



Kunsten at være uperfekt

Hvem ville ikke ønske, at alt bare var perfekt det meste af tiden. Altid at kunne komme med de bedste ideer og altid yde sit bedst på jobbet. Men hvad nu hvis presset af altid at være den bedste bliver så overvældende, at det begynder at styre dit liv?

Det er virkeligheden for perfektionister – dem af os, der placerer sig selv under et enormt og vedholdende pres for altid at være den bedste af de bedste. Men perfektionisme kan faktisk have den modsatte virkning og stoppe folk i at handle af frygt for fiasko.

HVAD ER PERFEKTIONISME?

Perfektionisme er en måde at tænke og opføre sig på, baseret på ekstremt høje og urealistiske standarder. For mange perfektionister er deres selvværd uløseligt forbundet med at nå disse standarder. Medmindre det er perfekt, er de ikke tilfredse, og de straffer sig selv i det uendelige for ikke at være den person, de tror, de skal være. For nogle mennesker betyder denne trussel af ikke at kunne opfylde deres egne standarder, at de udsætter, nøler eller bare giver op på en drøm eller en opgave. Hvis det ikke er perfekt, er det ikke værd at udføre!

Perfektionisme kan forekomme i mange områder af dit liv: arbejde, studiet og derhjemme. Det kan påvirke, hvordan du tror, du skal være som en partner, ven, forælder, kollega eller chef. Mens de fleste mennesker vil have visse standarder, som man mener bør

overholdes, også af dem selv, så kræver perfektionister en endnu højere standard af sig selv. Problemet er, at disse standarder simpelthen ofte er uopnåelige, og her begynder den perfektionistiske selvopfattelse og selvtillid at smuldre.

Personer med perfektionistiske træk oplever ekstreme følelser, hvis de ikke når deres egne standarder for adfærd og succes. Hvor de fleste mennesker kan føle sig skuffede, kede af det eller irriterede, hvis nogen eller noget ikke lever op til deres forventninger, føler perfektionisten sig helt knust, skammer sig ofte og er bange for, hvad andre mennesker vil tænke.

Det er her vigtigt at huske, at perfektionisme er forskellig fra blot at sætte høje standarder og stræben efter det optimale. Perfektionisten mener, at det at begå en fejl er det samme som fiasko, mens en person, der stræber efter det fremragende, ser en fejl som noget, man kan lære af.

HVOR KOMMER DET FRA?

Det er ikke usædvanligt at ville være god til det, du gør, eller at ville være en succes. Det er ikke ualmindeligt at ville være den per-



fekte forælder for sine børn eller den perfekte ven. Det er, når dine ønsker om at være god til noget betyder, at du sætter så høj en standard, at det opsluger dig, at problemerne begynder at opstå.

Hvordan bliver det at stræbe efter at være fremragende til perfektionisme? Det kan skyldes forskellige ting. For eksempel fra den adfærd, du så i din barndom, eller som en reaktion på at have fået stor succes meget tidligt i livet, så du forventer, at det vil være normen fra nu af.

Det kan være, at perfektionisme var værdsat af en vigtig person i dit tidlige liv. Muligvis har du været vidne til en forælder, som var pedantisk på områder som husarbejde, kost, eller hvordan de udførte deres job. Måske gav de dig masser af regler – 'skal' og 'må' – om, hvordan man klarer sig i verden. Eller var du et klogt og kreativt barn, som dine forældre belønnede meget for dine exceptionelle resultater? Dette er ikke en dårlig ting, men nogle gange kommer et barn til den konklusion, at det kun er OK, hvis det ikke laver fejl.

Perfektionisme kan også skyldes en negativ oplevelse i livet. Du er måske blevet straffet for at begå fejl og lærte hurtigt at gøre alt, hvad du kunne, for at undgå dette. Du har måske været et sorgløst barn, men visse lærere skældte ud og formede dig til at overholde deres stramme begrænsninger ved at være en 'god' eller perfekt elev.

Men perfektionisme behøver ikke at stamme fra din barndom. Det kan være, at du på et eller andet tidspunkt i dit arbejde eller kreative liv har oplevet et par overraskende tidlige successer, og du begyndte at forvente det succesniveau i alt, hvad du gør. Dette har så styret din fremtidige adfærd, hvor du fortsætter med at stræbe efter at gøre tingene perfekt.

Men det er ligegyldigt, om dine perfektionistiske kvaliteter kom fra en tidlig barndomserfaring, fra andres forventninger eller dine egne forventninger. Hvis det ikke håndteres, kan det urealistiske pres for at være perfekt hele tiden føre til en meget ulykkelig og usund eksistens.

Frygten for ikke at få det helt rigtigt kan være invaliderende. Din angst og kritiske selvbedømmelse kan gå ud over dig og din sundhed, fordi du i virkeligheden indstiller dig på at mislykkes. Ingen kan nå de højder, du forventer af dig selv, men du kan ikke se det. Eller, hvis du rent faktisk når disse højder, kan den deraf følgende effekt på dit helbred og relationer være ødelæggende.

AT LÆRE, AT PERFEKT IKKE ER PERFEKT

Hos mange perfektionister er der en frygt for, at hvis de ændrer deres standarder og tankemønstre, vil de simpelthen holde op med at præstere. Med andre ord, det er deres perfektionisme, der har tilladt dem at være så vellykkede.

At have disse høje personlige standarder er helt sikkert forbundet med en høj præstationsevne og resultater, men der må være en vis tolerance for fejl, en realistisk accept af, at fejl vil blive lavet, og man kan lære af disse fejl. Perfektionister har brug for at se deres fejltagelser og fiaskoer på en anden måde og begynde at se dem som en vigtig del af at nå deres mål.

Det er vigtigt for folk, der er ved at blive regeret af deres perfektionistiske standarder, at de bliver undervist i, hvordan man skal håndtere fiasko. Det handler om at undervise i færdigheder som positiv selv-tale og afslapning og ændre følelserne omkring fejl. Dette kan hjælpe dem med stadig at nå deres fulde potentiale, men samtidig overvinde de negative konsekvenser af perfektionisme.

Man kan for eksempel skrive de positive og negative ting ved at være perfektionist ned og tage et nærmere kig på det negative (f.eks. stress, indflydelse på relationer, angst, søvnløshed osv.). Spørg så dig selv: "Hvad sker der, hvis jeg bliver ved på denne måde? Er denne måde at tænke og opføre sig på alle de negative konsekvenser værd? Hvad vil fordelene være for mig, hvis jeg foretager nogle ændringer?" Du kan opleve, at de

standarder, du har stillet op for dig selv, rent faktisk holder dig tilbage og gør dig ulykkelig.

DU ER MERE END DINE RESULTATER

Som tidligere beskrevet føler en person med urealistiske forventninger til sig selv ofte, at deres resultater er tæt forbundet med deres selvværd. De er deres succes. For at begynde at nedbryde den tro, at du intet er uden dine resultater, skal en perfektionist begynde at arbejde på at værdsætte andre sider af sig selv.

Perfektionisten har brug for at lære, at deres selvværd ikke er afhængigt af deres præstationer. Denne tro kan styrkes gennem støttende relationer med folk som trænere, mentorer, partnere og forældre, som værdsætter den enkelte for, hvem vedkommende er, og ikke hvad vedkommende gør.

Det handler om at udfordre din tro på, at du kun er OK eller umagen værd, hvis du er perfekt, og arbejde både med dine egne tanker og dem omkring dig. Begynd at lykønske dig selv med andre dele af dit liv, som ikke er målt af dine tidligere idéer om succes. Tag for eksempel en eftermiddag fri en dag, og gør simpelthen noget afslappende. Bare fordi du fortjener det. Prøv ikke at føle dig skyldig eller døm dig selv, mens du gør det, og sørg for at lykønske dig selv bagefter.

LAD DIN PERFEKTIONISME ARBEJDE FOR DIG

Perfektionisme behøver ikke at være en dårlig ting. Faktisk er perfektionister ofte de mest succesfulde mennesker i vores samfund i form af resultater. Det handler om at tage disse usædvanligt høje standarder og få dem til at arbejde for dig, ikke imod dig.

Perfektionisten går ofte i stå i forberedelsesfasen, bange for at gå videre, hvis resultaterne ikke er perfekte. I mellemtiden går ikke-perfektionister i stå inde i opgaven, vælter og slår deres knæ, børster støvet af sig og gør fremskridt.

Du kan prøve at begynde, før du er helt klar. Der vil alligevel aldrig være et ideelt tidspunkt at starte. At vente på, at ting skal være perfekte, er en illusion. I virkeligheden er det udsættelses-teknikker, og der bliver gjort meget små fremskridt.

Lær at omfavne fiasko som et nødvendigt skridt mod succes. Vi kom til verden med evnen til at sætte os op til en opgave – ligesom at lære at gå – og at kunne klare at fejle igen og igen, mens vi lærer hvordan. På et tidspunkt, da vi blev lidt ældre, lærte vi, at fejl var en 'dårlig ting'. Det er de ikke. Aflær det. Hvis du ikke laver fejl, forsøger du ikke nok. Du stækker dine vinger.