



De epidemie van perfectie

Het streven naar perfectie. Het lijkt wel een epidemie. *#Secretprojects #blessed #lovemylife #perfectday*. We doen de buitenwereld graag geloven dat ons leven perfect is en we continu gelukkig zijn. Huisje, boompje, beestje, een top carrière, en uiteraard ook nog die killerbody. En als we daar nog ver vandaan zijn, pretenderen we met veel enthousiasme, bravoure en van filters voorziene selfies dat we op zijn minst hard op weg zijn naar het perfecte plaatje.

AUTEUR: Sabina van Roest

Niet alleen online, maar ook in het echte leven dragen we een loodzwaar perfect harnas. Van nep goud, dat dan weer wel. Als een gouden kooi die ons beschermt voor het *mens zijn*. Voor alle kwetsbare delen in ons die we *zelf* liever niet onder ogen willen komen. Laat staan willen laten zien aan de buitenwereld. Pijn, struggles, angst en verdriet stoppen we diep weg achter een 'zelfverzekerd' en lachend masker. Of achter de veilige muren van ons huis, waarin we ons op kwetsbare momenten in eenzaamheid verstoppen voor anderen. Anderen die in onze ogen zo perfect lijken, omdat ook zij hun onvolkomenhe-

den verbergen. We doen alles om te voorkomen dat we afgewezen worden. Vaak niet realiserend dat we hiermee vooral *onzelf* afwijzen... Het harnas van perfectie dat ons ooit heeft beschermd, beperkt ons nu vooral om vrij te bewegen, te ademen en echt te leven met plezier. Misschien zelfs om echt lief te hebben.

Wat zal er gebeuren als we – in plaats van deze kwetsbare stukjes in ons wegduwen met perfecte selfies, nog een glas wijn of door nog harder te werken – onszelf meer toe gaan staan ook deze delen in

onzelf werkelijk te (h)erkennen? Het zware harnas en het masker laten zakken, de angst gaan voelen en tegen onszelf leren zeggen: *“Het is oké om bang te zijn, om fouten te maken, kwetsbaar te zijn en niet perfect te zijn.”* En vervolgens een ander de ruimte geven om hetzelfde te doen? Ik weet inmiddels een ding zeker: het doet even verdomd veel pijn. Maar

je krijgt er op lange termijn een hoop voor terug. De ruimte om te ademen. Om een vrij mens te zijn. Vrij van de druk van perfectie en vrij om te zijn wie je werkelijk bent. En misschien zelfs het besef dat het medicijn waarmee je je kunt bevrijden van de epidemie, verborgen ligt in jezelf...

Sabina van Roest

Sabina van Roest is auteur en blogger. In *Proudly Imperfect: Van Miss Perfect naar je ware zelf* vertelt ze over haar worsteling met perfectionisme en biedt ze handvatten hoe je dichter naar je ware zelf kunt groeien. Op haar blog proudlyimperfect.nl schrijft ze onder meer over perfectionisme, zelfliefde en zelfvertrouwen.