

PsychoSociaal digitaal

Perfectionisme,
een gelaagd fenomeen

Erwin van Meekeren

Klinisch perfectionisme
Een groepsbehandeling

Bernardette Blom, Judith Hamers-de Boer

& Annemieke Polling

Perfectionistische jongeren
met faalangst

Trix van Lieshout & Ron van Deth

Perfectionisme



Tri-Energetica en perfectionisme in het vak van leraar

48

Tri-Energetica kun je zien als een nog kleine stroming binnen de positieve psychologie. Het biedt niet alleen houvast voor coach of counsellor in begeleiding van cliënten, maar ook aan ieder ander die zijn eigen welbevinden in het dagelijks leven en werk wil vergroten, en dat van zijn naasten. Die omgeving kan bijvoorbeeld een school zijn. Veel docenten zijn mensen met toewijding die graag een stap harder lopen om hun doelgroep het beste te bieden; een van de mogelijke oorzaken van perfectionisme.

AUTEURS: Sander van Hesteren & Henry Marshall

In mijn werkende leven ben ik niet alleen professioneel begeleider, maar ook als leraar werkzaam op een middelbare school. Ik geef daar biologie en coach tevens collega's in het vak van lesgeven met alles wat zij daarin tegenkomen. En dat is veel. Leraar zijn is vaak dankbaar werk, maar de leerlingen confronteren je niet zelden met je eigen beperkingen en valkuilen. Vier op de vijf docenten in het voortgezet onderwijs ervaren een hoge werkdruk (Poortvliet, 2018).

Sinterklaasgeschenk

In de hoedanigheid van collega assisteerde ik mijn collega-docent Vivian bij de sinterklaasviering van haar mentorklas. Het was mij bekend dat zij op de rand van overspannenheid zat en op 4 december kreeg ik het verzoek van haar teamleider of ik haar kon bijstaan tijdens de ochtend van de surprises. Omdat ik geen andere verplichtingen had, mailde ik haar meteen dat ik aanwezig zou zijn. Al snel kreeg ik een mail retour met de plaats van de viering, het programma en de mededeling dat Sint mij niet zou vergeten. Let wel, het was al 4 december. De volgende dag hadden de leerlingen voor elkaar surprises gemaakt en had Vivian voor mij een tijdschrift gekocht met een bijpassend sinterklaasgedicht. En dat gedicht was geen half werk. Ik was lichtelijk overrompeld door de generositeit en zorgvuldigheid, bedankte Sint heel hartelijk, maar zei er ook bij dat dat natuurlijk niet nodig was geweest. Niet lang daarna bleek dat Vivian voor enige tijd uit de roulatie zou zijn, zoals dat dan heet.

Wij werken op school in een team van zes coaches. Iedere nieuwe collega krijgt gedurende twee jaar coaching aangeboden, en iedere collega die ergens tegenaan loopt tijdens het werk kan coaching

aanvragen. Wij zien het als een van onze taken om aan het managementteam terug te koppelen wat wij als coaches signaleren in de school. Zo baart werkdruk ons zorgen. Ook vragen wij ons af hoe wij als coaches een rol kunnen spelen in het voorkomen van ziekteverzuim.

Tri-Energetica (TE) kan daar op verschillende manieren houvast in bieden. Hoe kijkt TE naar perfectionisme? Welke middelen biedt het in het dagelijks contact en de begeleiding in het bijzonder? Maar eerst, wat is TE eigenlijk?

Tri-Energetica

Tri-Energetica (TE) benadert de menselijke natuur vanuit respect voor de waardigheid van het eigen zelf en dat van de ander. Het is holistisch en pragmatisch. Het richt zich meer op het proces en de betrekking, dan op de inhoud. TE leert ons: *"Weet wat je nodig hebt, zeg wat je wilt, en wees helder in je intenties. Wees flexibel, compassievol en nieuwsgierig."* De methode omvat een rijk areaal van (deels uit andere stromingen geleende) interventies op gebied van het lichaam, de persoonlijkheid (denken en emoties) en de geest (*spirit*). De intentie van TE is het vervullen van behoeften (*needs*), vereenvoudigen van wensen (*wants*) en verhelderen van intenties. De nadruk op proces in plaats van op inhoud, maakt TE toepasbaar in een breed spectrum van contexten; van zakenwereld tot zorg, van creatieve industrie tot onderwijs. En vanzelfsprekend in coaching, counselling en training. Het is ontwikkeld door Rickie Moore, PhD in samenwerking met Henry Marshall, PhD tijdens therapeutisch werk met cliënten, en tijdens de trainingen en groepen die zij leidden voor persoonlijk werk gedurende zo'n 30 jaar.

Needs

Als we teruggaan naar mijn collega, dan is de eerste vraag die TE stelt: wat heeft Vivian nodig? Diagnostisch gezien lijkt zij te handelen vanuit een behoefte aan controle. Ze werkt hard om zaken in orde te maken, zelfs nadat ze gevraagd heeft om steun en die ook krijgt. Vanuit TE bekeken heeft zij flexibiliteit nodig. Maar hoe ontwikkel je dat? Er zal immers een

goede reden zijn dat zij tot perfectionistisch gedrag is gekomen. Nieuwsgierigheid biedt haar de mogelijkheid om op een andere manier naar haar situatie te kijken en de stappen te onderzoeken die haar in balans kunnen brengen.

Mogelijk is het voor Vivian behulpzaam om contact te hebben met iemand die met compassie kan invoelen wat er bij haar gaande is. Zelf zou ik het fijn gevonden hebben als iemand op een passend moment iets gezegd zou hebben als: "Ik ben bezorgd omdat het lijkt alsof je heel hard je best doet om zaken perfect in orde te krijgen, zelfs wanneer je me vraagt om je te steunen met je klas. Ik wil je echt helpen. Wat heb je nodig?" De intentie achter deze opening is het beginnen van een dialoog vanuit wederzijds respect en met behoud van de waardigheid van de leraar. Met het benadrukken van waardigheid wil TE de neiging tot diagnosticeren voorkomen, oftewel het reduceren van de ander tot iemand 'waar iets mee is', met een probleem dat aangepakt moet worden (al is het 'voor haar eigen bestwil'). Dit biedt een veilige ruimte voor een diepgaander contact en betrokkenheid tussen twee individuen. Het vereist dus een bewuste actie vanuit werkelijke interesse; iets wat duidelijk verder gaat dan een opmerking als 'dat had toch niet gehoeven'.

Wanneer het komt tot een begeleidingstraject, staan de TE-begeleider verschillende aandachtspunten of interventiemogelijkheden ter beschikking. Een eerste ingang zijn de behoeften. Vraag de cliënt: wat heb je nodig? Onder stress komen veel mensen vast te zitten in gedrag dat beoogt hun behoeften te bevredigen, maar dat niet zelden averechts werkt. Wanneer het erom gaat tot een gevoel van zekerheid te komen, en 'perfectie' de enige manier is om

de behoefte aan controle in te vullen, leidt dat al snel tot problemen.

Wants

Een tweede aandachtspunt is het onderscheid tussen behoeften en wensen (*needs and wants*). De behoefte aan een zeker gevoel van controle over je eigen leven is niet meer dan normaal. Perfect willen zijn is een strategie om dergelijke controle te verkrijgen; het is echter geen behoefte. Waar een

behoefte een zekere noodzakelijkheid van vervulling in zich draagt, is dat heel anders met wensen en iets willen. Van niet krijgen wat je wilt gaat nooit iemand dood; niet vervulde behoeften

De essentie van de TE-benadering is het meebewegen met de energie van de cliënt zodat bewustzijn volgt

daarentegen kunnen wel degelijk ernstig zijn. In dit geval is misschien een andere strategie om controle te verkrijgen effectiever. In onze veranderlijke wereld waarin zo veel van ons gevraagd wordt, bereik je vaak meer met wendbaarheid en flexibiliteit.

Spirit

Een derde wijze van benadering is het onderzoeken hoe nieuwsgierigheid kan helpen bij het accepteren en omarmen van het onbekende en imperfecte. Hoe meer nieuwsgierigheid we kunnen omarmen, hoe meer we een bepaalde mate van ongemak kunnen tolereren dat inherent is aan het feit dat we nu eenmaal niet alles kunnen weten en beheersen in het leven. De begeleider kan de leraar aanmoedigen de 'perfectie van de imperfectie' te onderzoeken. Dit fenomeen is prachtig verwoord in het Japanse gezegde '*wabi-sabi*', dat zoveel betekent als gebrekkige schoonheid, dus imperfect, vergankelijk en incompleet. Het concept is afgeleid van boedhistische leringen en sterk pragmatisch van aard. Is grootmoeder minder mooi door haar diepe rimpels, of vertelt haar gerimpelde gezicht een prachtig verhaal?

De verwijzing naar oosterse filosofie biedt ook de mogelijkheid om te informeren naar het spirituele en filosofische wereldbeeld van de coachee. Het maakt niet uit welke stroming het precies is die betekenis heeft voor de cliënt. Mogelijkerwijs is het geen enkele en is de cliënt daarmee overgeleverd aan de onzekerheid van de 21e eeuw. Fundamenteel aan de benadering van TE is zingeving en betekenis. TE zoekt een diepere dimensie in het contact tussen begeleider en leraar, die voorbijgaat aan de actuele situatie van het fysieke lichaam en voorbij de rollen en regels die de persoonlijkheid in de greep houden. TE stelt de basale vraag – we hebben een lichaam, we hebben een persoonlijkheid: is er nog iets meer dan dat?

De intentie van een TE-begeleidingstraject is de leraar te helpen focussen op haar kracht en kwaliteit. Door de aandacht te richten op betekenisvolle en richtinggevendende ervaringen in het verleden, op datgene waarin de cliënt vertrouwen heeft en waarin zij gelooft, kan zij nieuwe mogelijkheden leren herkennen en het vastgeroeste gedragspatroon veranderen. TE neemt het systeem van overtuigingen van de cliënt mee in het proces van ontwikkeling. Hoewel de TE-begeleider belemmerende overtuigingen die een bepaalde mate van lijden veroorzaken, helpt bevragen en onderzoeken, stelt hij zich niet tot taak om een geloofssysteem aan te leren. In essentie is het de intentie van TE om de bronnen aan te boren die de cliënt kunnen helpen door de donkere tijden van de ziel te geraken. Die kwaliteiten, overtuigingen en ervaringen waarover een cliënt al beschikt, kunnen een taal bieden die we met respect kunnen aanwenden om diens diepste bronnen aan te boren.

Vivian

De nieuwe impulsen die een cliënt gaandeweg de begeleiding ontdekt, kun je als hulpverlener bekrachtigen door expliciet permissie te geven om afstand te nemen van het oude. In geval van de perfectionistische Vivian kan het bevrijdend werken als de begeleider haar expliciet stimuleert om hardop 'fuck it!' te zeggen. 'Fuck it' tegen alle regeltjes

van wat hoort en moet. 'Fuck it' tegen alles wat de behoefte aan perfectie voedt. Het hardop 'fuck it' schreeuwen tegen alles wat aanzet tot perfectie is de eerste stap. De tweede stap is het verhelderen welke de boodschappen zijn die in het denkpatroon vastliggen en die de stress en de spanning veroorzaken.

De essentie van de TE-benadering is het meebewegen met de energie van de cliënt zodat bewustzijn volgt. Zoek de spanning op en vergroot hem uit. Laat Vivian deze ten diepste ervaren, waarmee steeds meer in bewustzijn kan komen wat de patronen zijn die het gedrag – vaak grotendeels onbewust – sturen. Vervolgens kan zij de spanning met meer gemak loslaten, ontladen of 'releasen'. Moedig authentieke expressie aan om pas daarna te nuanceren en te verwerken wat tot expressie is gebracht. Dit bewegen, uitdrukken, ontladen, voelen wat er speelt in het lichaam, is een essentieel onderdeel van TE.

Om het loslaten van het perfectionisme te verankeren, kan de begeleider Vivian aanmoedigen om uitdrukking te geven aan een wabi-sabi manier van doen. Dit kan worden toegepast en geoefend in specifieke situaties die zij als uitdagend ervaart. Zo kan zij een situatie uitspelen waarin zij eerst vanuit haar perfectie handelt en de fysieke spanning en emotionele lading opvoert, om daarna dezelfde situatie te oefenen op een perfect imperfecte wijze, waarbij zij de ontspanning en vrijheid overdrijft. De intentie is om haar te ondersteunen in een gevoel van perfect zijn zoals je bent en daar ook uiting aan te geven. Het kan helpen met haar een anker te vinden met een passende zinsnede: 'Ik ben goed zoals ik ben', 'Goed is al perfect genoeg', of: 'Ik mag trouw zijn aan mijzelf', of wat er ook kloppend voelt voor Vivian. Belangrijk is om haar dat ook hardop te laten uitspreken en invoelen, en te laten landen en binnenkomen in houding en gebaar.

Tot slot

Kort samengevat, vanuit een TE-perspectief zijn compassievolle verbinding, flexibiliteit en nieuws-

gierigheid het tegengif tegen perfectionisme. De mentaal-emotionele overbelasting van ongezond perfectionisme is onhoudbaar met niet zelden burn-out als gevolg. Het betrekken van fysieke en spirituele middelen geeft plezier en ademruimte en helpt de cliënt bij het vinden van nieuwe mogelijkheden.

Referentie

- Poortvliet, J. (2018, maart 26). *Werkdruk onderbelicht in onderzoek voortgezet onderwijs*. Opgehaald van AOb: <https://www.aob.nl/nieuws/werkdruk-onderbelicht-in-onderzoek-voortgezet-onderwijs/>

Sander van Hesteren & Henry Marshall

Drs. Sander van Hesteren is bestuurslid van het Tri-Energetica Instituut. Hij is zelfstandig coach, counsellor, supervisor en trainer vanuit zijn bedrijf HorusConsult, en werkt onder meer als trainer in de opleiding Master Coach van het Europees Instituut. Daarnaast is hij werkzaam op het Rudolf Steiner College als coach en docent biologie. www.tri-energetics.com en www.horusconsult.nl

Henry Marshall, PhD is Co-Founder and President of the Tri-Energetics Institute, a TE Master Trainer, and a Registered Psychologist with NIP (NL) and Texas State Board of Examiners (US). Henry is a Western-trained clinical psychologist, a seasoned therapist, counsellor, and coach. He is wise in the ways of Eastern mantras and a really fun guy. www.inpeacenet.com