

Kintsugi, een andere kijk op Kaizen

Er bestaat een Japanse traditie, *Kintsugi*, waarbij gebroken servies niet wordt weggegooid, maar waarbij de stukken met goudlijm weer aan elkaar worden geplakt. Niet om te doen alsof er niks aan de hand is, maar om te laten zien dat die barsten het servies juist uniek maken. Imperfecties worden gouden randjes. Of het nu gaat om een gebroken bord of een beschaamde ziel, het Kintsugi-principe blijft hetzelfde: verzoen je met de imperfecties en leer de schoonheid van het onvolmaakte te omarmen.



Imperfecties in het onderwijs

Het onderwijssysteem in Nederland is er op gericht leerlingen en studenten zo perfect mogelijk op te leiden. Dit wordt gesymboliseerd door het behalen van het cijfer 10. Op dát moment is het perfect. Het streven is deze perfectie te behalen. Als je het niet haalt ben je imperfect en dat laten we weten met rode strepen en doorhalingen. Je wordt bestraft omdat je niet perfect geleerd hebt, geen perfect werkstuk afgeleverd hebt, geen perfect technisch ontwerp of geen perfect dictee gemaakt hebt. We trainen leerlingen en studenten in het streven naar perfectionisme. Hoe werkt dat door in de mind van de leerling en student, wat voor gedrag brengt dat met zich mee? We zien veel leerlingen en studenten ijverig zijn, hard werken, goed presteren, maar ook vaak faalangstig, uitstelgedrag vertonend, en teleurstellingen ervarend. Laten we als voorbeeld uitstelgedrag nader onder de loep nemen.

Perfectionisme

Uitstelgedrag is typerend voor perfectionisten. Zolang je ergens niet aan begint, kan het in je hoofd perfect blijven – dat fantastische werkstuk dat je ooit gaat schrijven, of dat prachtige kunstwerk dat je ooit gaat maken. En als je dan uiteindelijk toch – veel te laat – begint, omdat je een deadline hebt, heb je meteen een excuus als het minder perfect uitpakt dan in jouw hoofd: je had te weinig tijd. Op die manier kan perfectionisme zelfdestructie in optima forma zijn, een verlamme gewoonte die je belemmert om te doen wat je werkelijk wil doen, uit angst dat je tegenvalt. Onderzoek toont aan dat perfectionisme succes in de weg staat en vaak zelfs leidt tot depressie, stress en verslaving, schrijft Brené Brown, een Amerikaanse hoogleraar maatschappelijk werk, in haar boek *De moed van imperfectie*.

Kwetsbaarheid, moed en imperfectie hebben volgens haar alles met elkaar te maken. Pas als we de moed hebben om onze kwetsbaarheid te tonen, kunnen we onze imperfecties omarmen – en uit haar onderzoek blijkt dat we daarvan gelukkiger mensen worden.

We leven in een cultuur die kwetsbaarheid onderdrukt, stelt Brown. De norm om succesvol en sterk te zijn is zo dwingend dat we onze zwaktes niet durven te tonen. We voelen de druk om perfect te

zijn. Maar waar perfectionisme heerst, ligt volgens haar altijd schaamte op de loer. 'Schaamte ligt in wezen aan perfectionisme ten grondslag,' schrijft ze in haar boek.

Veel mensen schijnen van die uitspraak te gaan steigeren. Brown: 'Het probleem is alleen: ook al hebben wij niks met schaamte, schaamte heeft wel iets met ons. En een van de manieren waarop schaamte ons leven binnensluipt is via perfectionisme.' Schaamte voor fouten, voor hoe je overkomt, voor je verbroken relatie, voor je lichaam, voor de opvoeding van je kinderen, voor je leven dat je niet beter op orde hebt.

Perfectionisme is een vorm van zelfbescherming – een loodzwaar schild dat we met ons meeslepen vanuit de gedachte dat het ons zal beschermen, terwijl het juist datgene is wat ons ervan weerhoudt onze vleugels uit te slaan.' Perfectionisme is geen vorm van zelfverbetering, benadrukt Brown.

Zelfverbetering

Hoe anders werd daar tegenaan gekeken in de antieke Oudheid, de tijd waarin Aristoteles zijn deugdethiek uitwerkte. 'De deugdethiek is een perfectionistische ethiek,' schrijft filosoof Paul van Tongeren in zijn boek *Leven is een kunst*. 'Zij is niet zozeer gericht op het behoorlijke, maar eerder op het uitmuntende.'

Toch heeft deze vorm van perfectionisme niets te maken met schaamte of angst om fouten te maken. En juist alles met zelfverbetering. De deugdethiek richt zich niet zozeer op wat je in het hier en nu moet doen, maar op de houding die je aanneemt. Niet de handelingen staan dus centraal, maar de vorming van je karakter. De deugdethiek moedigt mensen aan om te groeien, om steeds sterker, dapperder, verstandiger te worden. Oftewel: steeds beter te worden. Die karaktertrekken of deugden hebben vervolgens invloed op hoe je handelt. De deugdethiek is gericht op verbetering, maar erkent ook dat het altijd beter kan. De aandacht voor perfectionering is tegelijk de erkenning van de onvolmaaktheid van wat gerealiseerd is, zonder het gerealiseerde te veroordelen.

Perfectionisme klinkt op deze manier niet als een loodzwaar schild, maar als een eigenschap die ervoor zorgt dat we floreren, als cultuur en als individuen. Maar onophoudelijk aan je karakter schaven kan ook dodelijk vermoeiend zijn. Hier kunnen dezelfde valkuilen op de loer liggen als bij het hedendaagse perfectionisme. Het gaat echter om de houding die je daartegenover aanneemt. Als je een goede sporter bent, probeer je altijd nog beter te worden. Maar dat betekent niet dat je constant ontevreden bent over je prestaties. Bij gezond perfectionisme weet je dat volmaaktheid bestaat uit het streven steeds beter te worden. Je geniet van de verdere perfectionering van je kwaliteiten. Bij ongezond perfectionisme denk je dat het niet goed is zolang het niet volmaakt is. Niet het plezier van steeds beter worden staat centraal, maar het altijd vernietigende oordeel vanuit de absolute volmaaktheid.

Het gaat dus niet om de afgeronde perfectie, maar om de gerichtheid op perfectie, de interesse in verbetering. Het is als het bekende adagium dat het niet om de bestemming, maar om de reis gaat. Dat zorgt voor ademruimte. Bij gezond perfectionisme is er ruimte om fouten te maken. Een violist die steeds moeilijkere stukken leert te spelen snapt dat het ook een keertje misgaat. Bij ongezond perfectionisme ben je juist bezig alle mogelijke fouten te vermijden, wat het aanmerkelijk lastiger maakt om een moeilijk stuk onder de knie te krijgen. Als je het al durft te proberen, want het is doodeng om risico's te nemen als je eigenwaarde ervan afhangt.

Bij beide vormen is sprake van competitie, maar op een andere manier. Bij de positieve vorm ben je in een gezonde en stimulerende competitie met jezelf – je wilt jezelf graag verder ontwikkelen. Bij de negatieve vorm ben je in competitie met de buitenwereld – je wilt perfect zijn omdat je bezig bent met het oordeel van anderen.

Liefdevol en mild

Maar wat als je in die tweede vorm verstrikt zit? Hoe kom je daar dan uit? Brené Brown wijst erop dat perfectionisme een verslavend systeem is. Deze vorm van perfectionisme doorbreek je door compassie op te brengen. Voor jezelf en voor anderen. Perfectionisten stellen niet alleen hoge eisen aan zichzelf, maar ook aan de mensen om hen heen. Een wereld met minder perfectionisten is een wereld met meer compassie.

Ook Brown wijst erop dat mensen hun imperfecties pas kunnen aanvaarden als ze zichzelf liefdevoller en met meer compassie behandelen. En dat creëert bovendien ruimte voor moed, verbondenheid met anderen en nog meer compassie, schrijft ze. In de deugdethiek van Aristoteles speelt compassie eveneens een rol: er is ruimte om fouten te maken, en er wordt niet van je verwacht dat je de perfectie ooit helemaal bereikt. Je kunt streven naar een fantastisch leven, naar een uitmuntend leven zelfs, zonder je blind te staren op perfectie.

Kaizen en Scrum

Een definitie van de Japanse term Kaizen is "uiteenhalen en opnieuw op een betere manier in elkaar steken van een proces, een systeem, een product of een dienst, waarbij je leert van de fouten die gemaakt zijn." Kaizen is een dagelijkse activiteit met een doel dat verder gaat dan verbetering. Het is een mindset die gericht is op groei van het individu en van het team waar het individu in participeert. Kaizen wordt uitgevoerd met respect voor mensen. Zonder dit respect kan er geen voortdurende verbetering mogelijk zijn.

Kaizen is een belangrijk element in Scrum en Scrum@school. De Kaizen mindset is een op verbetering gerichte mindset waarbij je de imperfecties van het samen leren en samen werken systematisch aanpakt, met name bij de Review en de Retrospective.

Wat betekent dit nu voor het onderwijs?

Zoals hierboven beschreven is het perfectionisme van Aristoteles een betere benadering om leerlingen en studenten hun kwaliteiten en capaciteiten te laten ontdekken en te laten ontwikkelen, kortom te laten groeien als persoon in liefdevolle relatie met anderen. Moderne onderwijs theorieën zoals de Positieve Klas en Progressiegericht Leren maken hier gebruik van. Binnen Scrum@school hebben we de Ceremonie Teamvorming, waarbij een team samengesteld wordt uit personen met aanvullende kwaliteiten. Een op deze wijze samengesteld Team is per definitie een imperfect team, maar in haar aard een op verbetering en groei gericht systeem. Kintsugi, de Japanse traditie om scherven met goudlijm aan elkaar te plakken correleert dan ook mooi hiermee: imperfectie is mooi, je kunt ervan leren en jezelf en anderen steeds verbeteren. En dat is de essentie van Kaizen.

Jan van Rossum

Een bewerking van artikelen uit het Filosofie Magazine juni 2020. Met name het schrijven van Alexandra van Ditmars "Perfect is goed genoeg" heeft als basis gediend voor bovenstaand artikel over perfectionisme in het onderwijs.