

decorrespondent.nl

Stop toch jezelf eindeloos met anderen te vergelijken

Ernst-Jan Pfauth

Gisteren Leestijd 5 - 6 minuten

Wie zichzelf continu met anderen vergelijkt, wordt nooit gelukkig. Dat wist je misschien al, toch maak je je er vast schuldig aan. Soms hebben we een zelfhulpboek als *De moed van imperfectie* nodig om het weer te beseffen.



Illustratie: Peter Berkowitz (voor De Correspondent)

Als ik vroeger met een slecht rapport thuiskwam, had ik altijd cijfers paraat van een klasgenoot die nog slechter presteerde. Zo

probeerde ik het leed - en vooral: de eventuele represailles - van mijn ouders voor te zijn.

Maar bij de zoveelste lijst vieren en vijven maakten ze korte metten met die strategie. 'Nooit neerwaarts vergelijken,' klonk het.

Ergens halverwege mijn studententijd veranderde ik in een hyperambitieuze mannetje. Inmiddels kan ik een ander advies beter gebruiken: nooit opwaarts vergelijken.

Bijvoorbeeld toen ik een marathon [wilde Ik sprak dat voornemen zelfs uit op De Correspondent](#). rennen. Daarvoor oefende ik in een iets lager tempo dan natuurlijk voelde, want dat is verstandig als je voor zo'n lange afstand traint. Zon, mooi uitzicht, het voelde goed.

Tot ik ingehaald werd. Dan moest, *moest* ik erachteraan. Want ik wilde de snelste zijn. Die treurige vergelijkingsdrang leidde tot een hardloopsessie die zoveel van me vroeg dat ik geblesseerd raakte. Ondertussen heb ik nog steeds geen marathon gelopen.

Eigenlijk is jezelf met anderen vergelijken altijd een slecht idee.

Het beste recept om ongelukkig te worden

Daar werd ik aan herinnerd tijdens het lezen van het klassieke zelfhulpboek *De moed van imperfectie* van de Amerikaanse



onderzoeker [Brené Brown](#).

Brené Brown (1965) is een Amerikaanse auteur en onderzoeker (verbonden aan de Universiteit van Houston). Ze doet vooral onderzoek naar schaamte

en geluk, en vat haar bevindingen in populaire vormen samen. Zo publiceerde ze verschillende bestsellers en is ze verantwoordelijk voor een van de populairste TED Talks ooit. Voor dit boek interviewde Brown tien jaar lang bijna duizend personen over schaamte en geluk. Ze wisselt deze wetenschappelijke bevindingen af met persoonlijke anekdotes.

| 'Je moet dit boek echt in je zelfverbeteringsreeks opnemen'

Tientallen vrouwelijke leden van De Correspondent - en één mannelijk lid - raadden me aan om dit boek te bespreken. 'Ik herlees het elk jaar,' schreef er een. 'Het is zo'n opluchting om te lezen dat anderen met precies dezelfde problemen en onzekerheden rondlopen als ik,' mailde een ander. 'Je moet dit boek echt in je zelfverbeteringsreeks opnemen.'

Bij dezen.

De moed van imperfectie leest als een pleidooi voor van jezelf leren houden. Meet je geluk niet af aan hoe goed je het doet in vergelijking met anderen, of aan wat je allemaal nog mist. Brown: 'We vergelijken omdat we de beste willen zijn of het beste willen hebben binnen onze eigen groep.' Maar als je alles aan andermans succes afmeet, zul je nooit tevreden zijn, betoogt ze. Er is altijd wel iemand die het beter voor elkaar *lijkt* te hebben.

Hoe word je dan wel gelukkig?

Je kunt beter, schrijft Brown, maling hebben aan hoe je je tot anderen verhoudt. En je richten op wat je intrinsiek voldoening geeft.

Neem mijn laatste column. Die ging over het belang van concentratie. Ik zette er de volgende kop boven: 'Wie zich leert concentreren, heeft automatisch een voorsprong op [anderen.](#)' [Je vindt de column hier.](#) FOUT. Het gaat helemaal niet om een eventuele voorsprong, het gaat om de *voldoening* die geconcentreerd werken je oplevert.

'Dit vergelijkingsmechanisme,' schrijft Brown, 'leidt al snel tot de dwingende paradox 'aanpassen en uitblinken.' En daarbij draait het niet om zelfacceptatie, verbondenheid en authenticiteit, maar om net zo zijn als iedereen, maar dan beter.'

Hetzelfde geldt voor het vissen naar erkenning van anderen.

'Op hoe we door anderen gezien worden hebben we geen enkele invloed'

Als je je gevoel van eigenwaarde afmeet aan de waardering die je van anderen krijgt, ga je je gedragen zoals je denkt dat anderen willen dat je je gedraagt. Ondertussen neger je wat je écht wilt. 'Zo blijf je,' schrijft Brown, 'een buitenstaander in je eigen verhaal en heb je het gevoel dat je jezelf voortdurend moet bewijzen.'

En het lullige daarvan is: 'Op hoe we door anderen gezien worden, hebben we geen enkele invloed - hoeveel tijd en energie we er ook in steken.' Nog lulliger: 'Aanpassing betekent dat je je anders voordoet dan je werkelijk bent [...] Terwijl je, om het gevoel te hebben dat je er echt bij hoort, juist jezelf moet zijn.'

Wat we beter kunnen doen? Loslaten wat anderen van ons denken. 'Een goed gevoel van eigenwaarde – dat essentiële element dat je toegang geeft tot liefde en het gevoel erbij te horen – vind je alleen

bij jezelf.'

Ja, makkelijker gezegd dan gedaan

En hiermee komen we bij De Grote Paradox van *De moed van imperfectie*. Brown dreunt de hele tijd wijsheden op als 'we kunnen niet meer van anderen houden dan van onszelf,' maar eigenlijk wisten we dat natuurlijk al.

Het moeilijke is niet zozeer je te realiseren dat je echt geluk uit eigenwaarde put. Nee, het ook écht doen, dat is het lastige. Dat vergt moed.

| 'De gedachte 'niet genoeg' komt automatisch bij ons op'

Want, zoals Brown schrijft, 'de eerste gedachte die ik 's ochtends heb is: ik heb niet lang genoeg geslapen. En de volgende: ik heb niet genoeg tijd. Of dat nu waar is of niet, de gedachte 'niet genoeg' komt automatisch bij ons op, en we denken er vaak niet eens aan om daar vraagtekens bij te plaatsen.'

Met andere woorden: we zijn de hele dag bezig met wat we niet hebben. Met aan welk ideaalbeeld we nog niet voldoen. Daar van afkomen, is een eeuwige zoektocht.

Probeer in ieder geval actief dankbaar te zijn

Dat erkent Brown ook. Haar belangrijkste advies: wees dankbaar voor wat je wel hebt. Maar ook dat is ontzettend moeilijk. Ik moest



denken aan de film *American Beauty*. *Met Oscars overladen film uit 1999 over een midlifecrisis van Jan Modaal. Brené Brown wil trouwens niet dat we van een midlifecrisis spreken. Ze vindt het juist positief dat mensen zich opeens tóch realiseren wat ze belangrijk vinden en keuzes durven maken, los van wat andere mensen ervan vinden.* Ik zag 'm onlangs weer en toen overviel me hetzelfde dankbare gevoel als tijdens het lezen van *De moed van imperfectie*. Het lukte me écht even om dankbaar te zijn voor alles wat ik wel heb.

Vooraf bij de slotscène, waarin het vermoorde hoofdpersonage Lester Burnham terugkijkt op zijn leven (vanaf 4:10): 'I guess I could be pretty pissed off about what happened to me... but it's hard to stay mad, when there's so much beauty in the world. Sometimes I feel like I'm seeing it all at once, and it's too much, my heart fills up like a balloon that's about to burst... And then I remember to relax, and stop trying to hold on to it, and then it flows through me like rain and I can't feel anything but gratitude for every single moment of my stupid little life... You have no idea what I'm talking about, I'm sure. But don't worry... you will someday.'

De slotscène van American Beauty, het citaat kun je beluisteren vanaf 4.10 minuut.

Het lijkt alsof Burnham zegt dat we ons pas realiseren waar we allemaal dankbaar voor kunnen zijn als het te laat is. Hij spreekt immers tot ons vanuit de dood.

Ook Brown suggereert dat, wanneer ze schrijft over de interviews die ze had met mensen die iets verschrikkelijks hebben meegemaakt, zoals het verlies van een kind. Allemaal realiseerden ze zich dat de heel gewone momenten vóór de traumatische gebeurtenis de mooiste momenten in hun leven waren. Samen avondeten, dat soort dingen.

'Alle mensen die ik interviewde en die hun leven of zichzelf gelukkig noemden, gaven aan dat ze actief dankbaarheid beoefenden'

Je kunt wachten tot het te laat is. Je pas realiseren waar je allemaal dankbaar voor had kunnen zijn als je het niet meer hebt. Ik luister liever naar dit advies van Brown:

'Alle mensen die ik interviewde en die hun leven of zichzelf gelukkig noemden, gaven – zonder uitzondering – aan dat ze actief dankbaarheid beoefenden, en schreven het daaraan toe dat ze zo gelukkig waren.'

Je kunt volgens Brown, bijvoorbeeld, een dankbaarheidsdagboek bijhouden. Of, zoals een lid van De Correspondent adviseerde, *De moed van imperfectie* jaarlijks herlezen. Want hoewel het een verre van perfect boek is - inclusief stilistische miskleunen als 'zweterig gehijg' - komt Brown zo empathisch en tegelijkertijd streng over, dat je haar adviezen echt wilt aannemen. En met een beetje geluk, vergeet ik ze - net als dat advies van mijn ouders - nooit meer.

Wil je mijn andere verhalen lezen, meediscussiëren en verder onderzoek volgen?

[Bezoek mijn tuin](#)

