



PSYCHOLOGIE

## Je best doen is het beste wat je kunt doen

Vandaag om 03:30 door Bram Van Renterghem



Foto: Trui Chielens

**Weg met het perfectionisme, welkom aan het *optimalisme*. Waarom nog krampachtig het perfecte najagen, als je tevreden kunt zijn met het best mogelijke resultaat? 'Als er iets fout loopt, is dat minder erg. Je zelfbeeld ligt niet in de weegschaal.'**

'Ik ben echt een perfectionist.' Het is een van de populairste 'slechte eigenschappen' om mee uit te pakken tijdens een sollicitatiegesprek. Kandidaten willen doorgaans wijzen op een grote inzet en toewijding. Maar dat is nog iets anders dan echt perfectionisme, dat een kwelling kan zijn. Dat is het betoog van psychologe Liesbet Boone, die er het boek *Niet perfect, toch tevreden* over schreef. Ze pleit voor een andere omgang met hoge standaarden.

'De kern van perfectionisme is angst', zegt Boone. 'Door alles zo perfect mogelijk uit te voeren, wil je jezelf beschermen tegen afwijzing door collega's, vrienden, familie ..., tegen het gevoel om als persoon niet goed genoeg te zijn.' Die angst komt met een dwang: ik moet presteren. Pas dan ben ik goed genoeg. Niet voor niets is perfectionisme een sterke voorspeller van eetstoornissen, depressie en burn-out.

Dat het vandaag bon ton is om jezelf perfectionist te noemen, heeft deels te maken met het verkeerde begrip ervan, maar ook met de tijdsgeest. 'De neoliberale samenleving cultiveert perfectionisme. We worden gewaardeerd om wat we doen', zegt Boone. 'Als je wilt tonen dat je waardevol bent, kun je maar beter zeggen dat je veel presteert.' Of zoals klinisch psycholoog Paul Verhaeghe het omschrijft: we zijn allemaal eenmanszaken die we succesvol moeten zien te runnen.

### Zesjescultuur

Dat perfectionisme een ziekte van deze tijd is, blijkt ook uit een grootschalige, internationale studie van Curran & Hill (2019), waarin de huidige generatie jongvolwassenen, meer dan de vorige, zegt het gevoel te hebben dat hun sociale omgeving veeleisender wordt. Dat ze strenger beoordeeld worden en dat ze in toenemende mate perfectionistisch gedrag stellen om zich aanvaard te voelen.

Klopt dat wel? Gedragen wij ons perfectionistischer dan vroeger? In werkmails wemelt het van de taalfouten – zelfs in krantenartikelen duiken ze op. In het onderwijs hekelt men de zesjescultuur. Oudere werknemers verbazen zich over de lakse werkethiek van generatie Z. En de hashtags *#quietquitting* of *#softlife*, die maximaal gemak met een minimum aan narigheid propageren, zijn trending op sociale media.

Lees ook

([https://www.standaard.be/cnt/dmf20220902\\_97481704](https://www.standaard.be/cnt/dmf20220902_97481704))

De revolutie van de 'genoegdoeners' >

([https://www.standaard.be/cnt/dmf20220902\\_97481704](https://www.standaard.be/cnt/dmf20220902_97481704))



([https://www.standaard.be/cnt/dmf20220902\\_97481704](https://www.standaard.be/cnt/dmf20220902_97481704))

‘Het kan dat er nu een soort tegenbeweging ontstaan is. Maar toch denk ik dat het klopt dat het neoliberalisme perfectionisme aanwakkert’, zegt socioloog Walter Weyns. ‘Of toch een bepaalde vorm, want elke samenleving heeft zo z’n eigen opvattingen over perfectionisme.’

Terwijl vroeger iets foutloos en naar een ideaalbeeld ‘volmaakt’ moest zijn – denk aan de 19de-eeuwse ambachtsman op zoek naar de perfecte tafel – gaat het nu meer over maximale efficiëntie en impact. ‘Een dansje op TikTok hoeft niet perfect uitgevoerd te zijn, maar moet wel opvallen, clicks genereren en navolging krijgen. Journalisten willen snel zijn en maximale impact hebben, waardoor taalfouten in artikels niet langer zo’n schande zijn. Het woord perfect dekt dus niet langer de lading’, zegt Weyns. ‘Je moet nu vooral efficiënter en beter zijn dan je concurrent.’

### Toxische bazen

Toch is het streven naar dat perfecte ideaal niet verdwenen. Denk maar aan het wijdverspreide gebruik van botox, de turnoefening die foutloos moet gebeuren of de acteur die een staande ovatie wil. Perfectionisme helpt daarbij om te excelleren. Maar anderzijds leidt het ook tot uitputtende werkweken, een voortdurende ontevredenheid, mateloos gepieker en zelfs uitstelgedrag, want het is veiliger om er helemaal niet aan te beginnen dan om te falen.

Ook in het bedrijfsleven kan perfectionisme een goede werking in de weg zitten. Bazen die naar perfectionisme neigen, kunnen moeilijk delegeren of durven geen vakantie te nemen uit angst voor problemen. Daarom *micromanagen* en controleren ze werknemers, tot die zelf in burn-out gaan of aan een sabbatjaar toe zijn.

De oplossing voor dat alles is simpel: de lat lager leggen. Maar heel wat mensen willen de kwaliteiten die bij het perfectionisme horen – nauwgezetheid, doorzettingsvermogen, gedrevenheid – niet opgeven.

Ook Kristof De Smet zou dat jammer vinden. Hij is de ceo van Energy Lab, dat professionele testing en coaching biedt aan (top)sporters. ‘Tegenwoordig lezen we veel over toxisch leiderschap, bijvoorbeeld toen het ging over de managementstijl in Plopsaland. Maar er is een enorm verschil tussen veeleisend zijn en machtsmisbruik. Ik heb de beste herinneringen aan leerkrachten die veeleisend, streng en rechtvaardig waren. Waarbij gebrek aan focus en aandacht niet door de vingers werd gezien. Let wel: wie macht misbruikt, moet eruit. Maar laten we het kind niet met het badwater weggooien.’

### Zo goed mogelijk

Volgens Boone hoeft dat ook niet. ‘Met de lat hoog leggen voor jezelf of de anderen, is niets mis. ‘De crux is niet hoe hoog je de lat legt, wel waarom je die zo hoog legt. Is het omdat je móét – van anderen, van jezelf – dan gaan die hoge standaarden vaker gepaard met druk, twijfel, zelfkritiek en faalangst. Maar als je het doet omdat je het wílt, dan heb je doorgaans minder last van die negatieve zaken.’

Voor die tweede houding – een motivatie die vertrekt vanuit het willen – bedacht Boone de term *optimalisme*. Dat is het streven naar een zo goed mogelijk resultaat, zonder krampachtig het perfecte na te jagen. Dat laatste laat erg weinig ruimte toe, want wanneer is iets volmaakt? ‘Een zo goed mogelijk resultaat nastreven biedt die ruimte wel: je houdt rekening met de omstandigheden en je capaciteiten. Als er iets fout loopt, is dat minder erg. Je zelfbeeld ligt niet in de weegschaal.’

Goed nieuws: je kunt van perfectionisme naar optimalisme evolueren. Zo had Boone in haar praktijk een cliënte die nooit het woord durfde te nemen op vergaderingen, uit angst iets fouts te zeggen of dom over te komen. Maar nadien voelde ze zich gefrustreerd. ‘Door de voelsprietten naar binnen te richten, wist ze dat die frustratie haar iets wilde zeggen: dat ze wel degelijk een inbreng wilde doen. Door te aanvaarden dat haar mening niet meteen scherp hoefde te zijn, had ze toch het woord durven te nemen. En ervaren dat er wel degelijk naar haar geluisterd werd.’

### Sven Nys intomen

Voor gewone stervelingen kan optimalisme dus volstaan. Maar is perfectionisme – en dus een vleugje angst – niet nodig om de top te halen? Denken we maar aan de Chinese of Russische atleten die met ijzeren hand worden opgeleid én veel medailles halen.

‘Ik geloof niet in die Russische methode, zegt De Smet. ‘Als topsporter vind je het sowieso klote als je verliest. De angst voor een trainer die je uitscheldt, vernedert of zelfs fysiek pijn doet, helpt niet.’ Wel is het volgens De Smet niet verkeerd om op een training de stress te simuleren die een gymnast op de balk ervaart. ‘Maar dat is iets anders dan angst, die nooit duurzaam kan zijn. Dat zie je ook bij reportages achter de schermen. De coaches moedigen aan. Ze schelden niet uit.’

Volgens De Smet is intrinsieke gedrevenheid het belangrijkste. ‘Het is vaker de coach die de atleet moet temperen dan omgekeerd. Ik moet dan altijd denken aan Sven Nys. Als veldrijder was de wil om te winnen bij hem zodanig aanwezig, dat hij op training veeleer afgeremd dan gepusht moest worden.’

Toch is het verschil tussen de beste willen zijn, of van jezelf de beste moeten zijn, soms moeilijk te maken. Het is zelden het een of het ander: perfectionisme en optimalisme zijn twee uiteinden van hetzelfde continuüm. Toch ziet De Smet in de praktijk wel degelijk een verschil. ‘Als je prestaties je identiteit bepalen, wordt het gevaarlijk. Dat was zo bij Lance Armstrong: winnen stond gelijk aan zijn persoonlijkheid. Andere topsporters slagen er wel in om dat breder te zien.’

Daarom dat mensen die vanuit optimalisme vertrekken aan de noodrem durven te trekken voor het te laat is. Denk aan de gymnaste Simon Biles die op de Olympische Spelen in Tokio zei dat het genoeg was. Of aan Jacinda Ardern voor wie het ambt van eerste minister van Nieuw-Zeeland mentaal te zwaar werd. Zij achten zichzelf meer waard dan hun prestaties. ‘Dichter bij huis heb je tennisster Yanina Wickmayer die met haar veeleisende vader brak of Sophie Wilmès (MR) die ontslag nam uit de federale regering om voor haar zieke man te zorgen’, zegt Boone. ‘Ze luisteren naar hun lichaam, hun grenzen en wensen. In essentie komt het neer op aanvaarding: ‘Ik ben goed zoals ik ben.’

*Niet perfect, toch tevreden* van Liesbet Boone is vanaf 31 maart verkrijgbaar in de boekhandel.

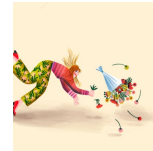
Mensen vertellen wat voor goeds en kwaads [de liefde](https://www.standaard.be/plus/tag/leve-de-liefde) (https://www.standaard.be/plus/tag/leve-de-liefde) aanricht in hun leven. Wilt u graag uw verhaal vertellen? Mail naar [joke@jokevancaesbroeck.be](mailto:joke@jokevancaesbroeck.be) (<mailto:joke@jokevancaesbroeck.be>)

## Lees ook

([https://www.standaard.be/cnt/dmf20220202\\_98363315](https://www.standaard.be/cnt/dmf20220202_98363315))

⊕ ‘Menselijkheid en perfectie gaan niet samen’ >

([https://www.standaard.be/cnt/dmf20220202\\_98363315](https://www.standaard.be/cnt/dmf20220202_98363315))



([https://www.standaard.be/cnt/dmf20220202\\_98363315](https://www.standaard.be/cnt/dmf20220202_98363315)).

---