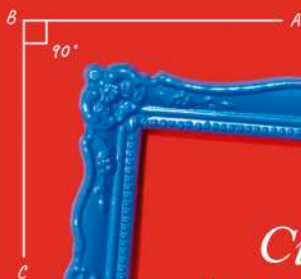


În ciuda popularității sale, perfecționismul nu reprezintă altceva decât un sistem de credințe autodistructiv, care generează comportamente disfuncționale și nemărginită durere.

Gáspár György, psihoterapeut

PERFEȚIONISMUL, O PROBLEMĂ?



VINCENT TRYBOU



Cuprins

Introducere	9
Capitolul 1 • Să înțelegem perfecționismul	
1. Marc, Sarah, Arnaud, Lucie și Alexandre: cinci trasee perfecționiste	13
2. Comportamentul obișnuit al perfecționiștilor: de la hiperactivitate la epuizare	18
3. În inima emoțiilor: ce simt perfecționiștii	24
4. Cum devii perfecționist: rolul părinților	28
5. Și creierul?	39
6. Dar perfecționismul m-a ajutat întotdeauna!	42
Capitolul 2 • Cum scăpăm de perfecționism	
1. Câteva principii esențiale privitoare la orice schimbare	57
2. Tehnici de atenuare a tendinței de a fi perfecționist	68
Concluzii	165
Referințe bibliografice.....	167
Note.....	193

Capitolul 1

Să înțelegem perfecționismul

1. Marc, Sarah, Arnaud,
Lucie și Alexandre: cinci
trasee perfecționiste

Marc are 28 de ani și este designer. A studiat plin de zel și a obținut note excelente. Asta l-a costat luni întregi de stres, atacuri de panică în toiul nopții la gândul eșecului, blocaje la începutul unei disertații, neștiind cu ce să înceapă, convins că o să-i scape o mulțime de lucruri, și citind un munte de cărți ca să fie sigur că a înțeles totul perfect. Începe să vină la consultații după o serie de atacuri de panică paralizante cauzate de unul dintre proiectele cu care trebuie să-și încheie studiile. Îl percepe ca fiind „imens, colosal, imposibil de realizat“. A trăit nopți de coșmar, în care a plâns și i-a venit să se sinucidă. „E prea mult, n-o să-l termin în veci.“ Crede că, văzându-l incapabil să-și încheie anul, cei din jur își vor da seama că e o nulitate, vor avea în sfârșit dovada că i-a păcălit în toți acești ani în care a încercat să pară deștept și competent. Și intră în depresie. Duce la capăt proiectul, după părerea lui plin de defecte,

dar apreciat de profesori. Obține diploma. Începe serviciul la o firmă de design. Ore în șir, se pierde în detalii, citește enorm („citesc treizeci de articole, în timp ce colega mea numai cinci“), migălește de zor la proiect, își imaginează tot ce i se poate reproșa. Și întotdeauna cu frica agitându-i-se în piept, „de teamă să nu rateze ceva, să nu fie criticat, să se simtă vinovat“. Muncește pe brânci, doar puțin, își vede weekendurile invadate de sarcini nerezolvate și lasă totul pe ultima sută de metri, „oprindu-se, fiindcă e obligat să se oprească, altfel ar mai scrie o sută de pagini“. Se întâlnește rar cu prietenii și n-are deloc timp pentru relații amoroase. Se consideră inflexibil, ținând cu dinții de principiile lui, spunându-și în același timp cu uimire că „n-are niciun chef, de fapt, să fie așa“. Deseori e încordat, nervos, „mereu cu gândul că e pe cale să se întâmple ceva rău“. I-ar plăcea să fie mai destins și, ca atare, a venit la consultație, pentru că îi e frică să nu-l apuce din nou atacurile de panică și depresia, ca atunci când a trebuit să-și termine lucrarea de diplomă. Mai ales că la noul loc de muncă observă cum istoria se repetă.

Sarah are 50 de ani. Lucrează într-un birou de contabilitate. A venit la consultație, pentru că e obsedată să verifice dacă ușile sunt închise. A mai avut și alte manifestări de tulburare obsesiv-compulsivă, dar n-au deranjat-o prea tare. Se descrie ca fiind o femeie „mai degrabă melancolică, fără prea mare poftă de viață“. „Întotdeauna am considerat că viața e o serie de încercări, dar în fine... O iei ca atare și mergi mai departe, n-ai de ales.“ A crescut doi băieți și învață italiana, în căutarea originilor.

Ajunge la serviciu dimineața devreme, „înaintea tuturor, ca să poată lucra în liniște, să nu fie deranjată tot timpul“. Ia rar pauze, mănâncă în grabă la prânz, calculează cheltuielile colegului ei, împarte corespondența, nu spune aproape niciodată „nu“. Seara, ar putea să plece la șase jumate, dar mai rămâne până la opt. „Nu-mi dau seama dacă sunt prea înceată, dar mi-e imposibil să plec dacă a rămas un dosar nerezolvat. M-aș gândi la el toată seara și aș fi cu moralul la pământ.“ Nu poate să nu observe că ceilalți colegi pleacă la șase și jumătate, deși au dosare nerezolvate și... iau multe pauze. La primele ședințe, a venit cu o infecție în ureche, „încă netratată, pentru că n-a găsit timp pentru asta“ și odată s-a prăbușit în metrou din cauză că avea febră și amețeli. Să meargă la medic înseamnă să-și ia din timpul de lucru „și nu i-ar plăcea deloc să știe că ceilalți colegi trebuie să muncească în locul ei“. E conștientă de faptul că se autodistruge încet, încet, dar îi e imposibil să-și schimbe obiceiurile.

Arnaud are 21 de ani și e student la arhitectură. Muncește mult și e pasionat de ceea ce învață. Părinții îi sugerează să meargă la consultație, considerând că „e prea prins de studiile sale și nu se menajează deloc“. Iese rar cu prietenii, doarme puțin și simte mereu nevoia să lucreze. Uneori, îl apucă plânsul. Recent, a fost foarte neliniștit în privința unui examen oral: „Profu' ne-a cerut o expunere orală de zece minute în care să vorbim despre un aspect al arhitecturii. Am întors problema pe toate părțile, aveam douăzeci și patru de imagini în PowerPoint și mi-era imposibil să renunț la vreuna. Toate mi se păreau extrem de importante.“ Se simte

vinovat, o nulitate, incapabil de performanță, „întrebându-se mereu dacă nu cumva muncește prea puțin“. Îi e teamă de lucrarea de final de an, spune că va întoarce biblioteca pe dos, „va citi tot ce se poate legat de subiect“, va căuta mii de exemple pe internet, va face el însuși poze cu clădiri, „de două, trei ori mai multe decât ceilalți studenți“, și va scrie două sute de pagini în loc de cincizeci. Deseori, profesorii îi reproșează că face lucrări prea elaborate, că nu respectă indicațiile și „transformă fiecare expunere într-o teză“. N-are nimic împotriva consultațiilor, „pentru că părinții chiar sunt îngrijorați, spun că atâta vreme cât e la dumneavoastră la cabinet, nu e în birou, la lucru“.

Lucie are 26 de ani și studiază dreptul, „din oficiu, pentru că ar prefera studiile artistice, însă având tendințe obsesionale și fiind excesiv de meticuloasă cu creațiile ei, nu le termină niciodată“. Nu predă proiectele la timp și se lasă păgubașă înainte de termenul-limită al concursului. „Când trebuie să mă apuc de treabă, mă holbez la foaia goală câteva ore, încercând să-mi dau seama cu ce să încep. Îmi stabilesc totul în minte, îmi spun că, dacă încep cu asta, să nu uit s-o fac și pe cealaltă și dacă încep cu cealaltă, să nu ratez prima idee. Pe scurt, mereu apare câte o problemă în plus și nu mai încep odată.“ Anii de școală au fost complicați: „Părinții mei sunt doi anxi-oși care m-au susținut întotdeauna fără să le-o cer, ca să nu mai spun că făceau multe lucruri în locul meu. Am impresia că n-am reușit să fac nimic bun de una singură.“

Alexandre are 19 ani și urmează cursuri de pian pentru avansați. A venit la consultație din cauza crizelor de

angoasă dinaintea concertelor și a examenelor. Se gândește la ele zile întregi, nu doarme, devine nervos când exersează, și nu-l mulțumește nimic. „Încep să lucrez și mă apucă nervii, nu-mi place cum interpretez, nu e perfect. Îmi vine să arunc partitura și să sparg pianul.“ Se frământă, se îngrijorează și nu revine la pian decât câteva ore mai târziu, enervat la culme, anticipând ce urmează... și se enervează din nou. „Rămân în pat, frământându-mă, spunându-mi că nu fac ce trebuie, că sunt un zero barat, că pierd timpul aiurea. Nici vorbă să ies la aer sau să mă văd cu prietenii! Dacă stau în pat, e pentru că sunt un impostor și n-am niciun drept să mă distrez atâta vreme cât nu merit. Rămâi, deci, în pat și simte-te vinovat!“ Uneori, i se pare că are prea mult timp să se pregătească pentru concurs: „Când am destul timp, mă enervez, nimic nu e cum vreau să fie. Sau încep să muncesc încontinuu, fără pauză, până la epuizare, până fac tendinită. Profesorii mi-au spus de mii de ori să nu mai exagerez, că tendinita e o chestie gravă și-mi va afecta cariera.“ Singurul lucru care îi convine e că se bazează pe repetițiile de pe ultima sută de metri: „Așa s-a întâmplat la toate concursurile, am exersat eficient în ultima clipă. Având în vedere criza de timp în care mă aflu, sunt silit să trec la esențial. Ceasul mă împiedică să mă adâncesc în detalii, sunt condamnat să mă grăbesc, s-o iau de la capăt mai rar, să salvez ce mai poate fi salvat, în loc să caut perfecțiunea.“ Vine la cabinetul meu, pentru că îi e frică de anul care urmează și deja e anxios, „cu toate că încă nici n-a fost pus la punct programul“.

2. Comportamentul obișnuit al perfecționiștilor: de la hiperactivitate la epuizare

Citind despre evoluția celor cinci pacienți ai noștri, constatăm că perfecționismul e un fel de conștiință morală care țintește spre muncă până la epuizare, fără dozarea efortului și fără niciun fel de limite. Asta nu înseamnă să faci în plus puțin din ceva, înseamnă să pui pe tort o mie de bomboane, până se prăbușește. Niciunul dintre pacienți nu vorbește despre plăcerea lucrului bine făcut sau cu conștiința clară a unei activități firești și bine planificate. Dimpotrivă, totul e resimțit ca o corvoadă, anxietatea și deprimarea intervin chiar înainte de a începe, „pentru că știi deja că o să fiu copleșit și că o să mă simt epuizat“, spune Marc. Au impresia că vor fi depășiți de sarcină, că nu sunt în măsură să hotărască ce sau cum să acționeze, că sunt obligați s-o facă. Această obligație pare să fie lipsită de reguli sau de contururi precise: știu doar că nu va fi cum trebuie. „În cele din urmă, munca asta nu e niciodată plăcută, nu te gândești la rezultatul final și că o să te oprești la termenul-limită. Am deseori impresia că sunt un pictor care nu-și va semna niciodată tabloul și va zăbovi asupra lui douăzeci de ani. Iar la capătul acestor ani, voi fi nemulțumit, ca și cum n-aș fi muncit la el nici măcar o oră în plus“, explică Alexandre.

Perfecționismul este incapacitatea de a fixa limite realiste și raționale de teama de a te simți rău și de a fi judecat

de ceilalți. Perfecționistul muncește cu îndârjire ca să-și confirme valoarea, ca să se considere demn de aprecierea celor care îi vor judeca rezultatele, cu spaima permanentă că va fi blamat, prins în flagrant când dă greș, cu teama că nu face totul perfect.⁶ De unde absența totală a limitelor performanței – profesionale, sportive sau de altă natură. Pe Marc îl apucau crizele de angoasă în timpul studiilor, Sarah își neglijează sănătatea și se îmbolnăvește, Alexandre suferă de tendinită. Arnaud își ignoră nevoia de somn. Obsesia pentru perfecțiune preia controlul atât asupra sarcinii, cât și a sănătății celui care lucrează.

Deseori, când îi întrebi ce înțeleg prin „a fi judecat de alții“, perfecționiștii răspund că le e teamă să nu fie criticați: „Coșmarul meu e că aș putea să muncesc ca dementul și, în ciuda tuturor eforturilor, să mi se spună că rezultatul e un eșec total. Ca nota zero în carnet. Asta m-ar deprima pe loc. Ar fi ca și cum mi s-ar spune ce știam de mult: că sunt o nulitate. Poftim și confirmarea: sunt un zero. Un incapabil. Irecuperabil“, spune Marc.

Unii perfecționiști învață să evite. Alexandre: „Îmi dau seama că, dacă particip la cutare concert, n-o să fiu mulțumit. Deci, prefer să mă dau la fund. Am lipsit de la cursuri sub pretextul că sunt bolnav, până când profu' mi-a spus că s-au strâns prea multe absențe ca să mă mai pot prezenta. Avusesem timp berechet, dar știam de la început că rezultatul nu va fi pe măsura pretențiilor mele.“ Se întâmplă des să auzi pacienți spunând că nu s-au prezentat la vreun examen, pentru că nu s-au pregătit cum ar fi trebuit. Estimează că n-au petrecut numărul „perfect“

de ore pentru a obține nota „perfectă“. Deoarece funcționează după logica „totul sau nimic“, nu se mai prezintă la examen. Un astfel de comportament poate fi observat la unele femei care vor să țină un regim alimentar drastic, „fără zahăr și fără grăsimi“. Regimul e atât de dur și de exigent, încât nu după mult timp, doamnele renunță la el. „Colac peste pupăză, după ce că am întrerupt regimul, mă înfig în borcanul cu cremă de ciocolată și nu mă las până nu-l termin.“ O pacientă care nu se călăuzește după această logică ar spune că „a redus la jumătate cantitatea de zahăr și deja e o treabă bună, nu țintește mai sus“.

Când evitarea nu mai funcționează, ajungi la încetarea completă a activității. Unii pacienți se cunosc prea bine și știu că orice lucru de care s-ar apuca i-ar epuiza. Știu că, dacă trebuie să organizeze aniversarea zilei de naștere a unui prieten, o să le ia cincizeci de ore de pregătire. Știu că, dacă încep ceva, cum începe Alexandre să interpreteze o partitură, o să stea douăzeci de ore treji și o să le fie rău. Știu că n-are rost să meargă la bazinul de înot, dacă nu se duc să înoate cinci kilometri fără oprire. E obositor, stresant, neliniștitor și demoralizant, astfel că preferă să nu facă nimic. Ajung astfel la un fel de procrastinare – tendința de a lăsa mereu pe mâine ce poți face azi: nu mai mișcă un deget, pentru că știu dinainte că nu vor ține ritmul. Li se pare un obstacol insurmontabil. Așa ajungem la cea de-a doua fază a comportamentului obișnuit al perfecționiștilor: cea în care se epuizează tot amânând. Procrastinarea îi face să se simtă vinovați, fiindcă, evident, sunt conștienți că stau degeaba. Știu că

vor obosi dacă se apucă de treabă, dar nici nu se iartă pentru faptul că n-o fac. Prin urmare, nu e vorba de o pauză de odihnă binevenită, ci de sentimentul de vină, de ruminare, de părere proastă despre tine însuși. Și când te afli tot timpul în această stare de spirit, îndoindu-te și îngrijorându-te, și când interpretezi totul dintr-un punct de vedere pesimist și te consideri lipsit de valoare, pregătești terenul pentru apariția depresiei.⁷ Se știe că perfecționismul atrage după sine depresia⁸, mai ales din cauza gândurilor persistente de autoacuzare⁹ și a absenței unei strategii de acțiune eficiente¹⁰.

Foarte rar ne dăm seama prin ce dramă trec perfecționiștii și până unde se întind tentaculele afecțiunii de care suferă. Un pacient mi-a zis odată: „Pentru dumneavoastră, să mergeți la un dîneu înseamnă că vă duceți să mâncați și să schimbați impresii cu alții. Pentru mine, e ceva îngrozitor. Fie nu mă duc și stau cuminte acasă, dar atunci viața mea socială e total absentă și mă simt singur. Fie mă duc și sunt obsedat de modul în care mă văd ceilalți: mă frământ dacă am un aer inteligent, dacă sunt suficient de nostim, de spiritual. E suficient ca cineva să spună o glumă și mă simt vizat, judecat. Mă închid în cochilia mea și devin sarcastic. Și toate astea pentru că nu vreau să displac. În cazul în care sunt întrebat dacă îmi place muzica, încep să elaborez un răspuns savant doar ca să nu par un idiot. Compun răspunsuri frumoase, altfel mi se pare că nu am despre ce vorbi. N-aș zice că mi-e rușine și că mă fac roșu ca racul, pentru că nu sunt timid și nici nu am fobie socială, e vorba de sentimentul

de vină: nu pot să fac lucrurile pe jumătate. Dacă invit oameni la mine acasă, e și mai rău: gătesc ore în șir, încep să redecorez, alcătuiesc un playlist cu melodii, alerg prin bucătărie și mă chinui în fel și chip, fiindcă, după părerea mea, invitații n-ar trebui să se deplaseze pentru nimic. Lucrurile care ar trebui să-mi facă plăcere și să mă destindă mă obolesc, de fapt. Cineva mi-a propus să mergem la bazin după ședința asta, dar nu mă duc, pentru că vreau să înot mai repede decât ceilalți.“

Mai jos e un tabel pe care îl poți completa ca să vezi dacă te numeri printre perfecționiști.¹¹ Poți să determini, totodată, dacă vreunul dintre apropiați suferă de perfecționism, dar nu conștientizează asta.¹²

E suficient să aduni toate punctele bifate și să te raportezi la următoarele observații:

– *Între 0 și 22*: nu ești perfecționist. Of! Dă această carte cuiva care e preocupat de problemă sau reia punctele unde ai bifat 2 sau 3.

– *Între 23 și 44*: ești un perfecționist moderat, nu ai probleme care nu pot fi stăpânite. Deși nu sunt chestiuni care să te încurce serios, cu siguranță sunt foarte prezente în anumite situații cotidiene. Urmărește în această carte tehnicile care pot să te ajute.

– *Peste 45*: ai făcut foarte bine că ai început această carte. E necesar să înțelegi mecanismele perfecționismului și să-ți dai seama care dintre ele îți pot ușura viața.

Simptomele clasice ale perfeționismului patologic	Nu mă reprezintă deloc	Mă reprezintă într-o mică măsură	Mă reprezintă destul de bine	Mă reprezintă perfect
Prea mult timp petrecut lucrând la aceeași sarcină.	0	1	2	3
Obiective imposibil de realizat , din cauză că sunt prea complicate și e prea puțin timp.	0	1	2	3
Meticulozitate care afectează randamentul.	0	1	2	3
Indecizie în ce privește modul de acțiune, nu știu cum și de unde să încep; într-un final, se instalează procrastinarea , pentru că totul pare prea complicat, prea mult și sunt convins că nu va merge.	0	1	2	3
Un simț exagerat al răspunderii , mă gândesc că o să ajung pe drumuri doar pentru că am ratat un rând.	0	1	2	3
Pierderea capacității de sinteză , sunt incapabil să renunț la anumite detalii.	0	1	2	3
Valoarea mea depinde de rezultate : dacă dau greș, e o dovadă că sunt o nulitate.	0	1	2	3
Mi-e frică de judecata celorlalți.	0	1	2	3
Funcționez după principiul „totul sau nimic“ : ori îmi dau sufletul muncind, ori nu muncesc deloc; ori scriu tot ce se poate scrie despre acest subiect, ori nu scriu nimic.	0	1	2	3
Sentimentul de vinovăție.	0	1	2	3
Lipsa oricărui sentiment de satisfacție , odată ce am terminat ce aveam de făcut.	0	1	2	3

Sunt adeptul lui „ da, dar... “.	0	1	2	3
Un eșec = sunt un ratat , am dat-o în bară și voi da greș mereu.	0	1	2	3
Dacă mi-a ieșit vreodată ceva, a fost pentru că am avut noroc .	0	1	2	3
Când îmi iese ceva bine, am impresia că sunt un uzurpator .	0	1	2	3
Am foarte puțină încredere în mine .	0	1	2	3
Am impresia că sunt incult, stângaci, un idiot .	0	1	2	3
Absența plăcerii, deprimare cronică , abuz de alcool sau de droguri drept compensare.	0	1	2	3
Risc repetat de depresie și de burnout .	0	1	2	3
Evitarea sentimentului de vinovăție .	0	1	2	3
Dificultatea de a spune „nu”, de a mă afirma .	0	1	2	3

3. În inima emoțiilor: ce simt perfecționiștii

Perfecționistul nu știe să lucreze normal, fiindcă asta ar însemna pentru el să lucreze de mântuială, prea relaxat, superficial, să tragă chiulul. Iar un lucru făcut de mântuială e un eșec menit să fie criticat de ceilalți. Eșecul ustură: „Șeful o să mă critice, o să mă ia naiba“, „Șeful n-o să facă decât să-mi spună adevărul: sunt un ratat, nu sunt bun de nimic. Iar eu în sinea mea am știut-o mereu“. Critica e rareori exterioară, înainte de toate vine

Este perfecționismul o problemă?

Aici vei găsi nu doar răspunsul, ci și cele mai inovatoare modalități psihoterapeutice pentru vindecarea și (re)umanizarea de sine.

Gáspár György,

psihoterapeut, autorul cărților

Mindfulness urban și Copilul invizibil

Este firesc să încercăm să facem mereu totul cât mai bine cu putință, chiar și atunci când timpul nu e de partea noastră? Este firesc să căutăm întotdeauna să evoluăm și să nu fim niciodată mulțumiți de noi înșine?

Vincent Trybou îți explică în acest ghid tehnicile prin care un raționament sănătos poate să deosebească perfecționismul normal (cum îl numește el) de cel patologic. Perfecționismul patologic poate să devină sacul cu pietre pe care îl cari în spinare toată viața, fără ca măcar să-ți dai seama, o căutare permanentă a excelenței alimentate cu multă energie și suferință, care poate să ducă în cele din urmă la burnout. Citește despre angoasele unora dintre perfecționiștii întâlniți de autor și află cum să ajungi la echilibrul mult căutat.

Perfecționismul, o problemă? îți permite să înțelegi mai bine originile și mecanismele acestei afecțiuni și îți oferă soluții pentru ca impactul ei asupra vieții tale să fie cât mai mic.



biblioterapia

curteaveche.ro

ISBN 978-606-44-1684-1



9 786064 416841