

1 DE MYTHE VAN DE ANGST

*Een mens lijdt dikwijls het meest
door het lijden dat hij vreest,
doch dat nooit op zal dagen.
Zo heeft men meer te dragen
dan God te dragen geeft.*

Nicolaas Beets

15

DE MYTHE VAN DE ANGST

Nadelig perfectionisme

Ron is een eersteklas organisator. Hij pakt de zaken met veel inzet, creativiteit en zorg voor details aan. Ron is voorzitter van de feestcommissie van het bedrijf waar hij werkt en is druk met het organiseren van het jaarlijkse bedrijfsfeest. Zijn collega's van de commissie waren aanvankelijk enthousiast over zijn vele originele ideeën. Zij hadden wel wat bezwaren tegen enkele van zijn voorstellen, maar hebben zich laten overtuigen dat het beter kon gaan zoals Ron het – tot in de puntjes – had uitgedacht. Nu de datum van het feest dichterbij komt, is van dit aanvankelijke enthousiasme niet veel meer over. De commissieleden doen erg hun best, maar Ron is zelden tevreden over de resultaten. Er ontbreekt altijd wel iets, er is altijd wel een kleinigheid vergeten. Ron loopt voortdurend te mopperen dat hij op deze manier weinig aan ze heeft. Eén van zijn collega's heeft inmiddels het bijltje erbij neergegoooid. Zogenaamd omdat hij het te druk heeft, maar in werkelijkheid omdat hij de houding van Ron zat is. Zelf is Ron,

na zijn werk, bijna iedere avond in de weer, soms tot laat in de avond. Het is dat zijn vrouw er een stokje voor steekt, anders zou hij tot diep in de nacht bezig zijn. Deze onbegrensde inzet verwacht hij eigenlijk ook van de anderen. Daarin wordt hij echter teleurgesteld, de anderen gaan soms nog een uurtje door na hun werk, maar daarna laten ze Ron aan zijn lot over. Althans, zo voelt hij dat.

Ron is een 'echte' perfectionist, die we in elk bedrijf en in bijna elke familie wel tegenkomen. Hij is iemand met veel ideeën, weet precies hoe hij die moet uitvoeren, maar legt daarbij de lat zó hoog, dat die nooit gehaald wordt. Hij belast daarmee zichzelf en zijn omgeving, zowel privé als op het werk.

Vera heeft besloten een eigen restaurant te beginnen. Bijna een half jaar geleden heeft ze de koop van het pandje in de binnenstad rond gekregen, en nu is ze bezig het in te richten. Alhoewel ze haar zaak nu echt zal moeten openen om het financieel te redden, is de deur nog steeds dicht. Ze is voortdurend bezig met het zoeken naar de perfecte inrichting en ook over het aannemen van het enige personeelslid dat ze zich voorlopig kan veroorloven, kan ze geen beslissing nemen. Ze heeft al meer dan tien sollicitatiegesprekken gevoerd, maar niemand voldoet aan haar eisen. Iedereen in haar omgeving spoort haar aan nu toch eindelijk haar zaak te openen, maar Vera vindt dat ze er nog niet aan toe is. Er zijn nog te veel zaken niet precies zoals ze ze hebben wil.

Zowel Ron als Vera stellen hoge eisen aan hun plannen. Op zich is dat natuurlijk prima, maar ze schieten erin door. Perfectionisme is voor deze mensen een valkuil. Hoge eisen stellen is een goede eigenschap, maar als je dat overdrijft, leg je de lat voor jezelf zo hoog, dat je er op een gegeven moment niet meer aan kunt voldoen. Het is alsof de lat

meebeweegt met jouw sprongen om erbij te komen. Hoe hoger je springt, hoe hoger de lat blijkt te liggen. Wat je ook doet, je bent nooit tevreden over je resultaten. In dat geval spreken we over *nadelig* perfectionisme. In dit hoofdstuk zullen we de verschillende verschijningsvormen daarvan uitgebreid beschrijven.

Een op zich goede eigenschap kan leiden tot een last voor jezelf en anderen als je erin doorschiet. Een paar voorbeelden.

- eigenschap: doortastend zijn en kwaliteit nastreven
valkuil: onmogelijke eisen aan jezelf en/of anderen stellen
- eigenschap: betrokken zijn en verantwoordelijkheid durven nemen
valkuil: verantwoordelijkheid voelen voor alles en iedereen
- eigenschap: grondig en diepgaand te werk gaan
valkuil: op alle slakken zout leggen
- eigenschap: veel dingen tegelijkertijd doen
valkuil: zelden of nooit iets afmaken
- eigenschap: veel aankunnen, hard werken
valkuil: overspannen raken door drukte in je hoofd en je lichaam.

Laten we deze valkuilen eens nader bekijken.

Onmogelijke eisen aan jezelf en/of anderen stellen

Het is soms goed doortastend op te treden.

Cor is teamleider in een ICT-bedrijf. Volgende week gaat het hele bedrijf een nieuw systeem gebruiken en er moeten nog veel zaken geregeld worden. Cor heeft zijn team bij elkaar geroepen en heeft gisteravond alle werkzaamheden op een rij gezet, zodat iedereen na de vergadering weet waar hij aan toe is.

Het is heel frustrerend als iets, ondanks je doortastendheid, toch niet gelukt is. De valkuil is dan koste wat kost te proberen tegenslagen te voorkomen.

Later in de week checkt Cor of iedereen op schema is. Hij komt erachter dat twee van de acht mensen hun werk wel doen, maar lang niet goed genoeg in zijn ogen. 'We kunnen niet meer feiten onderzoeken, want dan halen we het nooit', is hun commentaar. Cor wordt zenuwachtig. Hij durft het niet aan zijn mensen op deze manier te laten werken, en geeft talloze instructies voor nader onderzoek. Het resultaat is een ernstige vertraging, waardoor uiteindelijk de klus niet op tijd kan worden afgeleverd.

De valkuil van het onmogelijke eisen, kan zich op twee manieren uiten: de eerste is de perfectionist die hoge eisen aan zichzelf stelt, de tweede eist van anderen dat ze dezelfde kwaliteitsnormen hanteren als hij.

In het eerste geval zie je iemand die meestal ontevreden is over zijn werk, ongeacht het aantal complimenten dat hij ontvangt. De daadkracht die hem tot grote prestaties heeft gebracht, slaat om in een voortdurend streven naar meer en beter. We zullen deze perfectionist later in dit hoofdstuk aanduiden als de ploeterende perfectionist.

In het tweede geval zie je iemand die niet kan accepteren dat anderen zich niet aan zijn normen houden. Hij wil steeds meer kwaliteit en het is dus bijna letterlijk nooit goed. Dit zijn moeilijke mensen om mee samen te werken, want ze geven zelden een compliment en vragen erg veel van anderen.

Deze twee vormen gaan vaak samen: we zien dan mensen die extreem veel van zichzelf én van anderen eisen. Wanneer zij die hoge eisen vooral aan zichzelf stellen en wanneer aan anderen, verschilt per situatie. Als zij zelfstandig werken zullen ze eerder geneigd zijn hoge eisen aan hun eigen werk te stellen, terwijl zij in teamverband ook de anderen zullen plagen met hun hoge normen.

Verantwoordelijkheid voelen voor alles en iedereen

Verantwoordelijkheid nemen voor je taken en voor de afspraken die je met anderen hebt gemaakt, is een goede eigenschap.

Maria is een zorgzame vrouw die graag en met liefde aandacht schenkt aan anderen.

Maria wordt gewaardeerd om haar grote betrokkenheid. Als er een probleem is, stappen de mensen naar haar toe, want zij weet immers (bijna) altijd raad!

Maria schiet vaak door in haar zorgzaamheid voor anderen. Ze geeft aan iedereen aandacht, behalve aan zichzelf. Je hoort haar vaak zeggen: 'Je kunt een mens toch niet aan zijn lot overlaten?' Maar dat is precies wat ze doet als het gaat om haar eigen behoeftes. Met 'een mens' bedoelt ze dus iedereen, behalve zichzelf! Maria zegt in stilte: ik moet goed voor anderen zorgen, anders doe ik het niet goed in mijn leven.

De valkuil van de verantwoordelijkheid sluipt vaak ongemerkt het leven van de perfectionist in. In Maria's geval zien we de Perfecte Moeder. Zij is niet alleen zorgzaam voor haar kinderen, zoals de meeste moeders, maar voor vrijwel iedereen. Langzaam maar zeker raakt zij eraan gewend dat zij de problemen voor anderen oplost, en in hetzelfde tempo gaat men dat ook van haar verwachten. Zolang zij er zelf geen problemen mee heeft, is er niets aan de hand. Maar vaak komt zij er te laat achter dat ze tot in het extreme de problemen van anderen tot de hare maakt. Als iemand zich niet zo lekker voelt staat ze al klaar om in te springen; als er iets georganiseerd moet worden is zij degene die dat doet. Zij neemt de lastige klussen voor haar rekening en werkt het hardst van iedereen.

Heeft zij zich dit grote verantwoordelijkheidsgevoel eenmaal eigen gemaakt, dan is het niet zo gemakkelijk dat te veranderen, temeer omdat anderen steeds maar weer een beroep op haar doen. Deze valkuil vormt met name voor veel vrouwen een steeds terugkerend

probleem. Ze hebben misschien nog steeds last van het oeroude idee dat een vrouw *altijd* klaar hoort te staan voor anderen.

Op alle slakken zout leggen

Grondig te werk gaan is prima. Een goede voorbereiding is het halve werk.

Ronald is hoofd van de persafdeling van een ministerie. Hij regelt alle perscontacten en moet vaak op het laatste moment informatie verzamelen en persberichten maken.

Maar sommigen overdrijven deze eigenschap. We noemen ze ook wel 'muggenzifters' of 'haarklovers'.

We zien Ronald om elf uur 's avonds nog steeds achter zijn bureau zitten. Als we hem vragen wat hij aan het doen is, dan blijkt dat hij bezig is al zijn 'to do'-lijstjes over te schrijven op een groot vel papier. 'Ik kan niet slapen als ik niet precies op een rij heb wat er nog moet gebeuren.' Wie denkt dat Ronald naar huis kan als hij zijn lijst eindelijk af heeft, heeft het mis. Hij moet vanavond ook nog een persbericht voor de derde keer controleren ('je weet maar nooit') en een tekst voor de minister afmaken. 'Daar deugt nog niet veel van', zegt hij, terwijl één van zijn beste medewerkers het stuk al heeft gelezen en aangevuld.

Dit is de klassieke vorm van perfectionisme. Zo bang zijn fouten te maken, dat elke punt en elke komma moet worden gecontroleerd. Er mag niets ontbreken, alles moet tot in de puntjes geregeld zijn. Zoals we in dit hoofdstuk zullen zien, speelt angst om de controle te verliezen (onzekerheid) hierbij een grote rol. Wie hieraan lijdt (of anderen eronder laat lijden) is voortdurend bezig de controle over vrijwel alles

te houden. Niets mag aan het toeval overgelaten worden. Als er iets georganiseerd moet worden, is de perfectionist tot in de kleinste details betrokken bij het werk. Belt hij steeds iedereen om te controleren of er toch vooral niets vergeten wordt. Maakt hij zich druk om zaken die door anderen gedaan moeten worden – meestal uit angst dat ze het zullen vergeten. En hij kan geen vertrouwen schenken, ook een reden waardoor hij steeds alles onder controle moet houden.

Zelden of nooit iets afmaken

Er zijn mensen die veel hooi op hun vork kunnen nemen in betrekkelijk korte tijd. Dat is prettig als er veel gedaan moet worden, en dat door diens inspanningen de zaken op tijd af komen. We gaan even terug naar Vera die haar eigen restaurant begint.

Vera heeft sinds de koop van het pand bergen werk verzet. Ze heeft een architect en een aannemer ingeschakeld om een verbouwing te organiseren, ze heeft de financiën keurig op orde, ze heeft meubels uitgezocht en ze heeft daarnaast haar gezin met vier kinderen verzorgd.

Maar er moeten wel beslissingen genomen worden, anders wordt het hooi op de vork te zwaar.

Er is één ding waar Vera erg slecht in is: beslissingen nemen. Ze belt om de haverklap haar architect om weer een wijziging aan te brengen in het ontwerp. En ook al geeft deze ook aan dat dit veel vertraging met zich mee zal brengen, Vera wil dat het gaat zoals zij het wil. De financiën heeft ze bij een andere adviseur ondergebracht, omdat ze niet helemaal tevreden was over de verslaglegging van de vorige. De meubels heeft ze laten bezorgen, maar omdat de kleur haar niet helemaal aanstond, heeft ze ze allemaal weer laten ophalen. Ze heeft daarbij aangegeven dat ze nog zal

laten weten welke kleur ze precies wil hebben. De leverancier wacht al weken, maar heeft nog niets gehoord.

Deze perfectionist blijft te lang hangen bij de vele zaken die zij wil doen, omdat zij niet kan besluiten iets goed genoeg te vinden. Zodra zij dat besluit wil nemen, kijkt ze nog één keer of ze echt niets vergeeten is ... en natuurlijk vindt zij meestal toch nog wel iets. 'Zie je wel', zegt zij tegen zichzelf, 'al het andere moet nog maar even wachten.' We zullen deze perfectionist later de falende perfectionist noemen.

Overspannen raken door drukte in je hoofd en je lichaam
Het is een positieve eigenschap als je graag goede resultaten wilt behalen, en je daarvoor optimaal inspant.

Bob is arts en was werkzaam in Indonesië, waar hij de slachtoffers van de tsunami hielp. Hij reisde op en neer van de ene plaats naar de andere. Hij was een onmisbare sleutelfiguur bij de communicatie tussen de verschillende hulporganisaties.

Maar als zij niet tegelijkertijd grenzen aan hun persoonlijke inspanningen stellen en hun werk leidt tot overspanning, heeft niemand er iets aan.

Momenteel zit Bob thuis. Hij volgt de berichtgeving over het land niet meer - hij kan er niet meer tegen. De bedrijfsarts heeft een burn-out vastgesteld, Bob heeft te lang te veel ballen in de lucht proberen te houden. Hij kan het niet meer aan.

Deze perfectionist wil alles aankunnen. Hij laat zijn agenda en zijn hoofd vollopen met activiteiten, en vergeet dat een mens alleen kan

functioneren als er een gezonde balans is tussen inspanning en ontspanning. Bij hem is de inspanning regel geworden en ontspanning een hoge uitzondering. En daar kan op den duur niemand tegen.

Angst

We zien dus dat nadelig perfectionisme weliswaar voortkomt uit heel goede eigenschappen, maar dat het kan leiden tot een hoop ellende. En dat is jammer. Het is beter de kwaliteiten te benutten en de ellende te voorkomen. Daarvoor is het goed eens te kijken waardoor dit overdreven perfectionisme wordt veroorzaakt, zodat we er vervolgens iets aan kunnen doen.

De meest fundamentele oorzaak van nadelig perfectionisme is angst. Er bestaan vele vormen van angst. Voorbeelden zijn: angst om de beste te zijn¹, of juist angst om de slechtste te zijn. Andere vormen zijn: angst om op te vallen, of om juist niet op te vallen, angst voor verantwoordelijkheid, angst om af te gaan, angst voor afwijzing. Je kunt het rijtje vast aanvullen met vele voorbeelden uit je eigen leven.

Tussen paniek en onzekerheid

Angst is een nuttige emotie die je behoedt voor risico's. Als er gevaar dreigt, zorgt je angst er immers voor dat je maatregelen neemt om het gevaar af te wenden en daarmee de risico's te beperken. Angst doet zich voor in vele gradaties. Een lichte vorm van angst is onzekerheid, en die kan een heel nuttige functie vervullen. Als je een sollicitatiegesprek moet voeren, dan is de onzekerheid dat je afgewezen wordt een goede motivatie zo goed mogelijk voor de dag te komen. Maar als je angst meer is dan onzekerheid, beperkt dat je optimaal te presenteren.

Een nadelig perfectionist overdrijft het risico en wordt daardoor meer dan onzeker; hij wordt angstig, bang of paniekerig. Hij zal er, naarmate de angst groter is, alles aan doen geen enkele fout te maken. Hij staat een uur te vroeg voor de deur van het bedrijf waar hij solliciteert en repeteert talloze keren wat hij zal zeggen. Hij corrigeert zich-

zelf voortdurend en als hij dan eindelijk binnenkomt bij de sollicitatiecommissie, voelt hij eerder paniek dan een gezonde onzekerheid. Hij is daardoor zó gespannen, dat hij zich lang niet zo goed presenteert als wanneer hij rustiger en meer ontspannen zou zijn. Dit is een veel voorkomend effect van nadelig perfectionisme. Je bent zó gericht op een perfect resultaat, dat je uiteindelijk ver onder je kunnen presteert. Een extreme mate van angst is paniek. Een mens in paniek kan niet helder nadenken over de mogelijkheden die hij heeft de vermeende ramp af te wenden. Als de paniek snel afneemt naar een gezonde onzekerheid die je helpt de situatie het hoofd te bieden, blijkt er meestal niet zoveel aan de hand te zijn. Als de paniek aanhoudt, raak je verlamd en kun je niet adequaat omgaan met de situatie. Of angst nuttig is hangt dus in de eerste plaats af van de mate waarin het zich manifesteert.

De angst in verhouding tot de aanleiding

Hoe komt het nu dat je de ene keer een gezonde onzekerheid voelt, maar dat je een andere keer in paniek raakt door iets dat in wezen helemaal niet gevaarlijk is? De oorzaak ligt vaak in je verleden. Op de één of andere manier heb je het krijgen van kritiek, het maken van fouten, gekoppeld aan ernstige gevolgen, of in ieder geval aan de dreiging daarvan. Aan nadelig perfectionisme ligt meestal een heftige emotie ten grondslag. Zo heftig zelfs, dat je als volwassene niet meer voldoende hebt aan je eigen inzichten om de koppeling met die emotie los te laten. Je bent nog steeds bang voor de gevolgen, ook al zijn die nu niet meer bedreigend. De situatie is veranderd, maar de dreiging voel je nog steeds. Er is nu sprake van een basale angst, die niet in verhouding staat tot de gebeurtenis.

Het is dus niet alleen de mate van angst, maar ook de verhouding van die angst tot de aanleiding, de gebeurtenis, die het verschil uitmaakt tussen nuttige en nadelige angst.

Drie soorten angst

Behalve de mate van angst en de verhouding daarvan tot de gebeurtenis, zijn er ook nog verschillende soorten angst. We onderscheiden