

---

PERFECTION IS A BITCH

---



Anja Copejans

---

PERFECTION  
IS A BITCH

---

*Waarom goed goed genoeg is...  
voor een leven in balans*

WITSAND UITGEVERS

Als ik een iemand wil eren met dit boek,  
dan is het mijn papa, die een schoolvoorbeeld  
was van perfectionisme, overtuigd als hij was  
dat er alleen een positieve kant aan was.  
Hij wilde alles altijd zo perfect mogelijk hebben,  
alles altijd onder controle, tot zijn allerlaatste  
moment. Toch was hij er stiekem ook trots op dat dit  
boek er zou komen. Omdat ik ontdekt had  
dat perfectionisme ook een valkuil kan zijn.

Daarom aan mijn grootste held:

**dankjewel** voor alles...



# INHOUD

1-TO START Waarom dit boek...	11
2-WHY Perfection is a bitch...	19
3-WHO Mijn verhaal, het kantelpunt voor verandering...	29
4-WHAT Perfectionisme is zoveel meer dan wat we denken...	43

5-WHEN 75  
De verschillende symptomen  
verduidelijkt...

6-HOW 109  
Het plan van aanpak...

7-WHERE 129  
De inzichten onderweg...

8-TO END 171  
Ik mag er zijn...





En de dag kwam dat het  
risico om stilletjes in de  
knop te blijven pijnlijker  
was dan het risico om tot  
bloei te komen

ANAÏS NIN



TO START

Care enough about your  
life to move out of your  
comfortzone, the way you are  
living your life should be  
your number-one passion

BENTINHO MASSARO

Toen ik bijna drie jaar geleden mijn blog 'Perfection is a bitch' begon, als een uitlaatklep, was het in eerste instantie niet de bedoeling om op termijn ook een boek te schrijven, ook al was dat wel altijd een verborgen kinderdroom geweest. Ik hou ervan het verschil te maken voor mijn lezers, hen te stimuleren om een betere versie te worden van zichzelf. Ik hou ervan een rolmodel te zijn, omdat het werkt. En wat ik kan, kan jij zeker!

Voor mij is het delen van dit persoonlijke verhaal over de donkerste periode ooit in mijn leven een belangrijk signaal met het oog op het doorbreken van het taboe dat psychische kwetsbaarheid helaas nog altijd is. Niet dat ik perfectionisme als een psychisch probleem beschouw, maar de gevolgen ervan kunnen wel leiden tot serieuze problemen en dat is voor de meesten onder ons onbekend terrein.

Dat was voor mij tot een paar jaar geleden zeker niet anders. Nu durf ik te stellen dat het mijn grootste cadeau ooit is geweest te mogen ervaren dat er meer is dan wat aan de oppervlakte zichtbaar is alleen. Dat ik mijn grootste kwelduivel heb durven aan te pakken heeft me zoveel rijker gemaakt. Het heeft me ook heel wat gekost, en dan hebben we het niet over het financiële plaatje. Ik heb door al het wroeten in mijn gevoelswereld grenzen verlegd en heilige huisjes verbrand, iets waar niemand op zat te wachten. Maar dat was nu eenmaal nodig voor mezelf om verder te kunnen. Het is ook helemaal mijn aandeel. Ik heb ervaren dat je, wanneer je eenmaal op dat punt bent beland, niet meer terug kunt. Het is vooral belangrijk dat je trouw blijft aan jezelf en streeft naar compromissen. Dat lukt de ene dag al wat beter dan de andere. Het is wat het is.

‘Ik wil vooral mezelf kunnen blijven aankijken in de spiegel’ heb ik het hele traject lang meermaals tegen mezelf gezegd. Dat is eindelijk weer mogelijk geworden. Ik heb de verantwoordelijkheid voor mijn leven weer in eigen handen kunnen nemen en daar ben ik vooral heel dankbaar om. Het is werkelijk een scherp afgelijnd verhaal van voor en na, met het proces ertussenin, als een grijze zone, met veel ups en veel downs, zeker in de periode dat ik nog niet wist of, beter gezegd, niet kon geloven dat het mijn drang naar perfectionisme was die me zover had gebracht.

Het was wel even schrikken toen ik me realiseerde dat de grootste trigger en de diepste valkuil mijn drang naar perfectionisme bleek te zijn. Ik had mijn leven lang niets anders gezien dan de positieve gevolgen van zoveel perfectionisme. Dat daar ook negatieve gevolgen aan verbonden konden zijn, leek me onwezenlijk. Maar het was de spreekwoordelijke keerzijde van de medaille die me uiteindelijk deed crashen. Ik had niet willen luisteren naar mijn lichaam, dat het al langer uitschreeuwde omdat de lat veel te hoog lag. En dus ging ik me verdiepen en professionaliseren in wat perfectionisme nu eigenlijk is. Ik was enorm benieuwd naar het mechanisme dat ervoor had gezorgd dat mijn wereld op zijn kop werd gezet, dat ik mezelf niet meer kon zijn en mijn leven door mijn vingers voelde glippen.

Plots besepte ik dat ik alles wat ik deed vooral gewoon moest doen. Mijn voornaamste doelstelling werd ‘moeten’ ombuigen naar ‘willen’. Daaruit zou vanzelf volgen dat ik voluit genoot van een leven zonder voortdurende stress en gevoelens van opgejaagd zijn. Ik zou weer in balans zijn met datgene wat voor mij telde, zelfs wanneer daar een vleugje perfectionisme en oog voor detail bij hoorde. Dat was een enorme geruststelling.

Wanneer je lichaam zijn grenzen aangeeft, zijn de mogelijke oorzaken daarvan voor iedereen anders. Toch zijn er ook heel wat overeenkomsten in oorzaak en gevolg, symptomen en oplossingen. We zijn allemaal lotgenoten. Dat is nogal logisch: puur biologisch zitten we allemaal min of meer op dezelfde manier in elkaar. Alleen ontwikkelen we ons opvallend anders vanaf onze geboorte. De ene is meer ontvankelijk en gevoelig voor bepaalde bedreigingen. Bovendien hebben we allemaal onze persoonlijke copingstijl en veerkracht.

Wanneer het leven even niet zo lief is voor ons en we op zoek gaan naar (h)erkenning, kan het verhaal van iemand anders troost bieden en een lichtpuntje zijn. Het kan je inspireren en je ertoe aanzetten je comfortzone, waarin je al veel te lang hebt verbleven, te verlaten.

In mijn geval liet de aard van het beestje mij doorgaan tot ik werkelijk niet meer kon. Ook dat is een symptoom van perfectionisme. Toen ik zag hoe verwoestend de gevolgen van een doorgedreven drang naar perfectionisme kunnen zijn, was dat voor mij een eersteklas eye-opener, maar het is pas toen ik ook de onderliggende mechanismen en symptomen doorzag dat ik het kantelpunt vond om eindelijk actie te ondernemen. Vanaf dat moment werd het mijn voornaamste drijfveer te streven naar vooruitgang op mijn ritme, stap voor stap.

Van belang is volgens mij ook voor iedereen die op een bepaald moment geconfronteerd wordt met de grenzen van zijn lichaam een juiste diagnose, door een arts. Mogelijke lichamelijke oorzaken uitsluiten of vaststellen is namelijk prioritair, net als professionele begeleiding in het proces. Soms heb je daarvoor een puzzel nodig van professionals. Zij kunnen je op je pad begeleiden met datgene wat jij op dat moment nodig hebt, en

dat in lijn met jouw waarden en normen. En ook dat is voor iedereen zeer persoonlijk. Naast de professioneel betrouwbare achtergrond van deze vertrouwensfiguren is ook de persoonlijke klik die je met hen hebt van het allergrootste belang.

Het proces dat ik in dit boek beschrijf berust op persoonlijke inzichten en ervaringen, gekoppeld aan de wending die mijn leven hierdoor heeft genomen. *Perfection is a bitch* beschrijft mijn zoektocht naar de oorzaak van mijn crash en de uitweg die ik resoluut wilde vinden. Mijn grote drang naar perfectionisme met betrekking tot alle aspecten van mijn leven bleek uiteindelijk van het goede te veel. Ik pretendeer hiermee niet dat ik de enige echte waarheid in pacht heb. Mijn persoonlijke verhaal is immers niet evidence-based, maar de manier waarop ik me verdiept heb in perfectionisme is dat wel.

In dit boek neem ik je mee naar het begin van mijn zoektocht. Ik laat je graag op je eigen tempo ontdekken hoe mijn grootste kwelduivel zo mijn grenzen kon bepalen maar op een bepaald moment tegelijk ook een positieve richtingaanwijzer werd voor mijn toekomst. Toen pas voelde ik me weer helemaal in balans met mezelf omdat goed goed genoeg is. Be my guest!