



Lady's mag de lat een tiktje lager?

Een gestyled huis, uitdagende droombaan, adonis als vriend en *flawless skin*. Een perfect leven klinkt prettig, maar is slopend en niet haalbaar. Glamour's Charlotte is er klaar mee en gaat op zoek naar de voordelen van imperfectie.

Tekst: Charlotte Latten | Fotografie: Nicolas Moore, Alex Cayley

Mag ik me even voorstellen, ik ben Superwoman. Elke dag weer ga ik tiptop gekleed de deur uit, mijn make-up onberispelijk op mijn gezicht. Mijn huis is altijd opgeruimd, schoon en zó stylish verantwoord dat het niet zou misstaan in VT Wonen. Ik ben altijd in een goede bui, vergeet niemands verjaardag en sta al klaar voor mijn vriendinnen vóór ze me überhaupt hebben gebeld.

Bovenstaande is, uiteraard, pure fictie. De realiteit is dat ik vaker wel dan niet met een vlek, vouw of gat in mijn kleren loop en mijn make-up rond de lunch al op half zeven hangt. Mijn huis verkeert hooguit vijf minuten in een staat om als 'binnenkijker' in een hip woonmagazine te fungeren, omdat het daarna weer is dichtgeslibd met rondslingerende rommel. Ik ben niet altijd vrolijk, vergeet wel degelijk verjaardagen en hoewel ik het probeer, lukt het me niet om altijd Florence Nightingale uit te hangen. Is dat erg? Ehm, nou ja, eerlijk gezegd wel een beetje. Want ik ben een perfectionist. Of eigenlijk moet ik zeggen: een imperfectionist-in-wording, want sinds kort probeer ik die fanatieke streber in mij een toontje lager te laten zingen. Heel lang heb ik er naar gestreefd om elke dag weer aan dat ideaalplaatje in mijn hoofd te voldoen. Pas als alles mijns inziens perfect was, had ik rust. Zogenaamde rust dan hè, want het paradoxale is natuurlijk dat de weg naar perfectie en/of rust doodvermoeiend is. En frustrerend. Je voelt je een beetje als een hond die achter zijn eigen staart aan rent: kansloze exercitie.

HET EEUWIGE STREVEN

"Streven naar perfectie is inderdaad vechten tegen de realiteit," zegt orga-

nisatiecoach Ingrid Bannink (www.banninkcoaching.nl), "want perfectie bestaat niet." Ze wil benadrukken dat perfectionisme niet per se negatief hoeft te zijn. "Als je jezelf inspireert om je doelen te bereiken en het beste uit jezelf wilt halen, vind ik dat een gezond soort perfectionisme. Het wordt pas vervelend als jij - of je omgeving - er last van begint te krijgen. Als je dingen gaat doen uit angst. Zes keer een e-mail om fouten te checken, voor je 'm verstuurt bijvoorbeeld. Of, als je al tegen een griep aan zit, tóch klaarstaan voor je vriendin, omdat dat volgens jou zo hoort. Dan ga je namelijk over je eigen grenzen heen. En daar heeft niemand wat aan." Daar kan Sanne (27) over meepraten. Zij is, zegt ze zelf, "perfectionistisch in alles", maar vooral in haar werk. "Ik streef ernaar alles perfect te doen en ga net zo lang door tot ik dat heb bereikt. Ik laat nooit iets versloffen, alles moet altijd foutloos zijn. Als iemand ondanks mijn harde werken toch kritiek heeft, kun je me echt opvegen, dat vind ik zó erg. Dat blijft ook veel langer hangen dan een compliment." Aan Sannes perfectionisme ligt de angst te falen ten grondslag. En eigenlijk is angst altijd de basis van perfectionisme, bijvoorbeeld omdat je bang bent iets niet onder controle te hebben of niet meer geliefd of gewaardeerd te worden.

ECHE KUDDEDIEREN

Hoewel er heel veel mensen zijn die aan perfectionisme 'lijden', zijn er evenzogoed hordes die veel relaxter in het leven staan en, simpel gezegd, ook heel erg blij zijn met een zes min in plaats van altijd maar die tien plus. Hoe komt het dat de een wel en de ander niet streeft naar persoonlijke utopieën? Ingrid Bannink: "Als je van jezelf al heel consciëntieus en

gestructureerd bent, ligt perfectionisme op de loer. Maar ook opvoeding, cultuur en opgedane overtuigingen spelen een rol."

Janneke Gaanderse is psycholoog en schrijfster van het boek 'Leren relativeren' (www.lerenrelativeren.nl) en volgens haar komt perfectionisme vooral voort uit de optelsom van de waardering en afwijzingen die je in je leven kreeg: "Als we ergens om worden afgekeurd, ontwikkelen we een gevoel van 'niet goed genoeg'. We zullen er vervolgens naar blijven streven die erkenning alsnog te krijgen. Het werkt ook de andere kant op: wanneer we ergens mee worden gecompimenteerd, willen we dat weer meemaken. Want een compliment is fijn, het is goedkeuring en aandacht en die hebben wij nodig. We zijn kuddedieren, we willen 'bij

DE WEG NAAR PERFECTIE IS DOODVERMOEIEND. EN FRUSTREREND. JE VOELT JE EEN BEETJE ALS EEN HOND DIE ACHTER ZIJN EIGEN STAART AAN RENT

de groep' horen en geaccepteerd worden. Door die optelsom van afwijzingen en waardering, aandacht en liefde ontstaat een ideaalplaatje van hoe we zouden willen zijn."

De buitenwereld speelt in dat ideaalbeeld eigenlijk altijd een belangrijke rol, vertelt Gaanderse: "Jouw toneel gaat open en je voorstelling begint, waarin je - om die aandacht en erkenning te krijgen - aan andere mensen wilt laten zien hoe perfect je wel niet bent en dat je die liefde en aandacht waard bent. Facebook en Instagram werken dit nog meer in de hand. Daar willen we allemaal laten zien hoe

fantastisch ons leven is. Dus posten we onze meest perfecte foto. We creëren alleen zo wel een schijnwereld, want iedereen die bijvoorbeeld *glamorous* foto's van festivals post, moest ook gewoon in de rij staan, had het warm of moest naar de wc. Omdat we allemaal de hele dag naar elkaars versie van de perfecte wereld zitten te kijken, worden we wel eens somber. We denken dat we zelf niet genoeg zijn of hebben."

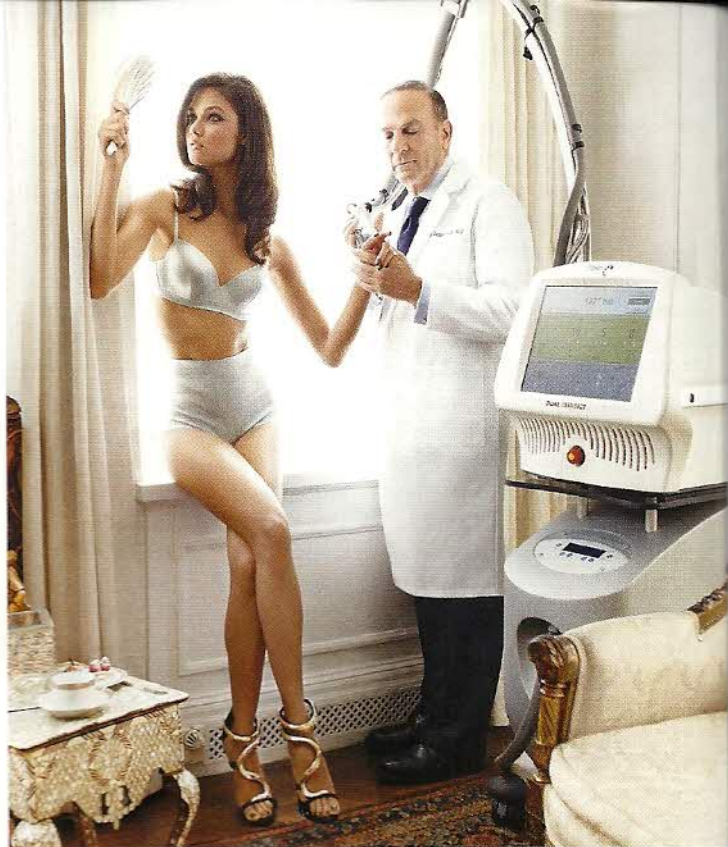
En dus rennen we, jagend naar dat ideaalbeeld, als een kip zonder kop door het leven en leggen we het geluk buiten onszelf. Nog snel even op de fiets naar de Zara, want de nieuwe collectie is binnen en dan dóór naar de waxbar - je gaat immers bijna op vakantie. Daarna moet je echt een drankje doen in die hippe hotspot waarna je 's avonds doodop op de yogamat ploft om nog even een uurtje te 'ontspannen'.

Gaanderse: "Door de door onszelf opgelegde maatstaven, staan we totaal overspannen in het leven. We maken onszelf er heel moe mee." Dat ondervindt ook Sanne, die zichzelf bijna over de kop werkt. "Het kost me ontzettend veel tijd om altijd tot het gaatje te gaan en vaak werk ik tot

HET LEVEN IS JUUST MOOI OMDAT WE ALLES MEEMAKEN: VERDRIET, WOEDE, KOU, WARMTE, LIEFDE. PERFECTIE IS SAAI

in de nacht door. Ik maak me continu druk of ik het allemaal wel goed doe en slaap en ontspan te weinig. Fysiek heeft dat als gevolg dat ik vaak last heb van mijn schouders en rug. Eigenlijk is er altijd die stress."

Perfectionisme geeft ook een voortdurende stress. Want die pot



goud aan het einde van de regenboog is onbereikbaar. Een fata morgana. Door er toch naar te blijven streven, maken we continu stresshormoon cortisol aan. Wat uiteindelijk zelfs tot een burn-out kan leiden.

AUTHENTIEK, INCLUSIEF GEBREKEN

Genoeg redenen dus om de lat een stukje lager te leggen. En dan speelt er nog wat mee. Want toen ik er eens goed over nadacht, realiseerde ik me dat ik zogenaamd perfecte mensen eigenlijk helemaal niet leuk vind. Zo heb ik een kennis, met wie het werkelijk altijd goed gaat. Of dat wil ze de wereld graag doen geloven. Ze is altijd aan het 'genieten', heeft nooit een *off day*, kampt niet met twijfels of onzekerheid, en zelfs als op het oog alles tegenzit, lacht ze haar stralende glimlach en roept ze *up beat* 'maar het

komt goed!', waarmee de kous af is. Klinkt als iemand die heerlijk positief in het leven staat en dat is vast ook zo, maar toch. Ik geloof haar niet helemaal, het is net of ze een toneelstukje opvoert. En dat stoort. Onze gesprekken blijven altijd oppervlakkig en ik heb het gevoel dat ik haar helemaal niet echt ken.

"Klopt helemaal," zegt Janneke Gaanderse, "perfectie schept een enorme afstand. Eigenlijk zeg je ermee: ga maar een stukje bij me vandaan, want ik ben beter. We zullen altijd op zoek gaan naar iets wat niet goed gaat, want we willen nu eenmaal dat mensen echt zijn, toegankelijk. Dat je met ze kan praten en *levellen*. We houden van elkaars gebreken. Maar mensen die zich perfect voordoen, hebben een soort masker op. Ze verschaffen heel weinig informatie over zichzelf en juist informatie

