

De kracht en schoonheid in jouw perfectionisme vrijmaken

Perfectionisme wordt vaak als een lastig fenomeen gezien. Maar is dat het hele verhaal? In dit artikel gaan we in op de achtergronden van perfectionisme en hoe je er mee om kunt gaan. We verkennen een vriendelijke manier van kijken waarin de nadruk ligt op de in perfectionisme al aanwezige kwaliteiten en het op je gemak zijn met imperfectie.

Het goed willen doen

Iemand die streeft naar perfectie wil het graag heel goed doen, maar heeft nog wel eens last van wat dat aan inspanning van hem of haar vraagt. En dat kan weer leiden tot allerlei mentale en lichamelijke klachten. Niet zelden wijst iemand met het streven naar perfectie overigens zijn eigen perfectionisme en het bijbehorende gedrag af. Voor de omgeving is het perfectionisme soms wel handig, maar vaak ook lastig. Zeker als het zich toont in de vorm van hoge eisen naar de omgeving toe of wanneer de omgeving moet wijken voor de aandacht voor precisie. En dat het perfectionisme niet altijd goed ontvangen wordt, het daar dus niet perfect is, vormt voor de ware perfectionist weer aanleiding om zichzelf te verbeteren. Er valt altijd wat te leren. Hulp vragen zal hij of zij overigens niet zo snel doen. Hij vraagt hooguit om wat nuttige tips en doet daarnaast veel zelfstudie. Dat leren om beter te worden houdt overigens nooit op, is een never ending story. Voor iemand die streeft naar perfectie is de vraag 'Wanneer is het goed genoeg?' een belangrijke vraag om regelmatig aan zich zelf te stellen. Hij vindt het namelijk lastig om aan het eind van de dag terugkijkend naar de dag echt te genieten en tevreden te zijn. Er is een, vaak niet eens zo concreet, ideaalbeeld waarnaar gestreefd wordt en de werkelijkheid wordt steeds getoetst aan deze meetlat. Pas als aan de meetlat voldaan wordt is de dag

geslaagd en dat gebeurt nu eenmaal niet zo vaak. De praktijk is vaak weerbarstiger en imperfecter, en daarmee rijker en levendiger, dan de theorie.



Ben ik een goede wortel?

De kwaliteit van perfectie

Hoewel het lijkt alsof jouw perfectionisme op zich zelf staat, is het een gebaar in relatie¹. Perfectionisme ontwikkelen we vaak tijdens onze jeugd. Het is een antwoord op de omgeving waarin je bent opgegroeid. Een omgeving waarin je best doen je succes bracht of houvast gaf of waarin fouten maken niet handig was. Waar de dingen goed doen je aandacht en waardering opleverde. Je een gevoel gaf van identiteit, van iemand te zijn. Zo werd het belangrijk om het goed te doen, want pas als je iets helemaal goed deed was jij ook goed. Zo kon perfectionisme je controle over de situatie geven en hoefde je je eigen onzekerheid niet meer te voelen.

Perfectionisme leverde al met al veel op en dat verklaart ook waarom het zo lastig is om de gewoonte weer los te laten. Zeker wanneer je gevoel van eigenwaarde in sterke mate afhankelijk is geworden van je prestaties en succes, het tot houvast is geworden om te zijn, is loslaten niet gemakkelijk.

De vorm die jouw perfectionisme heeft gekregen is heel persoonlijk. Op deze manier heb je als kind vroeger je eigen kwaliteiten, zoals bijvoorbeeld gevoel voor de ander, gevoel voor schoonheid of verantwoordelijkheidsgevoel ingezet om te kunnen zijn in je directe leefomgeving. Als kind heb je jouw kwaliteiten een gezicht van perfectie gegeven, en ze daarmee ook ingeperkt. De vorm die zo ontstaan is, is een reactie die je als volwassene nu nog inzet. Vaak is het een niet vrije reactie omdat het een automatische response is, een patroon, waar we ons nauwelijks bewust van zijn en die ons overkomt: 'zo doe ik dat nu eenmaal'. Door dergelijke patronen te gaan herkennen ontstaat er een keuze voor hoe je wilt reageren en welke vorm je aan jouw kwaliteiten wilt geven. Daar kom jij meer aan zet en kan de kwaliteit vrij komen. Want het goede nieuws is dat je hier eigenlijk te maken hebt met jouw persoonlijke kracht in verpakte vorm. Hoe zou jouw kwaliteit er in zijn vrije volwassen vorm uit zien?

Mooi voorbeeld is de opvatting dat het goed zou zijn om de controle los te laten. Doe je dat dan gooi je vaak het kind met het badwater weg. Er zit namelijk veel kwaliteit in het houden van controle. Je kan hierbij denken aan verantwoordelijkheidsgevoel, de kwaliteit om structuur aan te brengen of een goed oog voor wat anderen nodig hebben. Als je op je gemak leert zijn met deze neiging tot controle en gaat begrijpen waarom je deze soms inzet, dan kan je steeds beter gaan zien wanneer en hoe je nu als volwassene de kwaliteit in wilt zetten. Daar krijg je ook een keuze om het niet te doen.

De kwaliteit vrij maken in de praktijk

Je bewust worden van de perfectionistische patronen in je gedrag is een belangrijke stap om de kwaliteit in je perfectionisme vrijer te gaan leven en er van te gaan genieten. Gaan begrijpen waarom je je perfectionisme als strategie inzet en in welke situaties je dat doet, helpt om het te doorbreken. Te gaan zien welke kracht er schuil gaat in je perfectionisme en hoe je deze voluit kan leven werkt motiverend. Belangrijk is om te gaan beseffen dat de ideale werkelijkheid per definitie onhaalbaar is en daar realistischer te worden over jezelf en anderen. Te gaan beseffen dat je al goed bent zoals je bent. Het gaat om het trainen van een open en vriendelijke houding naar jezelf. In onze visie¹ gaat houding hier voor inhoud.

Een mooi voorbeeld van hoe het proces van bewustworden en jezelf sturen werkt is dat van een muggenbult. Als je gestoken bent door een mug en je voelt jeuk is je bijna instinctieve neiging om te krabben, stevig te krabben, in de hoop dat de jeuk ophoudt. Er is ongemak en je wilt er van af. Liefst per direct. En zo doen we dat meestal met ongemak. We gaan er een inhoudelijk gevecht mee aan. Echter krabben maakt de jeuk alleen maar erger. De stollingsstof verspreidt zich dan juist onder de huid. En zo gaat het ook met ander ongemak. Door het weg te willen hebben, hebben we er vaak juist meer last van. Wat is hier nu te doen? Dit vraagt om bewustzijn en een houding van vriendelijk zijn en stoppen. Bewustzijn van de pijn en van de neiging om te krabben. Deze neiging waar te nemen, maar er niet naar te handelen. Dus niet te krabben, maar stoppen. Dat vraagt van ons dat we op ons gemak zijn met de jeuk. Krabben leidt tot een keten van doorgaande pijn, maar het lijkt te werken omdat de pijn van het krabben afleidt van de echte pijn. We moeten dus bereid zijn om de echte pijn te zien. Deze pijn als het ware te accepteren en er vriendelijk bij te zijn. Dan kan je gaan ontdekken wat voor jou passende antwoorden zijn.

Uit onderzoek² naar perfectionisme is gebleken dat met name acceptatie van de werkelijkheid zoals die is, positief interpreteren van je dagelijkse belevenissen en humor helpen om goed om te gaan met je perfectionisme en zo je tevredenheid over de dag kunnen verhogen. Deze drie strategieën zijn heel praktisch te vertalen naar je dagelijks leven. Je kunt leren te zien dat de imperfecte werkelijkheid al perfect is. Je kunt leren om te kijken naar het goede van wat je doet en vooral ook het goede van wat er niet goed lijkt te gaan. En je kunt leren om losser te komen van de gedachten die je gedrag sturen als de dingen niet naar je zin gaan. Je kunt daar gaan beseffen dat jij je gedachten niet bent. Als je meer in het nu leert leven, gaat rusten in zijn, dan ga je zien dat werkelijke imperfectie van jou niet bestaat. Je kunt leren je intentie los te koppelen van het resultaat van wat je doet.

Motivatie is de sleutel

Patronen die je al zo lang met je meedraagt laat je niet zomaar los. Dat vraagt om een sterke motivatie en om dagelijkse aandacht. Je kunt leren om op een vriendelijke manier af en toe een stok tussen de spaken van je perfectionistische wiel te steken. Om deze lessen te leven helpt dagelijkse meditatie. Bewust leren leven en jezelf gaan begrijpen zijn de bouwstenen om vervolgens op gedragsniveau andere keuzes te maken. Daarbij kun je verschillende meer praktische oefeningen doen om een andere houding te trainen. Oefeningen die je helpen om anders naar jezelf en de wereld te gaan kijken. Het begint echter bij jou. Het vraagt van jou dat je een keuze maakt om vrijer om te willen gaan met je neiging tot perfectie.

Ga jij de uitdaging aan?

Bart Schipmolder

met medewerking van Jacqueline Vader

¹ Wij zijn hier geïnspireerd door de zijnsgeoriënteerde, een visie op levenskunst ontwikkeld door Hans Knibbe.

² Perfectionism and coping with daily failures, J. Stoeber en D. Janssen

De auteurs

Bart Schipmolder traint en begeleidt mensen die met meer inspiratie en energie in hun werk en leven willen staan, die hun kracht willen ont-dekken en bereid zijn om naar zichzelf te kijken. Jacqueline Vader volgt de vakopleiding aan de School voor Zijnsoriëntatie en heeft een praktijk voor levenskunst.

Beide zijn geïnspireerd door Zijnsoriëntatie, een visie op levenskunst waarin eeuwenoude boeddhistische tradities met westerse psychologische inzichten zijn samengebracht en uitgewerkt tot een toegankelijke benadering van spiritualiteit die goed aansluit bij onze westerse cultuur.

Wil je meer informatie over mogelijkheden om te leren de vrijere vorm van je streven naar perfectie te leven, neem dan contact met ons op.



www.focusopkracht.nl

Zo wil ik leven
Praktijk voor levenskunst

www.zo-wil-ik-leven.nl