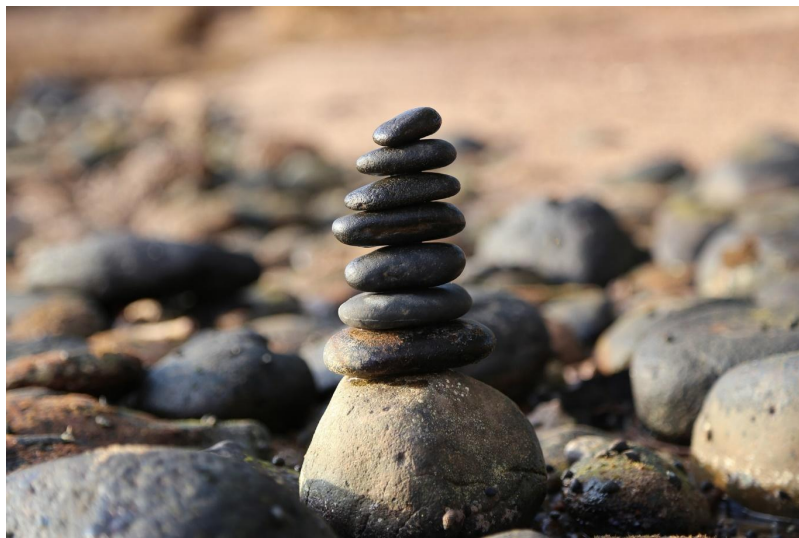


Perfekcionizam – savršenstvo ili prokletstvo?

U društvu još uvijek pozitivnu konotaciju imaju izjave poput „*on ti je perfekcionista*“. Razmišljanje da je perfekcionista osoba koja je najbliže savršenstvu duboko se ukorijenilo, no to je daleko od istine.

Perfekcionista se smatraju osobe ekstremno preokupirane dostizanjem savršenstva, no paradoksalno ih upravo to često udaljava od tog cilja. U ovom tekstu osvrnut ćemo se na neke od postavki perfekcionizma te kako se protiv istih izboriti.



Postavke perfekcionizma

→ „**Sve ili ništa.**“

Perfekcionista će vrlo često zadatke obaviti “savršeno” odnosno bez ijedne mane ili često zadatak neće obaviti uopće. Ovaj pristup perfekcionista primjenjuju na svim životnim poljima (“zašto čistiti kupaonu samo djelomično, ako nemam vremena da je cijelu očistim” / “zašto nekome pokloniti sliku koju sam radio dva mjeseca jer nije ispunila moja očekivanja”, “zašto predati zadaćnicu s jednim prepravljanim slovom” i sl.) te ih isti uvelike ograničava.

→ „**Ukoliko nije savršeno - nije vrijedno.**“

Perfekcionista djelomičnu odrađenost odnosno odrađenost koja uključuje mane imaju tendenciju izjednačavati s neodrađenošću. Upravo zato kod takvih ljudi često studij ostane nezavršen, kupaonica neočišćena, jelo neskuhano i sl. Ukoliko su pak primorani zadatak ostaviti djelomično odrađenim, pratit će ih osjećaji zrazitog nezadovoljstva te često prisilne odnosno opsesivno-kompulzivne misli.

Što možemo učiniti?

→ „**Bolje završeno nego savršeno.**“

Stvari koje u životu ne zahtijevaju detaljnu predanost (a takvih je mnogo) u redu je “samo odraditi” jer, na kraju dana je jasno kako je bolje biti u djelomično čistoj nego potpuno prljavoj kupaonici. Isto tako, svakako je bolje imati diplomu iza koje ne stoje sve odlične ocjene, nego ne diplomirati uopće.

→ „**Ne postoji 100%.**“ (Osim u matematici)

Osvrnemo li se na sve što smo proživjeli; na prirodu, ljude, situacije - lako je uočiti kako gotovo ništa nije bilo savršeno. Čak i kada neki test 100%-tno riješite, mala je vjerojatnost da gradivo koje obuhvaća 100%-tno razumijete. Isto tako gotovo ništa u životu nije niti na “apsolutnoj nuli”. “Sve ili ništa” imaginarni je i vrlo opterećujuć koncept koji tzv. perfekcionista često smanjuje kvalitetu života.

→ „**Neke stvari samo treba odraditi.**“

U životu postoje stvari bitnije i stvari koje je manje bitno odraditi “savršeno”. Nije toliko bitno da jabuka bude odrezana na apsolutno simetrične polovice ili da sastavak bude napisan najurednijim rukopisom. S druge strane, kada se npr. kirurzi spremaju za operaciju, potrebno je što detaljnije proći sve moguće ishode i protokol uvježbavati do savršenstva. Kada stvari koje nije bitno odraditi “savršeno” nastojimo tako odraditi, gubimo dragocjeno vrijeme.

Ukoliko ste se čitajući ovaj tekst prepoznali - već ste na pola puta! Pokušajte u život uvesti minimalne promjene koje će Vam s vremenom olakšati život, a možda putem shvatite kako odjednom imate više vremena. Također, uvijek je preporučljivo potražiti pomoć stručnjaka koji će Vas na putu ka “manje savršenom, ali sretnijem” životu usmjeravati i biti Vam podrška.

Monika Mišolić

Literatura:

Bonelli, R. M. (2021). *Nesavršeni, a sretni: Kako se osloboditi bremena perfekcionizma*. Split: Verbum.

Izvor za fotografiju:

<https://pixabay.com/photos/stones-stone-tower-balance-rock-2082936/>

