

Hoe je als perfectionist toch succesvol en gelukkig kunt worden

Perfectionisme, de epidemie van deze tijd

Perfectionisten stellen buitensporige eisen aan zichzelf en anderen, dat weten we, maar waaróm? Twee nieuwe boeken bieden handvatten om de lat minder hoog te leggen. 'Ik kom uit een familie waarin zelfs de washandjes worden gestreken.'

Tekst KATRIN SWARTENBROUX / illustratie JULIANE NOLL

Bent u een perfectionist? De kans is groot dat u hier zonder al te veel nadenken bevestigend op antwoordt. Niet omdat het per se waar is, maar omdat het wenselijk is. Een mens ontwijkt lastige vragen wel vaker door standaardantwoorden terug te kaatsen, al zeggen die antwoorden doorgaans meer over de maatschappij waarin we leven dan over de persoon waaraan de vraag gesteld wordt.

"Perfectionisme is veeleer een cultureel dan een persoonlijk gegeven", stelt de Britse sociaal psycholoog en hoogleraar aan de London School of Economics Thomas Curran dan ook in zijn boek *De perfectieparadox* (2023). We weten dat het een gebrek is (dat zijn ismen nogal vaak), dat ontzettend lang doorwerken, de lat heel erg hoog leggen en overdreven aandacht voor detail hebben, maar vinden het tegelijkertijd ook begerenswaardig. "Want dat is precies het punt, toch?", meent Curran. "Perfectionisme is het embleem van zelfpofferend succes, de eremedaille, onze favoriete ondeugd."

Wanneer we tijdens sollicitatiegesprekken antwoorden dat 'perfectionisme' onze grootste zwakte is, dan zegt dat immers iets over ons idee van wat sociaal aanvaardbare zwakheden zijn, zwakheden die van ons een beter kandidaat of zelfs een beter mens maken. Omdat we er enerzijds zelf van overtuigd zijn dat we perfect moeten zijn, en anderzijds denken dat de wereld van ons verwacht dat we dat zijn. En dus zeggen we dat we perfectionistisch zijn, omdat het ontkenken haast impliceert dat het tegenovergestelde waar is: dat we geen ambitie hebben, niet hard werken en de boel maar de boel laten.

Eerlijk? In een maatschappij waarin smalend de term 'zesjescultuur' gebezigd wordt en jongeren 'mid' zelfs als scheldwoord gebruiken, is het misschien geen verkeerde strategie.

Toch waarschuwen steeds meer publicaties voor de vele misverstanden en de bijbehorende gezondheidsproblemen van ons wijdverbreide perfectionisme. "De epidemie van onze tijd", zo noemt Curran het zelfs, nadat zijn onder-

zoek uitwees dat we er sinds 1989 alleen maar perfectionistischer op zijn geworden, meer druk op onszelf leggen en er meer en meer van overtuigd zijn dat ieder aspect van ons leven opgepoetst, vervolmaakt en geoptimaliseerd moet worden.

Curran nam zijn eigen perfectionisme onder de loep nadat hij geplaagd werd door ernstige paniekaanvallen, en bouwde hiervoor voort op het onderzoek van zijn collega's Paul Hewitt en Gordon Flett. Zij waren de eersten die in de jaren 1980 perfectionisme serieus bestudeerden als een groeiend maatschappelijk probleem, in plaats van als een eigenschap die je wel of niet in je hebt.

GEZINSVERGADERING

"De meeste mensen denken dat perfectionisme gelijkstaat aan de lat heel hoog leggen, maar de aantekeningen van Hewitt en Flett onthulden een web van symptomen die veel verder gingen dan persoonlijke criteria en zelfopgelegde druk", aldus Curran. "Ik veronderstelde dat ik gewoon buitensporige eisen aan mezelf stelde, eisen die mij als een perfectionist definieerden. Maar bij nader inzien bleken die eisen maar het halve verhaal te vertellen, omdat ook van belang is waarom mensen zoals ik die buitensporige criteria nodig vinden. En dat is omdat we denken dat we anders niets waard zijn. Perfectionisme gaat dus niet om ambitie, en zeker niet om hard buffelen voor de beste examenresultaten of het lopen van de beste tijd. Het is een compleet wereldbeeld – een manier van zijn die bepaalt hoe we onszelf zien en interpreteren wat anderen doen en zeggen."

Perfectionisme gaat volgens de onderzoekers dus niet uit van ambitie of het willen nastreven van een zo goed mogelijk resultaat, maar vanuit *deficit thinking*: wij of de wereld rondom ons zijn niet goed (genoeg) en daarom moeten we extra hard ons best doen. "Een onmogelijke opdracht natuurlijk, want 'perfect' is een wortel die je jezelf voorhoudt maar nooit zult kunnen vangen, een horizon die telkens mee opschuift", zegt Curran.



Binnen de psychologie wordt perfectionisme opgedeeld in drie soorten. Zelfgericht perfectionisme wordt van binnenuit gestuurd. Het is een manier van in de wereld staan die zegt: ik moet perfect zijn en niets minder dan perfect. Sociaal opgelegd perfectionisme wordt vanuit de omgeving aangestuurd en is de overtuiging dat anderen van jou verwachten dat jij perfect bent. Op anderen gericht perfectionisme is naar buiten toe gericht. Het is de overtuiging dat andere mensen perfect moeten zijn.

Die drie vormen van perfectionisme vullen elkaar aan en komen in meerdere en mindere mate voor bij iedereen die perfectionistisch is ingesteld. Zo was Steve Jobs op de werkvloer een notoire op anderen gerichte perfectionist, die van zijn medewerkers haast onhaalbaar hoge eisen stelde, maar die naar verluidt ook drie weken lang 'gezinsvergaderingen' bij elkaar riep omdat hij zelf maar niet kon beslissen welke wasmachine hij moest aankopen.

Juist daarom zijn steeds meer onderzoekers ervan overtuigd dat perfectionisme, hoewel het wellicht voor een deel erfelijk bepaald is, toch voornamelijk aangeleerd gedrag is dat je van thuis uit, of in je school- of werkomgeving op-pikt. Dat is eveneens de verklaring voor waarom vooral het sociaal opgelegde perfectionisme de laatste jaren exponentieel toeneemt, zegt Curran, die in zijn boek sociale media, de meritocratie en onze op groei, consumptie en prestatie gefocuste maatschappij als katalysatoren aanwijst.

"Perfectionisme laat zich niet in een hokje duwen. Het manifesteert zich bij iedereen op een andere, unieke manier", zegt doctor in de psychologie en leiderschapscoach Liesbet Boone. Zij bundelde haar jarenlange ervaring en onderzoek in het boek *Niet perfect, toch tevreden* (2023), waarin ze vooral heel wat praktische handvatten aanreikt om je perfectionisme om te buigen. "Ik wilde mensen vooral een perspectief bieden. Perfectionist is niet iets wat je inherent bent en waar je dus ook niet meer van afraakt. Perfectionisme is iets dat zich op een of andere manier ontwikkeld heeft en dat al dan niet door bepaalde omstandigheden, in bepaalde contexten tot uiting komt in je gedachten, gedrag en gevoelens."

BOLSTER VAN EEN KASTANJE

Hoewel perfectionisme veel gezichten heeft, is de grondslag ervan wel bij iedereen dezelfde: angst. Angst om niet te voldoen aan je eigen verwachtingen of die van anderen, angst om afgewezen te worden, de controle te verliezen, om niet goed genoeg te zijn of door de mand te vallen. "Ik vergelijk het met een bolster van een kastanje: de scherpe stekels aan de buitenkant dienen om de vrucht van de kastanje te beschermen", zegt Boone. "Net zoals perfectionisme ons dus ook beschermt tegen die onaangename gedachten en gevoelens, tegen schaamte, schuld, onzekerheid of falen. In dat opzicht ervaren we perfectionisme best wel als helpend, en juist daarom is het ook heel moeilijk om los te laten. We voelen dat het ons beschermt en denken soms ook dat het het enige is wat ons kan beschermen, waardoor die bolster soms te stevig dicht zit en we er niet meer uitraken. Terwijl falen of fouten maken juist heel leerrijke dingen kunnen zijn, waaruit je kunt groeien."

"Ik ben bang dat ik niet over mijn eigen lat raak. Bang dat ik er zelf nooit mee tevreden zal zijn", getuigde Femke Verschuere (22) afgelopen week met tranen in haar stem bij Radio 2. De Vlaamse actrice en singer-songwriter heeft veel last van faalangst, wat haar ertoe aanzette om de Dag Tegen Faalangst in het leven te roepen - voortaan elke eerste donderdag na de paasvakantie - en ook een single over werkdruk, faalangst en het loslaten ervan uit te brengen, met de titel '7 op 7', om het topic bespreekbaar te maken. Ze was ontzettend enthousiast en gedreven om haar project te lanceren, werkte er wekenlang naartoe, naast haar studie fundamentele wiskunde en haar carrière als actrice. En toen de dag zelf aanbrak, was ze een wrak.

"Het is ironisch, ik weet het. En ik heb het mezelf ook aangedaan. Ik was al vanaf middernacht in de gaten aan het houden hoeveel keer mijn nummer al beluisterd was op Spotify, en vergeleek die resultaten de hele tijd met mijn vorige single. Omdat die single toen meteen ontplofte, was ik niet tevreden met de eerste resultaten van

'7 op 7' en kwam ik meteen in een spiraal van huilbuien en angst terecht. Ondertussen namen de luistercijfers wél toe, maar ik kon er gewoon niet meer van genieten", vertelt ze wanneer we haar bellen.

'LIEVER GEEN LOSER'

"Soms vraag ik me ook af of ik ooit wel tevreden zal zijn. Of het ooit genoeg zal zijn", gaat Verschuere voort. "Mijn perfectionisme zit echt wel ingebakken, al van jongs af aan. Ik kom uit een familie waarin zelfs de washandjes worden gestreken. (*lacht*) Maar het speelt me zeker wel parten, want naast de negatieve gedachten heb ik ook fysiek last. Ik heb een ontzettend hoge rusthartslag, ben heel vaak draaierig en voel drukkende hoofdpijn. Juist daarom dat ik mezelf op zulke momenten ook aan de wereld laat zien - wanneer ik in tranen uitbarst op de radio bijvoorbeeld, of wanneer ik een slechte dag heb en aan mezelf twijfel. Om duidelijk te maken, zeker aan jonge mensen: dit is wat verregaand perfectionisme en faalangst met een mens doen."

Het idee dat we perfectionisme nodig zouden hebben om resultaten te boeken, is de belangrijkste denkfout die Curran wil aanstippen in zijn boek, een denkfout die voortkomt uit '*survivorship bias*', waardoor we alleen focussen op mensen die ondanks, niet dankzij, hun perfectionisme heel wat succes hebben geboekt. Mensen als Steve Jobs dus, maar ook Demi Lovato, Serena Williams en Zendaya spraken zich al uit over het verlamme stemmetje in hun hoofd, en in combinatie met hun succes is de rekensom in ons hoofd snel gemaakt.

"Maar juist doordat perfectionisme ons tegen falen, afwijzing en schaamte wil beschermen, zal het soms ook mechanismen in werking roepen die we 'perfectionistisch zelfbehoud' noemen: wanneer ze onzeker zijn over de uitkomst, zullen perfectionisten zich vermijgend opstellen - want je kunt niet falen als je het niet

probeert", legt Curran uit. "Bovendien brengt onderzoek naar perfectionisme de correlatie met depressies, burn-out en angstige gevoelens aan het licht. Ook blijken mensen zonder perfectionisme doorgaans productiever dan mensen met perfectionisme en zijn ze ook veel meer in staat om hun doelen te bereiken. Het idee heerst nog steeds dat perfectionisme ons weerbaarder zou maken, dat het een garantie is op geluk en succes, maar het tegendeel blijkt waar."

In een oproep tot getuigenissen spreek ik met studenten die expres te laat beginnen studeren, zodat ze het slechte cijfer op hun studeermethode en niet inherent op zichzelf kunnen steken. Met kunstenaars die alleen nog in opdracht werken omdat ze het idee van mogelijke kritiek op persoonlijk werk niet kunnen verteren. Met mensen die na een leuke date niets meer van zichzelf lieten horen omdat ze ervan overtuigd waren dat hun potentiële partner te hoog gegrepen zou zijn. "Liever een *asshole* dan een loser", zegt een dertiger die niet met zijn naam in de krant wil.

Met werknemers die hun job ontzettend graag doen, maar die al meer dan een jaar thuis zitten met burn-outklachten en depressie. Met een voormalige langeafstandlooperster die na twee tegenvallende resultaten radicaal is gestopt met het tijdverdrif waar ze jaren training in had gestoken. Met jonge meisjes die kleurcodes gebruiken in hun agenda om alle belangrijke momenten in het leven van hun vriendinnen te noteren, en zich vervolgens zodanig diep gekwetst voelen wanneer ze zelf geen berichtje krijgen op de dag van hun rij-examen, dat ze die vriendschap in hun hoofd al klasseren. Gelukkiger? Succesvoller? Twijfelachtig.

Voor alle duidelijkheid: er is niets mis met hele goede resultaten nastreven, met de lat hoog leggen voor jezelf, met keihard voor iets willen gaan. Maar zoals gezegd is die drive niet eigen aan perfectionisme. Perfectionisme is wat de kop opsteekt wanneer de weegschaal naar de verkeerde kant overhelmt. Wanneer het dwingend begint aan te voelen. Om dat verschil helderder te maken, ontwikkelde Boone een nieuw model om perfectionisme op te situeren: een soort continuüm met aan de ene kant perfectionisme en aan de andere kant het zogenaamde optimalisme, een neologisme dat ze ontleende aan de Amerikaanse-Israëliëse psycholoog Tal Ben-Shahar.

"Optimaal wordt gedefinieerd als 'heel goed,

'NAAST DE NEGATIEVE GEDACHTEN HEB IK OOK FYSIEK LAST. IK HEB EEN ONTZZETTEND HOGE RUSTHARTSLAG, BEN HEEL VAAK DRAAIERIG EN VOEL DRUKKENDE HOOFDPIJN'

FEMKE VERSCHUEREN
ACTRICE EN SINGER-SONGWRITER



op de beste manier' en in tegenstelling tot het perfectionisme streef je dus geen volmaakt en foutloos resultaat na, maar een zo goed mogelijk resultaat", aldus Boone. "Je legt de lat nog steeds hoog, je doet je uiterste best, maar op een realistische manier: je beseft dat fouten maken bij het leven hoort en vooral: dat je eigenwaarde daar niet afhankelijk van is."

De meeste mensen bevinden zich volgens Boone ergens tussen perfectionisme en optimalisme in, en hun positie op dat spectrum kan ook veranderen naargelang de situatie. Er zijn uiteraard mensen die sterk geplaagd worden door hun perfectionisme, maar er zijn er evenveel die op het werk perfect hun grenzen kunnen stellen, maar privé geen nee durven te zeggen. Het model van Boone sluit aan bij recent onderzoek dat het dynamische en situationele karakter van perfectionisme bevestigt.

VIJAND VAN HET GOEDE

"Gek genoeg is mijn perfectionisme verminderd op het moment dat ik meer verantwoordelijkheden en eigenlijk dus ook een hogere werkdruk kreeg", zegt Jurgen Vluijmans (41), die als ondernemer in de communicatiesector werkt. Tijdens zijn studies en zijn eerste jobs speelde het hem wél parten, kon hij zich volledig in de details verliezen en bleef hij bijvoorbeeld controleren of hij een bepaalde mail wel echt had verstuurd. "Maar vanaf een bepaalde workload heb je daar gewoon geen tijd meer voor. Dat gaat niet, of je maakt jezelf kapot. Ik ben zeker nog altijd even nauwkeurig en gedreven, maar ik overdenk niet meer alles."

"De ervaring zal meespelen, maar ik denk ook dat mijn perfectionisme gevoerd werd van buitenaf: door een veeleisende opleiding en later ook door een aantal micromanagers. Daarom dat ik daar als werkgever nu zelf veel aandacht voor heb", gaat Vluijmans voort.

"Sowieso vind ik het belangrijk om het belang van gezondheid - voor mij hangen het fysieke en het mentale samen - aan te stippen en om een zekere machocultuur in het ondernemerschap te doorbreken. Zeker als man krijg je vaak de indruk dat je moet presteren, moet blijven gaan, niet mag klagen. Mijn eigen burn-out was op dat vlak een serieuze wake-upcall. Perfectionisme zien als een essentiële eigenschap van een succesvol zakenman is onzin. *La perfection, c'est l'ennemi du bon*, zeg ik altijd. Het verlamt, het zorgt ervoor dat je geen beslissingen meer kunt nemen, en dat is in het ondernemen juist geen begerenswaardige eigenschap."

Volgens Boone zit het verschil tussen perfectionisme en optimalisme niet per se verrat in hoe hoog de lat wordt gelegd en hoe hard iemand werkt, maar in de drijfveer van dat harde werk. Vanuit het perfectionisme word je gedreven door een zekere dwang, vanuit een bepaald verwachtingspatroon, terwijl je vanuit het optimalisme gedreven wordt vanuit een eigen wens en passie. Dat is ook wat Vluijmans opmerkt: "Ik ben niet meer zo bezig met wat 'men' van mij denkt en slaag er steeds beter in om mijn validatie ook intern te halen. Omdat wat ik doe in overeenstemming is met mijn waarden - niet met die van een ander."

'DE UITDAGING IS OM DE ANGST, SCHAAMTE OF SCHULD-GEVOELENS TE LEREN VERDRAGEN DIE OPKOMEN BIJ HET IDEE DAT JE ERGENS NEE TEGEN ZEGT'

LIESBET BOONE
AUTEUR 'NIET PERFECT, TOCH TEVREDEN'

Om terug te keren naar de vraag aan het begin van dit artikel: als u perfectionistisch bent ingesteld, is de kans groot dat u ontkennd zult antwoorden. Omdat perfectionisten ervan uitgaan dat perfectionisme de sleutel is tot succes, of tot volmaaktheid, en ze zichzelf of hun leven niet als dusdanig beschouwen. Omdat die lat zo hoog ligt, omdat het altijd beter kan. "Ik, een perfectionist? Daarvoor heb ik niet genoeg succes." Mensen die het wel van zichzelf beseffen aarzelen er ook bij, want als ze hun perfectionisme aanpakken, zullen ze hun ambitie dan niet verliezen?

Juist daarom hamert Boone in haar boek op dat verschil met het optimalisme - en dat iets proberen doen aan je perfectionisme niet wil zeggen dat je plots mindere prestaties zult neerzetten. Integendeel zelfs. Maar verandering kan pas in gang worden gezet wanneer je vóelt dat je het anders wilt, omdat het je niet meer helpt. Boone werkte het 'willen-durven-doen'-idee uit om van perfectionisme richting optimalisme op te schuiven. De eerste stap is willen: (h)erken- nen ze bij zichzelf dat ze vastlopen in hun perfectionisme? Ze helpt mensen om de blik even naar binnen te richten, om weer te beseffen wat ze zelf belangrijk vinden en wat hun behoeftes zijn. En vooral: waar(om) ze daarop inboeten. Vervolgens vraagt ze hen om de stappen daarnaartoe te visualiseren, en staat ze hen bij bij het durven.

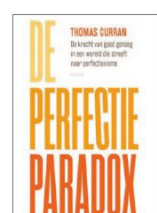
"Om het concreet te maken: stel dat iemand van zichzelf merkt dat ze geen nee durft zeggen tegen sociale contacten, dat ze zelden nog een avond voor zichzelf heeft en ze zichzelf altijd op de tweede plaats zet. Het willen en het doen zijn duidelijk, maar het durven is de horde: wanneer ze voor de eerste keer plannen zou moeten afwijzen. Dan steekt dat stemmetje weer de kop op: wat gaan mensen wel denken van mij, ga ik nu niet al mijn vrienden kwijtspe- len, enzovoort. Juist in die gedachten die dan in haar opkomen, ligt de sleutel tot ... ik zeg niet graag 'genezen' omdat het hun idee van 'ik heb mankementen en ik moet mezelf verbeteren' weer versterkt.

"De uitdaging zit hem er juist in om die angst, schaamte of schuldgevoelens te leren verdragen die opkomen bij het idee dat je ergens nee tegen zegt. Om met een zekere nieuwsgierigheid en geleidelijk aan ook afstand naar die gedachten te kijken, om te zien wat ze jou willen zeggen. In dit geval bijvoorbeeld dat je je vrienden heel belangrijk vindt en je ze niet wil kwijtspe- len. Het is leren erop te vertrouwen dat je vrienden je nog steeds zullen waarderen voor wie je bent, ook als je eens voor jezelf kiest."

Want dat is het ding: wie hulp zoekt bij perfectionisme zal niet aangespoord worden om ambities op te bergen of om middelmatigheid na te streven en om daar vrede mee te nemen. "Het is een manier om de dwang weer om te zetten in een drive die vanuit jezelf komt", zegt Boone. "En belangrijk: beseffen dat dit met vallen en opstaan zal gaan, dat het niet altijd zoals verwacht zal verlopen en dat gedragsverandering zich met kleine stapjes manifesteert. In dat opzicht, dat je niet perfect kunt zijn in het niet-perfectionistisch zijn, is therapie op zichzelf al een ontzettend belangrijke les."



Liesbet Boone,
Niet perfect, toch tevreden,
Pelckmans
220 p., 24,50 euro



Thomas Curran,
De perfecte paradox,
Spectrum,
336 p.,
22,50 euro