

METROPOLIS M

Issue 4: augustus-september 2019

Wreed perfectionisme

De opvatting dat het je eigen verantwoordelijkheid is om het beste van je leven te maken is niet nieuw. We doen er alles aan om hoger te reiken, maar maakt die dwang tot jezelf steeds maar te verbeteren niet dat we ons steeds slechter gaan voelen?

Door Patricia Pisters

‘Ik wil gewoon perfect zijn’, zegt balletdanseres Nina Sayers (Nathalie Portman) in Darren Aronofsky’s film *Black Swan* (2010). Onder het door haar choreograaf ingefluisterde motto ‘De enige persoon die je in de weg staat ben jezelf’, drijft de jonge vrouw zichzelf tot het uiterste en lijkt de competitieve balletwereld in hedendaagse New York een treffende metafoor voor de neoliberale tijdsgeest waarin iedereen geacht wordt entrepreneur van zijn eigen succes te zijn.

De opvatting dat het je eigen verantwoordelijkheid is om het beste van je leven te maken is niet nieuw. De Grieken hadden er al een term voor: *kalokagathos* (van *kalos*, mooi; en *agathos*, goed), verwijzend naar hun ideaal van een mooi lichaam in een gezonde geest. Via zelftransformatietechnieken als sport, scholing, zelfdiscipline en zelfreflectie was die volmaakte versie van jezelf in het oude Athene voor iedereen bereikbaar, als je tenminste een man was en uit de juiste klasse kwam. In zijn werk in de jaren tachtig bestempelde Michel Foucault dit ideaal uit de klassieke oudheid als een van de voorlopers van onze huidige neoliberale cultuur. Zoals de Grieken hun ‘technieken van het zelf’ tot hun beschikking hadden, zo hebben we in het digitale tijdperk een heel scala aan sociale media, apps en zelftrackers om tot onze beste ‘ik’ te komen, of in ieder geval om deze als zodanig te presenteren: tips voor het nemen van de beste selfies, zelfhulpapps voor het cultiveren van je CEO-brein, trackers voor het tellen van je stappen, meten van je hartslag, en het monitoren van je slaapritme. In China is de Meitu-app met meer dan een biljoen downloads standaard geworden. Meitu betekent ‘mooi plaatje’ in het Chinees. De app geeft je selfie automatisch een upgrade: grotere ogen, gladdere huid, smallere kaken, dunnere benen en een onschuldige blik. Je selfie te meitu-en is inmiddels sociale norm geworden, ‘net als

het strijken van je bloes, moet je het fatsoen hebben je selfie eerst langs de app te halen', zo stelt de CEO van Meitu in *Annals of Technology*.

Het kan inderdaad allemaal bijdragen aan een beter en succesvoller leven, en zelfs tot meer zelfkennis leiden. Maar is deze vorm van gekapitaliseerd succesvol leven niet ook een onbereikbare fantasie bepaald door sociale conventies en grote bedrijven, een verlangen dat juist ook in de weg kan staan van een goed leven. Wreed optimisme, noemde Lauren Berlant dit verlangen. Is het niet dit wrede optimisme van het perfecte plaatje dat ook bijdraagt aan de typische ziektebeelden van deze tijd? Feilloos en *forever young* door het leven te gaan lijkt een voorwaarde voor succes en geluk. Dit zelfbeeld van volmaaktheid wordt gevoed door een mediacultuur waarin competitie en schoonheidsnormen gekoppeld zijn aan verhalen van rijkdom en een geslaagd leven. Met een beetje *self-fashioning* en *self-branding* in een aansprekende online presentatie kun je zomaar een *influencer* worden, en door alle grote merken gevraagd worden een perfecte foto in hun kleding of make-up te posten voor een astronomisch bedrag, letterlijk slapend rijk en succesvol worden. Maar dit ligt niet echt in ieders handbereik. Bovendien blijkt de overeenkomst tussen het 'perfecte plaatje' naar de buitenwereld, en de innerlijke beleving van de werkelijkheid regelmatig te ontsporen, met een toename van burn-outs, eetstoornissen, verslavingen en depressies tot gevolg.

In de Netflix documentaire *The American Meme* (2018) portretteert filmmaker Bert Marcus enkele van Amerika's belangrijkste internet sterren zoals Paris Hilton, Kirill Bichutsky, Hailey Baldwin en Emily Ratajkowski die ogenschijnlijk allemaal hebben vormgegeven aan het gedroomde leven. Onthutsend is het te zien welke eenzaamheid achter de perfecte Insta-foto's schuil gaat. Hilton vertrouwt meer op haar fans dan op de mensen in haar omgeving. 'Wat zou er gebeuren als je wakker wordt en je hebt geen volgers meer', vraagt Baldwin, die ooit 150 duizend dollar voor één Instagram post ontving, zich hardop af. 'Kun je dan nog terug gaan naar je normale zelf?' Baldwin raakt een belangrijk punt, want wat is het normale zelf in een oneindige stroom aan beelden en tweets? Het basisgevoel van een 'minimaal zelf' kan gemakkelijk worden weggespoeld in deze stortvloed, enkel nog vastgehouden door de *likes* van fans en volgers, die ook meedogenloos kunnen zijn. In zijn essay over narcisme beschrijft Sigmund Freud het minimale zelf als een gezonde vorm van zelfliefde, primair narcisme, iets wat iedereen nodig heeft om tot bloei te komen. En juist dit primaire narcisme lijkt onder zoveel druk te staan van het

idee dat alleen megalomane perfectie goed genoeg is, dat dit inderdaad vaak een wrede illusie lijkt.

In haar 'Notes on the Perfect' geeft Angela McRobbie een feministische kritiek op de normative perfectie waarvoor vrouwen gevoeliger lijken dan mannen. Zij stelt dat Foucault gelijk heeft en dat het 'perfectie apparaat' een manier is om de emancipatie te stoppen door zelfkritiek en streven naar excellentie op alle fronten: carrière, moederschap, sociaal leven, gezondheid, seksualiteit – op alle fronten moet het er goed uitzien. Dan komt de machine vanzelf eens tot stilstand. Maar ook mannen hebben te maken met de druk van voortdurend verbeteren en vervolmaken. Vanuit de cognitieve neurowetenschappen en filosofie is er het inzicht dat een 'minimaal zelf' überhaupt niet bestaat maar doorlopend wordt bijgesteld. Onze hersenen blijken volgens zogenaamde Bayesiaanse voorspellingspatronen te werken waarbij kennis die we opgedaan hebben over het verleden als een model fungeren om te voorspellen hoe de wereld in elkaar zit zodat we adequaat kunnen reageren. Op basis van binnenkomende ervaringen wordt telkens bijgestuurd en bijgesteld via *feedbackloops*. Want alles is ook voortdurend in beweging en het anticiperende brein kan het mis hebben: het moet 'surfen in onzekerheid', zoals Andy Clark het verwoordt. En zo wordt ook vorm gegeven aan de kern van ons primaire zelf dat telkens weer om updates vraagt: wat is mijn echte ik, wat is mijn beste zelf? En in de *feedbackloops* van onze selfies en andere data kunnen we bijstellen, leren en groeien, maar ook vastlopen.

Net zoals het hoofdpersonage in *Black Swan* die ons inzicht geeft in Nina's mentale wereld, waarin ze langzaam maar zeker letterlijk vastdraait in het oefenen van haar pirouettes, gedreven door de wens perfect te zijn en een feilloze zwanendans op te voeren. De feedback van haar spiegelbeeld wordt een *lock-in*. Van lieverlede weet ze werkelijkheid en hallucinatie niet meer van elkaar te onderscheiden, fysiek en mentaal uitgeput en vastgelopen in herhalingspatronen van haar ideale zelfbeeld en wrede – dodelijke – perfectionisme.

Patricia Pisters

is hoogleraar film en mediacultuur aan de Universiteit van Amsterdam