

Perfekcjonizm

Musisz być zawsze „na 100%”? Wszystko ma być bez wyjątków dopięte na ostatni guzik? Możliwe że jesteś perfekcjonistą.

Perfekcjonizm to tendencja do wyznaczania sobie nierealistycznie wysokich standardów funkcjonowania, łącznie z niemożnością zaakceptowania błędów czy niedoskonałości. Może się on przejawiać np. w dbałości o wygląd, uporządkowanie spraw w domu, szkole, pracy, może mu też towarzyszyć obsesja „domykania spraw”, dążenia do ideału.

Perfekcjonizm uwzględnia dwa elementy: niezwykle wygórowane standardy („wysoka poprzeczka”) oraz zachowania dążące do ich spełnienia przy konieczności uniknięcia błędów.

W związku z obsesyjnymi wysiłkami i bardzo wysokimi standardami, perfekcyjniści, jeśli dodatkowo posiadają pewne wrodzone talenty, mogą zostać wybitnymi sportowcami, muzykami itd. Równie często mogą jednak wypadać znacznie poniżej swoich możliwości.

Perfekcyjniści często myślą w sposób „czarno-biały”, mogą np. wierzyć że: „jest tylko jeden właściwy rezultat i tylko jeden właściwy sposób jego osiągnięcia”. Myślenie w ten sposób może rodzić uporczywe wątpliwości i trudności decyzyjne w związku z przekonaniem „jest tylko jeden właściwy wybór”, a decyzja będzie albo „jedynie słuszna” albo „kompletnie błędna”.

Dążenie do doskonałości jest zwykle nienasycone – bo jaki właściwie miałyby być najlepiej zrealizowany projekt lub perfekcyjnie napisana praca, na czym miałyby polegać bycie idealną żoną/partnerką, córką bądź synem? Dążenie do ideału, który trudno określić – bo w gruncie rzeczy nie istnieje – skazuje człowieka na ciągłe uczucie niezadowolenia, nieustającą frustrację. Stawianie sobie poprzeczki nie do przeskokowania wprowadza na scenę naszego życia toksyczny perfekcjonizm, a wraz z nim – nieustający stres i ryzyko osunięcia się w rozmaite zaburzenia psychiczne.

Perfekcjonistycznych przekonań uczymy się zwykle w dzieciństwie. Na przykład wtedy, kiedy rodzice, zamiast doceniać to, jacy jesteśmy, porównują nas z „Jankiem, który zawsze dostaje szóstkę” lub „Zosią, która jest taka grzeczna i śliczna!”. Słyszac takie komunikaty, dziecko – nie potrafiące jeszcze racjonalnie ocenić sytuacji – nabiera przekonania, że jest niewystarczające, że musi „przeskoczyć samo siebie”, żeby zasłużyć na akceptację i miłość. Małe dziewczynki i chłopcy nie rozumieją, że nawet jeśli będą dawali z siebie „wszystko”, to dla ich bliskich wciąż może być za mało.

Perfekcjonista to skarb dla pracodawcy – jest zwykle sumienny, skrupulatny, bez szemrania wykonuje zadania poza godzinami pracy, nie stawia jasnych granic między życiem zawodowym a prywatnym. Szczególnie cenny dla firm i instytucji jest perfekcjonista obawiający się porażki – bo chcąc za wszelką cenę uniknąć zwolnienia staje się spinegluwy, zgodny, nie negocjuje wynagrodzenia. Perfekcjonista „zarobi się, ale zrobi” – a jeśli jednak się zarobi, nie wytrzyma, rozwali go depresja albo zawał serca, to w naszych czasach łatwo zmienić go na kolejnego.

Objawami perfekcjonizmu są:

- Wykonywanie drobiazgowych list „rzeczy-do-zrobienia”.
- Punktualność lub nadmierna skrupulatność (np. wielokrotne sprawdzanie e-maili przed wysłaniem).
- Trudności z podejmowaniem decyzji (bo mogą okazać się „chybione”, „nieidealne”).
- Poprawianie innych, złośczenie się, kiedy zrobią coś po swojemu (czyli niezgodnie z „moim perfekcjonistycznym planem”).
- Nieumiejętność delegowania zadań (bo „nikt nie zrobi tego tak dobrze jak ja”).
- Trzymanie się sztywnych reguł (przekonanie, że „to ma być zrobione właśnie tak – nie inaczej”).
- Opieranie swojego poczucia wartości na ocenie innych, uzależnienie od pochwał.
- Silne, emocjonalne reakcje na krytykę (która ujawnia niedoskonałość).
- Obawa przed popełnianiem błędów lub lęk przed porażką (zwykle nieokreślona).
- Dbałość o „fasadę” – nakładanie maski osoby idealnej (zrównoważonej, uprzejmej, kompetentnej itp.) i lęk przed byciem „zdemaskowanym” (który może owocować unikaniem bliskich relacji).
- Przecenianie własnych możliwości (przejawiające się ignorowaniem objawów psychicznego napięcia i fizycznego zmęczenia).
- Nierealistyczne poglądy dotyczące własnego wpływu na innych ludzi, świat, bieg zdarzeń (np. wiara, że jeśli nie wykonam zadania „idealnie”, to np. moja firma poniesie istotne straty).

Perfekcjonizm

Jak pozbyć się perfekcjonizmu, który usztywnia nasze relacje z innymi, hamuje możliwość doświadczania szczęścia, stwarza ryzyko załamania psychicznego i chorób fizycznych?

Oto zestaw działań, które mogą Ci w tym pomóc:

- Poznaj swoje perfekcjonistyczne przekonania – możesz to zrobić zapisując przez jakiś czas (np. dwa tygodnie) myśli, które przychodzą Ci do głowy w reakcji na różne sytuacje. Jeśli masz trudność w identyfikowaniu swoich myśli, przyjrzyj się swoim emocjonalnym reakcjom i działaniom (takim jak zdenerwowanie, kiedy się spóźnisz lub popełnisz choćby drobny błąd, albo zarywanie nocy, żeby wywiązać się ze zobowiązania) i określ przekonania, które prawdopodobnie za nimi stoją.
- Przyjrzyj się swoim perfekcjonistycznym myślom/przekonaniom z perspektywy zewnętrznego, niezaangażowanego, rozsądnego obserwatora. Czy naprawdę „Musisz to zrobić jak najlepiej”? Czy faktycznie „Trzeba być doskonałym, żeby zasłużyć na akceptację”? A może znasz ludzi odbiegających od „ideału”, którzy mają fajne, dobre życie? Naucz się dyskutować ze swoimi perfekcjonistycznymi myślami, a następnie stwórz myśli i przekonania alternatywne wobec nich, takie jak: „Wszyscy popełniamy mniejsze i większe błędy – pomyłki to rzecz ludzka”. Albo: „Dzięki błędom mogę uczyć się nowych rzeczy, rozwijać”; „Jestem tylko człowiekiem, popełniłam już wiele błędów, a mój partner wciąż ze mną żyje”. Stwórz jak najwięcej myśli alternatywnych – takich, które będą bardziej zrównoważone, sensowne, użyteczne niż te perfekcjonistyczne. Zapisuj je, podkreślając te, które najbardziej do Ciebie przemawiają.
- Spraw, żeby te alternatywne myśli/przekonania na trwałe zagościły w Twoim umyśle, zastępując nimi perfekcjonistyczne myśli/przekonania. Metoda jest prosta: ilekroć dostrzeżesz u siebie myśl perfekcjonistyczną (np.: „Muszę to zrobić idealnie”, „Jeśli popełnię błąd, inni się ode mnie odwrócą”), zauważ ją. Pomyśl coś w rodzaju: „Ach, znowu ta perfekcjonistyczna, fałszywa myśl, którą kiedyś nauczyłem się myśleć!”. Po czym zastąp ją myślą bardziej realistyczną, która może pochodzić z przygotowanej wcześniej listy myśli alternatywnych. To może być myśl typu: „Zrobię to tak dobrze, jak potrafię. Nie pozwolę, żeby wykonanie jednego zadania kosztowało mnie zbyt wiele”. Albo: „Nikt nie jest doskonały, ideały nie istnieją – wystarczy, że zrobię to, co mogę, nie zarywając nocy”. Albo: „Jeśli ktoś oceni mnie negatywnie z powodu drobnego błędu, to nie mój problem”.
- Przetestuj swoje perfekcjonistyczne przekonania – skonfrontuj je z rzeczywistością, sprawdź, na ile są prawdziwe. Możesz to zrobić pytając bliskich lub znajomych o to, co w Tobie lubią i szanują. Prawdopodobnie dowiesz się, jakie są Twoje mocne, cenione przez innych strony – i tego, że mają one niewiele wspólnego z Twoją wizją „idealności”.
- Jeśli nie potrafisz zdobyć się na zaniedbania w ważnej dla Ciebie sferze życia – w szkole, w związku – znajdź obszar bezpiecznego popełniania błędów i w nim przetestuj ich skutki. Możesz na przykład zacząć robić coś, na co od dawna masz ochotę – tańczyć, śpiewać, wyplatać koszyki, uprawiać zioła, pisać programy komputerowe. Korzyść będzie podwójna. Po pierwsze, wyjdiesz z perfekcjonistycznego ciągu wykonywania zadań „ważnych i koniecznych”, zaczniesz o siebie dbać, odpoczywać. Po drugie, prawdopodobnie będziesz musiał zaakceptować fakt, że jeśli wcześniej tego nie robiłeś – nie ćwiczyłeś aikido, nie grałeś w tenisa – to popełnianie błędów jest naturalne. Więcej nawet – błędy mogą sprawiać radość i być okazją do uczenia się nowych rzeczy.

Posiadanie wysokich standardów jest w porządku, jeśli traktujemy je elastycznie i potrafimy uczyć się na błędach. Wysoko postawiona poprzeczka może skłaniać do jak najlepszego wykonywania zadań, doskonalenia siebie, nie poddawania się w obliczu przeciwności, konstruktywnych działań na rzecz innych. Może ułatwiać osiągnięcie upragnionych celów i prowadzić do doświadczania szczęścia.