

# INHOUDSOPGAVE

<b>VOORWOORD</b>	9
<b>INLEIDING</b>	10
<b>DEEL ÉÉN PERFECTIESTRESS</b>	17
<b>1 DE LAST</b>	18
Perfectionisme: een dubbelzinnig begrip	18
Een verwarrend onderscheid	22
Stress	24
Perfectiestress: stress door de angst niet goed genoeg te zijn	28
<b>2 DE ALARMBELLEN</b>	35
Als moeten moet . . .	36
Alarmbel 1: je durft geen fouten te maken	39
Alarmbel 2: je stelt te hoge eisen	43
Alarmbel 3: je zoekt veel bevestiging bij anderen	49
Alarmbel 4: je bent bang om door de mand te vallen	55

<b>3 DE WORTELS</b>	59
Opvoeding	59
Onderwijs	67
Succesmaatschappij	75

## **DEEL TWEE STOP PERFECTIESTRESS** 84

### **4 STRESSGEDACHTEN ONTWAPENEN** 86

Stressgedachten	87
Wat denken we veel	90
Negativity bias	93
Hoe merk je een aanval van stressgedachten?	97
Waar komen de stressgedachten vandaan?	98
De macht van stressgedachten	101
Defuseren	105
Zelfbewustzijn	112
Het verder verkleinen van de invloed van stressgedachten	117
Ontwapen je stressgedachten imperfect	127

### **5 TRIAL-AND-ERROR OPZOEKEN** 128

Gissen en missen	129
Veerkrachtig falen	131
Foutsoorten	133
Ja maar, ik heb geen ruimte voor het maken van fouten!	142
Fouten, falen en mislukken	144
Een fout maak je	145
Gefaald heb je	147

Mislukt ben je	149
Eigenwaarde	150
Eigenwaarde stimuleren	153
<b>6 OPENSTELLEN VOOR DE ANGST NIET GOED GENOEG TE ZIJN</b>	161
Angst	163
Vermijdings- en bestrijdingsstrategieën	168
Ongemak verdragen	174
Emoties erkennen	180
Zijn waar je bent	183
De politie van perfectiestress	188
Niet zwelgen, maar dragen	190
<b>7 POSITIEF REAGEREN OP FOUTEN</b>	192
Wabi-sabi, volmaakt onvolmaakt	194
Van fouten naar mogelijkheden	194
Alle kaarten op tafel	205
Openheid op het werk	214
<b>BEDANKT</b>	221
<b>WIE IS REMKO?</b>	224
<b>HET INSTITUUT VOOR FAALKUNDE</b>	227
<b>BRONNEN VAN INSPIRATIE</b>	228

## Momenten

*Als ik mijn leven nog eens over zou kunnen doen,  
dan zou ik in een volgend leven proberen veel meer fouten te  
maken.  
Ik zou niet zo perfect meer willen zijn, ik zou me meer ontspannen.  
Ik zou een beetje gekker zijn dan ik geweest ben,  
ik zou veel minder dingen serieus nemen.  
Ik zou niet zo gezond leven, ik zou meer riskeren, meer reizen,  
zonsondergangen bekijken, meer bergen beklimmen,  
vaker in een rivier gaan zwemmen.  
Ik was één van die slimme mensen,  
die elke minuut van hun leven vruchtbaar doorbrachten;  
natuurlijk kende ik ook momenten van vreugde,  
maar als ik nog een keer opnieuw zou kunnen beginnen,  
dan zou ik proberen alleen nog maar goede momenten te beleven.  
Mocht je het nog niet weten, daaruit bestaat namelijk het leven;  
slechts uit momenten; vergeet het huidige niet.  
Als ik mijn leven nog eens over zou kunnen doen, zou ik vanaf het  
begin van de lente,  
tot laat in de herfst, op blote voeten lopen.  
En ik zou meer met kinderen spelen, als ik het leven nog voor me  
zou hebben.  
Maar ziet u . . . ik ben 85 jaar oud en ik weet dat ik weldra zal  
sterven.*

Jorge Luis Borges

# VOORWOORD

Altijd als ik in een boek een voorwoord lees denk ik: hmm, had ik net zo goed niet kunnen lezen. Maar omdat ik dacht dat het zo hoorde, heb ik voor dit boek toch geprobeerd een voorwoord te schrijven.

Dat proberen is gelukt. Vijf keer zelfs.

Inhoudelijk voegden die vijf voorwoorden alleen verder niets toe. Dus heb ik ze allemaal maar weggegooid. Ze liggen nu in de prullenbak. Heb ik geprobeerd of heb ik gefaald?

Als je geen fouten durft te maken,  
dan doe je iets verkeerd.  
Dan maak je dus eigenlijk een fout.  
Maar dan ben je dus ook weer  
goed bezig.  
Ik snap het niet.

# INLEIDING

Met dit boek kun je jouw perfectiestress te lijf. Met theorie én met faalfitnessoefeningen.

Faalfitness is een workout voor je faalspieren. Het proces lijkt op naar de sportschool gaan. In het begin hik je er tegenaan, gebrek aan conditie enzo. Uitstellen, geen zin, op de bank met Netflix is toch veel leuker? En gedachten als: moet ik dit echt gaan doen? Dan, als alle excuses op zijn, besluit je ervoor te gaan. Je gaat je faalspieren trainen en merkt dat het je goed doet om anders te leren omgaan met falen en perfectie.

Soms voel je ook het ongemak van de faalspierpijn. Wil je al verder zijn dan je daadwerkelijk bent. Of denk je: iedereen heeft toch last van perfectiestress? Perfectie brengt me toch ver? In de sportschool neem je bij soortgelijk ongemak even een slokje water of doe je het rustig aan. Zo is het ook met het opbouwen van je faalkundige conditie. Rustig beginnen. Zorgen dat je gemotiveerd blijft. En vooral doorgaan met proberen. Want dat lukt altijd.

## L(w)ees imperfect

Ik lees veel boeken. Soms ligt er een stapeltje op mijn nachtkastje. Als ik daarnaar kijk, kan ik soms perfectiestress voelen: ik moet dit allemaal nog lezen en de inhoud perfect verwerken voor een optimaal leven!

Als je dit herkent, heb ik goed nieuws voor je. Dit boek is zo opgebouwd dat je het ‘modulair’ kunt lezen: je hoeft het niet van A tot Z door te nemen. De hoofdstukken zijn ook los te lezen. Dus: lees waar je zin in hebt, lees wat je het meest aanspreekt. In de volgorde waar je zin in hebt, begin gerust met het laatste hoofdstuk als dat is wat je op dit moment wilt. De enige uitzondering van het modulaire systeem is om, voordat je hoofdstuk 6 leest, eerst hoofdstuk 4 te lezen. Want met hoofdstuk 4 op zak, is hoofdstuk 6 beter te begrijpen.

Lees dit boek perfect imperfect. Scheur inspirerende bladzijden uit en hang ze boven je bed. Maak vliegtuigjes van pagina’s die je niet aanspreken. Gooi ze tijdens het ontbijt naar je kinderen. Zo hebben die er ook nog wat aan. Deel ondertussen met ze wat je de afgelopen dagen fout hebt gedaan. Om te kunnen bepalen waar je zin in hebt om te lezen, staat boven elk hoofdstuk een kort overzicht van de inhoud.

### Hoe zit dit boek in elkaar?

Dit is mijn derde boek. Eerder schreef ik *Fouten maken moet*, een managementboek voor iedereen die in of met een team werkt en behoefte heeft aan een ander klimaat waarin meer geleerd, ontwikkeld en geïnnoveerd kan worden. Daarna schreef ik *Fouten maken moet*, een boek over persoonlijke issues rondom falen en hoe je fouten-makenmoed krijgt om ze op te lossen. Sommige inzichten uit deze boeken zijn ook van toepassing op perfectiestress. Daarom heb ik een aantal passages en inzichten gerecycled voor het boek dat je nu leest. Meestal in gewijzigde vorm overigens.

Ik schreef dit boek, *Proberen lukt altijd*, vanuit mijn kennis, ervaring en inzichten om je te helpen perfectiestress te herkennen en er anders mee om te gaan. Ik haalde daarvoor inspiratie uit allerlei methodes uit de Westerse psychologie en wijsheden uit de Oosterse filosofie. Het overzicht daarvan vind je helemaal achterin.

Dit boek staat vol theorie en oefeningen – vaak praktisch en licht, soms diep en uitdagend. Ook beschrijf ik veel praktijkvoorbeelden, zowel van mezelf als van deelnemers aan mijn faalkundige sessies. En let op: het boek is geen eenvoudig recept of wondermiddel. Natuurlijk geef ik je in dit boek concrete tips om anders om te gaan met perfectiestress, maar dit zijn geen eenduidige oplossingen of quick fixes. En dat hoeft ook niet. Want de focus ligt niet op het bestrijden van perfectiestress, maar op het veranderen van de manier waarop je ermee omgaat. Ik geef je toegang tot een ‘stopknop’ voor perfectiestress. Hiermee kun je even stilstaan bij jezelf, zodat je meer keuzevrijheid en flexibiliteit krijgt in het omgaan met perfectie in je leven.

Ik ben zelf al jaren bezig met het verlagen van mijn perfectiestress. Dat gaat met horten en stoten. Dus neem je tijd. Wees open naar jezelf en anderen. En doe vooral niet al te veel je best met minder perfect willen zijn. Dat werkt averechts. Het helpt je nog meer in de kramp waar je nu juist vanaf wilt.

De lichtheid van het boek maakt dat het niet bedoeld is als zelfhulpboek voor mensen die klinische problemen hebben. Afhankelijk van hoe groot jouw last van perfectiestress is, zul je misschien ook gebaat zijn bij externe hulp van een coach, therapeut, vrienden of familie.

Ik heb dit boek in twee delen opgebouwd:

### **Deel 1: Perfectiestress**

Dit zijn de hoofdstukken 1, 2 en 3. Ze beschrijven alle ins en outs van perfectiestress.

- **Hoofdstuk 1, De last** is een inleiding op perfectiestress. In dit hoofdstuk lees je wat ik er precies mee bedoel en wat de last ervan kan zijn. Om dit goed te kunnen snappen, gaat het ook over stress in het algemeen.



- **Hoofdstuk 2, De alarmbellen** gaat over de vier signalen waaraan je perfectiestress kunt herkennen.
- **Hoofdstuk 3, De wortels** gaat over de drie oorzaken voor het ontstaan van perfectiestress:
  - 1 opvoeding
  - 2 onderwijs
  - 3 de maatschappij die steeds meer van ons vraagt.

## **Deel 2: STOP perfectiestress**

Dit zijn de hoofdstukken 4 tot en met 7. STOP is een acroniem en staat voor:

### **S**tressgedachten ontwapenen (**Hoofdstuk 4**)

Dit gaat over de gedachten die stress aanjagen, de kritische en dwingende stressgedachten, en hoe je hun destructieve kracht kunt ontwapenen. Een belangrijke tool hiervoor is ‘defuseren’: je stressgedachten op afstand zetten.

### **T**rial-and-error opzoeken (**Hoofdstuk 5**)

Een hoofdstuk over jezelf toestaan meer te proberen, daarbij op je bek te gaan en weer op te staan. Het gaat over foutsoorten, het verschil tussen fouten, falen en mislukkingen en over het vergroten van je eigenwaarde, waarmee je meer probeer-ruimte in je leven maakt.

### **O**penstellen voor de angst niet goed genoeg te zijn (**Hoofdstuk 6**)

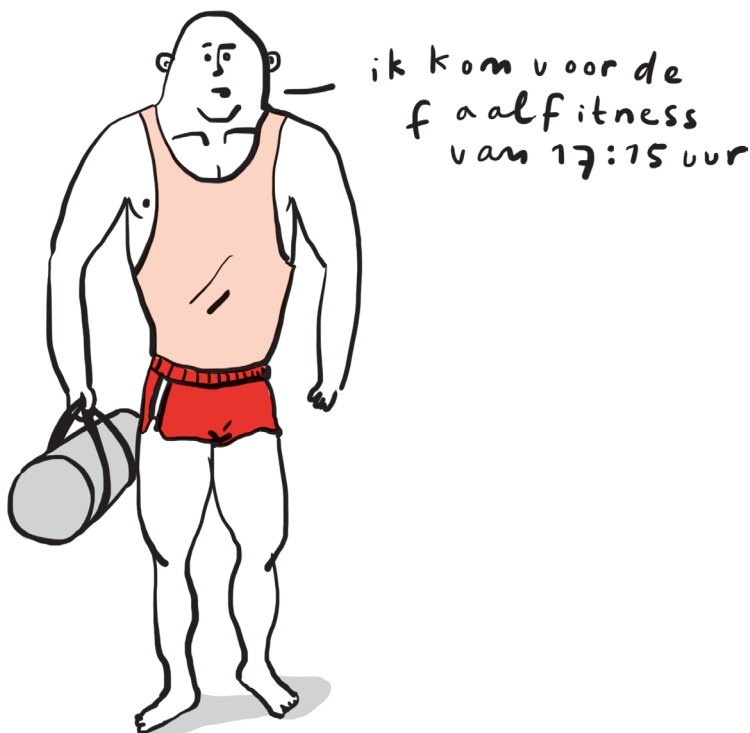
Veel mensen zijn bang voor angst en willen er het liefst zo snel mogelijk vanaf. Maar de angst zelf is niet het eigenlijke probleem. Het is het verzet ertegen wat het vooral zo lastig maakt. Dit hoofdstuk gaat over het openstellen voor, in plaats van het bevechten van de angst niet goed genoeg te zijn. Er juist nieuwsgierig naar zijn, ernaartoe bewegen.

## Positief reageren op fouten (Hoofdstuk 7)

Het laatste hoofdstuk van dit boek gaat over fouten gebruiken voor kansen. Door optimistisch te kijken naar tegenslag, fouten te accepteren en oordelen uit te stellen, schep je bijvoorbeeld ruimte voor creativiteit.

Het tweede gedeelte van dit hoofdstuk gaat over de kracht van het open zijn over fouten. Over het tentoonstellen van onzekerheden en imperfecties.

Vanwege de leesbaarheid heb ik overigens steeds 'hij' gebruikt in de tekst. Waar 'hij' staat kun je uiteraard ook 'zij' lezen.





## Proberen lukt altijd

Voordat je gaat beginnen met het lezen van een hoofdstuk eerst een opwarmertje. Een faalfitnessoefening over 'mogen proberen' in plaats van 'moeten presteren'. Want mogen proberen is het tegengif voor altijd maar 100 procent moeten presteren.

Waar je ook bent. Ga staan op een plek waar je even wat herrie kunt maken.

Je hoeft geen sportkleding aan. Je kunt faalfitnessen in je huispak, trouwpak, werkpak, tuinpak, zwempak of pyjama. Het maakt niet uit.

De oefening is heel simpel:

Probeer JA te roepen als je NEE leest. En andersom.

Probeer dit zo snel mogelijk te doen.

Oké, komt-ie:

JA

NEE

JA NEE

JA NEE NEE JA NEE

NEE NEE JA JA NEE JA NEE JA NEE NEE JA JA JA NEE JA NEE JA NEE NEE JA

Heb je het echt tot het eind volgehouden? Of ben je afgehaakt bij de laatste, lange, ingewikkelde volgorde? Het is niet fout of goed als je gestopt bent of wel bent doorgedaan met proberen. Dat allereerst. Want een belangrijke faalkundige houding is: minder oordelen. Dus wat je ook hebt gedaan, veroordeel jezelf niet. Dit geeft ruimte voor onderzoek en reflectie.

Onderzoek je reactie. Waarom zou je stoppen met proberen JA NEE te roepen als de volgorde lang en ingewikkeld wordt? Het antwoord is waarschijnlijk: omdat je denkt dat het je niet helemaal perfect lukt.

Dan is de vraag: wat lukt je niet perfect?

Het antwoord daarop is vermoedelijk: foutloos het tegenovergestelde oplezen van wat er staat!

Maar dat is niet de opdracht! De opdracht is: PROBEER. Lees het nog maar eens terug. Er staat zelfs twee keer het woord 'proberen' in. En . . . PROBEREN LUKT ALTIJD!

De opdracht is niet: lees perfect het tegenovergestelde op van wat er staat. Maar zelfs als er 'proberen' staat, lezen we 'presteren'. Want we zijn als mens geprogrammeerd om het altijd en overal goed te doen. We moeten vaak iets al kunnen van onszelf voordat we het mogen proberen. Zondel!

Dus, laten we de opdracht nog wat moeilijker maken. En: train je faalspieren door te blijven proberen! Je gaat misschien op je bek met het uitspreken van de juiste volgorde. Gun jezelf deze ervaring van aanklooien. Dat versoepelt je faalspieren enorm.

LINKS en RECHTS doen nu ook mee.

Als je LINKS leest, roep je RECHTS en kijk je naar RECHTS. En andersom. Blijf proberen!

Oké, komt-ie:

LINKS

RECHTS JA

LINKS NEE RECHTS JA

LINKS LINKS RECHTS NEE NEE JA LINKS JA

Volgens mij ben je supergoed aan het proberen! Nog een laatste stap erbij dan. Het is fitness, dus laten we ons lijf ook in beweging brengen.

Als er staat ZITTEN ga je STAAN en andersom. Blijf jezelf uitdagen door het zo snel mogelijk te proberen.

STAAN

LINKS JA ZITTEN

RECHTS ZITTEN STAAN RECHTS

JA NEE LINKS NEE STAAN JA JA RECHTS LINKS JA NEE NEE JA RECHTS STAAN

GOED GEPROBEERD, GA ZO DOOR!

**DEEL ÉÉN**

---

# PERFECTIESTRESS

‘Als de lat te hoog ligt, kun je er altijd  
nog onderdoor lopen.’

*Loesje*

## HOOFDSTUK 1

# DE LAST

'Want alleen mensen die beseffen dat het leven niet altijd een feest is, die imperfecties kunnen omarmen en die ook met anderen kunnen delen, maken misschien wel eens een kans gelukkig te zijn. Elk mens heeft een donker kantje en aan ieder van ons is een hoekje af. Dat is niet slecht. Integendeel, het is mooi.'

*- Dirk de Wachter, Vlaamse psychiater en hoogleraar*

In dit hoofdstuk lees je wat perfectiestress precies is. Wat het verschil is met perfectionisme en wat de last van perfectiestress kan zijn. Om dit goed te kunnen snappen, gaat het hoofdstuk ook over stress in het algemeen.

## Perfectionisme: een dubbelzinnig begrip

Een van de dingen die ik gedaan heb in mijn leven is trainingen geven bij de Kindertelefoon. Ik deed daar ook gesprekken met sollicitanten. Als het over hun negatieve eigenschappen ging, hoorde ik vaak als antwoord: 'Ik ben een perfectionist'. Waarmee ze dus tegelijkertijd twee dingen over zichzelf zeggen:

- 1 'Soms laat ik me nadelig veel leiden door de drang een perfect resultaat af te willen leveren.'
- 2 'Ik ben bereid om heel ver te gaan.'

En dan is het tweede stiekem toch weer een positieve eigenschap.

De term ‘perfectionisme’ is dubbelzinnig. Hoewel het vaak een negatieve connotatie heeft, kan het zowel positief als negatief worden uitgelegd. In het sollicitatievoorbeeld kan de sollicitant zich er ook mee op de borst kloppen. Ik vind deze dubbelzinnigheid verwarrend. Want vanwege de positieve connotatie kunnen mensen het destructieve effect dat perfectionisme bij hen kan hebben, ontkennen of niet zien.

Er is veel geschreven over perfectionisme. Veel schrijvers proberen helderheid te scheppen in de dubbelzinnigheid en verwarring door onderscheid te maken tussen ‘ongezond’ en ‘gezond’ perfectionisme. Ik zal je vertellen aan de hand van een fictief voorbeeld wat deze schrijvers daarmee bedoelen.

### Gezond perfectionisme

*Het is 18.30 uur. Sonja, communicatietrainer, komt moe en voldaan thuis van een dag training geven. Het is goed gegaan. Ze is tevreden. Het programma liep over het algemeen lekker. Er zaten een paar hobbels in; zo ging ze bij de oefeningen na de lunch veel te snel. Sonja kreeg daar feedback op en dat was leerzaam. Ze kon dit goed gebruiken om daarna nog beter aan te sluiten bij haar deelnemers.*

Gezond perfectionisme is het beste van jezelf geven om kwaliteit te willen leveren. In het voorbeeld probeerde Sonja deugdelijk trainerswerk af te leveren. En deze wens op zich is natuurlijk prima. Niet alleen voor haarzelf, maar ook voor haar omgeving. Het is prettig als mensen vanuit hun verlangen naar kwaliteit inzet leveren.

Ik heb dit boek bijvoorbeeld voor een groot deel ‘gezond perfectionistisch’ geschreven. Met inspiratie, plezier en zin om een goed boek af te leveren. Kauwen op zinnen en zoeken naar woorden. Strepen, schrappen en stukken opnieuw schrijven. Feedback vragen

en verwerken. Lampjes die aangingen in mijn hoofd: 'Ja, zo klopt de structuur van dit hoofdstuk veel beter!' Dagenlang met mijn laptop in de heerlijkste koffietentjes van Utrecht gezeten. Met veel plezier en flow. Deze behoefte aan perfectie, met een gezonde zin om een kwalitatief goed boek te maken, brengt je ver en geeft je veel.



## Falen en nog steeds oké zijn

Als je gezond perfectionistisch bezig bent en je een fout maakt, blijf je er niet in hangen, maar ga je proberen er iets aan te doen. En hebben mensen opbouwende kritiek op je werk, dan probeer je daar lerend op te reageren. De weg naar perfectie mag vol faalkuilen zitten. Je weet dat niemand altijd perfect is en dat dat oké is. Je bent goed genoeg: het beseft dat je imperfect bent en nog steeds helemaal de moeite waard.

Je kunt deze gezonde kant van perfectionisme herkennen doordat je vooral voor jezelf perfectie nastreeft en minder voor de buitenwereld.



Die motivatie voor kwaliteit komt dan voort uit het verlangen om iets goed te doen of te maken. En of het goed is, dat weet je zelf. Maar wanneer is 'goed' eigenlijk 'goed genoeg'? En moet je echt altijd het hoogste niveau halen?

## Ongezond perfectionisme

*Het is 18.30 uur. Joey, communicatietrainer, komt uitgeput thuis van een dag training geven. Het is eigenlijk best goed gegaan. De deelnemers gaven de dag gemiddeld een zeven. Toch is Joey totaal niet tevreden. Het programma liep over het algemeen lekker, maar er zaten wel een paar hobbels in. Zo ging hij bij de oefeningen na de lunch veel te snel. Hij kreeg daar commentaar op van een aantal deelnemers en dat sloeg hem compleet uit het veld. Joey werd verlamd onzeker, kreeg pijn in zijn buik en kon de rest van de middag niet meer ontspannen functioneren. Hij wilde koste van het kost meer fouten vermijden om te voorkomen dat ze hem een slechte trainer zouden vinden. Joey ging heel hard zijn best doen om maar te laten zien dat hij echt wel een goede trainer is.*

Bij Joey is 'goed' zelden 'goed genoeg'. Hij werkt zich een ongezonde slag in de perfecte rondte, omdat hij altijd méér dan het beste van zichzelf moet geven. De wil tot het leveren van kwaliteit is daarbij vaak niet meer sturend. Hij streeft met zijn perfectionisme eigenlijk naar de beste versie van zichzelf. Perfectie is bij hem een middel om zijn onzekerheid toe te dekken. Maar dat heeft hij meestal niet door.

Ongezond perfectionisme is een zelfbescherming om te voorkomen dat je oordelen, afkeuring of verwijten van anderen krijgt. Het legt een laagje over de angst niet genoeg te zijn, zodat deze angst niet geactiveerd wordt. Je gaat je uiterste best doen om te voorkomen dat anderen je afkeuren.

Tijdens het schrijven van dit boek sloeg mijn perfectionisme ook soms door naar de ongezonde kant. Als ik bij het vragen om feedback angst voelde niet goed genoeg te zijn als schrijver, bijvoorbeeld. Dan kon ik die angst onbewust te lijf gaan met een obsessieve drang naar perfectie en goedkeuring van anderen. Door op iedere slak te veel zout te leggen, door meningen van anderen over mijn teksten belangrijker te vinden dan mijn eigen ideeën, of door veel te lang te blijven twijfelen over bepaalde stukken tekst.

## Een verwarrend onderscheid

Het is voor veel mensen moeilijk 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!’

*Suzanne is halverwege de 30 en herstelt van een flinke burn-out. Ze noemt zichzelf een schoolvoorbeeld van iemand die last heeft gehad van ongezond perfectionisme en dat niet doorhad. Want wat ze merkte, is dat ze die behoefte aan perfectie goed praatte door aan zichzelf te verkopen dat het wel degelijk over kwaliteit ging, dat ze zich puur inzette om dingen beter en mooier te maken en dat daar niet veel mis mee was. Ze vertelde zichzelf dat het resultaat echt beter werd en dat de inspanning dus de moeite waard was.*

Ik snap Suzanne. De wil tot het leveren van kwaliteit en het toedekken van onzekerheid als bronnen van perfectionisme kunnen vaak door elkaar lopen. Om de verwarring van de termen ‘gezond’ en ‘ongezond’ perfectionisme op te heffen, heb ik een nieuwe term bedacht. Een benaming die veel helderder is: perfectiestress.

Met perfectiestress bedoel ik hetzelfde als wat al die andere schrijvers omschrijven als ongezond perfectionisme. Perfectiestress is de stress die je ervaart door een ongezond streven naar perfectie. Ik vind perfectiestress een veel helderder, eenduidiger en urgenter begrip dan perfectionisme. De helderheid van deze term schept ruimte om te kunnen kiezen wat goed en werkbaar voor je is: ‘Wil ik iets moois doen of maken, of ben ik bezig om gestrest mijn angst niet goed genoeg te zijn toe te dekken of te bestrijden?’



## Probeer perfectiestress te herkennen

Pak een vel papier en een pen.

Denk terug aan de afgelopen tijd. Waar ben je de afgelopen twee weken mee bezig geweest? Schrijf een aantal van deze dingen in een paar zinnen op.

Onderstreep daarna de dingen waarbij je méér dan het beste van jezelf moest geven. Waarbij het eigenlijk niet helemaal ging om het leveren van kwaliteit. Waarbij perfectie voor een groot deel een middel was om je onzekerheid toe te dekken. Als zelfbescherming om te voorkomen dat je oordelen, afkeuring of verwijten van anderen kreeg. Dingen die je gedaan hebt met perfectiestress.

Let op: perfectiestress is niet fout! Ik ga dit nog vaak herhalen. Dit boek gaat niet om het moeten elimineren van perfectiestress. Ik wil je helpen de manier waarop je ermee omgaat te veranderen. Zodat je meer ruimte kunt maken in je leven voor ontspanning, proberen, leren, lef en plezier. Deze oefening is het eerste puzzelstukje. Kijk met vriendelijkheid en zelfcompassie naar de onderstreepte zinnen.

**Straks meer over perfectiestress, hoe je het kunt herkennen, wat de last ervan is, waar het vandaan komt en hoe je de stopknop kunt**

vinden en gebruiken. Om dit goed te kunnen begrijpen is het eerst belangrijk om in het algemeen iets te weten over het begrip ‘stress’.

## Stress

In de jaren 30 van de vorige eeuw gaf de Oostenrijks-Canadese onderzoeker Hans Selye oorzaak, naam en erkenning aan symptomen zoals hoge bloeddruk en verminderde energie: stress. In zijn onderzoek spoot hij ratten in met nare stoffes, amputeerde hij hun staarten en gaf ze elektrische schokken. Wat hij ook deed, hun fysiologische reactie was steeds hetzelfde. Deze verschijnselen, onder andere een kortere ademhaling, verhoogde bloeddruk en snellere hartslag benoemde hij in 1936 in het wetenschappelijk tijdschrift *Nature* als het General Adaptation Syndrome. Tien jaar later bedacht hij er de term ‘stress’ voor.

## Evolutie

In een gesprek met Angela Sarabdjitsingh, stressneurobioloog bij het Hersencentrum van het UMC Utrecht, leerde ik meer over stress. Zo vertelde ze me dat het een eerste reactie is op dreiging: ‘Om je energiehuishouding op scherp te zetten en vrij te maken voor het moment dat je het nodig hebt. Bijvoorbeeld bij een acute stressor, zoals een leeuw die opeens voor je staat. Of als je wordt overvallen op straat. Eerst komt het hormoon en neurotransmitter adrenaline vrij. Je bloeddruk en hartslag stijgen om je spieren te doorbloeden, zodat je adequaat kunt handelen door weg te rennen of terug te vechten. Daarna komt er ook cortisol vrij, het stresshormoon die een piek in energie vrijmaakt en processen in je lijf (zoals je bloedsuikerspiegel en stofwisseling) aanstuurt, maar ook delen in je brein die emotie en besluitprocessen regelen. In een iets latere fase zorgen andere processen in je brein ervoor dat je onthoudt wat er is gebeurd. Als je

weer een leeuw tegenkomt, herinner je dat je destijds bent weggerend en hoe je dat hebt ervaren. Dus dan zul je dat weer doen.’

### Te veel stress

Stress is van nature heel goed en nuttig. Maar het systeem is bedoeld om aan en uit te gaan. Als het systeem te lang aan is en je geen tijd hebt voor ontspanning, kan dat negatieve effecten op je brein en lijf hebben. Zo pleeg je met stress roofofbouw op je lijf. Je put je energie uit. Het aanvullen van energie kan maanden, of zelfs jaren duren. Het lastige daarbij is dat mensen stress vaak veel te laat herkennen. De opbouw gaat vaak traag, het kan een proces van jaren zijn. En het duurt minstens even lang om stress weer af te bouwen en je energie weer aan te vullen. Minstens even lang, dat kan dus heel lang zijn. Laat dat eens goed tot je doordringen . . .



### Probeer te lachen bij te veel stress

Goedbeschouwd is het leven natuurlijk één grote grap. Maar helaas zien we dat vaak niet zo. Want we nemen ons werk, relaties en al die andere dingen die we tegenkomen op ons levenspad vaak veel te serieus.

Seriusheid is een aanjager van stress. Humor ontspant. Het zorgt voor een relativerende afstand. Een oud gezegde uit het zen-boeddhisme luidt: ‘Het eerste teken van geestelijke gezondheid is lachen om jezelf’. Lachen is een ontspanningsoefening, je kunt stress er soms even mee uitzetten. Ons lichaam reageert er prima op. Lachen vermindert de productie van stresshormonen en versterkt ons immuunsysteem.

Lachen is fijn met andere mensen. En je kunt humor ook heel goed in je eentje opzoeken. Absurditeit werkt bijvoorbeeld heel goed op de lachspieren. Een bizarre situatie bedenken kost niets en kan overall!

Probeer, als je weer eens in de stress zit, de stressvolle situatie in je fantasie absurd te maken. Een voorbeeld: je bent tegen de deadline aan een stuk aan het schrijven op je werk. Je merkt aan je hele lijf dat je in de stress zit. Stop dan even met schrijven. Haal iets te drinken voor jezelf. Leun achterover in je stoel met je handen in je nek en vergroot de situatie vijf minuten lang in je fantasie krankzinnig uit. Wat voor idiote dingen kunnen er gebeuren als je de deadline niet haalt?

Bijvoorbeeld: als ik mijn deadline niet haal, verandert mijn baas in een groen monster met een lange staart. Of op de afgesproken deadline exploderen je letters als vuurpijlen in het rond. Of iedereen loopt naakt door het kantoor, net zo lang totdat mijn stuk af is.

Probeer het écht voor je te zien. Ga net zo lang door met fantaseren tot je mondhoeken omhoog krullen.

## Lijfelijke last

Je lijf heeft een bepaald niveau van spanning nodig om basisfuncties zoals ademen en bewegen te kunnen uitvoeren. Dit heet basisspanning. Als je stress ervaart door bijvoorbeeld te veel drukte op je werk, en je tussendoor weinig kunt ontspannen, dan loopt die basisspanning op. Het wordt steeds moeilijker om je lichaam terug te brengen naar een ontspannen staat. Je bent eigenlijk een opgevoerde motor geworden. Als dat te lang duurt, kun je een onbalans van basisspanning opbouwen. Dat betekent dat er te weinig evenwicht is tussen prikkels die op je afkomen en een adequate reactie daarop.

Bij te veel stress gebeuren er vervelende dingen in je hoofd en in je lichaam. Er kunnen hersencellen worden afgebroken waardoor de connecties in je brein minder werken en de effectiviteit van je brein achteruit gaat. Het immuunsysteem gaat minder hard werken om energie te besparen. Het nadeel hiervan is dat ons lijf te alert wordt en er allerlei klachten kunnen ontstaan. Zo kun je door te veel stress makkelijker verkouden worden of griep of buikgriep krijgen bijvoorbeeld. Dit blijkt uit onderzoek van Danielle Mohren van de Universiteit Maastricht, waarbij ruim achtduizend werknemers uit verschillende bedrijven drie jaar lang werden gevolgd.

Uit haar studie blijkt dat werknemers waaraan hoge eisen worden gesteld, 20 procent vaker verkouden zijn dan collega's die aan minder eisen hoeven te voldoen. Ook onzekerheid in het werk, bijvoorbeeld door reorganisaties, leidt tot een toename van met name griep en buikgriep.

Tot zover stress in het algemeen. Er zijn boeken volgeschreven over 'gewone' stress. Daarom ga ik daar nu niet verder op in. Zoals ik net al vertelde, heb ik het in dit boek over een heel speciale vorm van stress: perfectiestress.



## Perfectiestress: stress door de angst niet goed genoeg te zijn

Stress is een reactie op angst en dreiging. Perfectiestress is dat ook. Het is een reactie op de angst voor oordelen, afkeuring en verwijten van anderen. En op de dreiging niet goed genoeg gevonden te worden. Om de angst en dreiging te lijf te gaan, staat je hele energiehouding op scherp om maar perfecter dan perfect en completer dan compleet te kunnen zijn.

Mensen die last hebben van perfectiestress triggeren hun stress-systeem 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 sukkels die verkrampd door het leven lopen. Trillend als een rietje met een te zware last op hun schouders, angstvallig fouten en risico's 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. Omdat je door de stress denkt dat je pas iets mag proberen als je het al kunt.

### Geestelijke ongezondheid

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 uiten 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.

---

In Nederland sterft gemiddeld één keer per week een tiener door zelfdoding

Het ministerie van vws gaf de Stichting 113 Zelfmoordpreventie opdracht tot onderzoek. Een van de

bevindingen, zo vertelt de leider van het onderzoek, hoogleraar kinder- en jeugdpsychiatrie Arne Popma van het

Amsterdamse umc, is dat veel meisjes die aan het onderzoek meededen, het gevoel hebben dat ze perfect moeten zijn uit onzekerheid. 'Meiden van wie in het begin iedereen denkt: die doen het ideaal, hebben zelf

het idee dat ze het niet goed genoeg doen, waardoor ze last krijgen van faalangst. Ze worden steeds piekeriger en gaan zich isoleren.'

NRC, 18 januari 2020

---

Als gevolg van de onrealistische eisen die mensen aan zichzelf stellen, vormt perfectiestress ook een groot risico voor burn-out. Als je steeds maar weer je eigen grenzen opzoekt of overschrijdt, is er geen ruimte voor herstel. Als je altijd en overal maar aan alles moet voldoen, op het werk, thuis of met je studie, kan je lichaam en geest uitgeput raken.

*De man van Frederique is hartpatiënt en zit langdurig ziek thuis. Zij heeft naast haar baan bijna alle verantwoordelijkheid voor de zorg van hun twee kinderen en voor hem. Ze is daarbij streng voor zichzelf: ze vindt dat ze dit volledig aan moet kunnen, dat ze dat beeld van iemand met veel energie voor zichzelf én de buitenwereld hoog moet houden. Ondanks zware hoofdpijnen blijft ze maar doorbuffelen. Ze komt in een neerwaartse spiraal terecht. Haar hoofdpijn wordt steeds erger en haar energie minder. Ze doet wel kleine stapjes terug, maar niet genoeg om haar lijf en geest de kans te geven zich te herstellen. Totdat ze opgebrand raakt en niet meer verder kan . . .*

Dit verhaal van Frederique staat niet op zich. Ik hoor steeds meer vergelijkbare situaties. Mensen die onderuit dreigen te gaan, willen vaak niet toegeven dat het niet meer volledig lukt in het leven. Het is frustrerend om steeds minder perfect te functioneren en daarom blijven veel mensen daartegen vechten: nog harder werken en perfecter proberen te leven.

De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) voegde burn-out in mei 2019 toe aan de International Classification of Diseases (ICD-11), een lijst van 55.000 ziekten, symptomen en oorzaken. Hiermee erkende ze het officieel als een zelfstandige beroepsziekte. De Arbo Unie luidde een klein half jaar later de noodklok over burn-out:

---

Steeds meer Nederlandse werknemers lijken last te hebben van werkgerelateerde stress- en burn-outklachten

Volgens de Arbo Unie liegen de cijfers er niet om: de afgelopen twintig jaar is het aantal werknemers met een burn-out verdubbeld. De burn-out is eerder door TNO al uitgeroepen tot beroepsziekte nummer 1 in ons land, met 1,2 miljoen werkenden met vermoeidheidsklachten. Als we er niet snel iets aan doen, zal over iets meer dan tien jaar een kwart van de werknemers thuiszitten of minder inzetbaar zijn.

Willem van Rhenen is hoogleraar aan de Nyenrode Universiteit en als stressexpert en bedrijfsarts verbonden aan de Arbo Unie. Hij ziet dat het aantal opgebrande mensen hard oploopt in steeds meer sectoren. Zo heeft 20 procent

van het onderwijspersoneel last van burn-outklachten en ervaart een kwart van de mensen in de zorg een te hoge werkdruk. Ook jongeren blijven niet buiten schot: tot een kwart heeft last van stress- en burn-outklachten.

‘Deze cijfers laten zien waar de problematiek ligt. Tegelijkertijd is het een moeilijk aan te pakken probleem.’ Omdat de belasting alleen maar groter wordt, luidt Van Rhenen van de Arbo Unie de noodklok: ‘Op dit moment hebben veel sectoren al een groot arbeidstekort. Daardoor krijgen mensen die aan het werk zijn het steeds drukker, wat mede weer leidt tot meer burn-outklachten.’

*Algemeen Dagblad, 14 oktober 2019*

---

## Millennials hebben veel last van perfectiestress

Perfectiestress is helaas van alle leeftijden. Maar een groep die er het meest last van lijkt te hebben, zijn de millennials. De generatie die geboren is tussen 1980 en 2000. Het is een generatie die is opgegroeid met het beeld dat zij alles kunnen worden. Als ze dat maar willen. Ze hebben veel te kiezen in het leven en de keuzes die ze maken moeten spot on zijn. De verwachtingen over henzelf en hun leven zijn vaak torenhoog.

Begin 2018 publiceerde een Brits-Amerikaans onderzoeksteam de resultaten van hun onderzoek naar perfectiestress bij millennials. De wetenschappers, Thomas Curran van de University of Bath en Andrew Hill van de York St. John University, analyseerden vanaf 1989 tot 2016 data van ruim 41.000 Britse, Canadese en Amerikaanse studenten met een gemiddelde leeftijd van twintig.

Het stressvolle perfecte gedrag is op drie schalen getoetst:

- 1 Persoonlijke perfectiestress: hoe perfect vind je dat je moet zijn?
- 2 Sociale perfectiestress: wat voor eisen leg je anderen op?
- 3 Sociaal voorgeschreven perfectiestress: hoeveel externe druk ervaar je zelf om zo perfect mogelijk te zijn?

Het bleek dat de millennials in 2016 op alle gebieden hoger scoren dan leeftijdsgenoten in de late jaren 80. Vooral als het gaat om de derde categorie, de externe druk om zo perfect mogelijk te zijn: die druk is met maar liefst 33 procent toegenomen! Het is de eerste studie waarin het verschil tussen generaties in perfectiestress zo helder is onderzocht. Met deze verontrustende boodschap als resultaat.

## Competitieve omgevingen

Curran en Hill geven als verklaring de sterk veranderende cultuur. ‘Westerse samenlevingen zijn individueler en materialistischer geworden als gevolg van neoliberaal beleid’. Jongvolwassenen zitten

steeds meer in competitieve omgevingen met absurde verwachtingen. Ze moeten steeds meer voldoen aan maatschappelijke maatstaven met sociale vervreemding en psychische problemen zoals depressie tot gevolg.

## Sociale media

De onderzoekers suggereren ook dat sociale media millennials onder druk zetten. Een imago van succes op Instagram of Facebook bijvoorbeeld, is superbelangrijk. Voor zowel zichzelf, voor vrienden en collega's, en zelfs voor de ouders. Veel millennials besteden uren aan het bouwen van een virtuele realiteit om prestaties en succes zichtbaar te maken.

Daarbij stimuleren sociale media ook het vergelijken met anderen: 'Kijk hem toch eens goed bezig zijn, fantastische vakanties, werk en relaties hebben, dat moet ik ook!' Volgens het onderzoek van Curran en Hill zorgt deze vergelijkingslust op sociale media ervoor dat veel millennials ontevreden zijn over bijvoorbeeld hun lichaam, en neemt het sociale isolement toe.

In hoofdstuk 3 ga ik nog dieper in op onze succesmaatschappij als een van de oorzaken van het ontstaan van perfectiestress. Maar eerst nog even iets luchtigs. Een humoristische faalfitnessoefening die helpt om iets te ontspannen.



## Probeer dat maar eens perfect uit te spreken!

De eerstvolgende keer dat je voelt dat je een aanval krijgt van perfectiestress, zoek dan iemand op om deze grappige faalfitness-oefening mee te doen. Je zult waarschijnlijk merken dat lol maken je perfectiestress ontspant!

Ga tegenover elkaar staan en kijk elkaar aan. Roep om beurten een van deze woorden:

- Waxmasker
- Whiskeymixer
- Wespenmepster

Houd daarbij de volgorde van de woorden aan.

Dit gaat als volgt:

A: 'Waxmasker'

B: 'Whiskeymixer'

A: 'Wespenmepster'

B: 'Waxmasker'

A: 'Whiskeymixer'

etcetera.

Als een van beide zich verspreekt of lacht, moet hij een rondje rennen om de ander. Die ander heeft dan één punt.

Dus stel dat A moet lachen, dan moet hij een rondje rennen om B.

B heeft dan één punt.

Als A op zijn eigen plek staat, gaat hij weer verder met het spel.