

Remko van der Drift

leert ons omgaan met perfectiestress

Waarover gaat *Proberen lukt altijd precies?*

Remko van der Drift (auteur): “Perfectiestress. Een term die ik bedacht heb voor de ongezonde kant van perfectionisme en hoe je daar minder last van kunt krijgen. Ik heb de term perfectiestress bedacht omdat het voor veel mensen moeilijk is om onderscheid te maken tussen gezond en ongezond perfectionisme. Ik zie veel mensen die gebukt gaan onder ongezond perfectionisme en zich daar niet bewust van zijn. ‘Want’, hoor ik ze dan zeggen, ‘ik ben met mijn hoge lat toch kwaliteit aan het nastreven, daar is toch niet mis mee? Ik ben hartstikke gezond bezig!’

Perfectionisme is een dubbelzinnige eigenschap. Op zich kan het je veel opleveren, namelijk een mooi eindresultaat. Maar als je bang bent om niet goed genoeg te zijn en die onzekerheid gaat verbloemen met perfectionisme, dan blijf je schaven, is het nooit af, ben je bang voor fouten of om door de mand te vallen. Dan krijg je stress: perfectiestress. Perfectiestress is een zelfbescherming om te voorkomen dat je oordelen, afkeuring of verwijten van anderen krijgt. Het legt een laagje over de angst om niet goed genoeg te zijn, zodat deze angst niet geactiveerd wordt. Je gaat je uiterste best doen om te voorkomen dat anderen je afkeuren.

Mensen die last hebben van perfectiestress triggeren hun stresssysteem te vaak. Want doordat ze obsessief en ongezond bezig zijn met perfectie, bouwen ze een te hoge spiegel van stresshormonen op. De last ontstaat omdat het stresssysteem bij deze mensen te weinig uit gaat. Alarmbellen blijven maar afgaan.

Deze mensen zijn geen watjes of sukkel die verkrampt door het leven lopen. Trillend als een rietje met een te zware last op hun schouders, fouten en risico’s angstvallig vermijdend. Nee, perfectiestress kan heel subtiel zijn. Ik denk dat iedereen in min of meerdere mate last heeft van perfectiestress. En of de last nu groot of klein is, het haalt je meestal naar beneden. Het remt plezier, creativiteit en prestaties. Door perfectiestress ga je stappen die nodig zijn om te groeien, zoals durven en proberen, vermijden.”

Hoe ben je bij de samenstelling concreet tewerk gegaan? Hoe is het boek praktisch tot stand gekomen?

“Het is mijn derde boek. De eerste twee gingen over de moed om fouten te durven maken. In dit boek ben ik op onderzoek gegaan naar de diepere innerlijke processen die daaronder liggen. Praktisch heb ik dus eerst heel veel gestudeerd en nagedacht. En ben toen gaan schrijven.”

Waarom is dit boek er nu gekomen? De prestatiedruk en

bijhorende perfectiestress zijn vandaag de dag bijzonder groot. Met alle gevolgen vandien.

“Onze samenleving wordt steeds competitiever. Succes is maakbaar, is het motto: je moet kansen grijpen, fantastisch gelukte dingen meemaken, eruit halen wat erin zit. We voelen ons verantwoordelijk voor ons eigen welslagen, maar als het niet lukt, is dat ook je eigen schuld. Dan was je vast lui en ongemotiveerd, een loser die niet echt zijn best heeft gedaan. Dat leidt allemaal natuurlijk tot enorme prestatiedruk. Maar sociale media spelen daar ook een rol in. Prachtig dat ze er zijn, maar ze zorgen wel voor een masker van succes. Als *selfmade individuals* laten we ons daar van onze “beste” kant zien, en dat is meestal niet lekker rustig met een boek in de achtertuin. Dat heeft het imago van “saaï”, en saaiheid staat gelijk aan mislukking. We moeten alsmaar meer, beter, hoger en drukker.

Uit recent onderzoek van Simon Sherry, professor aan de Dalhousie universiteit in Canada en Martin M. Smith van de York St. John University in Engeland, blijkt dat perfectiestress zich kan uiteten in angst, depressie en eetstoornissen. Dit komt doordat mensen die daaraan lijden, nooit écht tevreden met zichzelf zijn. Ze ontdekten ook dat mensen met perfectiestress op latere leeftijd neurotischer worden, en dus vatbaarder voor negatieve emoties zoals schuldgevoel, jaloezie en angst, en dat ze minder gewetensvol zijn.

Perfectiestress kan dus als een zware last op het leven drukken. Bij de een uit dit zich vooral op slechte dagen, als je toch al ‘niet lekker in je vel zit’. Bij de ander is het dagelijks aanwezig, zelfs met een risico op verslaving en suïcide.”

Als je één markant verhaal of anekdote uit je boek mag uitkiezen: wat zou dat dan zijn? En waarom?

“Een verhaal over falen en de relativiteit daarvan. Toen ik begin 20 was, heb ik op een onbezonnen avond een tatoeage genomen. Ik kwam net uit militaire dienst en om die nare tijd te vergeten heb ik een vredesteek op mijn arm te laten zetten. De tatoeëerder wist niet wat een vredesteek was. Onder het genot van meerdere biertjes zette hij zijn interpretatie ervan op mijn arm. Eerlijk is eerlijk, het is een lelijke tatoeage geworden. Zo loopt het verticale lijntje aan de onderkant net niet helemaal recht bijvoorbeeld. In de jaren daarna spraken mensen mij soms aan met de vraag of ik dit zelf met viltstift op mijn arm had getekend. Ik schaamde me vaak rot.

Ik zag de tatoeage als een grote fout en kreeg er perfectiestress van als mensen er naar keken. Daarom heb ik een aantal jaar geleden onderzocht of en hoe ik hem kon laten opknappen. Dat bleek te kunnen met een zogenaamde ‘cover-up’. Dat is



“*Proberen is een kostbaar goed. Het staat haaks op de verslavende prestatiecultuur waar we in leven.*”

een nieuw ontwerp van iets totaal anders, wat over de oude tatoeage heen wordt gezet. Na vijf ontwerpen op de tekentafel realiseerde ik me: ‘Waar ben ik eigenlijk mee bezig, waarom wil ik deze fout eigenlijk wegpoetsen?!’. Want juist dat willen wegpoetsen, dát gaf me perfectiestress.

Ik heb vervolgens de hele ‘operatie cover-up’ gecancelld. Ik zie mijn tatoeage nu niet meer als een fout, maar als een symbool van de onbezonnen begin-twintiger in mij. Die ik nu met zelfcompassie weer vriendelijk kan aankijken!”

Welke les(sen), welke tip(s) moeten we zeker onthouden uit je boek? Graag je Top 3 Tips om perfectiestress te stoppen/verminderen.

1. Defuseer van je negatieve- en dwingende gedachten die perfectiestress aanjagen. Defuseren is een term uit Acceptance and Commitment Therapy. Het betekent: afstand nemen van stressgedachten. Gedachten zien voor wat ze zijn en ze niet als waarheid zien. Naar gedachten, zoals ‘Ik ben een mislukkeling’ kunnen kijken in plaats van er in opgeslokt zitten en ze geloven.

2. Stel je open voor de angst niet goed genoeg te zijn. De angst voor oordelen, afkeuring, verwijten van anderen, voor dat je niet goed genoeg bent, is de grote drijfveer achter perfectiestress. Het bestrijden van deze angst zorgt er ook voor dat je leven steeds meer in een kramp komt. Te veel voorbereiden, te veel je best doen, te veel controle, fouten vermijden en zoeken naar bevestiging zijn onderdelen van de strijd tegen deze angst. Stop met het ertegen strijden. Want net als bij een jeukerige huid wordt de jeuk erger door eraan te gaan krabben. Openstellen voor je angst niet goed genoeg te zijn doe je door allereerst ongemak proberen te verdragen. Want angst ruimte geven, dat kan heel ongemakkelijk voelen! De tweede stap is je angst erkennen door er met vriendelijke aandacht en nieuwsgierigheid naartoe te gaan.
3. Reageer positief op fouten. Fouten hebben vaak negatieve reacties zoals het schaamtevol bestraffen van de veroorzaker. Dit snap ik best, fouten kunnen irritant zijn. Maar het kan ook anders, want je kunt ook positief reageren op fouten. Dat scheelt een hoop perfectiestress. Zo kun je fouten gebruiken voor kansen. Door optimistisch te kijken naar tegenslag, fouten

te accepteren als feiten, oordelen uit te stellen en verantwoordelijkheid te nemen voor een constructief vervolg, schep je ruimte om van fouten nieuwe mogelijkheden te maken.”

De centrale leuze van je boek luidt: “Train je faalspielen!”. Graag, maar hoe doe ik dat concreet?

“Om jezelf weerbaarder en veerkrachtiger te maken, zul je ervaren moeten worden in het maken van fouten. Veel proberen en veel mislukken. Want als je nooit een faalgevoel kent, is het zwaarder als het je dan wel een keer overkomt. Dan zul je minder durven te proberen of minder snel weer verder kunnen na falen. Veel mislukken helpt je leren omgaan met mislukkingen. De faalfitnessoefeningen uit mijn boek helpen daarbij. Er staan er ruim 50 in. Een voorbeeld:

Proberen zonder perfectie

Pak een pen en schrijf drie dingen op die je jezelf gaat toestaan om te mogen proberen, zonder dat je het meteen perfect hoeft te doen.

Als ik het niet perfect hoeft te doen, dan zou ik proberen om: (bijvoorbeeld mijn slaapkamer te verven, die ene vergadering eens voor te zitten, Spaans te leren)

- 1.....
- 2.....
- 3.....

Kijk naar dit rijtje en, het allerbelangrijkste, ga het proberen!”

Wat is volgens jou het grootste misverstand dat momenteel nog steeds bestaat over perfectionisme en faalangst?

“De verwarring tussen fouten maken, falen en mislukken. Een relatief kleine probeerfout kan voelen alsof je als mens totaal mislukt bent. De perfectiestress die je daarmee oproept kun je verminderen door fouten, falen en mislukken bewust te ontzenuwen. Wat is een fout, wanneer spreek je van falen of mislukken? Je kunt daardoor veel neutraler kijken naar wat er gebeurt en fouten niet zo snel koppelen aan wie je als mens bent. Ik heb dit onderscheid in mijn boek gemaakt. In het kort:

Een fout maak je

Een fout is een feit waar je een negatief oordeel over hebt. Zo simpel is het. Als je bijvoorbeeld 10 minuten te laat bij een afspraak binnenkomt, kun je dit als fout zien omdat je het feit, 10 minuten later dan de afgesproken tijd, veroordeelt.

Falen = fout (feit + negatief oordeel op feit) + negatief oordeel op de persoon

Laten we nog eens kijken naar het 10 minuten te laat komen. Falen is het oordeel op de laatkomer om wat hij gedaan heeft: ‘Je bent 10 minuten later dan de afgesproken tijd aangekomen’. Stel, jij bent deze laatkomer, dan kun je jezelf veroordelen: ‘Ik heb gefaald’. Maar deze veroordeling kan natuurlijk ook van iemand anders komen die zou kunnen zeggen: ‘Jij hebt gefaald omdat je te laat bent!’

Falen voelt persoonlijker, en dus zwaarder, dan fouten maken.

Minister van Faalkunde Remko

“Geef leerlingen meer vrijheid en minder druk op de prestatieketel.”

Stel: je bent “Minister van Faalkunde” en je mag drie dingen op beleidsvlak veranderen wat perfectiestress en faalangst betreft. Welke drie dingen zouden dat dan zijn? En waarom?

Remko van der Drift: “

1. Fouten maken wordt niet meer bestraft. Omdat mensen onder dreiging van een straf ertoe neigen hun fouten toe te dekken.
2. Scholen gaan hun leerlingen meer vrijheid geven om te spelen en experimenteren. In plaats van vakken en cijfers, wat perfectiestress stimuleert, staat de ontwikkeling van het karakter en persoonlijkheid van kinderen voorop. Zodat er een generatie kan opgroeien met minder druk op de prestatieketel.
3. Media en reclame gaan imperfectie meer ruimte geven. Media en reclame schreeuwen het idee van het perfecte leven naar ons toe. Ze doen ons ook geloven dat succes maakbaar is. Ik liep over Utrecht Centraal en het viel me op dat in de helft van de advertenties het woord ‘succes’ of ‘perfect’ stond. Perfecte dag, perfect uitje, succesvolle outfit. Allemaal ‘noodzakelijke elementen’ voor een geslaagd leven. Want geslaagd staat gelijk aan een gelukkig leven. Maar niemand voldoet hier 100 procent aan. Toch is dit het beeld wat we voorgeschooteld krijgen. Je kunt helemaal geslaagd en helemaal gelukkig zijn, als je maar wilt. De boodschap is vaak dan ook: wees succesvol! Media en reclame spreken ons ook continu aan op zelfverbetering. Dat is het verdienmodel van de consumptie-maatschappij: ons doen geloven dat het nog niet goed genoeg is, dat er altijd nog iets is wat we moeten doen of kopen. Door imperfectie meer te tonen kunnen mensen ontkrampen van de succesmaatschappij.”

Dit komt omdat het een dubbel oordeel is:

1. op het feit wat als fout gezien wordt, én
2. op de persoon om wat hij doet of deed.

Mislukt ben je

Fouten maak je, gefaald heb je en mislukt kun je zijn. Althans, zo kun je dat ervaren. De stap van falen naar mislukken maak je op het moment dat je falen koppelt aan hoe je jezelf als mens ziet, aan je eigenwaarde. Als je denkt: ‘Ik heb gefaald, ik ben een mislukkeling’, dan vind je niet alleen dat *iets* mislukt wat jij je niet kunt veroorloven, maar vooral dat *jij* mislukt bent.”

Welk inzicht, welke levensles(sen) heb je zelf aan het schrijven van je boek – of zoals je zelf zegt: je “probeersel” – overgehouden?

“Dat proberen wijsheid is. Wij mensen zien proberen vaak als simpelheid, als er niet helemaal voor willen gaan. ‘Ooh, je bent het maar aan het proberen...’ Of heeft het een connotatie van ‘spek en bonen’, dat je het proberen gebruikt om jezelf in te dekken: ‘Ik ben maar aan het proberen hoor jongens, reken me er

niet op af.’

Je kent vast Star Wars wel. Die sciencefictionfilms die zich afspelen in de ruimte. Fans en kijkers worden door een van de hoofdrolspelers, Yoda, afgeraden om te proberen. Yoda zegt in een scène tegen Luke Skywalker: ‘Probeer niet. Doe het of doe het niet, er is geen proberen’.

Maar niets is minder waar. Proberen is een kostbaar goed. Het gaat over geloof in het proces in plaats van het resultaat. Over tijd nemen om aan te klooiën en nieuwe dingen te ontdekken. Dit geloof staat haaks op de verslavende prestatiecultuur waar we in leven. Waarin we denken iets te moeten kunnen voordat we het mogen proberen. Proberen is belangrijk tegengif voor perfectiestress: ontspannen mogen proberen in plaats van gestrest foutloos moeten presteren.”

Voor minder doen we het wel!

Er zijn veel mensen waarbij “goed” nooit “goed genoeg” is. Die vinden dat ze altijd meer dan het beste van zichzelf moeten geven. Altijd moeten gaan voor een 10+. Want voor minder doen ze het niet. Sterker nog: vaak beginnen ze niet aan iets nieuws of ingewikkelds omdat ze er niet 100% zeker van zijn dat het perfect wordt. En dat is zo jammer want proberen lukt altijd!

Nou is er op zich niets mis met perfectionisme: wie wil er nu niet iets prachtigs afleveren? Maar als dat streven voortkomt uit de angst niet goed genoeg te zijn, niet te voldoen aan je eigen normen of die van anderen, wordt het een heel ander verhaal. Nooit fouten durven maken, bang zijn voor feedback, veel goedkeuring nodig hebben en chronisch ontevreden zijn over wat je bereikt, verlamt je. Het remt je plezier, creativiteit en prestaties. Het leidt tot perfectiestress. Tot negatieve gedachten over je zelf. Tot een onvrij leven. En dat put uit.

Herken je daar iets van en wil je daar wat aan doen? Dan is dit een boek voor jou!

Remko van der Drift is directeur van het Instituut voor Faalkunde. Hij bouwt met passie aan een faalkundige samenleving. Waarin mensen imperfecties van zichzelf en anderen aanvaarden. Waarin mensen open zijn over mislukkingen. Waarin mensen fouten en falen benutten voor een mooiere wereld. Met meer ruimte voor leren, genieten, vernieuwen en compassie.

“Ik wou dat ik de perfecte aanbeveling kon formuleren voor dit fijne, inspirerende, nuttige en bij vlagen wijze boek. Helaas kom ik niet verder dan deze twee suffe regels tekst.”

– Berthold Gunster, Omdenken

“Bevrijd jezelf! Duik de faalring in met faalkundige Remko.”

– Sofie van den Enk, presentator van o.a. de Keuringsdienst van Waarde

€ 22,50 – ISBN 9789462961593 – reeds verschenen

