



Breed maatschappelijk fenomeen benaderd vanuit oud psychologisch model

## Perfectionisme is van ons allemaal

Elke mens is anders, fundamenteel anders, en toch is er iets dat we vanaf de geboorte met elkaar gemeen hebben. Nog geen perfectionisme, dat komt doorgaans wat later, in de kindertijd. Wat ons bindt lijkt op een existentiële voorwaarde die we onszelf opleggen. Dit gebeurt onbewust, waardoor de voorwaarde ons gedrag gaat bepalen, als onze automatische piloot. Tot op zekere hoogte is dit gezond, maar onder druk van de omgeving en de huidige *ratrace* belanden we steeds vaker dan ons lief is op een soms heel ongezond niveau. Om het tij te keren is er bewustzijn nodig.

54

“Ze staat zelf niet graag op foto’s,” laat Inge optekenen in de krant. Niettemin poseert ze een beetje fier toch wel met haar 21-jarige dochter tijdens hun bezoek aan AntwerpPhoto. “Niet omdat ik verlegen ben,” verduidelijkt ze, “maar omdat ik zo kritisch ben voor mezelf. Ik ben zelden helemaal content en het betert niet met ouder worden.” Inge is 50, gescheiden en moeder van Laura, die psychologie studeert. Twee generaties, X en Z, kijken arm in arm in de lens.

### Kritisch voor jezelf

Tevreden zijn met wie je bent. Ik hoor het wel vaker van cliënten die hun levensmotto formuleren. Je zou verwachten dat een mens mettertijd milder wordt, tegenover zichzelf maar ook tegenover anderen. Dat je meer gaat relativeren. Het betert kennelijk niet met ouder worden, integendeel. Er zijn ook steeds meer mensen die malcontent door het leven gaan. Alle cijfers wijzen in die richting, bij jong en oud. Meer en meer mensen zien de afstand tussen hun dagelijkse realiteit en hun ideaalbeeld groter en groter worden. Deze kloof zorgt voor gespannenheid, frustratie en onrust. De manier waarop iemand naar zichzelf in de spiegel kijkt, is een teken aan de wand.

Samen met Inge zijn er velen die denken: wat ik zie maakt me niet blij. Wat ik zie is niet oké. Ik ben niet goed genoeg, zie je wel! Er is nog werk aan, elke dag opnieuw, en dan zal het ooit, ooit misschien, wel eens oké zijn. Die gedachtestroom. Herkenbaar? Wel, deze belemmerende gedachten zijn gebaseerd op een existentiële vergissing.

Iedereen is in wezen oké zoals hij is. Alleen blijken de meeste mensen daar zelf niet zo van overtuigd, integendeel: nogal wat mensen vinden zichzelf helemaal niet oké. Ze vinden dat ze voortdurend moeten bewijzen dat ze wel oké zijn. Het lijkt alsof de moderne mens zichzelf een levensnoodzakelijke voorwaarde oplegt, en denkt: als ik die voorwaarde

waarmaak, dan komt het alsnog goed, dan zal ik eindelijk oké zijn. Of, weet je wat, zeg me gewoon dat ik oké ben! Vandaar de voortdurende zucht naar zelfbevestiging. Hoe groter dit verlangen naar affirmatie, hoe groter ook de druk en de stress. Deze zelfopgelegde stress is fruikend voor het echte leven en mondt vaak uit in iets dat heel ongezond is.

### Beschavingsziekte

Wat maakt dat zoveel mensen niet zo mild zijn voor zichzelf? Op zoek naar een verklaring ben ik me gaan verdiepen in een oud psychologisch model, het enneagram. Ik vind er veel ‘oude kennis’ in terug. Niets is zo fascinerend als deze oude kennis vervolgens te koppelen aan een fenomeen dat inherent is aan de huidige maatschappij waarin de westerse mens zichzelf continu voorbijloopt. Dit nadelig of ongezond perfectionisme wordt stilaan de pest van deze tijd want het ligt aan de basis van een andere beschavingsziekte, burn-out.

Eerder dan de verschillen te benadrukken, ben ik geneigd om te zoeken naar de gelijkenissen tussen ons allemaal. Wat bindt ons, wat hebben we met elkaar gemeen? Is er niet iets universeels dat kan verklaren waarom we in de problemen geraken? Bij nader inzien gaat het om heel fundamentele dingen, eigenschappen en drijfveren.

### Ogen als spiegels

In haar boek *Het drama van het begaafde kind* heeft Alice Miller (1923-2010) het onder meer over de basale kinderlijke behoeften: “Elk kind heeft de gerechtvaardigde behoefte om door zijn moeder gezien, begrepen, serieus genomen en gerespecteerd te worden. Het moet in de eerste weken en maanden kunnen beschikken over de moeder, het moet haar kunnen gebruiken, door haar weerspiegeld worden.” Ter verduidelijking roept Miller een beeld op van de Engelse kinderarts Winnicott (1896-1971): “De moeder kijkt de baby aan die ze in haar armen houdt, de baby kijkt in het gezicht van zijn moeder en vindt zichzelf daarin terug, mits de moeder inderdaad het kleine, unieke, hulpeloze wezentje aankijkt,

en niet haar eigen verwachtingen, angsten, plannen die ze voor het kind smeedt, op het kind projecteert. In dat laatste geval ziet het kind in het gezicht van zijn moeder niet zichzelf, maar zijn moeder die in nood verkeert. Zelf wordt het niet weerspiegeld, en het zal zijn hele leven tevergeefs naar zo'n spiegel zoeken." Of dit zoeken altijd 'tevergeefs' is, valt te betwijfelen. Met de nodige zelfreflectie en zelfkennis kun je wel degelijk het een en ander reconstrueren.

Ik blijf het een mooi beeld vinden, en heel toepasselijk, gezien de levensloop van vele cliënten, maar het venijn zit natuurlijk in de staart: het zoeken naar het eigen spiegelbeeld. Wat de praktijk me leert, is dat wie als kind zichzelf niet heeft gezien in de ogen van de moeder, dit levenslang als een soort fixatie zal meedragen. Het verklaart waarom nogal wat mensen (onbewust) naar dat spiegelbeeld blijven zoeken, op die manier onbewust zelfbevestiging vragen.

### Volwassen

Uit de ontwikkelingspsychologie weten we bovendien dat de weg naar een volwassen en onafhankelijk leven begint bij het loskomen van de moeder;

eerst letterlijk daarna figuurlijk, waarbij je – als het goed is – kunt rekenen op de ondersteuning van de andere partner, doorgaans de vader. In de praktijk merken we dat sommige moeders deze volwassenwording (ongewild) bemoeilijken en/of dat de vader de grote afwezige blijkt. Deze problematiek komt geregeld terug in de levensverhalen die cliënten later opdissen.

"Het begint door de wijze waarop je de verwijdering van je moeder hebt weergegeven aan jezelf", schrijft Willem Jan van de Wetering in *De Enneagramcode*. "Tot ongeveer de zesde maand van je leven lijkt het alsof je moeder er altijd is. Je doet als baby je ogen open en je voelt je moeder. Nog mooier, je denkt dat je een deel van je moeder bent. Opeens ontdek je dat er een wereld buiten je moeder om is. Je weet: ik ben niet mijn moeder. Je ontdekt dat de moeder er niet is. Je opent je ogen, begint te huilen en er komt niemand. Dat is de eerste diepe emotie die ontstaat. Op dat moment creëert ieder kind een negatieve geloofsovertuiging (...)."

### Ik ben oké als...

Van nature is iedereen oké. Dit is het gezonde niveau in elk enneagramtype. Edoch! Het grote aantal



Wat de praktijk me leert, is dat wie als kind zichzelf niet heeft gezien in de ogen van de moeder, dit levenslang als een soort fixatie zal meedragen

mensen dat vroeg of laat in de problemen komt, burn-out raakt en aangeeft zichzelf 'niet oké' te vinden, wijst erop dat er meer aan de hand is. Uit het enneagram blijkt onder meer dat elk type onbewust een voorwaarde koppelt aan het oké-zijn. Van 1 tot 9 denkt: ik ben oké... als... Wat na dat 'als' komt, lijkt iets te zijn dat als het ware bij het DNA hoort. Het is in elk geval iets dat vanuit het onderbewuste komt, en dus heel sterk is.

Bij elk van die zelfopgelegde voorwaarden zien we dat het vrij 'makkelijk' is om er compleet in door te schieten. Bijvoorbeeld: als je van jezelf vindt dat je pas oké bent als mens als je alles juist doet en nooit een foutje maakt, dan is het leven een hel. Dit is

precies wat er gebeurt als een type, om het even welk type, naar het ongezonde niveau opschuift: het leven wordt een hel. Je weet niet meer wat je overkomt. Ofwel kruip je in de slachtofferrol, ofwel doe je er iets aan.

Zeg me dat ik oké ben (Hendrickx, 2016); zeg het mij want ik kan het zelf niet. Ik kan het zelfs niet geloven dat ik oké zou zijn. Ik moet dat toch bewijzen! Zo is het mij altijd gezegd, thuis, op school, op het werk... Dit is uiteraard een kapitale vergissing. Als er geen bewustwording op gang komt, zal de vergissing zelfs je hele leven richting geven. Je hoeft helemaal niet te bewijzen dat je oké bent. Als je dat toch doet, wijst dit erop dat je van alles wegduwt, *deep down* in het onderbewuste. Het probleem is dat alles wat

### Enneagram

Het enneagram is een oud psychologisch model dat onderscheid maakt tussen negen verschillende persoonlijkheidstypes. Het is een dynamisch model dat je dieperliggende drijfveren en onbewuste motivatie voor je gedrag blootlegt. Alleen al door je type te kennen kom je veel over jezelf te weten; veel dat je voordien totaal niet wist of niet wilde weten. Deze zelfkennis helpt je ook om anderen beter te begrijpen en om hen te accepteren in hun anders-zijn. Je wordt je met andere woorden bewust van de bril die op je neus staat. Je gaat beseffen dat deze bril je kijk op het leven tot dusver heeft bepaald.

Kennis van het enneagram zorgt ervoor dat je de eigen bril afzet. Je bekijkt je bril, leert 'm kennen en je ontdekt dat dit slechts een van de negen brillen is. Met andere woorden, je gaat je eigen kijk op de dingen en het leven relativeren. De anderen hebben een andere visie, die evenwaardig is. Zelfkennis leidt tot zelfrelativering. Zelfkennis is de sleutel tot geluk.

De geometrische figuur met de negen types ziet er op het eerste gezicht vrij simpel uit, maar schijn bedriegt. Het model heeft meerdere dimensies. Het is horizontaal (1, 2, 3...), verticaal (elk type heeft vele niveaus, van heel gezond tot erg ongezond) en diagonaal (energieën en krachtlijnen verbinden de types onderling). Van de Wetering onderscheidt ook negen lagen in het enneagram oftewel negen enneagrammen, waarvan de karaktertypologie slechts de onderste laag is. Iedereen behoort tot een van de negen types. Binnen je eigen type kun je groeien en evolueren. Er zijn drie centra of triaden van telkens drie types, wat maakt dat we spreken over buik- of instincttypes (8, 9 en 1), hart- of gevoelstypes (2, 3 en 4) en hoofd- of denktypes (5, 6 en 7). Let erop dat de kernen van de triaden in een driehoek (9-6-3) met elkaar verbonden zijn.



je onder water probeert te duwen, steeds groter wordt en meer en meer stress veroorzaakt. Dit wordt zichtbaar in je gedrag. Je gedrag maskeert hoe je onbewust over jezelf denkt.

### Onbewuste overtuiging

Het zijn onze onbewuste overtuigingen die van onderuit druk uitoefenen, vanuit onze schaduwkant (zie *Het Schaduweffect*, Deepak Chopra, Debbie Ford, Marianne Williamson). De kernovertuiging lijkt inherent aan het enneagramtype. De overtuiging zal wellicht het perspectief tijdens het opgroeien vernauwen, waardoor een soort tunnelvisie ontstaat. De ervaringen worden aldus geïnterpreteerd, waardoor de overtuiging gaandeweg sterker wordt. Hoe meer de onbewuste kernovertuiging onderweg wordt gevoed en aangewakkerd, bijvoorbeeld via specifieke gebeurtenissen, hoe groter de kans dat het patroon van perfectionisme zich ontwikkelt, dat wil zeggen: dat het in wezen gezonde perfectionisme

helemaal doorschiet in de ongezonde vorm ervan. Elk type kent faalangst maar telkens op een andere manier. Het werkwoord falen heeft nu eenmaal verschillende betekenissen. Het gaat erom hoe de cliënt zijn faalangst beleeft. Bij een Drie bijvoorbeeld is faalangst een halszaak, een kwestie van bestaan of niet bestaan. Falen wordt dan bestaansrecht verliezen. Een Drie moet hoe dan ook slagen (in het leven). In tegenstelling tot een Vier die de oorzaak van het falen eerder buiten zichzelf zoekt. Een Vijf vertoont vooral uitstelgedrag, wat een vorm van vermijdende faalangst is. De zucht naar zelfbevestiging komt ook bij elk type voor. Dit heeft alweer te maken met de impliciete vraag 'zeg me dat ik oké ben', zoals hierboven toegelicht.

Het patroon van perfectionisme is een onbewuste en dus verwoede poging om controle te krijgen over onszelf en de buitenwereld. Die poging leidt alleen maar tot nog meer angst. In Tabel 1 wordt



Tabel 1. Oerangst en existentiële voorwaarde per enneagramtype

Type	Grootste angst	Existentiële voorwaarde
1	Niet goed of niet perfect zijn	Ik ben oké... als ik doe wat juist is.
2	Het niet waard zijn om bemind te worden	Ik ben oké... als ik intiem ben met anderen en zij mij graag zien.
3	Waardeloos zijn	Ik ben oké... als ik succesvol ben en anderen een hoge dunk van mij hebben.
4	Zonder identiteit zijn, de angst om het eigen leven te ruïneren	Ik ben oké... als ik trouw ben aan mezelf.
5	Zal ik ooit mijn plaats in deze wereld vinden?	Ik ben oké... als ik iets beheers, als ik capabel ben, als ik nuttige dingen doe, als ik hoog boven de anderen uitsteek
6	Zonder steun of leiding door het leven moeten	Ik ben oké... als ik niet langer kwetsbaar ben en doe wat van mij verwacht wordt.
7	Tekorten ervaren, lijden	Ik ben oké... als ik krijg wat ik nodig heb.
8	Gedomineerd worden door een ander	Ik ben oké... als ik sterk ben en alles onder controle heb.
9	Verbondenheid verliezen	Ik ben oké... als iedereen om me heen zich oké voelt en het goed heeft.

weergegeven hoe elk enneagramtype vanuit een soort oerangst zichzelf een existentiële voorwaarde oplegt. Op een ongezond niveau genereert deze combinatie de respectieve symptomen van het ongezonde perfectionisme. Door dit onder woorden te brengen, maken we de weg vrij om eraan te kunnen, om eraan te werken.

Met ontwikkelingsgericht coachen van perfectionisme (OCP) is het mogelijk om de onbewuste overtuiging die aan de basis ligt van het zich niet oké voelen, om te buigen naar de ondersteunde overtuiging 'ik ben oké zoals ik ben', hier en nu en onvoorwaardelijk. Na deze transitie is er meer balans en veel minder 'moeten' (*PsychoSociaal digitaal 2018-2*, Een helende metafoor, Marcel Hendrickx).

## Luc Van De Steene

Luc Van De Steene is tekstschrijver, publicist en perfectionismecoach. Hij heeft zijn praktijk op twee plaatsen in België: Affligem en Aalst. [www.perfectionismecoach.vlaanderen](http://www.perfectionismecoach.vlaanderen)