



Mrs. Perfect & friends:

het veelkoppige monster

SACHA LOEFFEN

Tijdens het coachtraject komt coachee Femke oog in oog te staan met Mrs. Perfect en haar vrienden: eigenschappen die misschien wel het beste met haar voor hebben, maar die ook zorgen voor klachten. Sacha Loeffen laat haar zien hoe ze kan omgaan met een veelkoppig monster.





Een perfectionist is iemand die streeft naar volmaaktheid. Is dat een talent of een valkuil? Je zou het een talent kunnen noemen omdat het veel kan opleveren als iemand goed zijn best doet en zich voor de volle 100% inzet om goede resultaten te behalen. Je zou het een valkuil kunnen noemen als iemand hier volledig in doorslaat en er daardoor geen ruimte meer is voor enige vorm van ontspanning, genieten, humor, flexibiliteit, spontaniteit en gezelligheid. Stel dat alles wat we doen altijd perfect moet zijn. Wat doet dat met ons? Welke gevolgen heeft dat voor onze omgeving? Wat levert het ons op en wat kost het?

Alleen het beste

Als coach begeleid ik regelmatig mensen die gebukt gaan onder de gevolgen van extreem perfectionisme. Vaak zie ik ze in relatie tot burn-outklachten. Aan de hand van een herkenbare casus wil ik delen wat ik vaak tegenkom in mijn praktijk. Ik ga van start met het coachen van Femke. Ze is moeder van drie jonge kinderen en heeft een verantwoordelijke en drukke baan. Ze zit thuis met burn-outklachten. Tijdens onze gesprekken doet Femke geregeld uitspraken die verwijzen naar perfectionisme. 'Ik ben nu eenmaal perfectionistisch', 'Het móet gewoon goed zijn', 'Mijn lat ligt altijd hoog, ik mag geen fouten maken', 'Als kind wilde ik altijd al tieners halen', 'Alleen het beste is goed genoeg.'

Mijn lat ligt altijd hoog, ik mag geen fouten maken

Ik vraag haar of het klopt dat ze zichzelf identificeert met het woord *perfectionist*. Ze zegt immers dat ze een 'perfectionist is'. Dénkt Femke dat alles perfect moet en gedraagt ze zich daarnaar? Of is zij als perfectionist geboren? Al pratende komt Femke tot het inzicht dat ze geen perfectionist is. Ze heeft de overtuiging 'dat zij alles, overal en altijd méér dan goed moet doen' en daar stemt ze haar gedrag op af. Het put haar uit. Ze verzucht dat ze nauwelijks aan andere behoeftes toekomt omdat de druk om alles goed te moeten doen haar leven bepaalt. Dit inzicht van geen perfectionist te zijn voelt voor Femke als een opluchting, het geeft haar de mogelijkheid om met wat afstand over dit onderwerp te praten en reflecteren. Ze ontspant zich wat meer.

Tiptop verzorgd

Ik vraag haar om haar perfectionistische kant een naam te geven, om er gemakkelijker met enige humor en afstand over te kunnen praten. Ze vindt dat een rare vraag, maar ze gaat er toch in mee. Ze noemt deze kant: Mrs. Perfect. Als ik haar vraag hoe Mrs. Perfect eruitziet, dan schiet ze in de lach. Ze ziet het levendig voor zich: 'Een echte dame, tiptop verzorgd en met een kaarsrechte rug.'

Samen gaan we op onderzoek uit. Femke komt tot de conclusie dat Mrs. Perfect wel erg dominant aanwezig is in haar leven en dat ze dit eigenlijk niet prettig vindt. Het kost haar te veel energie. Als we de positieve intenties van Mrs. Perfect onderzoeken, is Femke even in de war. Hoe kan deze vervelende kant van haar nu positieve bedoelingen hebben? Mrs. Perfect wil dat Femke alles perfect doet 'omdat ze dan kwaliteit kan leveren, zodat ze gezien en gehoord wordt, waardering krijgt, voldoening ervaart en aanzien geniet.' Dat zijn dingen waaraan Femke behoefte heeft en die Mrs. Perfect haar gunt. Het doet Femke goed dat de bedoelingen van Mrs. Perfect positief zijn.

We bekijken ook waar Mrs. Perfect bang voor is. Dat vindt Femke confronterend. Ze is bang voor 'afwijzing, er niet toe doen, afkeuring, er niet bij horen, wat anderen van haar denken en dat ze onzichtbaar en eenzaam zal zijn.'

Veelkoppig monster

Tijdens ons gesprek steken nog meer kanten van Femke de kop op. Ze wil het graag iedereen naar de zin maken (Pleaser). Ze is streng tegen zichzelf (Criticus). Ze moet altijd maar meer en heeft altijd lijstjes die af moeten (Pusher). Ze plant alles netjes in en het moet dan wel gaan zoals zij dat heeft bedacht (Controlfreak). Femke heeft de smaak te pakken. Deze eigenschappen versterken elkaar omdat ze een belangrijke gemeenschappelijke missie hebben: ze willen dat Femke ertoe doet, dat ze positieve aandacht krijgt en zich daar goed over kan voelen. Ze zijn bang dat Femke niet gezien, gehoord en gewaardeerd wordt en dat ze zich daardoor eenzaam en kwetsbaar zal voelen. We noemen deze dominante club, met een knipoog het 'Veelkoppige monster'.

In het volgende gesprek onderzoeken we welke kanten van Femke geen kans krijgen om zich te laten zien. De Levensgenieter, de Creatieve en de Kwetsbare steken daar met kop en schouders bovenuit. Femke komt tot het inzicht dat ze deze

kanten niet toelaat, vanwege de angsten van het Veelkoppige monster. Het gevolg hiervan is dat de positieve intenties van de Levensgenieter, de Creatieve en de Kwetsbare niet tot hun recht komen. Zij gunnen Femke dat ze zichzelf mag zijn, kan ontspannen, genieten, lol maken, loslaten, spelen, lachen én huilen. Ze zijn bang dat Femke, als zij niet wat meer de ruimte gaan krijgen, somber wordt en niet meer gezond kan functioneren.

Op de gang

Later bekijken we waar en wanneer Femke haar gedragspatronen heeft ontwikkeld, door het gezin waaruit ze komt visueel te maken in een tafelopstelling met houten figuurtjes. Ze vindt dit maar raar en kijkt bedenkelijk. We herkennen de Criticus en de Perfectionist. 'Doe normaal Femke, dat ga je toch niet doen? Dat is raar en onbekend dus dat kun je vast niet! Wat zullen anderen wel niet van je denken als ze je zouden zien?' We besluiten het Veelkoppige monster even letterlijk buiten de deur te zetten door zijn naam op een papiertje te schrijven en dit op de gang te leggen.

Het doet Femke goed dat de bedoelingen van Mrs. Perfect positief zijn

Dan gaat de rem er ook echt helemaal af. Ze zet niet alleen haar eigen gezin van vroeger op tafel, maar ook haar opa's en oma's van beide kanten. Ook problemen en thema's geeft ze een plek op tafel. Ze begrijpt waarom ze dit gedrag, waarvan ze nu in haar volwassen leven soms last heeft, destijds heeft ontwikkeld. Ze had dit als kind nodig om liefde en aandacht te krijgen, veilig te zijn, erbij te horen en overeind te blijven. Ze is mild naar zichzelf als ze uitsprekt dat ze begrijpt waar het vandaan komt. We gaan ook in op de vraag wat ze hier nu nog van meeneemt naar haar eigen gezin (waar zij de moeder is) en naar haar werk. Dat weet ze feilloos te benoemen.

Verwachtingen

Deze manier van werken is visueel en dynamisch. Het zorgt ervoor dat er beweging komt in het perspectief en gevoel van Femke. De puzzelstukjes vallen op hun plaats. Femke spreekt ook uit dat ze het idee heeft dat andere mensen hoge verwachtingen van haar hebben. Deze moet zij waarmaken. We gaan hierover in gesprek en we doen een oefening waarbij Femke

vanuit verschillende posities naar zichzelf kijkt. Het opent haar ogen; de mensen verwachten niet wat zij denkt en de anderen verwachten niet wat Mrs. Perfect & friends van haar verwachten. Ik stimuleer haar om met haar leidinggevende, collega's en partner in gesprek te gaan over het onderwerp verwachtingen.

Dat is raar en onbekend dus dat kun je vast niet!

Dit geeft haar veel ontspanning, want zij bevestigen hetgeen ze al had ingezien; ze hoeft niet altijd alles perfect te doen. Femke heeft de nodige waardevolle inzichten, maar wat kan ze daarmee doen? Want alleen iets inzien is niet genoeg als je wilt dat dingen gaan veranderen. De vertaalslag 'van inzicht naar gedrag' brengt Femke op veel goede ideeën die haar kunnen helpen. Zoals open zijn over hoe het met haar gaat, helder hebben wat belangrijk voor haar is en daarnaar leven, luisteren naar haar lichaam, eerlijk zijn over haar grenzen (naar zichzelf en de omgeving), vragen stellen om een realistische kijk te krijgen op de verwachtingen, dingen kleiner maken (visualiseren), duidelijker communiceren, bewust aandacht besteden aan de minder dominante kanten (de Levensgenieter, Creatieve, Kwetsbare), hulp vragen en een dagboekje bijhouden waarin ze kan reflecteren. Ik nodig Femke uit om deze dingen ergens op een zichtbare plaats in huis op te hangen, zodat ze er steeds aan wordt herinnerd. Een week later stuurt ze me een foto van een klein moodboard dat ze op de wc heeft opgehangen.

Leermoment

Femke en ik staan nog even stil bij haar coachdoel. Met een knipoog vraag ik haar of dit het doel is waar Femke naar verlangt, of dat Mrs. Perfect & friends dit doel hebben bepaald. We moeten er allebei om lachen, want de formulering van haar doel is volgens Femke zeker beïnvloed door Mrs. Perfect & friends. Het leermoment voor mijzelf? Altijd in de gaten houden hoe het coachdoel geformuleerd wordt. Het Veelkoppig monster kan ook hier zomaar zijn kop opsteken! Samen herformuleren we haar doel, waarbij ze haar waarden en ál haar behoeftes betreft. Er komen nu woorden in voor als: 'gezond, genieten, ontspannen en plezier'.

De naam Femke is fictief.