

Je bent niet je perfectionisme

Wanneer ik vertel over perfectionisme, herkennen veel mensen zich erin. Ze zeggen dan: *"Ik ben nou eenmaal een perfectionist. Zo ben ik geboren, en zo zal ik altijd blijven."*

Maar dat je je herkent in bepaalde gedragskenmerken, wil nog niet zeggen dat je het bent.

Perfectionisme is een gedragspatroon.
Iets wat je je (vaak al vroeg in je leven) hebt aangeleerd.
Een manier om met moeilijke situaties of emoties om te gaan.

Achter het patroon schuilt meestal een diepe behoefte: gezien worden, erbij mogen horen, niet afgewezen worden.
En om die behoefte te beschermen, leer je jezelf (onbewust) aan om te pleasen, alles perfect te willen doen, verantwoordelijk te zijn, controle te houden of altijd klaar te staan voor anderen.

Op het moment dat het gedrag ontstaat, dient het je.
Maar door de jaren heen wordt het een patroon dat jou niet langer helpt, maar belemmert.

De glazen stolp

Beeld je eens zo'n glazen stolp in, met daarin een poppetje en confetti of sneeuwvlokjes.
Als je ermee schudt, wordt het een groot feest daarbinnen.

Het patroon van perfectionisme zou je kunnen zien als het glas dat om jou heen zit. Het beschermt je tegen mogelijke afwijzing.

Maar er is ook een keerzijde:
het feest dat zich binnenin afspeelt, komt er niet uit.

De stolp houdt je klein.
Je cijfert jezelf weg.
Je kunt niet volledig jezelf zijn.

En de interactie met de buitenwereld wordt ook lastig:
de ander laat je minder toe (er zit immers glas tussen)
en de ander kan jou ook niet goed leren kennen.



Het verschil tussen wie je bent en wat je doet

Herken jij je in het patroon van perfectionisme?

Dan is de kans groot dat je:

- een doorzetter bent
- betrokken bent bij anderen
- verantwoordelijkheid neemt
- goed kunt nadenken en analyseren

Maar je *bent* niet "de perfectionist".

En dat is goed nieuws.

Want gedrag kun je veranderen.

Je kunt die glazen stolp van je afhaken.

En het feest dat zich vanbinnen afspeelt, delen met de wereld.

Want wat daarin zit, is heel mooi:

- Daar zit zelfvertrouwen
 - Daar zit plezier
 - Daar zit rust en ontspanning
 - Daar... zit jij
-

Wil je hier meer over weten?

Wil jij het patroon van perfectionisme ook ontmantelen?

Neem dan contact op met één van de perfectionismecoaches.

We helpen je graag om die stolp af te zetten en te ontdekken wie jij werkelijk bent.

Over de schrijver

Samantha van Heertum is perfectionismecoach, gedragswetenschapper en oprichter van Lycka Coaching.

Vanuit haar eigen ervaring met perfectionisme weet ze hoe helpend het kan zijn om het patroon echt te doorbreken.

Met de OCP-methodiek als basis begeleidt ze mensen om weer ruimte te maken voor rust, vertrouwen en zelfzorg.

Samantha coacht vanuit haar praktijk in Oss of online.