

## ADONIS BUNGHIS - SINDROMUL PERFECTIONISMULUI

Trăim într-o societate în care cerința de bază, dacă vrei să trăiești la un nivel calitativ al vieții, este să fii performant, să fii eficient, să fii funcțional din punct de vedere social în orice moment, cu alte cuvinte să fii pilotul automat tot timpul. Dacă nu ești îndeajuns de bun și nu ești la maxim exploatat de către firmă sau compania la care lucrezi, sau oriunde îți faci activitatea atunci ești oricând înlocuibil. Uneori chiar îți se spune că e coada la ușă după postul tău așa că este recomandabil să-ți dai demisia decât să fii destituit.

Teama aceasta că nu ești îndeajuns de bun, că ai putea mai mult și mai bine își are rădăcinile în copilăria timpurie și se dezvoltă tot mai mult până când individul în cauză cade răpus de epuizare (sindromul burn-out) dorind să facă toate lucrurile, cât mai bine, în cât mai scurt timp și cu maximum de eficiență.

Perfectionismul este credința că munca sau rezultatele care nu se ridică la înălțimea perfecțiunii sunt inacceptabile. Expresiile preferate ale perfecționistului sunt: "as fi putut să...", "ar fi trebuit să...", "as fi...". De când erai un plod poate îți s-a spus că poți să joci cutare sport mai bine, că nu trebuie să te lași la ceilalți, că poți mai mult. Sau poate cu efecte și mai distrugătoare pentru viața de adult că mami sau tati te vor iubi doar dacă...vei lua o notă mai mare, vei fi cuminte, nu îți vei murdări hainele, vei avea grijă de frățiorul mai mic, și lista poate continua. Sau poate îți s-a spus că n-o să realizezi nimic în viața dacă nu te lupți mai mult să castigi ceea ce îți dorești, și azi ești departe în vârful piramidei și tot consideri că nu ai realizat îndeajuns pentru tine sau pentru familie și ești tot nefericit și lupți și mai mult pentru că auzi în continuare în urechea minții ecoul nemulțumirii părinților. Poate te-ai născut într-o familie așa-zis perfectă și nu ai fost niciodată îndeajuns de bun ca să te ridici la standardele de neatins ale părinților tăi și încerci să treci dincolo de umbra lor care parca te sufoca, încercând să devii cineva prin forțele proprii. Standardele cresc tot mai mult, cerințele normative trebuiesc îndeplinite și astfel ajungi să crezi că viața este o călătorie în care trebuie să fii totdeauna primul sau macar să fii cel mai bun, îți reproșezi și te învinuiești că dacă...ai fi făcut mai mult și mai bine, rezultatul ar fi fost categoric mai bun. Nici macar nu te îndoiești că ai putea să faci lucrurile altfel sau să-ți îngădui să le lași uneori neterminate sau la voia întâmplării. Așa ceva în opinia ta e condamnat, imposibil, asta ar fi superficialitate și nu te caracterizează.

Mereu ai încercat să fii deasupra celorlalți pentru că te crezi special/a și diferit/a de ceilalți din jur. Și ai încercat să-ți mulțumești părinții și să le cumperi iubirea făcând pe băiatul cel bun sau fata cea bună care nu-și permite să greșească. Pentru tine, a greși ar fi oribil, monstruos, de neconceput. Credința ta este: as fi un ratat dacă nu mi-ai atinge scopul sau telul personal. Dacă nu o să dau tot ce pot mai bun din mine, ceilalți din jur nu mă vor aprecia sau nu mă vor iubi la valoarea mea. Aceste tipuri de credințe irrationale hrănesc mintea perfecționismului și îl determină să facă imposibilul pentru a fi pe placul lui și al celorlalți, pentru a fi iubit. Problema este că oricât ar face nu este niciodată îndeajuns iar sentimentul inutilității intervine în momentul în care i se cere să împartă responsabilitățile sau devine dureros de frustrant atunci când i se reproșează că nu a făcut îndeajuns, sau nu și-a dat tot interesul când el/ea știe că a pus tot sufletul în ceea ce a făcut, și nu numai că nu este apreciat dar este pe deasupra și luat la rost și i se spune indirect că valoarea sa este egală cu munca prestată. A face = a fi, o ecuație total nedreaptă privind viața și, din păcate, tipică de multe ori pentru societatea mercantă și utilitaristă în care trăim.

Dacă ți-e cunoscută sintagma "fără mine nu se poate", "oamenii aceștia nu se pot descurca singuri fără ajutorul meu", atunci sigur că ești convins/a că doar tu poți rezolva problemele și ești pasibil de a intra în categoria perfecționistilor.

Printre consecințele negative ale perfecționismului se numără:

Stima de sine scăzută și autoînjosirea datorită sentimentului inadecvării pe care îl are perfecționistul că, în ciuda eforturilor sporite de a atinge perfecțiunea, totuși esuează lamentabil. Subestimarea merge mâna în mâna cu vina că este responsabil și poate chiar învinuit de ceilalți că lucrurile nu au ieșit la înălțimea așteptărilor. Asta da cale liberă pesimismului, a neîncrederii în forțele proprii, denaturând în depresie și deznădejde. Alte consecințe au legătura cu așa-zisele ritualuri și norme morale ale unor perfecționisti cum sunt: comportamentul rigid, extreme normative, legalism., inflexibilitate care la suprafață ar conferi un aparent echilibru și ar păstra lucrurile sub control, obsesivitate, comportament compulsiv, stagnare, imobilizare în încercarea de a găsi strategii și posibilități de a deveni mai eficient dar fără a întreprinde acțiunea din teama de a esua. Fiind foarte riguroși și drastici cu ei, nu accepta nici greșelile celorlalți, de aceea sunt percepuți ca fiind suflul și sufletul firmei de către unii ca ei iar de ceilalți ca fiind rigizi și intransigenți. Când li se aduc critici reacționează foarte vehement, le este teribil de greu să accepte orice fel de critică deoarece în mintea lor aud mereu ecoul părinților nemulțumiți.

La baza sindromului perfecționist stau problemele afective din copilărie sau un anumit sistem adoptat de către copil fiind transmis transgenerational de către părinți sau rude relevante în educație și care a fost acceptat ca normă supremă de conduită fără a fi filtrate dacă sunt bune sau funcționabile pentru persoana în cauză. Acesta se întâmplă la nivelul bazal, însă la nivelul vizibil, simptomatic este manifestat prin anxietate.

Gândirea alb-negru, dihotomică de tipul totul sau nimic al perfecționismului îi cauzează deseori inconveniente, pe de o parte individul dezvoltă o natură sisifică, pe de alta parte o natură procrastinantă, de amânare a unor activități din motivul de a le face cât mai bine mai târziu sau de a nu fi pregătit a le duce la îndeplinire.

Ce este de făcut? O persoană perfecționistă nu va deveni peste noapte o persoană echilibrată, deoarece chiar dacă realizează la nivel conștient problema ei, totuși la nivel inconștient și emoțional lucrurile stau cu totul altfel. De aceea se recomandă terapia și autoanaliza pentru a aduce problema din plan inconștient în cel conștient. Totuși voi oferi câteva idei care pot să servească doar la nivel de suprafață, simptomatic, terapia fiind recomandată pentru o analiză de profunzime.

În primul rând, acceptă-te că ești o ființă limitată, care deși cu un potențial extraordinar, nu poate să atingă perfecțiunea aici pe pământ oricât s-ar strădui de mult. Chiar dacă nu ai fi limitat la nivelul resurselor interioare, ești limitat social și

cultural. Accepta-te ca esti om si contezi in lumea aceasta pentru simplul motiv ca existi, ca nu ai aparut la intamplare, ca ai un scop si un destin unic, irepetabil si asta nu te va eticheta ca fiinta prin ceea ce faci ci prin faptul ca esti, ca existi. Incearca sa-ti depasesti sindromul superfemeii sau al superbarbatului care incearca sa faca de toate si perfect si accepta-ti imperfectiunile, limitarile, esecurile ca parte a unui constiinte de sine supreme. La urma urmei, cum spunea cineva, orice esec este un feedback, care cred ca ne ajuta sa evoluam spiritual in lumea asta. Esti om, si nu robot, ia-ti timp pentru tine, relaxeaza-te, fa-te comod cu tine, incearca sa lasi lucrurile sa curga de la sine, chiar permite-ti uneori sa lasi lucrurile neterminate sau facute de mantuiala. Asta nu te va califica ca fiind superficial sau neglijent, ci din contra iti va arata acea latura umana, care ti-ai reprimat-o foarte mult timp, devenind un tonomat la care apeleaza lumea, sau un robot . Incearca sa intelegi ca idealul, chiar daca este de dorit sa fie atins, este doar o utopie. Merita sa faci lucrurile cat mai bine dar nu foarte bine, deoarece orice exces este in sine un abuz si orice "foarte" depaseste natura fireasca a lucrurilor, devenind o nota fortata si contrastanta in echilibrul vietii. De aici si titlul ales proverbial ca "drumul spre iad e pavat cu bune intentii". Drumul spre epuizare si clacare trece prin gara perfectionismului si se termina la hala de echipamente vechi si scoase din uz.

Ca sa nu ajungi o epava , incearca sa-ti fixezi scopuri realizabile intr-un timp flexibil si acestea sa nu fie imposibile. Pentru a-ti atinge un scop intr-un timp optim, incerca sa fii rabdator cu tine si cu ceilalti, amintindu-ti intruna ca inca poate nu ai ajuns starea de indelunga rabdare, daramite rabdarea sfintilor asa cum o numeste Scriptura. Daca cumva esuezi in ceea ce faci, gandeste-te ca nu este sfarsitul lumii, ca poti s-o iei de la capat din nou si orice experineta are ca scop innobilarea noastra. Incearca sa elimini din viata ta, acel "trebuie" normativ care este o cerinta autoritara si irationala si care blocheaza fluxul creativ si anihileaza vointa pentru ca devine ceva impus, si ca orice lucru impus prima reactie a mintii este sa se impotriveasca, sa se revolte, astfel ca lucrul devine o povara. Mai bine inlocuiti cu "ar fi de dorit", "ar fi recomandabil", "ar fi necesar".

Nu esti infailibil, permite-ti sa fii om!!! Cand iti reprosezi ca nu esti destul de bun, sau ca nu ai facut cutare lucru perfect, foloseste cuvantul magic: Anuleaza!Anuleaza! sau Sterge! Sterge! si inlocuieste gandul acesta distructibil cu ceva constructiv si pozitiv de genul: "Zilnic, devin mai bun si asta ma face sa ma simt mai bine, chiar daca gresesc, faptul ca sunt bun nu il schimba nimeni si nimic!

Bucura-te de succesele si realizarile tale, sarbatoreste si rasplateste-ti eforturile facand lucrurile care iti fac placere, luandu-ti timp pentru a sta cu tine.

Universul ti-a pregatit lucruri bune, iubeste-te pe tine, pe cei din jur, pe Dumnezeu si viata ta. Astfel vei ajunge sa cunosti valoarea reala a lucrurilor pentru care te zbati, vei cunoaste calea non-atasamentului, si vei realiza in scurt timp ca a avea echilibru, bucurie, seninatate si un simtamant al valorii personale este un dar nepretuit fata de incercarea de a-ti dovedi tie si celorlalti cat de bun esti.