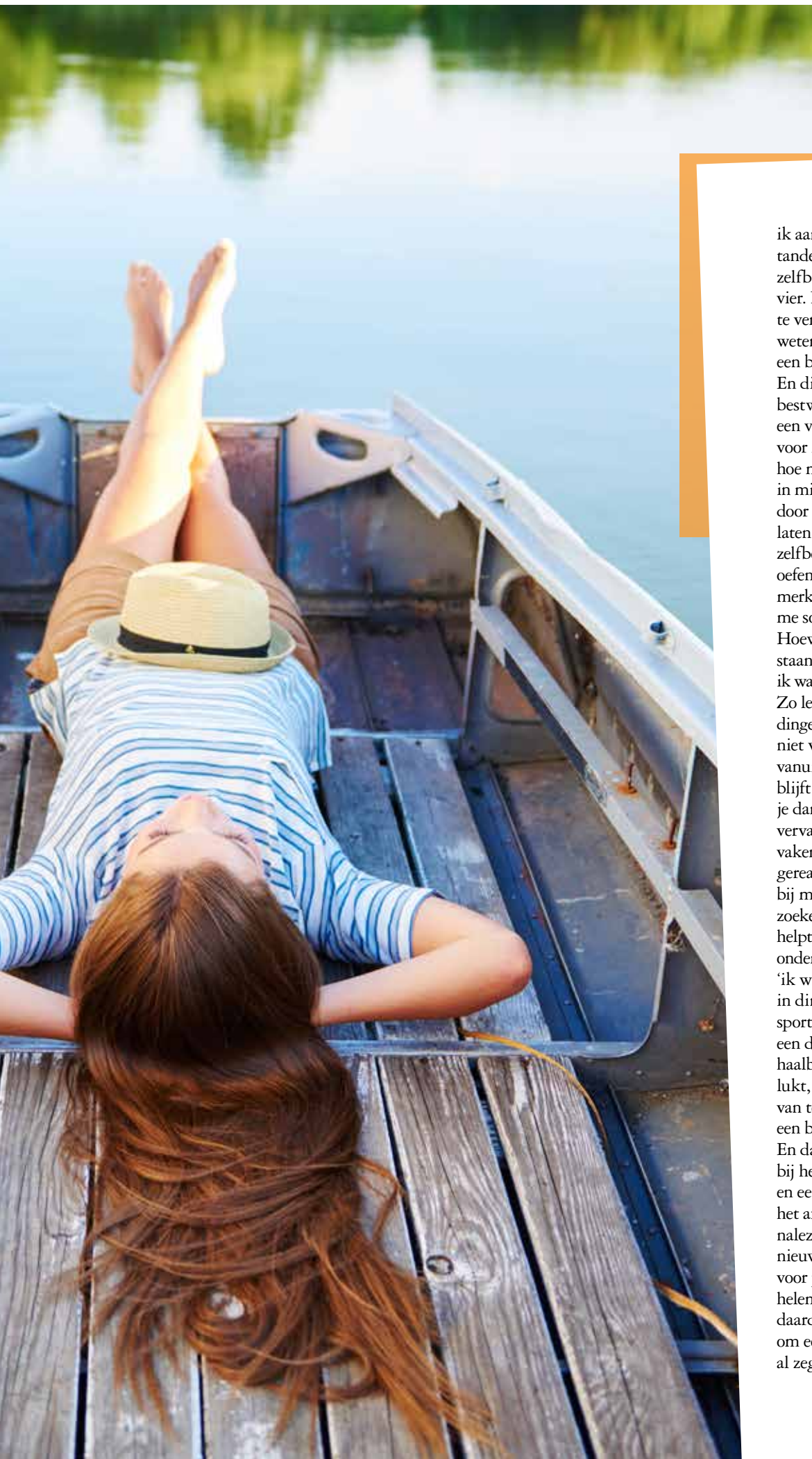
### *Je nieuwe zelfbeeld*

Dat negatieve zelfbeeld is een probleem waar alle perfectionisten mee dealen, en daar moet ik mee aan de slag. Maar niet nadat ik eerst stap één tot en met drie van het vijfstappenplan van Davidzon heb doorgewerkt: het (herkennen van mijn angsten en de manieren waarop ik die met mijn perfectionisme probeer te beheersen, het bepalen van het resultaat dat ik voor ogen heb en het vinden van inspiratiebronnen. Het doel is om hapklare brokjes voor mezelf op een rijtje te zetten waarmee

Voor €19,95  
(Uitgeverij  
Anderz) voel  
je je in no  
time prima.







ik aan de slag kan. Maar ik mag mijn tanden er pas in zetten, als ik eerst mijn zelfbeeld onder handen heb genomen in stap vier. Door kritiek uit het verleden, mezelf te vergelijken met anderen en te denken te weten wat mensen van me vinden, heb ik een bepaald beeld van mezelf ontwikkeld. En die mindset moet ik voor mijn eigen bestwil veranderen. Davidzon geeft daarvoor een visualisatieoefening, waarbij ik mezelf voor me moet zien, daarna moet bedenken hoe mijn 'ideale ik' eruitziet en vervolgens in mijn hoofd de één door de ander vervangen door het negatieve beeld uit elkaar te laten spatten. Zo herprogrammeer ik mijn zelfbeeld. In het boek staan meer visualisatieoefeningen, en dat moet je ding zijn. Ik merk dat ik er moeite mee heb, maar dat het me sommige dagen beter lukt dan andere. Hoewel de visualisaties een *struggle* zijn, staan er in het boek zeker nog wel tips waar ik wat aan heb om mijn mindset te veranderen. Zo leer ik mezelf meer ruimte te geven door dingen niet te willen 'doen' maar te 'proberen', niet vanuit het negatieve te formuleren maar vanuit het positieve (als je iets 'niet' wilt, blijft namelijk nog steeds onduidelijk wat je dan wél wilt), en het woord 'moeten' te vervangen door 'willen'. Ook de tip om vaker achterom te kijken naar wat ik al heb gerealiseerd helpt me: zo vind ik bevestiging bij mezelf in plaats van die bij anderen te zoeken. Het denken in hapklare brokjes helpt me bij stap vijf: daadwerkelijk actie ondernemen. Door niet in grote thema's als 'ik wil gelukkig worden' te redeneren, maar in dingen als 'ik wil drie keer per week sporten' en 'ik wil minder uren werken op een dag', wordt alles ineens tastbaar en haalbaar. Door stil te staan bij alles wat me lukt, en daar daadwerkelijk een momentje van te maken, krijgt mijn zelfvertrouwen een boost en voel ik me veel tevredener. En dat ga ik nu dan ook even doen: stilstaan bij het feit dat ik dit artikel heb geschreven, en een glaasje wijn drinken om te vieren dat het af is. Ik ga het niet nog dertien keer nalezen op spelfouten, want vanaf nu is mijn nieuwe motto: ik ga voor prima in plaats van voor perfect. Het spijt me als een zin niet helemaal lekker loopt, maar weet dat ik daardoor in elk geval meer tijd heb gehad om een beetje te genieten. Ook belangrijk, al zeg ik het zelf. ■