

Perfectie-infectie en genezing

Tips voor hoogbegaafde kinderen en jongeren

Door Renata Hamsikova

Perfectionismeplaag

Uit een klein onderzoek dat ik ooit deed tijdens mijn studie onder vier klassen van VWO scholieren bleek dat 43% van de gevraagde jongeren wilde leren hoe ze zichzelf een toestemming konden geven om soms te falen, niet te streng zijn voor zichzelf en hun verwachtingen niet te hoog te zetten. Andere mensen zijn vaak veeleisend voor je, maar jij zelf kunt nog strenger zijn voor jezelf. Bekijk de onderstaande vragen:

1. Ben je ooit tevreden met goed genoeg?
2. Kun je een gemiddeld cijfer accepteren voor een toets of een werkstuk?
3. Doe je wel eens het minimum van wat van je verwacht wordt?
4. Ben je op je gemak als je soms faalt?
5. Ben je tevreden met je oude prestaties?

Als je “nee” hebt geantwoord op een van de vragen, zou je last kunnen hebben van perfectionisme.

Psychologen en onderwijzers hebben lang gepraat over hoe en waar het perfectionisme begint. Is het opgelegd door de persoon zelf of door anderen? Waar het ook vandaan komt, perfectionisme kan je weg naar succes blokkeren en je gemoedsrust behoorlijk verstoren.

Wanneer je nooit genoeg neemt met niets minder dan de eerste plaats, krijg je veel teleurstelling te verwerken. Perfectie is gewoon niet mogelijk. En zelfs wanneer je de top bereikt, zou je kunnen ontdekken dat aan de top blijven niet de moeite loont. Gelukkig kun je van perfectionisme afkomen. Het vergt doorzettingsvermogen en de bekwaamheid om dingen in perspectief te zien.

Voorbeeld 1:

Je ziet jezelf als een A-student, tot de dag dat je de eerste B+ krijgt. Je bent geschokt en woedend op jezelf. **Maar wacht:** Waarvoor heb je die B+ gekregen? Biologie II? Middeleeuwse literatuur? Een verrijkingsopdracht waarbij alle materiaal nieuw voor je was? Het maakt verschil.

Voorbeeld 2:

Jaren lang vertelt iedereen tegen je dat je een geweldige sporter bent. Je begint op het voortgezet onderwijs, op een LOOT-school en je verwacht dat je in alle sporten daar geweldig wordt (van voetbal tot jujitsu). *Maar wacht:* Ken je enige topsporter die goed is in alles? Zelfs Olympische top sporters hebben de neiging zich te specialiseren in één sport. Het je wel eens gehoord van een schaatser die ook sumoworstelaar was?

Voorbeeld 3:

Je bent genomineerd voor het voorzitterschap van de studentenvereniging en je verliest de verkiezing. Je voelt je afgewezen en voor schut gezet. Maar wacht: Van tientallen of misschien honderden studenten was juist jouw naam gekozen om samen met 10 anderen door te gaan voor de nominatie. Daar kun je trots op zijn. Er is een groot verschil tussen “Ik heb verloren” en “Ik ben tweede of derde geworden”.

Het hangt allemaal van je houding af. Wat is jouw houding? Ben je geneigd de donkere kant van alles te zien of ben je zo iemand die de zon door de dikste wolken ziet schijnen? Maak de quiz “Pas je houding aan” en kijk waar je uitkomt!

Alternatief voor perfectionisme

Er bestaat een gezond alternatief voor perfectionisme. Het wordt genoemd “beoefening van voortreffelijkheid”. Kijk hoe deze twee termen verschillen:

1. **Perfectionisme** betekent minder van jezelf vinden omdat je een B+ hebt gekregen in plaats van een A. **Beoefening van voortreffelijkheid** betekent meer van jezelf vinden omdat je iets nieuws hebt geprobeerd.
2. **Perfectionisme** betekent dat je te hard werkt omdat je bijvoorbeeld niet in alle sporten even goed bent. **Beoefening van voortreffelijkheid** betekent dat je *sommige* dingen kiest waarvan je weet dat je er goed in zal zijn en *andere* dingen die je voor de lol gaat doen.
3. **Perfectionisme** betekent jezelf een straf geven omdat je de verkiezing van de voorzitter van studentenvereniging hebt verloren. **Beoefening van voortreffelijkheid** betekent dat je jezelf feliciteert omdat je genomineerd was en je gaat kijken of je volgend jaar weer meedoet.

Hoe kun je een **Beoefenaar van Voortreffelijkheid** worden?

- achterhaal de bron van je perfectionisme
- denk goed na over je gevoelens ten aanzien van falen en succes
- sterk staan tegen mensen die je pushen om perfect te zijn en
- manieren leren om het jezelf gemakkelijker maken, zodat je vrij bent om risico's te nemen en om nieuwe dingen te proberen

Achtergronden van perfectionisme

Waar komt je perfectionisme vandaan?

Misschien willen je ouders dat je de beste cijfers haalt. Misschien blijven je leraren steeds herhalen dat je vooral je best moet blijven doen. Misschien dat je klasgenoten regelmatig dingen zeggen zoals: "Jij als hoogbegaafde zou de beste moeten zijn." En misschien zeg jij vaak tegen jezelf dat de beste zijn is de enige manier om dingen te doen.

Een van deze invloeden of allemaal kunnen jou tot perfectionisme aanzetten. Het kan zelfs lijken alsof je geen keus hebt. Wat is de prijs die je betaalt als je niet perfect bent? Riskeer je dat je iedereen in je omgeving en ook jezelf teleurstelt?

Stel jezelf deze vragen: Wie zijn de mensen in je leven die lijken te willen dat je perfect bent? Wie zijn de mensen die je accepteren zoals je bent – zoals je bent én zoals je niet bent? Accepteer je jezelf zoals je bent?



Hoe denk je over falen?

Hoogbegaafde mensen worden vaak gedreven tot presteren en excelleren. Voor hen is "falen" slechts een woord. In het extreme kan zelfs de angst om te falen jouw beweging voorwaarts belemmeren en voordat je het weet zit je in een saaie, niet uitdagende les of opdracht.

De meest succesvolle mensen zijn die er achter zijn gekomen hoe je met falen kunt omgaan, ermee leven, het bevechten en ervan leren. Ze realiseren zich dat de weg naar goede prestaties bezaaid is met fouten. Ze struikelen er over, staan op en gaan verder.

Stel jezelf deze vragen: Hoe voel je je als je prestatie niet foutloos is? Hoe kun je een gezondere, meer positieve houding aannemen tegen de mogelijkheid – en de realiteit – van imperfectie?

Hoe denk je over succes?

De angst voor succes staat heel dichtbij de angst voor falen. Als je namelijk ergens succes in hebt, zullen mensen verwachten dat je succes blijft hebben... en wat als het niet zo is? Hoe hoger je klimt des te lager kun je vallen.

Stel je dit eens voor: Jouw docent Engels vraagt of je een toneelstuk wilt regisseren dat binnen twee maanden opgevoerd gaat worden. Je vindt het erg leuk omdat de baas spelen je aanspreekt. Je werkt keihard en het toneelstuk wordt een grote hit.

En dan beginnen de problemen. Docent Engels zegt dat je het geweldig gedaan hebt en dat je het volgens hem erg goed zou doen bij het toneelgezelschap op school. Ze hebben een regisseur nodig en je hebt bewezen dat je het kan.... Jij bent daar niet zo zeker van. Misschien was het een mazzeltje, misschien ben je helemaal niet zo goed. Misschien was je succes te danken aan je kennis van Shakespeare, van wie het stuk was. Je wordt angstig en besluit te stoppen zelfs nog voordat je begonnen bent.

Quiz "Pas je houding aan"

Het glas is:

- a. half leeg
- b. half vol

De lucht is:

- a. deels bewolkt
- b. deels zonnig

Deze man is:

- a. half kaal
- b. half behaard

Jouw lievelings einde van het woord hoop is:

- a. - loos
- b. - lijk

Op middelbare leeftijd

- a. ben je nog maar op de helft van je leven
- b. ben je al op de helft van je leven

Score:

Je kunt 1 punt scoren voor iedere "a" en geen punten voor "b".

0-1: Je bent een eeuwige optimist, iemand die iedereen en alles in het positieve licht ziet.

2-3: Je bent een woeste realist, voor altijd voors en tegens afwegend. En je aarzelt mensen of dingen te nemen zoals ze zijn.

4-5: Je bent een permanente pessimist, iemand die iedereen en alles in het negatieve licht ziet.

Hoe kun je omgaan met de druk van je omgeving?

Er zijn van die momenten dat je de hersenen als een last ervaart. Zoals wanneer mensen tegen je zeggen hoe slim je bent – en hoe slim zij weten dat je zou kunnen zijn en moeten zijn. Ze bedoelen het goed, maar dat is geen excuus. Je zou ze het liefst willen vertellen om (.....). Eigenlijk is het OK om te zeggen hoe je je voelt, maar het is beter om dat op een diplomatieke manier te doen.

Voorbeelden

Wat kun je tegen je ouders zeggen:

Ik weet dat jullie het leuk vinden als ik A's haal, maar jullie moeten ook begrijpen dat ik voor die C van Spaans net zo hard heb gewerkt, misschien nog harder.

Ik had misschien een A kunnen krijgen tijdens de gewone biologieles, maar we zijn er allemaal akkoord mee gegaan dat ik de zwaardere versie zou aan doen aan de Pre University in Leiden. Ik denk dat ik daar veel leer en ik wil daar blijven ook al zijn mijn scores niet zo hoog. Ik heb wel je steun nodig.

Wat kun je tegen je docent zeggen:

Ik zou willen dat u mij steeds niet alle vragen stelde in de klas en verwachtte dat ik de juiste antwoorden heb. Ik voel me steeds onder druk gezet om te presteren.

De verrijking wiskunde is veel zwaarder dan ik dacht. Ik weet dat het de moeite waard is, maar het lijkt alsof u steeds verwacht dat ik de ster ben.

Wat kun je tegen je vrienden zeggen:

Dat ik hoogbegaafd ben betekent niet dat ik het hele weekend met mijn neus in de boeken zit.

Je hebt gelijk, mijn cijfers zijn redelijk goed dit semester. Laten we een balletje trappen.

Wees assertief, maar niet agressief; eerlijk maar niet arrogant. De meeste mensen die je onder druk zetten hebben misschien niet een door hoe je je voelt.

Stel jezelf de vraag: Denk je dat het nodig is met iemand te praten over je perfectionisme?

Problemen van perfectionisten

Perfectionisten doen soms of vaak dit:

- stellen onredelijke, onmogelijke doelen voor zichzelf
- zijn niet tevreden met een geweldig resultaat en kunnen chronisch ontevreden zijn
- hebben moeite te genieten van hier en nu omdat ze volledig in beslag genomen zijn met het overwinnen van de volgende “hindernis”
- nemen geen risico’s (academisch of sociaal) omdat ze bang zijn voor mislukking, voor “niet de beste te zijn” en voor “niet het goed genoeg doen”
- hebben “alles of niets” kijk op dingen: als ik het niet perfect kan doen, heeft het geen zin om het te doen
- hebben veel zelfkritiek en worden volledig in beslag genomen door hun eigen verwachtingen en die van anderen
- zijn kritisch ten opzichte van anderen
- zijn zeer concurrerend en continu bezig zichzelf met anderen te vergelijken
- ervaren stress en angst
- zijn bang fouten te maken
- zijn bang hun zwakheden of imperfecties te tonen
- onderpresteren omdat ze alleen iets doen als het perfect is
- zijn vatbaar voor depressie
- hebben moeite met relaties omdat ze te veel van zichzelf en van anderen verwachten
- hebben het gevoel dat hun eigenwaarde afhangt van “prestatie” en daarom zijn ze zeer gevoelig voor kritiek en bang om te zijn wie ze zijn
- kunnen niet aanvaarden dat liefde onvoorwaardelijk kan zijn
- zijn dwangmatige planners
- hebben er moeite mee om situaties, prestaties en projecten in andere termen te bekijken dan in “goed” of “slecht”
- zijn ontevreden over situaties en verhoudingen die niet “ideaal” zijn

Tien tips om tegen perfectionisme te vechten

1. Wees een dag lang gemiddeld. Laat jezelf toe om slordig te zijn, te laat komen, imperfect te zijn en incompleet. En dan – vier jouw succes.
2. Sluit je aan bij activiteiten waar je geen cijfers of beoordelingen voor krijgt – activiteiten die zich richten op het proces en niet het product.
3. Neem risico. Schrijf je in voor een cursus/training die de naam heeft moeilijk te zijn. Of begin een gesprek met iemand die je niet kent. Doe een toets zonder dat je het drie keer hebt geoefend. Verander je ochtendroutine. Begin de dag zonder een plan.
4. Geef jezelf de toestemming om minimaal drie fouten per dag te maken.
5. Gebruik het woord “zou” niet meer als je tegen jezelf praat. Haal “ik moet” weg uit je gesprekken.
6. Bespreek een van je zwakheden of beperkingen met een vriend. En zie dat hij of zij niet minder over je denkt!
7. Erken dat jouw verwachtingen van jezelf misschien te hoog zijn, zelfs onrealistisch.
8. Geniet van je prestaties uit het verleden. Schrijf op hoe goed je je daarbij voelde.
9. Vraag je vrienden of familie jou te helpen jouw perfectionisme te “genezen”. Misschien kunnen ze je een teken geven of een woord zeggen wanneer ze merken dat je perfectionistisch bent.
10. Sluit je aan bij de mensheid. Het voelt minder eenzaam als we onze imperfecties en die van anderen accepteren en waardoor je voelt dat je deel uitmaakt van het leven.

Als je meer steun nodig hebt bij het vechten tegen het perfectionisme, praat met je ouders of je mentor of schoolpsycholoog. Leg je situatie uit en vraag om suggesties.

Quiz “Ben je bang voor succes?”

Kom er achter met deze quiz. Voor elke bewering krijg je

- 3 punten als je *het erg mee eens bent*,
- 2 punten als je *het een beetje mee eens bent* en
- 1 punt als je *het niet mee eens bent*.

1. Andere mensen genieten meer van mijn successen dan ik zelf.
2. Mensen verwachten te veel van mij.
3. Andere mensen zijn over het algemeen meer tevreden met mijn werk dan ik.
4. Ik maak mij zorgen dat ik mijn succes aan geluk te danken heb en dat op een dag mijn geluk op zal zijn.
5. Ik ben niet echt zo slim als anderen denken.
6. Succes kan een last zijn.
7. Ik presteer zelden zo goed dat ik tevreden ben.
8. Ik doe liever dingen die ik ken dan iets nieuws proberen.

Wat betekent je score:

19-24: Hoe dan ook, wiens leven is het? Ben je meer geïnteresseerd in anderen gelukkig maken dan in jezelf plezier te doen? Wanneer “de andere mensen” niet meer betrokken zijn bij je dagelijkse leven, moet je met jezelf leven en met jouw keuzes. Het wordt tijd om je eigen beslissingen te nemen – die juist zijn voor JOU.

14-18: Het lijkt alsof je steeds worstelt met de vraag welke doel jouw hoogste prioriteit zou moeten hebben – anderen plezier doen of jezelf plezier doen. Dat is prima, zolang er een balans is tussen deze twee.

8-13: Sommige mensen zouden jou noemen “zelfverzekerd”, terwijl anderen jou als “arrogant” bestempelen. Hoe dan ook, het lijkt er op dat jij jezelf bent en dat jij geniet van jouw successen.

Als je meer wilt lezen over hoogbegaafdheid kijk op www.ieku.nl

Veel succes,

Renata Hamsikova