



# Lady's mag de lat een tikje 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



**M**ag 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](http://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 op fouten 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 KUDDEDIËREN

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](http://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."

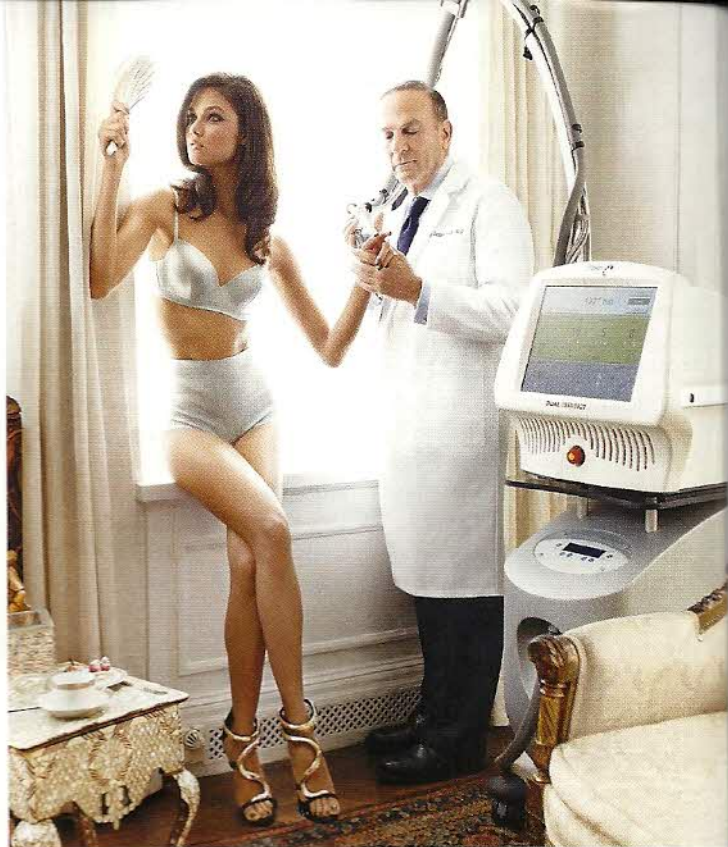
En dus rennen we, jagend naar dat ideaalbeeld, als een kip zonder kop door het leven en leggen we het geluk buiten onszelf. Nog snel even op de fiets naar de Zara, want de nieuwe collectie is binnen en dan dóór naar de waxbar - je gaat immers bijna op vakantie. Daarna moet je echt een drankje doen in 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 gatje te gaan en vaak werk ik tot

**HET LEVEN IS JUIST 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 *beat 'ma*ar 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



zorgt ervoor dat we elkaar aardig vinden. Hoe meer schakeringen je van iemands persoonlijkheid kent, hoe sympathieker je diegene vindt. Als je moeilijke ervaringen, twijfels en onzekerheden kunt delen en samen tot een oplossing komt, schept dat een band." Het verklaart, bedenkt ik me nu, waarschijnlijk ook waarom je-de-reen altijd van mijn vriendin W. houdt. W. is authentiek. Ze doet zich nooit mooier voor dan ze is (hoewel ze prachtig is) en ze is open en eerlijk over haar onzekerheden, bloepers en tekortkomingen. Dit is zo ontwepend dat iedereen altijd bij haar in de buurt wil zijn. En misschien verklaart het feit dat we graag 'echte mensen' zien, ook wel het enorme succes van de tv-serie 'Girls', waarin vier twintigers in New York worden geportretteerd. De vier zijn verre van perfect, maar juist omdat ze zo authentiek zijn, zijn ze heel herkenbaar. "Ik denk ook," zegt Gaanderse, "dat het leven juist mooi is omdat we alles meemaken: verdriet, woede, kou,

warmte, liefde. Perfectie is saai. Het leven krijgt zin omdat we van alles kunnen oplossen, overwinnen en ervan kunnen genieten als dat lukt."

### TEL UIT JE WINST

Oké, minder perfectionistisch is dus *the way forward*. Maar ja, als perfectionist een stapje terug doen, dat is natuurlijk nog een hele uitdaging. Hoe doe je dat? Ingrid Bannink: "Stap één is te realiseren dat jij, en alleen jij, degene bent die van jezelf eist dat je perfect bent. En jij bent dus de enige die de lat een stuk lager kan leggen. Een heel belangrijke vraag om jezelf te stellen bij alles wat je tot in de puntjes wilt regelen is: moet ik dit of wil ik dit? Kijk, ademen is iets wat moet, maar je kunt misschien ook best morgen je huis opruimen of die vriendin terugbellen en er nu voor kiezen lekker op de bank te hangen. Daag jezelf eens uit en wees vooral lief voor jezelf." Janneke Gaanderse pleit er ook voor eens goed je eigen gedachten te onderzoeken. "Want die staan in de weg tussen jou en de werkelijkheid. Als jij bijvoorbeeld gelooft dat je pas de deur uit kunt als je perfect in de make-up zit, dan geloof je iets wat niet klopt. Je kunt die gedachte uitdagen. Is het waar dat ik dan pas de deur uit kan? Welnee, want er zijn hele volkstammen die zonder make-up de deur uitgaan en dat prima overleven. Hoe voel ik me door de gedachte dat ik dan pas perfect ben? Waarschijnlijk erg gestrest. Daag jezelf eens uit om zonder make-up weg te gaan en kijk wat er gebeurt. Wat ook werkt, is heel vaak je irreële gedachte herhalen. 'Ik kan pas de deur uit als ik perfect ben opgemaakt, ik kan pas de deur uit als ik perfect ben opgemaakt'. Na een tijdje wordt het gewoon grappig. Het kost veel oefenen, maar het werkt." De winst die het oplevert als je minder

### MEER LEZEN?

- 'Leren relativeren', Janneke Gaanderse (SWP, € 20,95).
- 'De moed van imperfectie', Brené Brown (A.W. BRUNA, € 17,95).
- 'Liever slordig gelukkig dan perfect gestrest', Irene Becker en Jutta Meyer-Kles (FORTE UITGEVERS, € 12,50).
- 'De mythe van perfectionisme', Bert van Dijk, Anna van Dijk en Rick Carson (UITGEVERIJ THEMA, € 14,95).

perfectionistisch in het leven staat, is de moeite waard: je wordt een stuk relaxter, je houdt meer tijd over en je bent veel authentieker.

Dus... ik sta op dit moment heel erg mijn imperfecties te omhelzen. Een rommelig huis? *Who cares!* Deadline niet gehaald? Overkomt de beste. Ik ben zelfs blij met een puijstje - het toppunt van imperfectie - want dat maakt me vast lekker jeugdig. Het gaat nog ietwat onnatuurlijk, maar het gaat. Hoewel ik met dit verhaal weer in mijn perfectionistenmodus schoot. Ik wilde, merkte ik, het liefst meteen federe therapeut spreken en elk boek over perfectionisme lezen en het liefst uit mijn hoofd kennen. Belachelijk natuurlijk, ik hoef er toch niet op af te studeren? Gelukkig zag ik dat op tijd in. Maar ergens jaag ik klaarblijkelijk nog wel het ideale plaatje na. Ik ben, zeg maar, nog geen perfecte imperfectie. Maar hé, ik ben natuurlijk ook maar een mens en Superwoman is niet voor niks een stripfiguur. **G**

### OOK TE STREBERIG?

Zo temper je je perfectionisme:

- Perfectionisten zijn geneigd altijd te kijken naar wat nog niet is gerealiseerd of gelukt. Draai het eens om en bedenk wat je al wel hebt gedaan. Zo groeit je zelfvertrouwen.
- Fouten maken mag. Zonder af en toe een misser, is er ook geen groei.
- Leg de lat wat lager. Als je eerst voor honderdtwintig procent ging en nu voor tachtig of negentig, ben je nog steeds heel goed bezig.
- Geniet niet alleen van het resultaat dat je wilt behalen, maar vooral van de weg ernaartoe.
- Schrijf elke avond drie dingen op waar je dag blij van werd. Op die manier focus je op de positieve dingen en dat heeft uiteindelijk effect op hoe je in het leven staat.

**Glamour geeft vijf exemplaren weg van het boek 'Leren relativeren' van Janneke Gaanderse.** Check [www.glamour.nl](http://www.glamour.nl) om te zien hoe je mee kunt doen. Een iets meer *hands-on* aanpak? Via [www.glamour.nl](http://www.glamour.nl) kun je ook 50% korting krijgen op deelname aan Janneke's eendaagse cursus 'Leren relativeren'.