

Prestatiedruk – de nieuwe volksziekte?

Posted on 24/10/2017

Mag ik u een heel persoonlijke vraag stellen? Voor wie doet u het? Voor uzelf of voor de buitenwereld? Ik val misschien een beetje met de deur in huis en wellicht snapt u totaal niet waar ik het over heb. Ik bedoel uw dagelijkse bezigheden. Of u nu werkt of studeert, jong of oud bent u bent elke dag met iets bezig. Doet u dat voor uzelf of voor de anderen. Wie bepaalt het tempo? Bent u dat zelf of wordt u geleefd. Bent u er tevreden mee of mag het allemaal wel ietsje minder. Zaken om eens goed over na te denken.

We leven in een prestatimaatschappij. Ik hoop niet dat ik u wat dat betreft iets nieuws vertel. We willen een perfecte baan, een perfect gezin, een perfect leven. Aan die perfectie hangt een prijskaartje. Een heel hoge en voor sommigen een té hoge prijs. Waarom zijn we bereid die prijs te betalen? Worden we daartoe gedwongen? Ik denk het wel maar niet door de buitenwereld zoals veel mensen plachten te zeggen. Die drang komt uit onszelf. Het heeft uiteraard wel alles met die wereld buiten ons leven te maken maar de drang komt toch echt uit onszelf. De enige die er wat aan kan doen zijn wij dan ook zelf.

Weet u, ooit was ik ook zo. Ik moest in alles de beste zijn. De tweede plek was voor losers, alleen de eerste plaats was perfect. Ik zei op alles *ja* omdat ik iedereen te vriend wilde houden. Niets was te gek om de allerhoogste perfectie te bereiken. En weet u wat het mij gebracht heeft? Veertig jaar ellende! Dat streven naar perfectie werd bijna mijn ondergang. Veertig jaar lang hield ik de schijn op en geloofde ik ook werkelijk dat ik zo moest leven. Alleen dan zouden mensen mij waarderen. Alleen dan kon ik gelukkig worden.

Ik ben door schade en schande wijs geworden. Ik heb een heel moeilijke tijd doorgemaakt maar ik heb het overleefd en er veel voor teruggekregen. Natuurlijk ligt de vijand van perfectie altijd op de loer en moet ik uitkijken niet door te slaan in die richting. Bij alles wat ik doe stel ik mij de *waarom* vraag. Doe ik het omdat ik het zelf wil of toch omdat ik denk dat het van mij verlang wordt. Ik kan het u allemaal aanraden. Probeer niet te presteren omdat de buitenwereld dat van u verwacht. Aan die eis kunt u toch nooit voldoen. Hoe u ook uw best doet het zal nooit goed genoeg zijn. Doe waar u blij en gelukkig van wordt en trek u van de kritiek van anderen niets aan. Ook al lijkt het wellicht zo, hun leventje is ook verre van perfect. De mensen die het helemaal gemaakt lijken te hebben zijn vaak doodongelukkig.

Hoelang houden we de schijn nog op? Voor mij hoeft u het niet te doen. Voor mij hoeft u niet perfect te zijn. Ik zie u liever zoals u echt bent met al uw tekortkomingen en emoties. Laten we ervoor zorgen dat prestatiedruk niet de nieuwe volksziekte wordt. Er zijn er al velen aan bezweken. Zover laat ú het toch niet komen!