



Ontwikkelingsgericht coachen
van perfectionisme

Een helende metafoor

25

Ontwikkelingsgericht coachen van perfectionisme (OCP) is een methodiek die specifiek ontwikkeld werd om mensen met het bij uitstek belemmerd patroon dat we ‘perfectionisme’ noemen, te coachen. Het doel is hen te ondersteunen om dit patroon achter zich te laten, zodat ze helemaal vrij zichzelf kunnen worden. Een OCP-traject duurt gemiddeld vijf tot tien sessies, wat erg weinig is als je in acht neemt dat het doel is blijvende fundamentele veranderingen te bekomen in de manier van zijn en leven van de cliënt.

AUTEUR: Marcel Hendrickx

In dit artikel wil ik graag stilstaan bij wat perfectionisme allemaal omvat en inzicht geven in hoe de OCP-methodiek werkt. Goed om weten is dat ik het woord ‘patroon’ gebruik als synoniem voor perfectionisme.

Perfectionisme

Een volledige beschrijving van dit belemmerend patroon valt buiten de kaders van dit artikel, doch graag schets ik de essentie ervan.

1. Perfectionisme haalt relaties uit evenwicht

Dit gaat op voor alle relaties: zowel tussen ouders en kinderen, als tussen partners, vrienden, collega’s, zelfs in relatie met mensen die je helemaal niet kent.

Dit onevenwicht toont zich onder meer in volgende facetten:

- dwangmatig voor anderen moeten zorgen,
- conflicten vermijden,
- niet ‘neen’ kunnen zeggen,
- heel moeilijk verbeterfeedback kunnen geven,
- niet van jezelf kunnen houden,
- verwachtingen hebben en ze niet uitspreken, waardoor je voortdurend met frustraties kampt omdat de verwachtingen niet ingevuld worden,
- “Ik ben niet belangrijk – anderen zijn veel belangrijker.”

2. Te hoge kwaliteitseisen

Het gaat hier altijd over details, niet over de grote lij-

nen. Mensen met perfectionisme blijven zich focussen op kleine puntjes die nog niet helemaal perfect zijn. Ze hebben vooral oog voor details die nog niet helemaal in orde zijn, die volgens hun normen beter kunnen.

3. Niet tevreden zijn over zichzelf en over diens prestaties

Mensen die last hebben van perfectionisme hebben filters ontwikkeld waardoor ze zintuiglijk alleen maar zaken kunnen zien, horen, voelen die (nog) niet beantwoorden aan hun norm van kwaliteit. Hetgeen wel oké is, nemen ze niet waar of hier schenken ze geen aandacht aan.

4. Angsten

Als jonge kinderen hun perfectionisme aan het ontwikkelen zijn, kan je dat merken aan de faalangst die ze vertonen. Vaak verdwijnt faalangst bij het volwassen worden. Bij personen met perfectionisme ontwikkelen zich tal van andere angsten, zoals angst om niet aanvaard te worden, om financieel aan de grond te zitten, om ziek te worden, angst voor de toekomst in het algemeen, angst om 'ontmaskerd' te worden, verlatingsangst, bindingsangst, angst om er niet bij te horen, angst voor de angst...

5. Altijd denken en vaak piekeren

Het is typisch voor mensen met perfectionisme dat er nooit rust is in hun denken. Hun denkkradertjes draaien voortdurend, zonder ophouden. Ze zijn eigenlijk altijd alert. Bij alles wat zich voordoet, wegen ze af wat de gevolgen ervan zijn, hoe ze best zouden reageren om bijvoorbeeld niet te choqueren en vooral, wat er gedaan dient te worden om aanvaard te worden en bevestiging te krijgen. Het denken wordt al snel piekeren.

6. Controledrang

Vanuit de voortdurende nood aan bevestiging is het logisch dat iemand met het patroon erover moet waken alles onder controle te houden. Controle is voor mensen met het patroon de manier om rust te vinden. Als ze het gevoel hebben dat alles

onder controle is, is er eindelijk rust. Een beperkte rust, maar toch zo broodnodig.

7. Keuzestress

Iemand die last heeft van het patroon wil uiteraard de allerbeste keuze maken als er meerdere mogelijkheden zijn. Kiezen is verliezen – je kan maar één keer kiezen – en er is maar één juiste beslissing. Dit zijn denkpatronen die tekenend zijn. Dat gaat over kleine dingen zoals in een restaurant beslissen welk gerecht er gegeten wordt, maar ook over erg belangrijke zaken zoals studiekeuze, relaties, belangrijke aankopen.

Het is niet alleen de beslissing op zich die moeilijk is. Achteraf komt de twijfel of er wel de goeie keuze gemaakt is.

8. Uitstelgedrag

Procrastinatie of uitstelgedrag is heel sterk verbonden met perfectionisme. Waarom mensen uitstellen is meestal terug te voeren tot een van de volgende redenen:

- Het gevoel dat hetgeen ze gaan afleveren toch niet zal beantwoorden aan hun kwaliteitseisen.
- De betrokkene heeft het gevoel dat hij de uit te voeren taak niet goed beheerst.
- Men heeft geen controle over het resultaat van de uit te voeren actie. Dit komt vaak voor bij uit te voeren telefonische of live-contacten.

9. Te groot verantwoordelijkheidsgevoel

Mensen met het patroon hebben vaak een veel te groot verantwoordelijkheidsgevoel. Ze zien dingen die uitgevoerd moeten worden en nemen die bijna automatisch zelf op zich. Ze kunnen niet 'neen' zeggen als gevraagd wordt of ze iets willen doen. De hoeveelheid van taken doet hen over hun grenzen gaan en maakt hen ziek.

10. Doorgaan en nooit opgeven

Dit symptoom is de rode loper naar burn-out en veel andere ziektevormen. Iemand die last heeft van het patroon, kan het evenwicht in zijn leven niet bewaren. Hij moet altijd doorgaan, ook al smeekt zijn

lichaam om rust. Opgeven doe je gewoon niet, dat is iets voor losers. Vanuit die premisse vertrekt hij.

OCP-methodiek

Ontwikkelingsgericht coachen van mensen met perfectionisme (OCP) is gebaseerd op het werken met delen, zoals dat onder meer bij Neuro Linguïstisch Programmeren wordt gebruikt. De OCP-methodiek gaat veel verder dan de meeste traditionele technieken die met delen werken. De basiswoorden voor de coach in OCP zijn 'liefdevol' en 'resoluut'. Er wordt echt onderhandeld met de delen. Er worden afspraken gemaakt. Delen worden aangemoedigd, geconfronteerd en uitgedaagd. Soms geeft de coach regelrechte instructies. De houding van de coach naar de cliënt daarentegen is altijd respectvol en zacht. De cliënt maakt zichzelf door het patroon het leven al heel moeilijk. Als coach willen we dit bewust niet nog erger maken. De boodschap die de cliënt bij het begin van het traject van de coach krijgt is dat hij in de stoel waar hij zit op geen enkele manier fouten kan maken. Dit geeft meestal enorme opluchting bij de cliënt, die natuurlijk weer de bedoeling had zijn uiterste best te doen.

Uiteraard kan de coach zelf geen verandering doen ontstaan in de onderbewuste sturingsmechanismen van de cliënt. Je kan OCP beschouwen als een grote metafoor. We vertrekken van het uitgangspunt dat er sturende delen zijn, ze krijgen een vorm en een naam, en de coach gaat er gesprekken mee voeren. Dit allemaal om de cliënt de kans te geven rechtstreeks in zijn onderbewuste denk- en voelpatronen en overtuigingen te aan te passen, met als gevolg dat een nieuwe manier van denken en van gedrag kan ontstaan.

Tijdens het intakegesprek gaat de coach, wanneer die vaststelt dat de persoon die bij hem zit wel eens last zou kunnen hebben van perfectionisme, de symptomen doornemen. Na afloop komt de vraag of de cliënt dit bij zichzelf herkent. Als dat zo is, wordt de motivatievraag gesteld: "Wil je daar echt aan werken en welk doel wil je dan bereiken?" De coach stelt voor om met OCP te werken en vertelt kort wat dit inhoudt, hoe we te werk gaan en wat er van de cliënt verwacht wordt. Als dan besloten wordt een traject aan te vangen, worden meestal meteen een vijftal afspraken gepland met telkens twee weken



Kiezen is verliezen -
je kan maar één keer
kiezen - en er is maar
één juiste beslissing.
Dit zijn denkpatronen
die tekenend zijn

ertussen. Vermits we werken op het onderbewuste is het van groot belang dat de inzichten die ontstaan zijn tijdens een sessie de kans krijgen zich te verdiepen en vast te zetten. Wanneer echter te veel tijd tussen de afspraken wordt gelaten, wordt het moeilijk om verder te bouwen op hetgeen in het vorig consult gebeurde.

De cliënt krijgt een invuldocument doorgemaild. Hem wordt gevraagd om voor alle symptomen heel concrete voorbeelden te noteren die aantonen hoe het perfectionisme zijn leven stuurt op een verkrampte manier. Door het invullen van dit document maakt de cliënt vooral voor zichzelf een inventaris van alles wat het patroon met zich brengt. Hij brengt op die manier de huidige toestand in kaart. Sommige cliënten komen met een document van wel 25 pagina's; anderen weten het korter te houden.

Begeleidingstraject

In het volgende gesprek wordt gestart met de methodiek. De coach legt uit dat het perfectionisme gestuurd wordt door iets wat zich in het onderbewuste van de cliënt bevindt. Dat is meestal niet moeilijk om te geloven voor de cliënt, want hij weet heel goed dat hij zich niet bewust het leven zo moeilijk maakt. De coach gaat verder en vertelt dat dit intern deel heel belangrijk is omdat juist dit de cliënt belangrijke stappen in zijn leven heeft laten zetten. Het is het deel dat de cliënt doelen laat stellen en er ook voor laat gaan. Alleen is de manier waarop er naar die doelen gewerkt wordt allesbehalve efficiënt en aangenaam. De manier waarop het intern deel de cliënt stuurt paste bij het kleine kind dat hij ooit was, maar al lang niet meer bij de volwassene die hij vandaag is. Het is de bedoeling van het begeleidingstraject dit deel te ondersteunen om op een betere manier het denken en doen van de cliënt aan te sturen. Om dit te bereiken zal het deel uitgenodigd worden om samen te werken met een ander deel in de cliënt, namelijk het deel dat het vrije kind aanstuurt.

De meeste mensen hebben, hoe sterk ze ook gebukt gaan onder hun patroon, in hun kindertijd ervaringen gehad waarin ze echt helemaal spontaan en vrij wa-

ren; vrije kindervaringen noemen we dat. De cliënt wordt uitgenodigd om zich zo'n ervaring voor de geest te halen. Dikwijls is dat niet zo eenvoudig. De coach beschikt dan over een gamma van hulpmiddelen om de cliënt toch bij zo'n ervaring te brengen. Door het gebeuren als het ware van een afstand te bekijken (gedissocieerd) brengt de cliënt de kenmerken in kaart die typisch waren voor hemzelf op dat moment in zijn leven. Die kenmerken zijn universeel en komen in alle OCP-gesprekken terug; soms in andere bewoordingen en soms met specifieke toevoegingen, maar de kern blijft gelijk. De coach noteert de kenmerken en komt dan een lijstje dat er ongeveer als volgt uitziet: spontaan zijn, zich vrij voelen, geen denken – enkel zijn, doen en voelen, in het moment zijn, vol zelfvertrouwen, zichzelf helemaal oké voelen, creativiteit/verbeelding sterk aanwezig, volledig zorgeloos, grenzeloos: alles kan, en verbinding met de natuur en met anderen.

Er kan gevraagd worden aan de cliënt om het moment te herbeleven (geassocieerd), maar de coach stelt geen verwachtingen. Mensen met het patroon hebben immers meestal geen of weinig connectie met hun voelen.

De coach stelt de vraag of de cliënt later in zijn leven momenten ervaren heeft waar dezelfde kenmerken aanwezig waren. Bij een aantal mensen is dat helemaal niet het geval; anderen ervaren dit wanneer ze met hun kleine kinderen spelen, op vakantie zijn of bij het uitoefenen van hun hobby.

Het klinkt heel logisch als de coach zegt dat er wel iets in het onderbewuste van de cliënt moet zijn dat hem in staat stelt op zo'n vrije manier in het leven te staan. Vroeger als kind, maar ook later op bepaalde momenten – meestal momenten waarop de cliënt het gevoel heeft niet te hoeven presteren.

De cliënt krijgt de vraag om het sturend deel dat voor 'het vrij zijn' in de cliënt kan zorgen in de hand te nemen en te beschrijven. Soms gaat dit wat stroef maar uiteindelijk slaagt zo goed als elke cliënt erin het deel dat zich in zijn hand bevindt in detail te beschrijven en een naam te geven.

Hetzelfde gebeurt met het deel dat de cliënt in de wereld zet op een perfectionistische manier. De coach vertelt dat het de bedoeling is dat deze delen evenwaardige partners worden en intensief gaan samenwerken. Hij gebruikt soms de metafoor dat ze zich verhouden als yin en yang die totaal verschillend zijn maar elkaar aanvullen en samen een volmaakte cirkel vormen.

De volgende stap is het gesprek tussen de coach en de delen. De coach vraagt aan de cliënt een deel te worden, zoals een acteur zich in een rol inleeft. Uiteraard is dit voor iemand die zijn spontaniteit kwijt is, niet zo'n eenvoudige opdracht. Ook hier is hulp en steun van de coach nodig en zoals al gezegd kan de cliënt geen fouten maken. Het is dus aan de coach hem zodanig te ondersteunen dat het resultaat werkbaar is. De coach gaat dan met beide delen een gesprek voeren met als doel wederzijds respect en bereidheid tot samenwerking te bekomen.

Daarna gaat hij met de cliënt in gesprek met als doel deze het enorme belang van beide delen te laten zien en aanvaarden. Uiteindelijk wordt er een belangrijk doel geformuleerd op identiteitsniveau. Het is de bedoeling dat dit doel bereikt wordt door de samenwerking van de delen in het onderbewuste van de cliënt. De cliënt wordt gevraagd dit helemaal los te laten en als het ware nieuwsgierig te observeren welke veranderingen zich tonen in zijn denken, doen en voelen.

De cliënt krijgt twee taken mee. Enerzijds dient hij elke avond de dag door te nemen en de ervaringen te

noteren waarbij zijn perfectionisme de kop op stak. Daarna staat hij stil bij die momenten waar hij spontaan een ander gedrag stelde dat nieuw is en goed voelt. Hij maakt een lijstje met deze observaties en mailt dit aan de coach de avond voor de volgende afspraak. Voor de coach is dit een belangrijk instrument om het volgende gesprek te leiden. Daarnaast wordt de cliënt gevraagd om dagelijks tijdens een soort meditatiemoment aandacht en warmte te sturen naar de delen.

Bijsturingen

De volgende gesprekken verlopen steeds volgens hetzelfde stramien. Deze opvolgingsgesprekken zijn absoluut noodzakelijk om de cliënt de kans te geven het patroon achter zich te laten. Het doel dat de coach voor ogen houdt, is bereiken dat beide delen echt als volwaardige partners gaan samenwerken. Hij gaat op basis van de observaties die hij ontving in gesprek met de cliënt en daarna met de delen. Vooral het deel dat 'het vrij zijn' aanstuurt heeft nogal eens ondersteuning nodig. De coach gaat al zijn vaardigheden gebruiken om dit deel zo ver te krijgen dat het continu zijn plek inneemt en samen met het andere deel het denken, doen en voelen van de cliënt gaat aansturen in alle omstandigheden van diens leven. Als dat gebeurt, gaat de cliënt anders in het leven staan. De stress valt weg, er komen zelfvertrouwen, kracht, zelfliefde, rust en plezier in zijn leven. Hij wordt eindelijk echt zijn krachtige authentieke zelf, zoals het oorspronkelijk bedoeld was.

Marcel Hendrickx

Marcel Hendrickx ontwikkelde de OCP-methodiek en heeft meer dan 100 perfectionismecoaches opgeleid die ermee werken in België en Nederland. Hij schreef twee boeken over perfectionisme en de gevolgen ervan: *Zeg me dat ik oké ben* en *Burn-out begint in de kleuterklas*. www.nipc.nl en www.bevrijd jezelf.be