

Hoe coaching een belemmerend kernpatroon kan doorbreken

Perfectionisme

Gebrek aan assertiviteit, stress, je moeten profileren, geen keuzes kunnen maken, piekeren, opgebrand zijn: het zijn allemaal thema's die ter tafel komen tijdens coaching. Dit is waar mensen aan lijden, dat wat de ervaring van betekenis in het leven in de weg staat. En ze zijn volgens Marcel Hendrickx, opleider en coach van onder meer kinderen met faalangst en volwassenen met burn-outklachten, allemaal te herleiden tot één kernpatroon: perfectionisme. Dit patroon ontstaat uit de wisselwerking tussen de steeds hogere eisen van de samenleving en ons grootste verlangen: erkend worden.

AUTEUR: JIKKE DE RUITER

Perfectionisme

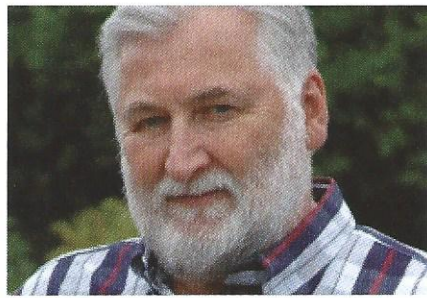
"Ik durf het de rechtstreekse aanleiding tot burn-out te noemen. De omgeving speelt natuurlijk een rol want de druk wordt aldoor groter, zeker sinds de crisis. Laten we eens beginnen te kijken naar het kind van nu. Vanaf de kleuterklas in Vlaanderen worden kinderen getest en moeten ze al beantwoorden aan een bepaald beeld. Als ze dat niet lukt, is er een probleem en komt er een gesprek met de ouders. Kinderen ontwikkelen zo al in de kleuterklas faalangst, een symptoom van perfectionisme."

"Als je ouder wordt en je hebt dit patroon verder ontwikkeld, dan zeg je niet 'nee' als men iets vraagt, want je wilt bevestigd worden. Als je meer werk krijgt toegeschoven, dan neem je dat gewoon op je in plaats van assertief te reageren met: 'Ja dat wil ik wel doen maar dan moet ik iets anders laten vallen.' Degene die je dat toeschuijt denkt: dat kan dus allemaal. Een vertekend beeld ontstaat en vanuit dat patroon blijf je verantwoordelijkheid nemen. Je gaat over je grenzen, tot je lichaam het begeeft en zegt: genoeg! Het begint met eenvoudige dingen

zoals nagelbijten, maar veel jongeren met een perfectionistisch patroon gaan de gekste dingen doen: bingedrinken of zelfmutilatie, omdat de druk in het lijf te hoog is. Soms uit het zich zelfs in een burn-out, een hartstoring, het chronische vermoeidheidssyndroom of fibromyalgie."

Eigen ervaring

"Ik heb perfectionisme als kind ontwikkeld en dat werd versterkt door mijn moeder. Tijdens het spelen zei ze: 'Marcel, wees jij de slimste.' Dat wordt dan je taak. Als we dit patroon als coach in kaart brengen, kijken we naar de omstandigheden die ervoor hebben gezorgd dat jij als kind onbewust besloot: ik ben niet oké en ik moet veranderen. Dat patroon heeft me ook ergens gebracht: het zet je in de wereld. Je gaat studeren, een job zoeken, promotie maken, een andere job zoeken, een gezin stichten, dat goed doen. Maar het gaat gepaard met veel stress, met continu piekeren. Er is nooit rust in dat hoofd."



Marcel Hendrickx, van oorsprong commercieel en hr-manager van een middelgrote bank, is internationaal erkend NLP-trainer (INLPTA). Daarnaast is hij actief als coach en werkt regelmatig met kinderen die lijden aan faalangst en volwassenen met burn-outklachten. Zijn OCP-methodiek is vertaald in een specialisatieopleiding voor coachen, die voorlopig alleen in Vlaanderen gegeven wordt. www.bevrijd jezelf.be.

"Bij mij heeft dit geleid tot twee hartinfarcten. De eerste keer was ik amper 47. Dat was voor mij nog geen reden om het anders te gaan doen want je zorgt niet voor jezelf, jij bent niet belangrijk, de anderen zijn belangrijk. Ik heb zelfs geen medicatie genomen. Na de tweede keer heb ik dat wel gedaan en tot op de dag van vandaag slik ik keurig mijn pilletje."

"Ik kom uit de financiële wereld en ben nu al tien jaar aan het coachen, vaak mensen met uitstelgedrag of mensen met een laag zelfbeeld. Mensen die het zorgen voor anderen als een absoluut moeten zien. Op een bepaald moment is mij duidelijk geworden dat al die symptomen te maken hebben met perfectionisme. Achteraf bleek dat ook in boeken gestaafd te worden."

Oorzaken

In de literatuur spreekt men van *overlevingsmechanismen* en perfectionisme is zo'n mechanisme. Om te overleven ofwel geaccepteerd te worden en erbij te horen, is het niet genoeg om gewoon 'ik' te zijn. "Ouders dragen hun perfectionisme over aan hun kinderen. Ze leven het voor; de stress die ermee gepaard gaat, is voelbaar voor het kind. Het vertaalt zich ook in hoge verwachtingen van hun kinderen. Een andere oorzaak is gebrek aan liefde en warmte. Een derde oorzaak is als kind moeten zorgen voor een broer, zus of voor de ouder. Het kind maakt zich klein, stelt weinig eisen, wordt heel braaf. Op dat moment is het een kind met een patroon. Misbruik, traumatische ervaringen, verhuizingen en gepest worden, zijn ook allemaal mogelijke oorzaken."

"Het kind krijgt het gevoel: ik ben niet goed bezig; ik moet veranderen. Op dat moment ontstaat de kern van het patroon: ik ben niet oké zoals ik ben en ik moet ervoor zorgen dat anderen mij wel oké vinden want zelf kan ik dat niet. Dat betekent een onbewuste bevestigingsdrang, een goed synoniem voor perfectionisme."

Symptomen

Vanuit deze bevestigingsdrang kunnen we de volgende symptomen waarnemen.

Subassertief zijn in relaties

"In relaties moet ik zorgen voor de ander, anders krijg ik een schuldgevoel. Ik vermijd conflicten, want ik wil bevestigd worden. Stel je voor dat ze me niet leuk vinden. Of ik heb verwachtingen, maar spreek die niet uit. In een groep zeg ik mijn mening niet, want misschien klopt het niet en kijken ze raar naar me. Dan zwijg ik, lijk ik introvert. Als iemand anders vervolgens hetzelfde zegt, denk ik: verdorie, had ik het toch maar gezegd. En dan maar weer piekeren."

Lat heel hoog leggen

"Ik ga mijn kwaliteitseisen heel hoog leggen. Want als ik heel goed presteer, krijg ik wel bevestiging. Maar die lat ligt zó hoog dat het enorme stress oplevert. Dat gebeurt op allerlei vlak: werk, maar ook bijvoorbeeld met kerstkaarten schrijven. Naar zeven winkels gaan om de juiste kaart te vinden en dan nog is het niet goed. Die lat ligt zo hoog dat ik nooit tevreden kan zijn over mezelf. Logisch want ik ben niet oké."

Laag zelfbeeld

"Ik vergelijk me met anderen en zorg dat ik er slecht uitkom: de moeder van dat kind is een veel betere mama. De mensen uit mijn opleidingsjaar hebben het veel beter gedaan dan ik. Hier hoort een kritisch stemmetje bij: dat was weer niet goed vandaag."

Piekeren

"Dat denken staat nooit stil. Als je vraagt aan mensen: 'Ga eens vijf minuten zitten en gewoon tot rust komen', dan is dat heel moeilijk. Denken wordt piekeren, 's nachts of in de auto. Ik ken een meisje van zestien, dat een zware studie had gekozen. Ze was intelligent dus dat was geen probleem. Daarnaast deed ze drie sporten en in het weekend werkte ze in de horeca. Waarom deed ze dat? Om niet stil te hoeven zitten, want dan was ze aan het denken en piekeren en dat wilde ze niet meer."

Controledwang

"Ik moet de zaken onder controle houden want anders loopt het uit de hand en vinden ze me niet oké. Als mijn partner de vaatwasser anders inlaadt dan ik, dan corrigeer ik haar en zeg: 'Zeg als ge de vaatwasser nog eens inlaadt, doe dat dan goed hè.' Dit gebeurt ook in organisaties. Deze mensen vinden het moeilijk om te delegeren: zij weten hoe het moet en anderen doen het toch niet goed.

En als ze dan delegeren, dan is het ook helemaal 'voor u'. De planning is ook heel belangrijk. Onverwacht bezoek is helemaal niet leuk: ik heb niet opgeruimd, ik zit hier in mijn gemakkelijke maar lelijke kleren. Dan liever lijstjes maken, eindeloze actielijstjes."

Uitstelgedrag

"Waarom stel ik uit? De lat ligt hoog en ik denk dat het toch niet goed genoeg wordt. Wat gebeurt er dan: dat geeft stress. Het blijft in je hoofd. Dan is het twee voor twaalf en ga ik aan de slag. Dan maak ik mezelf wijs: ik heb de stress nodig om te kunnen presteren. Dat is natuurlijk je reinste onzin."

Niet kunnen kiezen

"Dat is heel lastig. Een student bijvoorbeeld heeft zich in hetzelfde jaar vier keer voor een andere richting ingeschreven en kiest uiteindelijk nog niet goed. Het uit zich ook in kleine dingen als niet kunnen kiezen uit de restaurantkaart. Een stel dat dringend een nieuw bed nodig had, ging elk weekend naar beddenwinkels, zonder tot een besluit te komen. Dat heeft twee jaar geduurd. Hoe komt dat? Om te beslissen gebruiken we ons verstand en ons gevoel. Perfectionistische mensen voelen niet, blijven afwegen en raken daar niet uit."

Te veel verantwoordelijkheid nemen

"Ik neem verantwoordelijkheid die niet de mijne is. Ik zie heel goed wat er moet gebeuren en als ik het niet doe, wie doet het dan? Als mijn baas

"Ik heb stress nodig om te kunnen presteren"; dat is natuurlijk je reinste onzin

zegt: wil je dat doen, dan zeg ik ja. Dan moet dat maar in het weekend. Dat is gelinkt aan bevestigingsdrang, maar je krijgt geen bevestiging. Niemand zegt: wat fijn dat je dat doet. Pas als je het niet meer doet, krijg je de reactie: waarom doet hij dat nou niet meer?"

Doorgaan

Nooit opgeven. Een verbintenis is een verbintenis. "Ziek zijn telt niet, want dat staat niet in het contract. Ge gaat werken. Er zijn mensen die dat zo lang volhouden

dat ze vier dagen werken en dan drie dagen in bed liggen om op maandag weer te kunnen beginnen.

Het lichaam haakt af. Dan wordt het moeilijk want collega's belasten, geeft schuldgevoelens. Ik verlies want ik geef op en dat wil ik niet toegeven."

Angst

"Het begint bij kinderen met faalangst. Dit is nog op een vrij gemakkelijke manier te verhelpen, zolang ze geen elf of twaalf jaar zijn. Ze zijn te herkennen aan slechte cijfers en ouders die op school moeten komen praten. 'Het kind is niet slim genoeg voor de lagere school en moet naar buitengewoon onderwijs.' Met dat kind is echter niets mis, alleen telkens als er een toets is, verkrampt het. Thuis weet het het allemaal wél."

"Het is een ziekte van onze samenleving. Hoe komt dat? We leven in een wereld van altijd meer en beter, ook de scholen zijn ermee bezig. Daarnaast de erfenis van de godsdiensten: ik moet mijn zonden biechten. Ook in de islam: je bent niet goed zoals je bent. De social media maken het sterker; mocht er geen perfectionisme zijn dan had Facebook geen succes: 'like me' – dat is letterlijk de vraag van de perfectionist."

Coaching

Faalangstige kinderen

"Kleine kinderen met faalangst helpen we met een NLP-techniek; ze leren dat ze hun emoties kunnen sturen en dat ze angst kunnen vervangen

door een prettig gevoel. Dat conditioneren we met behulp van de 'magische cirkel'. Een kind kan zich dat heel goed voorstellen. Het volgende gesprek vindt plaats: 'Wat was je gevoel tijdens die laatste toets?' 'Ik was bang'. 'Welk gevoel zou je willen hebben?' 'Blij.' 'Wanneer was je echt blij?' Kinderen gaan dan zoeken. 'Toen we aan zee waren en een kasteel maakten.' Je gaat hen dat moment weer laten beleven in de cirkel en dan komt die lach. Dan kijken we of het werkt: 'Wanneer heb je weer een toets?'

'Volgende week.'

We laten hen 'in de tijdmachine' naar dat moment gaan. Je ziet de kramp komen en zegt: 'Tover nu de

cirkel rond je.' Dan komt de ontspanning en het kind denkt: hey, dat werkt. Ik draag ze op om drie keer per dag te oefenen om die conditionering te versterken. Het mooie is dat bij kinderen onder de tien jaar er daarna niets meer hoeft te gebeuren. Bij adolescenten en volwassenen is er een andere methodiek nodig."

Adolescenten en volwassenen

"Als we volwassenen coachen, richten we ons op de samenwerking tussen de linkerhersen helft, die altijd denkt, en de rechterhersen helft, die ik metaforisch 'het vrije kind' noem. Het eerste wat daarvoor nodig is, is bewustwording: zien dat alle dingen die zo moeilijk zijn, te maken hebben met een kernpatroon. De tweede stap is de motivatie om dit achter je te laten. Dat is riskant want wat als ik dit niet meer doe? Wie zal ik dan nog zijn? Als coach ondersteun je de persoon door bijvoorbeeld te zeggen: 'Je gaat een nieuw patroon ontwikkelen. Je bent oké zoals je bent, je kunt van jezelf houden en goed voor jezelf zorgen en van daaruit doe je je werk; ben je vader, partner, collega, maar op een andere manier.' Daarna werken we met het onbewuste. Daar zit namelijk het patroon."

"Iemand die gewend is met zijn linkerhersen helft te denken, leg ik uit dat deze manier van denken zijn problemen niet oplost. Maar je kunt niet gewoon opstaan en zeggen: 'Ik ga eens an-

Faalangst is een ziekte van onze samenleving

ders leven.' Ik vertel: 'Ik ga u vragen stellen waar het verstand geen antwoord op heeft' en dan geef ik een voorbeeld: 'Neem het deel dat uw patroon aanstuurt in uw hand en beschrijf dat: Hoe ziet het eruit?' 'Hoe wilt u het noemen?' Je verstand zegt: dat is onzin. Maar het werkt wel. Uw onbewuste gaat u helpen."

"Dan laten we ze kennismaken met dat deel in hun hoofd dat het perfectionistische patroon aanstuurt en het deel dat het vrije kind aanstuurt. Ik vraag een herinnering aan dat vrije kind, of als die er niet is, een foto waar diegene als vrij kind op staat. Het eigen kind kan ook als voorbeeld dienen of het kind van iemand anders. Vervolgens vraag ik: 'Als je naar dat kind kijkt, wat is er nu typisch voor het zijn, doen en denken van dat kind?' Vrije kinderen denken niet, zijn spontaan, creatief, en dan nodig ik ze uit om dat te beleven. Vervolgens kiezen ze een 'anker' en begin ik een gesprek. Als coach ga ik alleen nog in gesprek met de delen, allemaal in functie van een geformuleerd doel: 'Wat wil jij dat die delen van jou bereiken?' De coachee maakt notities: wat is nog het oude patroon en welke dingen

zijn nieuw. Bijvoorbeeld: 'Mijn baas kwam naar me toe met een opdracht en ik heb heel rustig gezegd: 'Ik wil dat wel doen, maar ik heb eigenlijk geen tijd. Wat kan ik later doen?' Ik feliciteer dan dat deel, want het vrije kind moet versterkt worden."

"Het perfectionistische patroon willen ze vaak weggooien terwijl dat ook een belangrijk deel is: het zorgt voor de doelen. Het andere deel zorgt voor het hoe: dat het met plezier gebeurt, met zelfvertrouwen. Als huiswerk moeten ze dagelijks 'liefde' sturen naar beide delen. Als ze hiermee stoppen, vervallen ze vaak in hun oude patroon. Het nieuwe patroon is namelijk als een klein kwetsbaar plantje dat veel verzorging nodig heeft. Later wordt het een grote, sterke boom. Dat patroon geef je zorg en liefde. Dat hoef je niet te blijven doen, maar wel geruime tijd. Vaak wordt het een vast ritueel, zoals sommige mensen dagelijks mediteren." ■

Jikke de Ruiter is communicatietrainer en coach (www.jikkederuiter.nl) en redactielid van het Tijdschrift voor Coaching.
