

Perfectionisme

is ook niet alles

Dochter: “Ik wilde het weer gezellig hebben thuis. Er was geen echte verbinding meer. We zaten ieder op ons eigen eilandje. Er werd niet meer gelachen.”

Cliënten: vader Jos (57), moeder Anneke (51) en dochter Naomi (18) | **Beeldend therapeut:** Marloes Wentink, samen met Rianne Bos (MultiDimensionele FamilieTherapie) | **Instelling:** Lijn 5, Utrecht



Berglandschap (schoenendoos; hout, watten, karton, ijzerdraad)

- | | |
|----------------|--|
| Dochter | Er gebeurde heel veel tegelijk bij ons thuis. Mijn oma overleed en vlak daarna mijn oom. En we moesten de hond laten inslapen. |
| Vader | Ik was in twee weken mijn moeder en mijn broer kwijt. |
| Dochter | En toen kwam ik ook nog uit de kast. Daar heb ik best mee geworsteld. Mijn vriendin vond mij heel gesloten als het over gevoelens ging. Ik kon niet open zijn in mijn persoonlijke relaties. Dat gaat nu veel beter. |

- Vader** Het was een opeenstapeling van factoren. Je hebt het niet zo door als je er middenin zit.
- Moeder** We dachten zelf niet direct aan creatieve therapie. Ik had er wel eens van gehoord, maar kon me er niets bij voorstellen. Het werd ons geadviseerd om beter te leren samenwerken en onderling te communiceren. In het begin dacht ik, wat is dit nou, moet dit helpen.
- Dochter** Maak samen een berglandschap met een lift en een sneeuwhut, dat was de opdracht. Heel specifiek.
- Vader** Ik maakte de skilift en toen plakte Annemiek er zomaar een stuk papier overheen, zonder met mij te overleggen. Ik ging zitten mokken, maar dat helpt je niet verder. Als we meer praten met elkaar dan weet je ook beter wat de ander wil.
- Dochter** Ieder deed zijn eigen ding. Voor mij was het toen een teleurstelling dat we helemaal niet met elkaar hadden samengewerkt.

Lees verder op de volgende pagina



Skyline (27×27 cm; hout, verf)

- Moeder** Er lag een kist met hout klaar. En een plaat hout. We moesten stukjes zagen en die tegen elkaar plakken.
- Vader** Ik ging meteen aan de slag, lekker zagen en boren.
- Moeder** Hout is echt Jos zijn ding. Maar ik wilde óók. Alleen was ik bezorgd dat het zou mislukken en Jos gaf me helemaal geen bevestiging. Ik wilde van hem horen, probeer het maar, het maakt niet uit.
- Vader** Eigenlijk zoeken we dat nog steeds, de bevestiging dat je goed genoeg bent, ook als je fouten maakt.
- Dochter** We zijn alle drie perfectionisten, ja, dat kwam er wel uit.
- Moeder** Die perfectie daar werd ik onzeker van.
- Dochter** Ik vond het eng om te zien. Later dacht ik, vind ik het nou echt zo eng, of is het een excuus om er onderuit te komen.
- Vader** Het komt door onze eigen opvoeding, hoe goed ik ook mijn best deed, ik kreeg nooit een complimentje of een knuffel.

- Moeder** Tijdens de therapie voelde ik me erg bekeken. Ik was ook steeds aan het kijken wat de anderen deden.
- Vader** Waren we nou alleen maar op elkaar aan het letten? Of waren we aan het samenwerken? Dat was de vraag.
- Moeder** Nu kan ik veel beter accepteren dat Jos sommige dingen beter kan dan ik.



Fantasiebeest (20 × 40 cm; hout, bont, karton)

- Vader** Een fantasiebeest, dat is niks voor mij. Het moet er toch een beetje echt uit zien. Is het een paard? Een kip? Een teckel? Waar lijkt het op?
- Dochter** Ik wilde graag iets doen zonder strak vooropgezet plan. Gewoon zomaar iets doen. En zonder dat papa steeds op de tijd zou letten. We wilden dat papa die onzekerheid van ons óók een keer zou ervaren.
- Moeder** Weet je nog? We hebben heel lang gepraat over de oren. En die rode tong.
- Vader** Ja, dat is wel iets geweest.
- Dochter** Daar heeft mama jou nog mee geholpen.

Vader Voor mij was het een moeilijk ding. Ik zoek zekerheid, ik wil liever iets namaken. Nu is het geen paard en geen hond. Dat idee moest ik echt loslaten. Dat was best confronterend.



Carnaval (50 × 70 cm; papier, verf, glitters, stof)

Moeder We begonnen ieder in een eigen hoek van het papier en deden elkaar na.

Dochter Het onderwerp was carnaval. Ik begon met de carnavalsvlag.

Vader Ik zat gelijk weer in die strakke lijnen te denken: ik wilde een plan hebben, een beeld. Maar het lukte me gaandeweg om dat los te laten.

Dochter Ik zag jou op een gegeven moment van die glitters plakken. Grappig.

Vader En reepjes behang scheuren en plakken.

Moeder Heel leuk om te doen.

Dochter Er waren gewoon geen regels.

Moeder Het gaf een vrij gevoel.

Vader Dit hebben we echt met zijn drieën gemaakt.

Dochter We hebben geleerd dat perfectionisme ook niet alles is.



Kwaliteiten (50 × 70 cm; karton, stift)

- | | |
|----------------|--|
| Dochter | Graag wilde ik iets maken dat ons zou herinneren aan wat we hadden geleerd. We verzonnen ieder drie complimentjes die we aan elkaar konden geven. |
| Moeder | Mooie eigenschappen benoemen naar aanleiding van wat we hadden geleerd. |
| Dochter | Bedachtzaam. Wijs. Neemt zichzelf in bescherming. Dat zeiden jullie over mij. Ik wil mezelf constant verbeteren en dat maakt me ook zelfverzekerd. |
| Vader | Dat zeg je goed. |
| Dochter | Over papa schreef ik 'een sterke man met een groot hartje'. Ik heb het gezegde aangepast, hij heeft namelijk helemaal geen klein hartje. Als man van de familie beschermt hij ons liefdevol. |
| Moeder | Jos was blij met 'flexibel', dat vond hij fijn om te horen. Jos kan zich heel makkelijk aanpassen. |
| Vader | Ik ben wat dat betreft heel makkelijk. |

- Dochter** De therapeuten waren ontroerd om te zien hoe makkelijk we complimentjes aan elkaar gaven. Eerder lukte dat niet.
- Vader** Het zijn woorden die we misschien wel wat eerder tegen elkaar hadden mogen zeggen. Maar dat kwam niet in ons op.
- Moeder** Dit was heel waardevol. Het was mooi om te geven en om te ontvangen. Ja, dit werkstuk bewaren we goed.

Moeder “Onze kinderen zijn al zó ver met hun wijsheid.

Dochter “Naar mijn idee ontwikkel ik me nog elke dag.”

Vader “De kinderen houden ons steeds weer een spiegel voor.”

Interview genomen uit:

Beeldende therapie ‘als we maar niet gaan haken, punniken of breien’, uitgegeven door de NVBT.