

NIŠTA NE MOŽE BITI SAVRŠENO I ZATO OLOVKA IMA GUMICU

Osjećate li se ponekad kao u stupici zbog svoga perfekcionizma. Perfekcionizam ne pomaže i ne treba imati važnu ulogu u vašem životu. Postoje bolji načini mišljenja i ponašanja. Ne samo da će vam oslobađanje od perfekcionizma pomoći da postignete uspjeh, već ćete u njemu i uživati.

Mislite li da ono što činite ne činite dovoljno dobro?

Odgađate li predaju seminarskoga rada ili projekta zato što ga pokušavate doraditi?

Vjerujete li da u sve treba ulagati više od 100% truda jer je sve manje od toga osrednje i nezadovoljavajuće?

Ako ste se prepoznali u ovim pitanjima, onda vi vjerojatno ne težite uspjehu, već savršenstvu.

Što je perfekcionizam?

Perfekcionizam se odnosi na niz samoporažavajućih misli i ponašanja povezanih s postavljanjem nerealno visokih ciljeva i standarda. Perfekcionizam se često pogrešno smatra poželjnom ili čak nužnom vrlinom. U sportu, školi, na fakultetu ili poslu često nas potiču da budemo najbolji. Međutim, istraživanja su pokazala kako perfekcionistačke težnje ometaju postizanje uspjeha. Očekivanja koja imate od sebe ili drugih stvaraju stres i sprečavaju vas u postizanju uspjeha.

Koji su simptomi perfekcionizma?

Velik broj negativnih misli, osjećaja i ponašanja povezan je s perfekcionizmom. Ovo su samo neki od njih:

- *Strah od neuspjeha* – perfekcionista često izjednačavaju neuspjeh s vlastitom niskom vrijednošću.
- *Strah od pogrešaka* – perfekcionista često izjednačavaju pogreške s neuspjehom. Usmeravajući svu pažnju na izbjegavanje pogrešaka, perfekcionista propuštaju priliku za učenjem i napredovanjem.
- *Strah od neodobravanja* – kod perfekcionista prevladava mišljenje da će ih drugi odbaciti ako primijete njihove pogreške i mane. Pokušaj da budete savršeni, često je samo pokušaj da se zaštitite od kritika, neodobravanja ili odbacivanja.
- *Mišljenje „sve ili ništa“* – perfekcionista često misle da ne vrijede ako ne postignu savršenstvo. Stoga često podcjenjuju vlastiti uspjeh i precjenjuju neuspjeh pa misle da je ocjena vrlo dobar (4) dokaz potpunog neuspjeha.
- *Pokoravanje pravilima* – perfekcionista često imaju duge popise pravila i svega što se „mora“ i „ne smije“. Ta pravila upravljaju njihovim životima i rijetko u obzir uzimaju ono što oni žele i trebaju.
- *Vjerovanje kako drugi uspjeh postižu lagano i bez većeg truda* – perfekcionista vjeruju kako drugi zadatke izvršavaju s minimalno truda, uz malo pogrešaka, i bez većeg uzrujavanja. S druge strane, njima se čini da su oni stalno pod stresom, da se uvijek trude, a da uspjeh izostaje.

Zašto ga se teško odreći?

Perfekcionizam je vrlo teško mijenjati jer ga održavaju četiri mita:

MIT: *Nikad ne bih postigao ono što sam dosad postigao da nisam bio perfekcionista.*

ISTINA: Perfekcionizam ne vodi do uspjeha i zadovoljstva. Iako su neki perfekcionista iznimno uspješni, ono što ne shvaćaju jest da su uspješni UNATOČ, a ne ZAHVALJUJUĆI perfekcionizmu.

Nema dokaza da su perfekcionista uspješniji od neperfekcionista. Postoje dokazi o tome da, kad se radi o istim sposobnostima, talentu i vještini, perfekcionista postižu manje nego neperfekcionista.

MIT: *Perfekcionista posao naprave, i naprave ga dobro.*

ISTINA: Perfekcionista često imaju poteškoća s odgađanjem, kršenjem rokova i niskom produktivnošću.

Psiholozi se često susreću sa studentima koji ne žele predati seminarske radove ili projekte zbog toga što misle da nisu savršeni. Vjeruju da se, ako se ne može napraviti kako treba, posao ne treba ni truditi započeti. Takva vjerovanja dovode do niske uspješnosti. Studenti zbog toga često ne predaju seminarske radove ili kasne s predajom i previše vremena izgube vodeći računa o sitnim, manje bitnim detaljima.

MIT: *Perfekcionista su ustrajni u izvršavanju zadataka i uspješno rješavaju sve zapreke.*

ISTINA: Iako se perfekcionista drže onoga: „Trudit ću se dok ne bude savršeno“, posebno su osjetljivi i skloni ozbiljnim poteškoćama kao što su depresija, stvaralačka blokada i anksioznost.

Sve te poteškoće proizlaze iz usmjerenosti perfekcionista na krajnji rad, a ne na sam proces izvršavanja zadatka. Kako je cilj često vrlo dalek, perfekcionista se „umore“, prepuste strahu da će uspjeh izostati i na taj način sami sebe sabotiraju.

MIT: *Perfekcionista imaju snažnu želju da udovolje drugima i budu najbolji što mogu.*

ISTINA: Perfekcionistačke težnje često su pokušaj da se osvoji ljubav, prihvaćanje i poštovanje.

Perfekcionista imaju nisko samopoštovanje i često se povode za onim što drugi od njih žele. Pogrešno misle da tako ispunjavaju želje drugih i stječu njihovu naklonost. Zbog snažne usmjerenosti na cilj istina je potpuno drugačija – perfekcionizam će im pogoršati, a ne poboljšati odnose s drugima.

Savršenstvo osoba je primamljivo, ali i mit, baš kao i jednorog. Mnoga velika djela naše prošlosti nastala su kao težnja za poboljšanjem. Veliki mislioci i uspješne osobe, baš kao i perfekcionista, žele postići više i bolje. Ali za razliku od perfekcionista oni su spremni na pogreške i rizike. Prepoznaju pogreške, neuspjeh i nesavršenost kao dio onoga što nas čini ljudima.

Što možete učiniti?

Prvi korak koje je potreban jest da shvatite kako je perfekcionizam nepoželjan. To je iluzija koju ne možete održati. Sljedeći je korak da pokušate promijeniti mišljenje i ponašanje koje hrani perfekcionizam. Evo nekoliko strategija:

- *Realni ciljevi* – postavite realne ciljeve s obzirom na ono što želite i trebate, i s obzirom na svoje prošle uspjehe. To će vas voditi uspjehu i većem osjećaju samopoštovanja.
- *Skroman napredak* – postavite više malih međuciljeva. Kad postignete jedan cilj, postavite drugi samo malo više od onoga koji ste već postigli.
- *Pokušajte uložiti manje od 100%*. Eksperimentirajte sa svojim standardima. Izaberite aktivnost i umjesto 100% pokušajte uložiti 90% ili čak 80%. To će vam pomoći da shvatite da se ništa strašno neće dogoditi ako niste savršeni.
- *Usmjerite se na proces*. Usmjerite se na proces izvršavanja zadatka, a ne samo na rezultat. Učite znanja radi, a ne kako biste dobili dobru ocjenu. Procjenjujte se na temelju onoga što ste naučili, a ne na temelju onoga koliko ste dobili.
- *Suočite se sa svojim strahovima*. Suočite se sa strahovima koji su u podlozi perfekcionizma. Postavite si pitanja: „Čega se bojim? Što je najgore što mi se može dogoditi ako nisam savršen?“
- *Slavte svoje pogreške*. Pokušajte razmišljati o pogreškama kao o načinu učenja. Postavite si pitanje „Što mogu naučiti iz ove pogreške?“ Prisjetite se nekih pogrešaka koje ste nedavno učinili i napravite popis onoga što ste zahvaljujući pogreškama naučili.

- *Važite, procjenjujte.* Izbjegavajte mišljenje „sve ili ništa“ i naučite razlikovati važnije i manje važne zadatke. U izvršavanje manje važnih zadataka ulažite manje napora.

Ako vam nakon ovih koraka perfekcionizam i dalje zadaje probleme, razmislite o tome da potražite pomoć. Savjetovanište za studente Filozofskog fakulteta može biti pravo mjesto na kojem ćete dobiti pomoć koja vam je potrebna. I ne zaboravite:

Uspjeh je kao vožnja automobilom. Ako mu težite, onda ste vi vozač, a ako ga zahtijevate i on je imperativ, onda vozilom upravlja netko drugi.

Pripremila: Anita Lauri Korajlija