

# Onder invloed van de maatschappij?

Vragen rond perfectionisme beantwoord door Liesbet Boone, auteur van het boek 'Niet perfect, toch tevreden - Hoe je perfectionisme kan ombuigen tot optimalisme'.

## Waar komt het perfectionisme vandaan?

De voedingsbodem van perfectionisme is best wel complex. Belangrijk is om te weten dat het steeds gaat om een samenspel van verschillende factoren, het is nooit 1 factor die de oorzaak zou kunnen zijn van perfectionisme.

In mijn boek behandel ik dan ook de belangrijkste factoren: genen, temperament, opvoedingscontext en de prestatiegerichte maatschappij.

## Is perfectionisme erfelijk?

Genetica speelt inderdaad een bescheiden rol in de ontwikkeling van perfectionisme, al bestaat er zeker geen perfectionisme-gen.

Volgens gedragsgenetisch onderzoek zou 25 tot 39% van de interindividuele verschillen in perfectionisme toe te schrijven zijn aan erfelijkheid, ongeveer een derde dus.<sup>1</sup> Echter dat betekent niet dat 25 tot 39% van je perfectionisme te verklaren is door je genen. De invloed is veel kleiner. Die 25 tot 39% verklaart enkel verschillen tussen personen (de variabiliteit) binnen een populatie, maar het zegt niets over het aandeel erfelijkheid versus omgevingsinvloed (*nature-nurture*) binnen één persoon.

Dat klinkt best ingewikkeld, maar het belangrijkste om te onthouden is dat er een genetische invloed is, dat die best wel bescheiden is en het geen uitspraken doet op individueel niveau: het zijn niet onze genen of aanleg die alles bepalen.

## Heeft dit een weerslag op ons gedrag?

Ons temperament, onze ervaringen, onze opvoedings- en opgroeicontext geven allemaal richting aan ons perfectionistische gedrag, denken en voelen. Het is ook dankzij die unieke cocktail dat perfectionisme er bij iedereen anders zal uitzien. Daarom ook dat ik het zo belangrijk vind om de term perfectionist te vermijden. Dit omdat dé perfectionist niet bestaat (het komt voor in alle geuren en kleuren) en omdat perfectionisme niet iets is wat je bent, het definieert je niet. Het is wel aangeleerd gedrag dat je stelt in een bepaalde context. Omdat het je vaak op een of andere manier geholpen heeft in het omgaan met onaangename gedachten ('ik ben niet goed genoeg') en onaangename gevoelens (zoals falen, schuld, schaamte, onzekerheid).

## De laatste jaren komt er steeds meer kritiek op de klassieke gedragsgenetica. Hoe komt dat?

Dat is voornamelijk omdat die klassieke gedragsgenetische studies geen rekening houden met de invloed van de omgeving. Ze houden enkel rekening met nature en nurture, terwijl er ook heel veel interactie is tussen beide.

Een nieuwe stroming, de epigenetica, houdt daar wel rekening mee: daarin gaat men er ook van uit dat omgevingsinvloeden een rol spelen bij het aan- en uitzetten van bepaalde genen. Gebeurtenissen en omstandigheden uit onze omgeving gaan dus niet zelf morrelen aan onze DNA-sequenties, maar ze kunnen wel een invloed uitoefenen op de expressie van die genen. Zo kan perfectionisme versterkt worden binnen een competitieve context of net minder aanwezig blijken in een context waarin fouten maken niet wordt afgestraft en risico's nemen gestimuleerd wordt.

Dat sluit ook aan bij recent onderzoek rond perfectionisme<sup>2</sup>, dat aantoont dat perfectionisme best wel dynamisch is en van situatie tot situatie verschillend of niet tot uiting kan komen.

Dat is dus allemaal best wel geruststellend: het beeld is dus niet determinerend: het zijn niet onze genen of aanleg die alles bepalen.

## Heeft dit ook te maken met onze opvoeding, hoe we perfectionistisch gedrag stellen?

Ook onze opvoeding speelt inderdaad een rol. Er zijn twee belangrijke mechanismes die daarbij spelen: modeling en opvoedingsgedrag.

Met modeling bedoel ik letterlijk: ouders zijn een rolmodel voor hoe een kind denkt dat het zich best gedraagt. Dat gebeurt vaak heel impliciet: kinderen leren veel door observatie en imitatie. Wanneer een ouder steeds alles netjes opruimt, dan kan een kind dat ook overnemen en hetzelfde gedrag gaan stellen. Of (en hier spreek ik uit ervaring), als je als moeder je sokken laat rondslingeren, dan bestaat de kans wel eens dat je op den duur de sokken van je kind ook in huis zal tegenkomen.

Daarnaast heeft ook het opvoedingsgedrag van ouders invloed. Om de potentiële invloed te begrijpen, grijp ik graag terug naar de functie van perfectionisme: ik zie perfectionisme als een bolster die ons probeert te beschermen tegen onaangename gevoelens zoals angst, onzekerheid, schuld en schaamte en onaangename gedachten zoals 'Ik ben niet goed, leuk of mooi genoeg'. Omgekeerd betekent dat dat we geen perfectionisme nodig hebben en we voluit richting het optimalisme kunnen ontwikkelen als we:

- onze emoties en gedachten leren ervaren, verdragen en reguleren;
- een fundamenteel vertrouwen in onszelf kunnen opbouwen, dat uitgaat van het motto: ik ben goed genoeg zoals ik ben.

### Hoe kunnen we het perfectionisme bij onze kinderen voorkomen?

Eerst en vooral: het zou een illusie zijn en een te grote druk



om bij ouders te leggen, om te denken dat je als ouder perfectionisme kan voorkomen. Als we weten dat er andere factoren (zoals genen, temperament en maatschappelijke context) ook de ontwikkeling van perfectionisme beïnvloeden, dan zegt dit ook direct dat er veel factoren zijn waar we als ouder geen invloed op hebben.

Dat wil natuurlijk ook niet zeggen dat we helemaal niets kunnen doen. Ik bouw daarbij graag verder op de vorige vraag: als ouder kunnen we onze kinderen helpen om hun emoties en gedachten te leren kennen, ze te ervaren en ze te kunnen reguleren. Emotieregulatie is een ontzettend belangrijke vaardigheid waar we bij kinderen op kunnen inzetten. En dat betekent bijvoorbeeld ook hen eens tegen de muur laten lopen. Vanuit het gevoel dat we onze kinderen alle kansen willen geven en het als ouder goed willen doen, hebben we soms de neiging om kinderen te behoeden voor negatieve ervaringen. We doen dit vaak vanuit de beste intenties, maar op die manier geven we kinderen ook geen kans om hun emotieregulatievaardigheden te ontwikkelen. Het is niet onze taak om kinderen weg te houden van onaangename emoties, wel om hen te helpen te voelen wat ze voelen en hen te ondersteunen om die emoties te reguleren.

De tweede component is om kinderen te ondersteunen om een gebalanceerd zelfbeeld op te bouwen. Niet door hen te bejubelen of op te hemelen, maar door hen onvoorwaardelijk er te laten zijn. Ook al stellen ze stout gedrag, hebben ze slechte punten of halen ze je het bloed van onder je nagels, is het belangrijk om hen aan te geven dat je hen onvoorwaardelijk graag ziet door bv. te glimlachen of te knuffelen of te zeggen 'Ook al deed je iets stouts, ik zie je nog steeds even graag'.

### Is het perfectionisme het gevolg van angst om te falen?

Het is zelfs sterker: angst is -net als andere onaangename emoties- de motor achter perfectionisme. Zoals ik al eerder aangaf is perfectionisme geen persoonlijkheidskenmerk, maar vooral aangeleerd gedrag. Gedrag dat ons probeert te beschermen tegen angst, door bijvoorbeeld heel hard te werken, wil je vermijden fouten te maken. Maar perfectionisme kan ook verlamdend werken, omdat je zo bang bent om niet goed te presteren of omdat het perfect moet zijn, stel je het steeds maar uit.

Het probleem met perfectionisme is dat je geen gevoel van keuze hebt. Falen is geen optie, dus moet je hard werken. Vanuit het optimalisme (de positieve tegenhanger die ik in mijn boek beschrijf) kan je de lat even hoog leggen, alleen doe je dat vanuit de wetenschap dat je niet onfeilbaar bent.

Je weet dat je wel eens een fout zal maken, en je vertrouwt erop dat je met dat slechte gevoel dat dat teweeg zal brengen, zal kunnen omgaan. Ook omdat je zelfbeeld hier niet in de weegschaal ligt.

### Bestaat er zoiets als het perfect ouderschapssyndroom in deze context?

Ik denk dat veel ouders (en ook de grootouders mogen we niet vergeten) zich daar best wel in herkennen. Iedere ouder wil het beste voor zijn kind. Maar opvoeden is complex en je kan onmogelijk altijd tegemoetkomen aan datgene wat je kind in het beste geval nodig heeft.

Eigenlijk bestaat de uitdaging er net in om níét van jezelf te verwachten dat je perfect moet zijn. Het gaat er net om dat je accepteert dat je als ouder je tekortkomingen hebt. Dat je soms toch een keer zal uitvliegen, dat je je kind soms zal ontgoochelen door nee te zeggen, dat je je kind soms niet zal kunnen troosten, dat je kind soms boos op je zal zijn, enzovoort. Wederom is het geen of-of-, maar een en-en-verhaal: je kan best een goede ouder zijn én fouten maken. Het is net doordat je fouten maakt, dat je via trial-and-error kan leren wat werkt voor jou en je kind. Probeer ook daarin mild te zijn voor jezelf. Vanuit die mildheid zal je automatisch een betere ouder zijn voor je kind (en voor jezelf).

### Is perfectionisme het gevolg van een gerichte prestatimaatschappij?

Ook onze maatschappij werkt perfectionisme in de hand. Er wordt in die zin vaak verwezen naar de neoliberale samenleving, waar er veel nadruk wordt gelegd op prestaties en het elkaar beconcurreren. Prestaties waar elk individu een verpletterende verantwoordelijkheid voor draagt.

Psycholoog Paul Verhaeghe<sup>3</sup> omschrijft het alsof we allemaal eenmanszaken zijn die we moeten zien te runnen. We worden als het ware in een keurslijf gewrongen waar succesvol zijn een verplichting is. De boodschap die daarbij gegeven wordt, is dezelfde als bij perfectionisme: 'Je bent waardevol voor wat je doet of presteert. Niet om wie je bent.' Veel mensen knopen hun identiteit dus vast aan wat ze al dan niet verwezenlijken, alsof dat het enige is dat van tel is in dit leven. Dat legt een enorme focus op het 'doen', waardoor we niet ontdekken wie we echt 'zijn'.

Ook sociale media versterken dit, omdat we daar vaak enkel de beste kant van iedereen te zien krijgen. Dat perfecte beeld vergelijken we dan met onszelf in onze

goede en minder goede momenten. De conclusie dat die ander een veel beter, leuker en perfecter leven heeft, is dan ook snel gemaakt.



Liebet Boone  
Leiderschap coach  
Klinisch Psycholoog  
Doctor in Psychologie

- 1 Wade, T.D., en Bulik, C.M. (2007). Shared genetic and environmental risk factors between undue influence of body shape and weight on self-evaluation and dimensions of perfectionism. *Psychological Medicine*, 37, 635-644.
- 2 Mohr, M., Venz, L., en Sonnentag, S. (2022). A dynamic view on work-related perfectionism: Antecedents at work and implications for employee well-being. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 95, 846-866.
- 3 Verhaeghe, P. (2014). *What about me? The Struggle for identity in a market-based society*, Londen, Scribe Publications.