



PERFEKCIONISMA SLAZDI

KAD ESAM NOSKAIDROJUSĀS, KA VIENS NO ĪEMESLIEM, KĀPĒC NESASNIEDZAM SAVUS MĒRĶUS, IR DĀMĪTE, VĀRDĀ PERFĒKTĀ, VĒRTS IEPAZĪTIES AR VIŅU TUVĀK. KAS TAD IR PERFĒKCIŅISMS?

Teksts Zane Gulbe, psiholoģe, kognitīvi biheiviorālā terapiete apmācībā, zanegulbe.lv



DZĪVES PARALĪZE

Pārāk augsti un bieži pat nerasniedzami standarti, nemitīga tiekšanās pēc mērķiem un savas vērtības noteikšana, balstoties uz produktivitāti un sasniegumiem, un tam visam fonā vēl spēcīga paškritika – tas viss raksturo perfekcionismu. Protams, ikviena no mums kaut kādā līmenī ir perfekcioniste, taču dažām tas ir vairāk izteikts nekā citām, un kādai var būt pat hroniski, kompulsīvi un smacējoši, līdzīgi kā atkarība. Tāpat ir iespējams būt perfekcionistei vienā dzīves jomā, bet citā ne, piemēram, darbā, bet ne sadzīvē, vai otrādi. Perfekcioniste koncentrējas uz to, kas nav perfekts, un nepamana visu citu labo, paverot ceļu uz depresiju, trauksmi, atkarībām un dzīves paralīzi. **Dzīves paralīze ir visas pazaudētās iespējas, kuras neizmantojam, jo baidāmies parādīt pasaulei kaut ko, kas varētu būt nepilnīgs, un visi sapņi, kuriem nesekojam, jo pārāk baidāmies no neveiksmes, kļūdām un citu pievilšanas.**

Perfekcionisms nav tas pats, kas veselīga tiekšanās pēc sasniegumiem, izaugsmes un iespējami labākā rezultāta. Perfekcionisms ir pārliecība: ja es dzīvošu, izskatīšos un izturēšos ideāli, es izvairīšos no sāpēm, vainas izjūtas, nosodījuma un kauna. Tas ir kā vairogs. Bieži vien ļoti, ļoti smags vairogs, kurš patiesībā apgrūtina mūs un neļauj dzīvot pilnvērtīgu dzīvi. Tomēr perfekcionisms pašā pamatā ir subjektīvs, jo tāda vienota ideāla nemaz nav. Tas, kas ir ideāls man, iespējams, nav tas, kas ir ideāls tev, jo kādai ideāls ceļojums būs pārgājies kalnos, kamēr kādai citai – laiska zvilnēšana pludmalē un grāmatas lasīšana.

Kā tu raksturotu ideālu darbu, sasniegumus, ķermeni, cilvēku, dzīvi un attiecības?

Un kā tu zināsi, ka esi to sasniegusi?
Apraksti saviem vārdiem!



PERFEKCIONISMS VAI AUGSTI STANDARTI

Nozīmīgi ir saprast atšķirību starp augstiem standartiem un perfekcionismu. Perfekcionistu standarti ir stingri un bieži nereāli, pamatā koncentrējoties uz rezultātu. Savukārt augsti standarti ir pielāgojami, sasniedzami un vairāk vērsti uz procesu. Tiekšanās pēc izcilības nav nekas negatīvs, negatīvas ir pārmērīgas raizes par nepilnībām vai neveiksmēm. Tas ir raksturīgi perfekcionistēm.

Tātad nav jāatsakās no augstiem standartiem, bet ir jāpielāgo savi personiskie un profesionālie mērķi veidā, kas ļaus tev gūt panākumus, izbaudīt procesu un cels pašvērtējumu.

"Tiekšanās pēc izcilības nav nekas negatīvs, negatīvas ir pārmērīgas raizes par nepilnībām vai neveiksmēm. Tas ir raksturīgi perfekcionistēm."



PIEMĒRI, KAS RAKSTURO PERFEKCIONISTES PĀRLIECĪBAS, UN PIEMĒRI, KAS RAKSTURO AUGSTUS STANDARTUS:

PERFEKCIONISTES PĀRLIECĪBAS	AUGSTI STANDARTI
Es nedrīkstu izgāzties nevienā uzdevumā, ko uzņemos	Es gribu būt labākā tajā, ko daru, un es saprotu, ka neveiksmes ir daļa no panākumiem
Es nedrīkstu pieļaut kļūdas	Es gribētu pēc iespējas samazināt kļūdas, taču varu mācīties arī no savām kļūdām, jo tās man palīdz pilnveidoties
Man visu laiku ir jāizskatās spēcīgai un kontrolētai	Es labi pārvaldu savas emocijas un reakcijas. Atbilstošas emociju izpausmes var stiprināt attiecības
Katru reizi sasniegt labāko iespējamo rezultātu ir vissvarīgākais	Es pielieku visas pūles katru reizi, kad strādāju pie kaut kā. Pastāvīga izaugsme man ir svarīga
Es darišu visu nepieciešamo, lai pārliecinātos, ka citiem es patīku	Es izturēšos pret citiem ar laipnību un cieņu neatkarīgi no tā, ko viņi varētu par mani domāt
Man nekad nevajadzētu nevienam pievilt	Es darišu visu iespējamo, lai palīdzētu citiem, taču nevaru visu laiku iepriecināt visus

MĒRĶU IZVIRZĪŠANA

Perfekcionistes mēdz ne tikai pārsniegt veselīgas robežas, lai sasniegtu savus mērķus, un izvirza gandrīz neiespējamus standartus, bet arī pārmet sev, kad nepiepilda neiespējamās gaidas, nemaz neapzinoties, ka jau no paša sākuma bija nolēmusas sevi neveiksmei, jo mērķus nemaz nebija iespējams sasniegt. Tas izraisa vilšanos, raizes, neveiksmes izjūtu un galu galā noved pie negatīvām domām, piemēram, "Es esmu pilnīga izgāšanās" un "Es nekad neko nevaru paveikt

labi". Tas ne tikai grauj pašvērtējumu, bet arī padara tevi mazāk efektīvu un produktīvu. Tu vari palielināt izredzes sasniegt savus mērķus, palielināt produktivitāti un paaugstināt pašvērtējumu, iemācoties izvirzīt mērķus, kas ir konkrēti, izmērāmi, sasniedzami, reālistiski un ar atbilstošu laika ierobežojumu. Tev var palīdzēt metode, ko dēvē par *SMART goal setting* (*SMART mērķa noteikšana*).

SMART MĒRĶA NOTEIKŠANA

SMART ir akronīms no vārdiem *specific, measurable, achievable, realistic* un *timely*, tulkojot latviski, tas būtu: 'konkrēts', 'izmērāms', 'sasniedzams', 'reālistisks' un 'ar noteiktu laika ierobežojumu'. Šis ir efektīvs rīks, kas nodrošina skaidrību mērķu sasniegšanai.

Konkrēts – precīzi un skaidri definēta joma vai lieta, ko vēlas sasniegt vai uzlabot. Precizējot savu mērķi, atbilde uz šiem jautājumiem:

1. Kas ir iesaistīts mērķa sasniegšanā?
2. Ko es vēlos sasniegt?
3. Kur es to sasniegšu?
4. Kad es gribu to sasniegt?
5. Kāpēc man tas ir vajadzīgs?

Piemēram, ņemot vērā pavasara tuvošanos un faktu, ka ilgāku laiku pandēmijā esam bijušas mājās un varbūt par daudz sevi lutinājušas ar gardumiem, bet par maz kustējušās, virspusējs mērķis būtu: "Es vēlos būt labākā formā." Konkrēts mērķis būtu: "Es vēlos nopirkt sporta zāles abonementu netālu no mājām, lai apmeklētu sporta zāli trīs reizes nedēļā un kļūtu veselīgāka."

Izmērāms – ar skaidriem kritērijiem, kas mēra tavu progresu un virzību uz mērķa sasniegšanu.

1. Cik daudz, cik bieži?
2. Kā es zināšu, ka esmu sasniegusi mērķi?
3. Kas būs progresu rādītāji?

Piemēram, papildinot iepriekšējo mērķi, lai to varētu izmērīt, tas varētu būt tā: "Es vēlos nopirkt sporta zāles abonementu netālu no mājām, lai apmeklētu sporta zāli trīs reizes nedēļā un kļūtu veselīgāka. Katru nedēļu mēģināšu nomest 500 gramus liekā svara."

Sasniedzams – pārliecinies, ka šis mērķis ir sasniedzams.

1. Vai man ir resursi un spējas sasniegt šo mērķi? Ja nav, kā man pietrūkst?
2. Vai kādam citam tas iepriekš ir izdevies?

Reālistisks – iespējams, ņemot vērā resursus un laiku.

1. Vai mans mērķis ir reālistisks un pieejams?
2. Vai varu to sasniegt ar saviem resursiem un laiku?
3. Vai es patiesi apņemos un ticu, ka varu sasniegt šo mērķi?

Ar noteiktu laika ierobežojumu – ar noteiktu mērķa sākšanas un sasniegšanas termiņu.

1. Vai manam mērķim ir konkrēts laiks, kurā vēlos to sasniegt?
2. Kad es varētu sākt, un kurā datumā vēlos sasniegt mērķi?

Piemēram, papildinot jau iesākto mērķi, tas varētu skanēt tā: "1. aprīlī es nopirkšu abonementu (protams, ja tas būs reāli) sporta zālē netālu no mājām. Lai kļūtu veselīgāka, es sporta zāli apmeklēšu trīs reizes nedēļā. Katru nedēļu es mēģināšu nomest 500 gramus liekā svara. Aprīļa beigās es būšu sasniegusi savu mērķi, ja būšu nometusi divus kilogramus."

Sāc jau šodien! Izvirzi sev mērķi, kuru vari sasniegt

24 stundu laikā. Kā jau rakstīja arī Elīna Pelčere par noticēšanu sev, mazās uzvaras stiprina mūsu pārliecību par sevi un savām spējām.

"Mazās uzvaras stiprina mūsu pārliecību par sevi un savām spējām."



IZPATIKT CITIEM

Perfekcionistas bieži vien lielu nozīmi piešķir tam, kā viņas novērtē citi cilvēki, un ir atkarīgas no ārējās validācijas, lai justos labi par sevi. Ir diezgan dabiski, ka mēs vēlamies patikt citiem cilvēkiem, taču tam nebūtu jāietekmē tava vērtība kā personai. Ja tu domā, ka viss ir jādara un jāpasaka perfekti, visu laiku jāatbilst vai jāpārsniedz citu cilvēku vajadzības, lai cilvēki par tevi būtu augstās domās un tu justos vērtīga, neiemācīsies, kā uzticēties sev vai paust pārliecību par savām spējām neatkarīgi no tā, ko citi par tevi saka. Tādi jautājumi kā "Vai tā ir labi?", "Vai tā bija laba ideja?", "Vai esat pārliecināti?", "Vai tu tā tiešām domā?" atspoguļo šaubas, ar kurām perfekcionistas cīnās iekšēji, un bieži viņām šķiet, ka tās nevar atrisināt bez citu cilvēku iesaistīšanas. Tāpat perfekcionistas pārliecību meklē veidos, kādus ārējā pasaule neredz, piemēram, pārdomā iepriekšējo lēmumu un uzmācīgi domā, vai

izdarīja "pareizo" izvēli. Šī ārējā apstiprinājuma meklēšana un domu malšana laupa iespēju pašai novērtēt savu sniegumu un liek kontrolēt katru situācijas detaļu. Tas patiesībā ir tikai mēģinājums kontrolēt to, ko citi cilvēki domā par tevi.

PERFEKCIONISTES UZVEDĪBA

Perfekcionistas uzvedību var iedalīt divās kategorijās – pārmērīga kompensēšana un izvairīšanās. Nevēlēšanās vai nespēja deleģēt uzdevumus citiem ir raksturīga daudzām perfekcionistas, un tā ir kaitīga pārmērīgas kompensācijas forma, kā arī drošs veids, kā sevi izdedzināt. Daļa no tā var būt saistīta ar neuzticēšanos, ka citi spēs paveikt uzdevumu "pietiekami labi" vai arī tā, kā tu domā, kā tas būtu jādara. Savukārt citas tieši pretēji nevēlas riskēt nevienu apgrūtināt, lūdzot kaut ko palīdzēt, vai baidās, ko par viņām varētu padomāt, jo nevēlas atpalikt no citu gaidām attiecībā uz sevi.

"Visu vai neko" domāšana ir ļoti ierobežojoša un rodas no nenoteiktības un bailēm par savu centienu iznākumu."

PADOMI PERFEKCIONISTĒM

- > **Ir pietiekami labi.** Daudzās situācijās ir tikai saprātīgi pieņemt, ka ir "pietiekami labi", ņemot vērā ierobežojumus un citas svarīgas lietas tavā dzīvē, piemēram, ģimene vai miegs.
- > **Mazāk gaidu, vairāk pieņemšanas.** Nosodījums/kritika izriet no gaidām, kuras esam izvīrējušas sev un citiem. Atceries, ka patiesai pieņemšanai nav nekādu nosacījumu, tā ir prakse, kurā tiek pamanīts, atpazīts, kā viss notiek pašreizējā brīdī, bez jebkāda vērtējuma.
- > **Meklē pozitīvus paraugus savā ikdienā!** Pievērs uzmanību tam, kā cilvēki, kurus tu novērtē, paveic lietas un ko viņi atstāj neizdarītu.
- > **Atpazīsti un apstājies!** Saki sev: "Tagad ar mani runā perfekcionista. Es izvēlos ļaut tai aiziet."
- > **Izvirzi sev mazus ikdienas mērķus cīņai ar perfekcionismu!** Piemēram, apņemies katru dienu uzrakstīt vismaz vienu e-pastu, to nepārskatot. Pamani, cik daudz efektīvāka kļūsti!
- > **Saskati pozitīvo!** Ja tu esi eksperte savu trūkumu pamanīšanā gan darbā, gan citur, tad katrai lietai, kas tev nepatīk, atrodi pretī kādu citu lietu, ko tu pozitīvi novērtē vai kas tev izdevās.
- > **Paskaties uz lietu vai situāciju no citas perspektīvas!** Vai šīs detaļas ir patiešām svarīgas?

Tomēr daudzas perfekcionistas pretēji kompensēšanai ir sastingušas bailēs, ka nespēs sakārtot savas dzīves jomas perfekti, tāpēc labāk nedara neko un tādā veidā izvairās. Piemēram, ja es neesmu pārliecināta, ka dabūšu perfektu darbu, tad es labāk nemaz nepiesakos, un, ja es nevaru lieliski iztīrīt un sakārtot savu istabu, tad es to labāk vienkārši nedarīšu. Šī "visu vai neko" domāšana ir ļoti ierobežojoša un rodas no nenoteiktības un bailēm par savu centienu iznākumu. "Ko darīt, ja man neizdosies?" "Ko darīt, ja nevarēšu to izdarīt pareizi?" Apsverot visus iespējamus negatīvos rezultātus, var tik ļoti apmaldīties, ka drošāk šķiet nedarīt neko. Prokrastinācija bieži ir kā attaisnojums, lai nesaskartos ar to, no kā tev visvairāk bail, – kaut ko sākt un pēc tam izgāzties. "Ko darīt, ja es neizvēlos labāko izvēli?", "Ko darīt, ja tas neizdodas perfekti?", "Ko darīt, ja...?" Vai tev ir gadījies, ka izlemt, kādu apģērbu vilkt, šķiet tikpat grūti kā izlemt, kādu karjeru vēlies turpināt visu savu dzīvi? Arī tā var būt. Pašā sākumā es tev jautāju, ko ideāls nozīmē tev un kā tu zināsi, ka esi to sasniegusi? Tagad pienācis laiks apsvērt šo jautājumu:

No kā tu patiesībā baidies, ja pieņemsi to, ka neesi ideāla?

KĀPĒC TAS RODAS, UN KO TĀLĀK?

Svarīgi saprast, kādi apstākļi ir veicinājuši perfekcionisma attīstīšanos, lai mazinātu tā nelabvēlīgo ietekmi. Ir daudzi veidi, kā cilvēki kļūst par perfekcionistiem, tostarp tieša un netieša mācīšanās pieredze un temperaments. Atcerēsimies, ka pašā saknē perfekcionisms nav sevis pilnveidošana, bet gan mēģinājums izpelnīties atzinību un pieņemšanu. Lielākā daļa perfekcionistu tika audzināti, saņemot uzslavas par sasniegumiem vai

> Ko viņa saka?

Kā dai tev jābūt, pēc viņas domām?

> Kad un kādos apstākļos radās tava iekšējā kritiķe?

> Kā šī balss kļuva tik spēcīga un skaļa, ka tagad nosaka to, kā tu jūties un ko dari?

Iepazīstot iekšējo kritiķi, tu vari iemācīties veidot ar viņu veselīgākas attiecības un sarunāties tā, lai kritika būtu kā konstruktīvs instruments, nevis

"Pašā saknē perfekcionisms nav sevis pilnveidošana, bet gan mēģinājums izpelnīties atzinību un pieņemšanu."

savu veikumu (atzīmēm, manierēm, noteikumu ievērošanu, izskatu). Kaut kur pa ceļam šīs pārliecības tika pieņemtas par savējām: "Es esmu tas, ko un cik labi es esmu sasniegusi." Tādā veidā, tas, kā ar mums runāja bērnībā, var kļūt par mūsu iekšējo balsi. Iekšējā kritiķe, kura uzpūš perfekcionisma uguni, ir vissliktākā no slaktākajām. Pēc šīs iekšējās kritiķes domām, nekas, ko tu dari, nav pietiekami labi un bieži patniecīgas kļūdas šķiet nepiedodamas. Tas rada kaunu, vainas apziņu un nevērtības sajūtu, tāpēc daudzas perfekcionistas cīnās arī ar trauksmi un depresiju. Ja iekšējā kritiķe ir bijusi pietiekami uzstājīga, tad iespējams pat iegūt pārliecību, ka paškritika ir ceļš uz panākumiem dzīvē, un rodas pieņemums, ka vienīgais veids, kā sevi motivēt, ir izmantot pazemojošu un prasīgu toni, sarunājoties ar sevi.

Iekšējā kritiķe, tāpat kā perfekcionisms, ir tikai daļa no tevis. Kad šo iekšējās kritiķes vai perfekcionisma balsi atdalām no sevis, tad no sevis nodalām problēmu. Norobežošanās no problēmas palīdz tev saprast, ka tu neesi problēma – problēma ir problēma. Uzrunā problēmu vārdā: "Tā runā perfekcionisms" vai "Perfekcionisms cenšas mani pārliecināt, ka neesmu pietiekami laba." Lai tu nostātos pret savu iekšējo kritiķi un varētu kļūt laipnāka un iekļūtīgāka pret sevi, nepieciešama labāka izpratne par to, kam tu stāties preti.

> Kādos apstākļos vai situācijās iekšējā kritiķe parādās?

biedējošs spriedums. Par to, kā iekšējo kritiķi pārvērst draudzenē, *Kā Būt Laimīgai* jau aprakstīja pirmajā ziemas numurā, tomēr gribu vēlreiz atgādināt par līdzjutību pret sevi, ko daudz pētījusi psiholoģe Kristīne Nefa. Viņa izdalījusi trīs elementus, kas palīdz to labāk izprast:

> Laipnība pret sevi – neignorējam mūsu ciešanas un nekritizējam sevi, bet esam saprotošas, kad pieļaujam kļūdas vai jūtamies slikti.

> Vienotība – kļūdas un ciešanas piedzīvo visi cilvēki. Nejūties izolēta, jo tu pilnīgi noteikti neesi tāda vienīgā.

> Apzinātība – emocijas netiek ne apspiestas, ne pārspīlētas. Apzinātībā skatījums uz emocijām ir neitrāls, un tas palīdz mums neidentificēties ar mūsu domām un sajūtām.

Vai esi vērojusi bērnu spēlējamies? Vai ievēroji, kā viņš izbauda šo procesu, izklaidējas, stimulē prātu un mācās jaunas lietas? Kā viņš izbauda procesu un nav noraizējies par spēlēšanās iznākumu? Tagad padomā, kā tu varētu raksturot iepriekš minēto bērnu? Vai kā, piemēram, labāko spēlētāju? Nē. Visticamāk, tu viņu raksturotu kā izdomas bagātu, zinātkāru, radošu un gudru. **Tavu identitāti veido personības iezīmes, nevis etiķetes "Labākā skolniece" vai "Labākā darbiniece".**

Visiem cilvēkiem ir trūkumi, un neviens no mums nav ideāls. Arī tas nosaka to, kādi mēs esam. Tavā ziņā ir tas, vai ļauj uztvertajām nepilnībām definēt sevi negatīvā vai pozitīvā gaismā. ●