

GOED is GOED GENOEG

ALLES IN ONS LEVEN LIJKT TEGENWOORDIG PERFECT TE MOETEN ZIJN EN WE LEGGEN DE LAT STEEDS WEER EEN STUK HOGER. SLAAN WE MISSCHIEN EEN BEETJE DOOR IN HET STREVEN NAAR EEN INSTAGRAM-WAARDIG BESTAAN?

Een kapsel waarbij geen haartje verkeerd zit. Die ietwat prijzige glitterjurk uit de partycollectie van je favoriete winkel. Een designertas aan je arm en dito hakken aan je voeten. Een model als vriend naast je, eten in het hipste restaurant *in town*, je eigen bedrijf waarmee je tonnen verdient, een vakantie naar een tropisch eiland in de agenda en een lieve kat of hond die altijd in de camera kijkt. Dat is toch wel zo ongeveer het perfecte plaatje. En je hebt eigenlijk maar twee opties: dat plaatje nastreven, of dat niet doen – maar er dan ook niet bij horen.

PERFECTE WORST

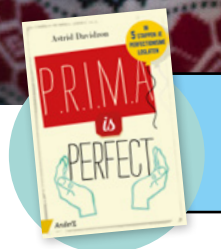
Waarom streven we in hemelsnaam perfectie na? Astrid Davidzon is auteur van het boek *Prima is*



YEAH
RIGHT

DIE LINGERIEFOTO'S VAN DOUTZEN OP INSTAGRAM? ACH. JIJ VOELT JE OOK HARTSTIKKE LEKKER ZONDER SIXPACK.

perfect en heeft daar wel een idee over: “In het dagelijks leven sla je onbewust van alles op. De lingerie-campagne met een topmodel, de reclame op tv over de nieuwste dagcrème: het is informatie waar je mee wordt gebombardeerd. Dat zorgt er uiteindelijk voor dat zich in je hoofd regels vormen over hoe



dingen 'horen'. Iemand kan nog zo vaak tegen je zeggen dat je prachtig bent, als je continu het tegenovergestelde aangepraat krijgt door reclames, winkels, vriendinnen en de media, ga je automatisch iets anders geloven."

En dat perfecte plaatje ga je vervolgens nastreven: het lijkt er nu eenmaal op dat die vrouw in die reclame/je collega op Facebook/dat model op Instagram haar leven véél beter voor elkaar heeft dan jij. Als jij ook dat perfecte leven hebt, zul je veel gelukkiger zijn. Toch?

Davidzon: "Het is een soort worst die je wordt voorgehouden. Pas als je dát hebt, kun je écht genieten. Maar die worst krijg je uiteindelijk

steeds nét niet te pakken. Of wel, maar dan verschijnt er ineens weer een andere, nieuwere, lekkerdere worst. En dan moet je daar weer achteraan. Zo ben je uiteindelijk nooit tevreden."

NEGATIEVE VIBES

Social media hebben het streven naar perfectie de afgelopen jaren enorm aangewakkerd. De input die je door Facebook, Twitter, Instagram en Snapchat op een dag te verwerken krijgt, is groter dan ooit. Of het nou om de inrichting van je huis gaat (wel een cactus, geen cactus) of om de juiste *shape* voor je wenkbrauwen: op allerlei vlakken word je continu geprikkeld. "En,"

stelt Davidzon, "al die prikkels hebben de verborgen boodschap dat jij weer ergens beter op moet letten. Wat je aandacht geeft, groeit." Zucht.

Veel mensen laten zich in hun streven naar het perfecte plaatje leiden door de mening van anderen. En dat is logisch, want niets geeft zo'n goed gevoel als wanneer iemand op het hartje of duimpje klikt, of tegen je zegt: "Wow. *Well done.*" Alleen gaan we daar te ver in, volgens Davidzon. "De standaardinstelling wordt dan: in principe voel ik me niet fijn, tenzij iemand anders een blijk van waardering geeft. Het streven naar perfectie wordt dan een zoektocht

WIL JE MEER WETEN? AUTEUR ASTRID DAVIDZON HEEFT OOK EEN GRATIS ONLINE MINICURSUS ONTWIKKELD: 'PERFECTIÖNISME LOSLATEN'. JE KUNT JE AANMELDEN VIA ZONINJELEVEN.NL.



MISS PIGGY

naar bevestiging en complimenten op basis van onzekerheid. Het is allemaal negativiteit: alleen als je erbij hoort, voel je je even goed.” Het resultaat? We maken ons druk om van alles, zijn als de dood om dingen fout te doen en voelen ons ongelukkig als we niet de juiste spullen hebben. Davidzon: “Het is een continu gevoel van onrust. De vecht-of-vluchtmodus van je brein wordt al geactiveerd door iets simpels als een nieuw paar sneakers dat jij niet hebt. De hormonen adrenaline en cortisol schieten door je lijf, en zo ervaar je stress. Daardoor hebben veel jonge mensen een burn-out.”

POWERVROUW

Het streven naar perfectie is aangeleerd gedrag. Het voordeel is

dus: je kunt er ook weer vanaf komen. Maar zoek het niet in dooddoeners als ‘focus op wat mooi is aan jezelf’ en ‘geef beter je grenzen aan’, want het zit veel dieper dan dat.

Davidzon: “In de kern is de oorzaak van het streven naar perfectie onzekerheid. Zodra je dat doorhebt, kun je daaraan gaan werken.”

Daarom: een spoedcursus zelfverzekerdheid. “Doe je ogen eens dicht en denk aan hoe jij jezelf ziet. Iedereen heeft een bepaald beeld van zichzelf. Visualiseer dat. Ben je groot of klein, wat heb je aan, hoe

zie je eruit? Dat is je zelfbeeld, en de kans is groot dat dat negatief is. Maar bedenk je nu eens hoe de powerversie van jou eruitziet. Met een enorme dosis zelfvertrouwen, een sterke blik en een rechte rug. In die versie van jezelf moet je zien te stappen.”

Bottomline: je kunt zo veel desig-nertassen kopen als je wilt, zo lang je het vanbinnen niet voelt, blijf je hangen in negatieve vibes. Je moet het niet buiten jezelf zoeken – daar krijg je al die stress van – maar juist ín jezelf. En je zult zien: als je het vóélt, merk je dat je alle zaken die je nu nog nastreeft omdat ze zogenaamd bij het perfecte plaatje horen, helemaal niet nodig hebt.

VOEL JE GOED

Is het een kwestie van één keer de powerversie van jezelf bij elkaar visualiseren? Helaas, zo simpel is het niet. Maar het loont zeker de moeite om deze *mind trick* van tevoren uit te voeren als je iets belangrijks op de agenda hebt staan. En wat dacht je ervan om elke

NEGATIEVE VIBE? DAVIDZON TIPT: “GEEF DE INTERNE CRITICUS IN JE HOOFD EEN ANDERE STEM. LUISTER EENS NAAR DIE GEDACHTEN ALS ZE UITGESPROKEN WORDEN DOOR MISS PIGGY OF KERMIT DE KIKKER. WE NEMEN DIE PERFECTIONISTISCHE GEDACHTEN VEEL TE SERIEUS. DOOR ZE BELACHELIJK TE MAKEN, WORDEN ZE LUCHTIGER EN GA JE JE ER MINDER DRUK OM MAKEN.”

ochtend even een moment te nemen om je zelfverzekerde powerzelf bij elkaar te beredeneren? Zo begin je de dag gegarandeerd een stuk lekkerder. Die lingeriefoto’s van Doutzen op Instagram? Ach. Jij voelt je ook hartstikke lekker zónder sixpack en mét een simpele zwarte T-shirt-beha aan. Zélf als je broekje niet matcht. Perfectie is *overrated*. **COSMO**

**WE ZIJN ALS DE DOOD OM DINGEN
FOUT TE DOEN EN ONGELUKKIG ALS WE
NIET DE JUISTE SPULLEN HEBBEN**