

Prokletí perfekcionismu



Marii je pouhých 35 let a přitom řídí podnik o 150 zaměstnancích. Neexistují pro ni víkendy, volné svátky nebo klábosení s přáteli. Dala si za cíl, že si do svých 40 let vybuduje skvělou kariéru, která jí bude přinášet prestiž, peníze a uznání blízkých. Nepatří mezi oblíbené nadřízené a lidé se v jejím týmu střídají každého půl roku. Většina nevydrží kvůli její preciznosti a vysokým požadavkům na kvalitu práce (jejích podřízených). Marie je perfekcionistka se vším všudy. A co aplikuje na sebe, aplikuje i na své podřízené. Zůstává otázkou, zda je její přístup správný, a hlavně, zda se Marie ve vlastním perfekcionismu cítí dobře. Co skutečně ve svých dnech prožívá, pokud pomineme její vnější tvrdou tvář? Pravděpodobně to budou pocity nedokonalosti, neustálá touha být lepší, touha ukázat všem, jak moc je dobrá. Seznamte se dnes s prokletím perfekcionismu.

Je vlastně perfekcionismus dobrý?

Každý perfekcionista vám řekne, že ano. Protože bez něj by se nedostal tak daleko a nebyl tak úspěšný. Když se však podíváte pod pokličku té krásné dokonalosti, zjistíte, že má perfekcionismus i své stinné stránky. Patří mezi ně únava, stres, pocity nedostatečnosti, strach ze ztráty prestiže a peněz. Perfekcionisté jsou dle mého názoru novodobí otroci vlastního mozku a plní jen jeho rozkazy, které jsou ve většině případů absolutně nesplnitelné. Musí být stále lepší, ale maximum dokonalosti nastaveno nemají, nesmí nikdy udělat chybu, i když je chybování nevyhnutelné. Musí vždy vynikat, i když k tomu není příležitost. Život perfekcionistů patří mezi nejnáročnější životní cesty, které jsem u svých klientů poznala. Perfekcionisté často trpí syndromem vyhoření, únavovým syndromem, fobiemi, bolestmi hlavy a nespavostí. I když je perfekcionismus ve zdravé míře prospěšný, málokdy se vyskytuje. Suma sumárum, přehnaná touha po dokonalosti zdravá není.

Jak se rodí perfekcionisté?

Nikdo z nás se nenarodí s diářem v ruce. Někde musíme své návyky a nastavení získat a jisté je, že nejvíce informací o přístupu k životu získáváme (hlavně) během dětství od svých rodičů. Jak se z nás tedy mohou stát perfekcionisté? Podívejte se na základní rodinná schémata výchovy perfekcionistů:

Nejméně jeden z rodičů byl vůči dítěti extrémně kritický

V tomto případě dítě nikdy nepociťovalo pocit uznání a pochvaly (například za dobrý prospěch ve škole, úspěchy v zájmových kroužcích). I přesto, že za rodičem chodilo s úspěchy, rodič je odbýval s tím, že je to stejně málo a že na sobě musí dít více. Takový jedinec jde do života nevhodně emočně nastaven a i když si to neuvědomuje, jedná podle určitých vzorců chování. Ty mohou být následující:

Má práce nikdy nebude perfektní.
Chvála přichází za dokonalou práci.
Blízcí chtějí, abych byl dokonalý.
Blízcí mě přijímají jen jako perfektního.
Nesmím dělat chyby.
Musím pracovat na 100%.
Co není perfektní, je chybné.

Rodiče se dítěti nevěnovali

V tomto případě dítě akutně potřebuje pozornost rodičů, kteří jsou však zaneprázdnění nebo jednoduše o dítě nemají zájem. Proto dítě samozřejmě hledá cesty, jak se rodičům zalíbit, a jednou z cest může být snaha o vyniknutí či zdokonalování se. Opět je jedinec nevhodně emočně nastaven a jedná podle následujících vzorců chování:

Blízcí si mě všímají, jen když jsem dobrý.
Musím vynikat.
Má práce musí být vidět.
Díky dokonalosti si mě blízcí všímají.
Bez práce si mě blízký nevšimne.
Blízký mě pochválí, až když si vše odpracuji.

Rodiče dítě ponižují a psychicky týrají

I v tomto extrémním případě může vést nevhodná výchova k perfekcionismu. Dítě ve většině případů upadá spíše do nízkého sebevědomí a letargie vůči dosahování cílů. V extrémních případech se však dítě neustále snaží rodičům dokázat, že tak špatné není, a samozřejmě se snaží vyvarovat jakýchkoliv chyb, aby nepřišel trest. Opět se jedinci zapíší do emoční části osobnosti následující vzorce chování:

Za jakoukoliv chybu přijde trest.
Nesmím dělat chyby.
Musím všem dokázat, že jsem dobrý.
Musím být dokonalý.
Jen jako dokonalý jsem milován.
Musím být stále lepší.
Lepší mi může ukrást domov.

Jaké negativní následky má perfekcionismus?

Nejčastějším důsledkem přehnaného perfekcionismu je známý syndrom vyhoření neboli burn-out. Dá se říci, že se jedinci ve svém snažení o dokonalost „uvaří“, protože i přes jejich obrovskou snahu jim jejich mozek říká, že stejně nejsou dost dobří a úplně dokonalí, že na sobě ještě musí pracovat. I když si ze začátku kariéry myslí, že 14 hodinová pracovní doba je v pořádku, po nějaké době jim energie dochází a místo ní nastupují deprese z pocitu nedostatečnosti a chybování.

Dalším častým průvodcem perfekcionismu zejména u žen bývá sklon k mentální anorexii a dalším poruchám příjmu potravy. Touha po dokonalém těle mnohdy perfekcionistky vede k nulovému příjmu potravy a logické argumenty blízkých jsou i v tomto případě slabé.

Vypozorovala jsem také, že častým negativním dopadem perfekcionismu bývají silné bolesti hlavy a nespavost. Neustálý pud perfekcionista zlepšovat se a přemýšlet je vede k takzvaným „mozkovým zkratům“ (například – Jsem unavený, ale musím celou noc

pracovat, nebo Mám hlad, ale nemohu se celý týden najíst) a tyto zkratky způsobují bolesti hlavy či nespavost.

Jak se nezdravého perfekcionismu zbavit?

Stejně jako budete trhat kořínky plevele místo jeho sekání (bez kořínků), i své emoční nastavení budete měnit od základů. Abyste se zbavili svého perfekcionistaického otroctví, musíte odhalit svoje [Emoční rovnice](#) se zkušeným [koučem](#) a přeprogramovat emoční nastavení od svých rodičů.

Stáhněte si e-knihu: [Jak si zvýšit sebevědomí](#)



© Napsala **Lenka Černá**

Kouč v oblasti osobního rozvoje

(práce, peníze, vztahy, zdraví)

Email: cerna@mindsoft.cz

www.mujevztah.cz www.mamdepku.cz www.mujkouc.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.

Měsíčník osobního růstu zdarma: [objednejte si](#)