

Perfectionisme als overlevingsgedrag

Geplaatst op 8 februari 2024 door Marjon Kuipers

Perfectionisme, vaak omschreven als het streven naar volmaaktheid, kenmerkt zich door het hebben van te hoge normen die buiten het bereik of redelijkheid liggen. Dit streven, meestal gedreven door de bewuste of onbewuste angst voor falen, heeft invloed op iemands leven en relaties. Hoewel sommigen perfectionisme als positief beschouwen vanwege de hoge standaard die het stelt, brengt het ook nadelen met zich mee zoals chronische stress, depressie, en relatieproblemen. Perfectionisme wordt vaak ontwikkeld als overlevingsstrategie, een manier om controle over het leven terug te pakken en te beschermen tegen negatieve gevoelens en kritiek. Deze neiging kan voortkomen uit vroegkinderlijke trauma's en de drang naar perfectie, immers, pas als je heel erg goed je best doet ben je "goed genoeg".

Het onderscheid tussen gezonde prestatiegerichtheid en perfectionisme is vooral merkbaar in de reactie op falen en kritiek. Waar gezonde prestatiegerichte personen fouten zien als leermomenten, voelen perfectionisten een diepe angst voor afkeuring en zijn zelden tevreden met hun werk, wat vaak leidt tot uitstelgedrag en besluiteloosheid. De samenleving en culturele normen versterken dit streven naar perfectie, waarbij kinderen al op jonge leeftijd moeten voldoen aan hoge verwachtingen door ouders, omgeving en onderwijs en hierbij worden afgerekend op hun prestaties. Kritiek van ouders, leraren, en anderen speelt een hele grote rol in het ontwikkelen van perfectionisme. Dit resulteert vaak in een diepgeworteld gevoel van niet goed genoeg zijn.

Gezonde prestatiegerichte persoon	Perfectionist
Stelt uitdagende normen voor zichzelf	Is zelden helemaal tevreden met zijn werk
Maakt zich niet al te druk om fouten; ziet het als een leermoment	Heeft onrealistisch hoge normen die moeilijk te bereiken zijn
Leert van mislukkingen en gaat snel verder	Vindt kritiek moeilijk te verwerken en verontrustend
Laat kritiek niet het zelfbeeld beïnvloeden	Voelt zich persoonlijk geraakt door fouten en verliest dan vertrouwen
Ziet feedback als een kans om te leren	

De Canadese psycholoog Gordon Flett identificeert drie stijlen van perfectionisme:

Allereerst is er de zogenaamde zelfpromotiestijl, waarbij de perfectionist anderen probeert te imponeren door op te scheppen over zijn of haar prestaties. Deze vorm is gemakkelijk te herkennen omdat ze anderen vaak irriteren.

Het tweede type vermijdt situaties waarin ze kunnen falen.

Het derde type vermijdt die situaties niet, maar houdt gemaakte fouten wel voor zichzelf.

Daarnaast worden drie categorieën van perfectionisme onderscheiden: gericht zijn op jezelf, op anderen, en sociaal voorgeschreven perfectionisme. Elk van deze heeft specifieke kenmerken en kan leiden tot een reeks psychologische problemen, waaronder een laag zelfbeeld, intolerantie, eenzaamheid, en sociale angst. De maatschappelijke druk om perfect te zijn wordt verder versterkt door sociale media en het ideaalbeeld dat door beroemdheden en influencers wordt getoond.

Om inzicht te krijgen in jouw neiging tot perfectionisme en de mogelijke gevolgen ervan, kun je onze perfectionisme test van TraumaTrainingen maken. Deze test kan helpen bij het ontdekken van persoonlijke perfectionistische neigingen en biedt een startpunt voor het ontwikkelen van een gezondere omgang met prestaties en zelfwaardering.

Meer weten over trauma en de impact? Kijk dan op onze site www.traumatrainingen.nl en voel je welkom op één van onze trainingen. We starten weer met TraumaTrainingen Level 1 in april. Aanmelden kan nog. Omdat we de groepen klein en veilig houden geldt vol = vol www.traumatrainingen.nl

Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism – Theory, Research and Treatment. American Psychological Association.

TEST PERFECTIONISME

Lees elke bewering en kies dan het cijfer op de schaal van 1-5 dat het beste bij jou past. Vul dat cijfer in op het streepje achter de vraag en tel alle cijfers bij elkaar op.

1 = Nooit waar 2 = Zelden waar 3 = Soms waar 4 = Vaak waar 5 = Altijd waar

Categorie 1: Perfectionisme gericht op jezelf (interne druk)

1. Ik vind het belangrijk om altijd mijn uiterste best te doen. _____
2. Ik hecht er veel waarde aan om goed georganiseerd en netjes te zijn. _____
3. Het frustrereert me wanneer ik mijn doel niet kan bereiken. _____
4. Negatieve opmerkingen over mij raken me diep. _____
5. Als ik denk dat ik ergens niet goed in ben, vermijd ik het liever. _____
6. Beslissingen nemen vind ik soms lastig. _____
7. Ik voel me vaak teleurgesteld in mezelf. _____
8. Het zou verschrikkelijk zijn als ik een deadline zou missen. _____
9. Wanneer iemand me een compliment geeft, trek ik dat vaak in twijfel. _____
10. Ik stel hoge eisen aan mezelf en mijn prestaties. _____
11. Het idee om de controle te verliezen vind ik vreselijk. _____
12. Zelfs nadat ik een keuze heb gemaakt, blijf ik vaak twijfelen. _____
13. Ik merk dat ik soms te veel tijd besteed aan mijn werk. _____
14. Ik geloof dat er altijd ruimte is voor verbetering. _____
15. Ik beschouw mezelf als iemand die perfectionistisch is. _____

Totaalscore voor categorie 1 _____

© TraumaTrainingen | Jit en Jon

TEST PERFECTIONISME

Lees elke bewering en kies dan het cijfer op de schaal van 1-5 dat het beste bij jou past. Vul dat cijfer in op het streepje achter de vraag en tel alle cijfers bij elkaar op.

1 = Nooit waar 2 = Zelden waar 3 = Soms waar 4 = Vaak waar 5 = Altijd waar

Categorie 2: Perfectionisme gericht op de ander

1. Het stoort me als anderen onnodige fouten maken. _____
2. Mensen noemen mij vaak kritisch. _____
3. Anderen vinden mijn verwachtingen te hoog. _____
4. Mensen voelen zich ongemakkelijk omdat ik hen controleer. _____
5. Mijn omgeving lijkt terughoudend als ik in de buurt ben. _____
6. Ze zeggen dat ik te negatief denk over anderen. _____
7. Het irriteert me wanneer mensen de kantjes ervan aflopen. _____
8. Mensen vinden mij oordelend en veeleisend. _____
9. Ik ben op mijn hoede zodat anderen mij niet snel kunnen bedriegen. _____
10. Ik vind dat mijn familieleden hun best moeten doen. _____
11. Vertrouwen moet eerst verdiend worden, vind ik. _____
12. Ik doe het liefst alles zelf omdat anderen het niet goed kunnen. _____
13. Ik vind het belangrijk dat anderen hun tekortkomingen verbeteren. _____
14. Het stoort me als mensen hun spullen niet opruimen. _____
15. Ik vraag geen hulp aan anderen omdat ik ze niet vertrouw. _____

Totaalscore voor categorie 2 _____

© TraumaTrainingen | Jit en Jon

TEST PERFECTIONISME

Lees elke bewering en kies dan het cijfer op de schaal van 1-5 dat het beste bij jou past. Vul dat cijfer in op het streepje achter de vraag en tel alle cijfers bij elkaar op.

1 = Nooit waar 2 = Zelden waar 3 = Soms waar 4 = Vaak waar 5 = Altijd waar

Categorie 3: Sociaal voorgeschreven perfectionisme (externe druk)

1. Ik probeer het anderen altijd naar de zin te maken. _____
2. Het is belangrijk dat anderen een positieve indruk van me hebben. _____
3. Ik vind het lastig om 'nee' te zeggen tegen anderen. _____
4. Ik ervaar schuldgevoelens als ik tijd voor mezelf neem. _____
5. Ik besteed veel aandacht aan mijn uiterlijk als anderen me kunnen zien. _____
6. Ik voel me ongemakkelijk in sociale situaties. _____
7. Ik vrees afkeuring of afwijzing van andere mensen. _____
8. Ik maak me zorgen over hoe ik overkom in het openbaar. _____
9. Nieuwe ontmoetingen maken me nerveus. _____
10. Ik kijk op tegen mensen die mooier, succesvoller, enzovoort zijn. _____
11. Ik vermijd conflicten en ga confrontaties uit de weg. _____
12. Het is moeilijk voor me om mijn grenzen aan te geven. _____
13. Ik ben bang om fouten te maken in het bijzijn van anderen. _____
14. Het is belangrijk voor me om bevestiging van anderen te krijgen. _____
15. Ik let op mijn taalgebruik om anderen niet te kwetsen. _____

Totaalscore voor categorie 3 _____

© TraumaTrainingen | Jit en Jon

TEST PERFECTIONISME

Bekijk nu je totaalscore voor elk onderdeel om meer inzicht te krijgen in de mate waarin je neigt naar perfectionisme binnen de drie verschillende categorieën: perfectionisme gericht op jezelf (interne druk), perfectionisme gericht op de ander en sociaal voorgeschreven perfectionisme (externe druk).

- Totaalscore per onderdeel 15-26: Weinig of geen neiging tot perfectionisme
- Totaalscore per onderdeel 27-38: Lichte tot matige neiging tot perfectionisme
- Totaalscore per onderdeel 39-50: Matige tot sterke neiging tot perfectionisme
- Totaalscore per onderdeel 51-62: Sterke tot zeer sterke neiging tot perfectionisme
- Totaalscore per onderdeel 63-75: Zeer sterke neiging tot perfectionisme

Kijk nu nog eens naar de beweringen waarvoor je jezelf een 4 of 5 hebt gegeven. Stel jezelf voor elk van deze beweringen deze vraag: zorgt dit voor problemen in mijn relaties, werk of belemmert het mij om van het leven te genieten? Als je 'ja' zegt op één of twee vragen, misschien wil je dan onderzoeken hoe je het kunt veranderen...

