

HOE PERFECTIONISTISCH MAG EEN MENS ZIJN?

Mensen die onrealistisch hoge eisen aan zichzelf stellen, lopen het risico slachtoffer te worden van een burn-out of depressie. Toch is niet elke vorm van perfectionisme ongezond.

Door Christine Altstötter-Gleich

Het burn-outsyndroom ruikt op. Een ziektekostenverzekeraar heeft onlangs bekendgemaakt dat het aantal werknemers dat ziek thuis zit met de diagnose burn-out in de periode van 2006 tot 2012 meer dan verdrievoudigd is. Uit een onderzoek van het Robert Koch-instituut in Duitsland komt naar voren dat vier procent van de volwassenen al eens voor een burn-out is behandeld door een arts of psychotherapeut. Overigens bestaat er onder wetenschappers geen consensus over de vraag wat die diagnose precies inhoudt. Maar de meesten zijn het er wel over eens dat ernstige uitputting en een verminderd prestatievermogen tot de belangrijkste symptomen behoren, in combinatie met een gevoel van vervreemding – het gevoel niet meer betrokken te zijn bij het werk en de collega's.

Wat zijn de oorzaken van die epidemie van uitputting en desinteresse in het werk? Een zoektocht op internet naar de factoren die verantwoordelijk zijn voor het burn-outsyndroom, leidt al snel tot de conclusie dat het niet alleen gaat om de typische kenmerken van een stressvolle baan – tijdsdruk, overuren en andere belastende factoren – maar dat ook een persoonlijkheidskenmerk een rol speelt, namelijk perfectionisme. Op nieuwssites zijn berichten te lezen met koppen als 'Perfectionisten hebben vaker last van burn-out' en 'Van perfectionist tot burn-outslachtoffer'. Op internetfora komen veel ervaringsdeskundigen aan het woord die dat verband bij zichzelf hebben geconstateerd. Typerende uitspraken zijn: 'Mijn perfectionistische instelling heeft me de das omgedaan' of 'Ik ben volledig opgebrand als gevolg van mijn perfectionisme'.





Ongezonde gedachten

Met behulp van vragenlijsten als de 'Multidimensionale perfectionismeschaal' kunnen onderzoekers verschillende vormen van perfectionisme meten. Onderstaande uitspraken zijn typerend voor 'disfunctioneel' perfectionisme. Uit onderzoek is gebleken dat mensen die zulke uitspraken onderschrijven een groter risico lopen last te krijgen van burn-outs en depressies.

Als ik op een klein onderdeel faal, is dat net zo erg als wanneer ik compleet gefaald zou hebben.

Ik vind het afschuwelijk als ik niet de beste ben in de dingen die ik doe.

Hoe minder fouten ik maak, des te sympathieker zullen de mensen mij vinden.

Ook als ik iets heel nauwgezet doe, heb ik toch vaak het gevoel dat het niet helemaal goed is.

Ik heb mijn werk vaak later af dan anderen, doordat ik de neiging heb voor de zekerheid alles nog eens en nog eens na te lopen.

[Bron: Testgüte einer deutschsprachigen Version der Mehrdimensionalen Perfectionismus Skala von Frost, Marten, Lahart und Rosenblatt (MPS-F). C. Altstötter-Gleich en N. Bergmann in Diagnostica 52, 2006; pp. 105-118]

Maar worden deze en soortgelijke uitspraken ook bevestigd door wetenschappelijke bevindingen? Om die vraag te beantwoorden, moeten we eerst weten wat er precies wordt bedoeld met de term *perfectionisme*. Psychologen verstaan onder *perfectionisme* over het algemeen het streven om perfect of foutloos werk

te leveren. Maar al in 1978 heeft Don Hamachek, die op dit onderzoeksgebied baanbrekend werk heeft verricht, voorgesteld een belangrijk onderscheid te maken. Perfectionisme, zo stelde deze psycholoog van de University of Michigan vast, is eigenlijk een mysterie. Enerzijds zien we mensen die zich voortdurend voor honderd procent inspannen om topprestaties te leveren zonder zich erg druk te maken over de vraag of het resultaat perfect is. Aan de andere kant zijn er ook mensen die vergelijkbare taken op zich nemen, maar zich daarbij constant kwellen met de vraag of ze alles ook echt goed doen. De eerste groep noemde Hamachek 'normale' perfectionisten, de tweede 'neurotische'.

Meer dan tien jaar lang werd deze tweedeling grotendeels genegeerd. De psychologen hielden zich uitsluitend bezig met de eigenschap die Hamachek had aangeduid als 'neurotisch perfectionisme': een knagende twijfel aan de eigen capaciteiten en een permanente angst fouten te maken. Diverse studies leverden aanwijzingen op dat er inderdaad een relatie bestaat tussen deze manier van denken en psychische aandoeningen als depressies, angststoornissen en eetstoornissen. Pas in de jaren negentig pakten twee onderzoeksteams onafhankelijk van elkaar het oorspronkelijke

regelijkertijd niet bang is om af en toe een foutje te maken. Problematisch wordt het echter wanneer iemand alles steeds voor honderd procent goed wil doen en daarbij wordt geplaagd door ernstige twijfel aan de eigen capaciteiten – de constante angst iets verkeerd te doen of het gevoel niet te kunnen beantwoorden aan de verwachtingen van leidinggevers of collega's.

In het geval van deze tweede variant spreken de onderzoekers van 'disfunctioneel' perfectionisme. Uit tal van studies blijkt dat die manier van denken een groot risico op psychische problemen, zoals burn-out, depressies of angststoornissen met zich meebrengt. Overigens is ook disfunctioneel perfectionisme op zich niet voldoende om iemand ziek te maken. Een belangrijke factor lijkt ook te zijn of iemand in het dagelijks leven is blootgesteld aan een zware belasting.

Het ongeluk wil dat juist perfectionisten vaak gevoeliger zijn voor stress dan hun minder ambitieuze medemens. De Canadese psychologen Paul Hewitt en Gordon Flett hebben die relatie bestudeerd en vier manieren beschreven waarop perfectionisme en stress met elkaar verweven kunnen zijn. Het eerste en meest voor de hand liggende verband is

Psychologen maken onderscheid tussen 'perfectionistisch streven' en 'perfectionistische twijfel'

idee van Hamachek weer op en maakten opnieuw onderscheid tussen verschillende types perfectionisme. Inmiddels is dat de algemeen geaccepteerde opvatting.

Daarbij maken psychologen een globaal onderscheid tussen twee dimensies. Als iemand steeds extreem hoge eisen stelt aan zijn eigen prestaties, spreken de onderzoekers van 'perfectionistisch streven'. De angst te falen en een overdreven kritische houding ten aanzien van de eigen prestaties daarentegen, zouden we 'perfectionistische twijfel' kunnen noemen. De combinatie van die twee kan funest zijn, zo blijkt uit onderzoek. Een perfectionistische instelling als dusdanig hoeft vanuit psychologisch gezichtspunt helemaal geen probleem te zijn, zolang iemand weliswaar hoge eisen aan zichzelf stelt, maar

dat iemand die excellente prestaties wil leveren, veel tijd en energie moet investeren. Dat heeft tot gevolg dat perfectionisten vaak de grenzen van hun kunnen opzoeken – of die grenzen overschrijden.

Hier zien we al een relatie met het burn-outsyndroom. Vaak had de persoon in kwestie zich in de periode voordat de ziekte zich manifesteerde vol toewijding op zijn/haar werk gestort en was hij/zij zeer gemotiveerd. Ook uitputting, misschien wel het centrale kenmerk van een burn-out, ontstaat doordat we te veel vergen van onze fysieke en psychische hulpbronnen.

Wat perfectionisten extra kwetsbaar maakt voor een burn-out, is echter dat ze de neiging hebben niet alleen in hun werk strenge maatstaven voor zichzelf te hanteren, maar ook in hun privéleven.

Wat is burn-out?

Psychologen spreken van een burn-outsyndroom als iemand met betrekking tot zijn werk lichamelijk en geestelijk volkomen is uitgeput en zich 'opgebrand' voelt. De diagnose burn-out werd aanvankelijk vooral gesteld bij mensen met verplegende en verzorgende beroepen, maar inmiddels treft men het syndroom ook bij andere beroepsgroepen aan. Afgezien van de algehele uitputting hebben de slachtoffers ook last van het gevoel dat ze vervreemd zijn van hun werk en hun collega's en leveren ze slechtere prestaties.

Een arts of therapeut moet onderzoeken of de burn-out het gevolg is van een depressie, want die vergt een andere behandeling. Zo kan het bij een burn-out heilzaam zijn om eens een tijdje rust te nemen en goed te ontspannen, maar in geval van een depressie kan dat de symptomen juist verergeren.

Iemand die na een inspannende dag op kantoor ook nog de ambitie heeft top-prestaties op sportief gebied te leveren, het huishouden tiptop op orde te houden of een exquis diner op tafel te toveren, gunt lichaam en geest te weinig gelegenheid om bij te tanken en nieuwe krachten te verzamelen.

GEWOON GOED IS NIET GOED GENOEG

Bovendien lopen perfectionisten het risico meer stress te ervaren doordat ze al tijdens het plannen van hun activiteiten bedenken wat er allemaal mis kan gaan. Op zich is het natuurlijk een goede zaak om van tevoren na te denken over eventuele obstakels, valstrikken en vertragingen die je in de loop van een project kunt tegenkomen, want alleen zo kun je de juiste maatregelen nemen om ze te omzeilen of te overwinnen. Maar uitgerekend perfectionisten die onzeker zijn over hun eigen kwaliteiten, houden zich vaak weinig bezig met concrete oplossingsstrategieën. In plaats daarvan stellen ze zich in geuren en kleuren voor hoe ze hun opdracht kunnen verprutsen en welke consequenties dat zou kunnen hebben. Daarbij focussen ze vooral op de afkeurende reacties van andere mensen. De angst negatief beoordeeld te worden en de sympathie van hun medemensen te verspeelen, heeft een verlamrend effect op hun psychisch functioneren.

Dergelijke sociale angsten zouden ook voor een deel kunnen verklaren wat het verband is tussen perfectionisme en burn-out. Want een ander symptoom van het

burn-outsyndroom is depersonalisatie. De slachtoffers vertellen dat ze zich 'afgestompt' voelen met betrekking tot hun werk en hun collega's – ze zijn er niet meer bij betrokken. Die vervreemding heeft een belangrijke functie: ze maakt het mogelijk de dreiging van een negatieve beoordeling af te zwakken – de angst om te falen dringt niet meer tot het bewustzijn door.

Maar die manier om met stress om te gaan heeft een prijs. De psychische energie die iemand in afweer- en vermijdingsstrategieën investeert, is niet langer beschikbaar om actief problemen op te lossen. Het gevolg is dat de moeilijkheden blijven bestaan. Sterker nog: door die afstandelijke houding jegens anderen ontnemt de patiënt zichzelf ook nog eens de mogelijkheid hun hulp in te roepen. Vooral bij complexe problemen, die alleen maar opgelost kunnen worden met behulp van de kennis en de steun van collega's, vergroot dat de kans op een mislukking. En daardoor wordt de stress nog erger.

Een andere manier waarop mensen die behept zijn met een ernstige vorm van perfectionistische twijfel de stress in stand houden in plaats van hem te verminderen, is door middel van de zogeheten 'innerlijke slavendrijvers'. Ze hebben de neiging om zichzelf onder druk te zetten in situaties waarin er een prestatie van hen wordt verwacht, en om in gedachten hun eigen gedrag te becommentariëren met zinnigjes als 'Ik moet het beter doen dan alle anderen'. Uit tal van studies blijkt dat er een duidelijke relatie bestaat tussen de frequentie van dat soort gedachten en negatieve emoties. En die negatieve emoties maken het op den duur steeds moeilijker met volle inzet een taak uit te voeren.

Perfectionisme en stress zijn nog op een andere manier met elkaar verweven,

Ik moet het beter doen dan alle anderen, denken perfectionisten. Zo zetten ze zichzelf onder druk.



Iemand met een burn-out voelt zich niet langer betrokken bij zijn collega's en zijn werk.



namelijk via het zogeheten rumineren. Dat woord betekent letterlijk 'herkauwen' en psychologen gebruiken het als aanduiding voor de neiging je gedachten onophoudelijk in kringetjes om een bepaald onderwerp of een bepaalde situatie te laten draaien, in stressvolle situaties telkens opnieuw naar mogelijke oorzaken te zoeken en je eventuele negatieve gevolgen zo ongunstig mogelijk voor te stellen. De in 2013 overleden psychologe Susan Nolen-Hoeksema heeft aangetoond dat de neiging tot rumineren een centrale factor is bij het ontstaan van depressies. Mensen die onophoudelijk over een bepaald onderwerp nadenken, komen in een vicieuze cirkel terecht: het piekeren leidt tot een neerslachtige stemming – en die bevordert op haar beurt weer negatieve gedachten.

MENTAAL HERKAUWEN

Uit tal van studies blijkt inderdaad dat mensen met een ernstige vorm van perfectionistische twijfel niet alleen een hoger risico lopen om burn-outsymptomen te ontwikkelen, maar ook in het algemeen de neiging vertonen te rumineren. Daar komt nog bij dat de neiging tot mentaal herkauwen ook nauw verweven is met het derde symptoom van het burn-outsyndroom

(naast uitputting en depersonalisatie): een verminderd prestatievermogen. Constant twijfelen en piekeren leidt ertoe dat we minder klaarspelen, doordat het onze aandacht in beslag neemt en concentratieproblemen veroorzaakt. Dat creëert een situatie die juist voor perfectionisten met hun hooggestemde ambities funest is.

Deze bevindingen maken wel duidelijk dat perfectionistische twijfel – de 'duistere kant' van perfectionisme – daadwerkelijk het risico vergroot burn-out te krijgen.

Maar hoe zit het met het perfectionistische streven in het algemeen? Op dat punt zijn de onderzoeksresultaten minder eenduidig. Sommige onderzoeken doen vermoeden dat alleen al het feit dat iemand de lat voor zichzelf hoog legt, gepaard gaat met een verhoogde stressbelasting, waarschijnlijk omdat de persoon in kwestie zich in het algemeen meer inspant. Maar anderzijds hebben onderzoekers ook aanwijzingen gevonden dat perfectionistische normen als een soort schokdemper

Samengevat

UITGEPUT DOOR AMBITIE

1. Perfectionisten lopen een verhoogd risico slachtoffer te worden van het burn-outsyndroom. Ze hebben vaker dan anderen het gevoel 'opgebrand', uitgeput en van hun werk en collega's vervreemd te zijn.
2. Uit onderzoek blijkt dat niet zozeer het streven naar perfectie een mens ziek maakt, maar vooral de 'disfunctionele' aspecten van dat streven, zoals faalangst en twijfel aan de eigen capaciteiten.
3. Deze 'patiënten' kunnen de negatieve effecten van hun perfectionistische instelling tegengaan door in hun privéleven leuke dingen te doen en ontspanning te zoeken, en in het kader van een gedragstherapie oefeningen te doen om te leren de lat minder hoog te leggen.

kunnen fungeren om de negatieve effecten van stress op te vangen. Want iemand die hoge eisen aan zichzelf stelt, is vaak ook bijzonder gemotiveerd om problemen op te lossen. Hij zal dus eerder actieve strategieën ontwikkelen om de stress het hoofd te bieden.

Bestaat er nu wel of niet een direct verband tussen perfectionisme en burn-out? Als we de bevindingen van de diverse onderzoeken nader onder de loep nemen, blijkt dat het antwoord moet luiden: ja en nee. De hoge eisen die perfectionisten over het algemeen aan zichzelf stellen brengen op zich waarschijnlijk niet veel risico met zich mee. De daarmee vaak gepaard gaande perfectionistische twijfels leiden er echter toe dat – als gevolg van negatieve gedachten en rumineren – de stress in stand wordt gehouden of zelfs verergert. Uitspraken als 'Ik ben volledig opgebrand als gevolg van mijn perfectio-

erin slagen die goede raad volledig in de praktijk te brengen. Maar het kan al verlichting bieden als iemand probeert niet meer op alle terreinen van het leven altijd 150 procent te geven.

Mensen die leven volgens het motto 'Alleen het allerbeste is goed genoeg', moeten ervoor zorgen dat ze ook op tijd rust nemen om weer op krachten te komen. Maar hoe krijg je een perfectionist zover dat hij/zij zich ontspant? Welnu, zoals gezegd zijn mensen die de lat hoog leggen vaak goed in het oplossen van problemen. Dus in plaats van hen simpelweg op te roepen genoeg te nemen met een iets minder goede prestatie, is het misschien zinvoller hen een opdracht te geven: probeer te ontdekken wat je kunt doen om echt te ontspannen en weer op krachten te komen!

Nog veel belangrijker dan minder strenge eisen aan jezelf te stellen is echter de perfectionistische twijfel te bestrijden.

perfectionistische instelling lijden, is dan ook dat ze leren een realistische inschatting te maken van de gevolgen van een eventueel falen.

Overigens wachten deze mensen meestal veel te lang alvorens professionele hulp te zoeken. Ze hebben immers de pretentie hun problemen zelf te kunnen oplossen. De eerste onderzoeken op dit gebied doen vermoeden dat vooral cognitieve gedragstherapie een geschikte methode zou kunnen zijn om disfunctioneel perfectionisme onder controle te krijgen. Daarbij krijgen de cliënten 'huiswerk' mee: oefeningen die hen moeten leren om te gaan met hun eigen overtuigingen en de effecten die die overtuigingen hebben op hun psychisch functioneren. Zo is er de 'oefening in middelmatigheid', waarbij de cliënt bewust moet proberen minder energie en toewijding in een opdracht te investeren en te kijken wat er dan gebeurt. Als iemand de stap naar de professionele hulpverlening heeft gezet, kan perfectionisme trouwens ook een voordeel zijn. Want ook als cliënt van een therapeut zetten perfectionisten zich meestal voor de volle honderd procent in. ■

Rumineren – letterlijk vertaald: 'herkauwen' – is een vorm van piekeren waarbij de gedachten in kringetjes ronddraaien, zodat je in een vicieuze cirkel terechtkomt

nistische instelling' zijn dus alleen in overeenstemming met de bevindingen van de wetenschap als ze betrekking hebben op de disfunctionele componenten van perfectionisme.

GEEF JEZELF DE OPDRACHT TE ONTSPANNEN

Hoe kunnen perfectionisten nu voorkomen dat ze als gevolg van de hoge eisen die ze aan zichzelf stellen en het piekeren over eventueel falen in een neerwaartse spiraal terechtkomen? Ook die vraag is vanuit wetenschappelijk gezichtspunt niet eenvoudig te beantwoorden, aangezien het onderzoek op dat punt nog in de kinderschoenen staat. Een voor de hand liggend advies voor mensen die in de val van het perfectionisme dreigen te trappen zou kunnen luiden: stel gewoon wat minder hoge eisen aan jezelf. Dat is echter gemakkelijker gezegd dan gedaan, want perfectionisme is een relatief stabiel persoonlijkheidskenmerk, dus niemand zal

Perfectionisten moeten de confrontatie aangaan met hun reële of vermeende falen. Ze moeten zich eens kritisch afvragen wat die 'mislukking' nu eigenlijk inhoudt. Perfectionisten hebben een sterke neiging te denken in termen van zwart of wit – alles of niets. Ze zijn er ware meesters in de spreekwoordelijke haar in de soep te vinden en ervaren vaak het kleinste schoonheidsfoutje al als ernstig tekortschieten. Een goed advies zou daarom kunnen zijn om niet alleen op fouten te letten, maar ook gericht op zoek te gaan naar zaken die kunnen helpen om die eenzijdige kijk op het leven wat te nuanceren.

Eveneens van belang is de vraag wat er gebeurt wanneer iemand daadwerkelijk faalt. Perfectionisten overschatten en overdrijven de gevolgen daarvan vaak schromelijk. In werkelijkheid zijn mensen over het algemeen gauw bereid hun collega's en vrienden kleine fouten te vergeven. Een centraal element in de behandeling van mensen die onder hun

DE AUTEUR

CHRISTINE ALTSTÖTTER-GLEICH

is doctor in de psychologie en wetenschappelijk medewerker aan de faculteit psychologie van de Universiteit van Koblenz-Landau. Wat zij zo fascinerend vindt aan perfectionisme is dat die karaktereigenschap zowel positieve als negatieve effecten kan hebben. In haar onderzoek houdt ze zich vooral bezig met de vraag welke factoren een perfectionistisch ingesteld mens kunnen behoeven voor negatieve gevolgen.

MEER OVER DIT ONDERWERP

The Perfectionism Cognitions Inventory: Psychometric Properties and Associations with Distress and Deficits in Cognitive Self-Management. G.L. Flett e.a. in *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy* 25, 2007; pp. 255-277.

Job Burnout: New Directions in Research and Intervention. C. Maslach in *Current Directions in Psychological Science* 12, 2003; pp. 189-192.