

Adrianna Pierepienko

## Perfekcjonizm jako forma (auto) przemocy

Nie jest łatwo wybrać i omówić konkretne aspekty perfekcjonizmu, ponieważ pojęcie to można odnieść do wielu różnych typów osobowości, innymi słowy – perfekcjonizm u różnych osób przejawia się w różny sposób. Wiąże się on na przykład, jak zauważają kanadyjscy naukowcy Martin M. Antony i Richard P. Swinson, z gniewem, lękiem, brakiem elastyczności i spontaniczności, jak również depresją<sup>1</sup>. Znajdujemy jednak cechę wspólną dla wymienionych problemów psychologicznych (a tym samym wielokierunkowych badań nad perfekcjonizmem): wyznaczanie sobie lub innym bardzo wysokich standardów, które często są wręcz nie do zrealizowania.

W niniejszym szkicu spróbuję odpowiedzieć na pytanie, czy perfekcjonizm może stać się formą (auto)przemocy? Aby to zrobić, najpierw zastanowię się, skąd w ogóle bierze się ów perfekcjonizm w życiu człowieka, gdzie możemy poszukiwać jego początków, a więc zapytam o źródło problemu. Następnie krótko omówię dwa rodzaje perfekcjonizmu: adaptacyjny i neurotyczny – podział ten jest kluczowy dla docelowego pytania. Na koniec zastanowię się, czy możemy walczyć z nieadaptacyjnym dążeniem do doskonałości, a jeśli tak, to w jaki sposób.

Malwina Huńczak, psycholog i ekonomista, pisze, że „perfekcjonista od dziecka słyszy, że stać go na więcej, że jeśli coś robi, to ma to robić bardzo dobrze lub wcale”<sup>2</sup>. Rzeczywiście, większość z nas pewnie nawet nie zdaje sobie sprawy z tego, że źródło problemu często ma początek już po narodzinach (!). Od tego momentu bowiem znosimy, mniej lub bardziej cierpliwie, wypowiedane w naszą stronę oceny i pouczenia. Kiedy zaczynamy mówić, rodzice poprawiają naszą wymowę. W środowisku szkolnym z kolei szybko zauważamy, że – aby uzyskać aprobatę kolegów i koleżanek – musimy spełniać określone standardy zachowania. A w dorosłości? Zewnętrzne stymulowanie do doskonałości pojawia się zarówno podczas wchodzenia w role zawodowe, jak i rodzinne. Pracownik ma

<sup>1</sup> Zob.: M.M. Antony, R.P. Swinson, *Kiedy doskonałość nie wystarcza. Jak sobie radzić z perfekcjonizmem*, przeł. A. Nowak, Warszawa 2008, s. 12.

<sup>2</sup> M. Huńczak, *Siła niedoskonałości. Dlaczego idealnie nie zawsze oznacza najlepiej*, Warszawa 2018, s. 62.

uzyskiwać coraz lepsze wyniki w coraz krótszym czasie oraz być perfekcjonistą w swojej dziedzinie, a rodzic – być idealny i nie popełniać błędów.

Poprawianie swoich wyników czy utrzymywanie wysokich standardów i oczekiwania wobec siebie czy innych samo w sobie nie jest czymś złym. To naturalne, że chcemy się realizować. Podejmować wyzwania. Osiągać więcej. I nie są to powierzchowne slogany – wystarczy przywołać choćby Alfreda Adlera, psychiatrę i psychologa, twórcę psychologii indywidualnej, który mówił o dążeniu do mocy, czyli między innymi stawianiu poprzeczki wysoko, a dzięki temu, w dalszej konsekwencji, sprawowaniu kontroli nad swoim życiem oraz urzeczywistnianiu pragnień i celów osobistych. Gdy chcemy wykonywać naszą szeroko rozumianą pracę na jak najwyższym poziomie, ale nie jesteśmy nadmiernie krytyczni w ocenie i wychodzimy z założenia, że nie wszystko musi być (a nawet nie może być!) idealne – to nie ma problemu. Zdrowy perfekcjonizm buduje asertywność, sumienność, dobrą organizację, silną motywację, wiarę w siebie i empatię.

Problem pojawia się wówczas, gdy stawiamy sobie poprzeczkę zbyt wysoko. W tym miejscu pojawia się pytanie: gdzie jest granica pomiędzy adaptacyjnym dążeniem do doskonałości a neurotycznym perfekcjonizmem? Odpowiedzi udziela również wspomniany wyżej Adler. Z destruktywnym perfekcjonizmem mamy do czynienia wtedy, gdy – po pierwsze – wpisujemy wysokie standardy w każdą sferę życia i nie pozwalamy sobie na popełnianie błędów; po drugie – jesteśmy zbyt krytyczni, mamy poczucie, że to, co robimy, nie jest wystarczająco dobre, więc nie czerpiemy ani satysfakcji, ani radości z własnych działań; po trzecie – wychodzimy z założenia „wszystko albo nic”, „czarne albo białe” – czyli gdy nasze myślenie jest spolaryzowane. Łatwo je rozpoznać, gdyż często zawiera w sobie określenia graniczne i wyrażające uogólnienia, takie jak „nigdy”, „zawsze”, „wszyscy”, „każdy”, „wcale”<sup>3</sup>. Wskutek takiego myślenia górę bierze motywacja unikania, tj. nie wychodzimy ze swojej strefy komfortu w ogóle, nie poszukujemy nowych doświadczeń, ponieważ boimy się porażki i tym samym nie czujemy się bezpiecznie.

Co więcej, poczucie wartości nadmiernego perfekcjonisty zależy całkowicie od osiągnięć i produktywności w zakresie celów. W skrócie między stwierdzeniami „jestem wartościowym człowiekiem” a „jestem człowiekiem efektywnym, mającym sukcesy” postawi on znak równości. Inaczej mówiąc, ocenia siebie według tego, czego dokonał. A przecież to dwie różne rzeczy!

Zobaczmy, jak perfekcjonista funkcjonuje na co dzień. Zachowanie potencjalnie korzystne: przeglądam wnioski o wydanie karty kredytowej przed

<sup>3</sup> *Ibidem*, s. 41.

łożeniem go w banku. Zachowanie przesadnie perfekcjonistyczne: czytam cztero- lub pięciokrotnie każde słowo, a w dodatku proszę znajomego o ponowne sprawdzenie, czy w dokumencie aby na pewno nie ma błędów<sup>4</sup>. Robię to dlatego, że jestem podatna na opinię innych, a wręcz od niej uzależniona, i za wszelką cenę szukam aprobaty czy, jak w tym przypadku, potwierdzenia. Inny przykład: marzę o własnym blogu. Tworzę wizję, ogólny plan tego, jak ma on wyglądać, a następnie rozpisuję ów plan na mniejsze części, konkretne zadania (zachowanie potencjalnie korzystne). Jak do tej sprawy podejrze osoba nadmiernie perfekcjonistyczna? Przede wszystkim będzie odkładała ją w czasie, bo – po pierwsze – to musi być zrobione idealnie; po drugie – co powiedzą inni? Na pewno stwierdzą, że to bez sensu i mnie skrytykują; po trzecie – nie poradzę sobie z taką krytyką.

Wysunięte stwierdzenia poparte przeglądem nawet tak niewielu źródeł pokazują, że perfekcjonizm niewątpliwie może stać się formą (auto)przemocy. I niestety często nią jest. Bo czym są problemy, takie jak prokrastynacja, błędne odbieranie rzeczywistości, zamartwianie się i szeroko pojęty lęk, pojawiające się wskutek nieadaptacyjnego perfekcjonizmu...?

W takim razie jak nie niszczyć samego siebie i w jaki sposób walczyć z niezdrowym dążeniem do doskonałości? Nie przedstawię gotowej recepty, ponieważ takiej nie ma. Niemniej jednak wspomniani Antony i Swinson w książce *Kiedy doskonałość nie wystarcza. Jak sobie radzić z perfekcjonizmem* zamieścili dzienniczek służący do rejestrowania zdarzeń z życia codziennego, w trakcie których ujawnił się perfekcjonizm. Dają oni następującą instrukcję:

Za każdym razem, kiedy w twojej głowie pojawi się perfekjonistyczna myśl [...] lub zauważysz, że zaczynasz się zachowywać w sposób perfekjonistyczny [...], zapisz to w poniższym formularzu. Pierwszy krok w kierunku zmiany perfekjonistycznego myślenia polega na uchwyceniu momentu, w którym się ono pojawia [...]<sup>5</sup>.

Jakie są kolejne kroki? Próbujmy przede wszystkim wychwycić i przelać na papier perfekjonistyczne myśli i zachowania a także określić swój nastrój (niepokój, nostalgię, złość itd.). Swobodne zapisywanie tego typu sytuacji, na przykład przez dwa – trzy tygodnie, pomoże zauważyć, kiedy myślimy lub zachowujemy się w sposób dla nas samych niezdrowy, wręcz przemocowy. A gdy

<sup>4</sup> *Ibidem*, s. 96.

<sup>5</sup> *Ibidem*, s. 116–117. Komentarz autorów, wyjęty z kontekstu, może brzmieć trochę banalnie, dlatego mała uwaga: w poprzednich rozdziałach książki dowiadujemy się, co to znaczy myśleć w sposób perfekjonistyczny, a następnie wraz z autorami poszukujemy przykładów z naszego doświadczenia. Jest to praca krok po kroku. Prowadzenie dziennika myśli i uczuć proponuje m.in. także wspomniana już Malwina Huńczak, *op. cit.* (*Siła niedoskonałości...*).

już zyskamy tę samoświadomość, możemy zacząć pracować nad zmianami. Owszem, pracować, gdyż nie dokonają się one same, to my musimy coś zmienić. Cytując Aleksandrę Budzyńską, która uczy kobiety zarządzania czasem, „Nie ma zmian bez zmian”<sup>6</sup>. Zasygnalizuję tylko kilka problemów wartych przemyślenia: Co chciał(a)byś zmienić w swoim życiu?; Do czego tak naprawdę dążysz?; Jak rozbijesz cele na małe i realistyczne zadania?; Kto może ci w tym pomóc?; W jaki sposób w twoim myśleniu ujawnia się szablon „wszystko albo nic”?; Jakie przekonania za tym stoją?

Czas na kilka słów o niezmiernie ważnych przekonaniach. Szczegółowo omówiła je Budzyńska w kursoksiążce *Asertywność i pewność siebie*. Czym są?

Przekonania to pewne uogólnienia na temat otaczającej nas rzeczywistości, które ułatwiają nam życie. Jest prawie pewne, że człowiek nie mógłby normalnie funkcjonować, gdyby na temat każdego kawałka wszechświata musiał wyrabiać sobie opinię na podstawie dowodów i faktów i ciągle porównywać miliardy informacji [...]. Przekonania powodują, że myślimy w konkretny sposób, co wzbudza w nas określone emocje. Emocje z kolei wywołują określone zachowania<sup>7</sup>.

Dlaczego poruszam temat przekonań, mówiąc o perfekcjonizmie? Przekonania i perfekcjonizm pozostają w ścisłej zależności, wzajemnie na siebie oddziałując. Wspomniane już natrętne myśli i sztywne schematy, czyli przekonania, ale utrudniające nam życie, są pochodnymi neurotycznego perfekcjonizmu, i odwrotnie: niezdrowe przekonania mogą popychać nas ku perfekcjonistycznym zachowaniom. By zilustrować problem, powróćmy do nadmiernego perfekjonisty. Jakże może mieć on przekonania? Na przykład „muszę być doskonały albo zostaną odrzucony”; „zaakceptują mnie tylko wtedy, gdy zrobię to idealnie”; „perfekcja jest zawsze osiągalna”. Natomiast perfekcjonście ze zdrowym, konstruktywnym podejściem do życia zdecydowanie bliżej byłoby do stwierdzeń: „muszę wykonywać swoją pracę tak, jak najlepiej potrafię, ale mam prawo popełniać błędy”; „chcę być akceptowany za to, kim jestem, a nie za to co robię”; „to prawda, że perfekcja jest osiągalna, ale wymaga to czasu i wysiłku, a nie zawsze warto”.

Czasami naprawdę nie warto. Perfekcjonizm może nas bowiem wiele kosztować. Pojawiają się: niecierpliwość, pretensje do siebie, wstyd, poczucie winy i podatność na irytację czy wręcz unikanie wyzwania<sup>8</sup>. Poza tym w skrajnych sytuacjach perfekcjonizm doprowadza do zaburzeń obsesyjno-kompulsywnych,

<sup>6</sup> A. Budzyńska, *#kursoksiążka Asertywność i pewność siebie*, Kraków 2019, s. 10.

<sup>7</sup> *Ibidem*, s. 21.

<sup>8</sup> R. Winter, *W pułapce perfekcjonizmu. Prosta droga do porażki*, przeł. J. Petry-Mroczkowska, Kraków 2013, s. 43.

których wyrazem są natrętne myśli i przymusowe czynności, zaburzeń odżywiania, na przykład anoreksji czy bulimii, zespołu lęku uogólnionego, wiążącego się z permanentnym i nadmiernym niepokojem, nieproporcjonalnie silnym w stosunku do rzeczywistego zagrożenia, fobii społecznych, depresji, a także wypalenia zawodowego. Perfekcjonista nie ma dystansu do swoich obowiązków, jest zaangażowany we wszystkie zadania tak mocno, że zużywa całą energię<sup>9</sup>.

Dobrze mieć świadomość tego wszystkiego, a jednocześnie kierować się zdrowym rozsądkiem. Dążenie do doskonałości w ogóle świadczy o prawidłowym rozwoju człowieka, a z kolei całkowite wyrugowanie tego typu zachowań z życia może być równie kłopotliwe jak ich nadmiar. Niech dopełnieniem powyższych stwierdzeń i przedmiotem refleksji każdego z osobna będą słowa Tomasa, bohatera artykułu *Pułapka doskonałości* Mirosława Konkela, dziennikarza „Pulsu Biznesu”:

Zakrawa to na paradoks, ale efektywni i profesjonalni stajemy się dopiero wtedy, gdy praca przestaje być dla nas wartością nadrzędną. I gdy się nie wściekamy, że nasz nowy projekt nie jest na szóstkę. Wystarczy czwórka z plusem<sup>10</sup>.

**Adrianna Pierepienko** jest studentką Kolegium Międzyobszarowych Indywidualnych Studiów Humanistyczno-Społecznych na KUL. Jej zainteresowania naukowe to literaturoznawstwo (m.in. literatura obozowa) oraz psychologia (psychologia ról rodzinnych i zawodowych, psychologia różnic indywidualnych, psychologia pozytywna oraz zasoby osobiste i środowiskowe w funkcjonowaniu człowieka).

<sup>9</sup> Por.: O. Loza, *Perfekcjonizm jako dążenie do doskonałości: definicje, typologie, modele*, „Studia Humanistyczne AGH” 2014, t. 13, s. 259-269, <http://dx.doi.org/10.7494/human.2014.13.3.259> [dostęp: 2.05.2019].

<sup>10</sup> M. Konkel, *Pułapka doskonałości*, [www.pb.pl/pulapka-doskonalosci-836436](http://www.pb.pl/pulapka-doskonalosci-836436) [dostęp: 2.05.2019].