

## Jestem perfekcjonistą, z czym tak dokładnie się zmagam?

Dodane przez Anna Jakubowska - pon., 06/03/2023 - 19:23

# Perfekcjonizm



**Jestem perfekcjonistą, z czym  
tak dokładnie się zmagam?**



### Tags

- "Jesteśmy wyjątkowe - kobieca twarz III sektora w województwie zachodniopomorskim"

# Jednym z ważniejszych przyczyn, które wpływają na zaburzenie równowagi życiowej jest zjawisko perfekcjonizmu.

Od zarania dziejów zjawisko perfekcjonizmu wzbudzało szczególne zainteresowanie wśród psychologów. Alfred Adler (1927) wspominał o perfekcjonizmie, a dokładniej o dążeniu do niego. To zjawisko ukierunkowywał do witalności ludzkiej osobowości, a co ważniejsze uchwalającym początkowe kryterium zdrowia psychicznego[1]. Szczególne zainteresowanie wzbudza pogląd Burns 'a: uważał, że ceną jaką płaci się za perfekcjonizm jest zdrowie, stan emocjonalny oraz kontakty społeczne[2]. Z kolei w literaturze przedmiotu spotykamy się z różnorodnymi ujęciami perfekcjonizmu: „-wielu autorów wykazuje się odmiennymi ujęciami (Terry-Short, Owens, Slade i Dewey, 1995 pozytywne i negatywne), (Adkins i Parker, 1996 aktywne i pasywne), (Rice, Ashby i Slaney, 1998 adaptacyjne i dezadaptacyjne), (Rhéaume i in., 2000 funkcjonalne i dysfunkcjonalne), (Stumpf i Parker, 2000 zdrowe i niezdrowe)”[3]. Innymi słowy perfekcjonizm kliniczny jest określeniem, które cechuje nadmierny wzrost standardów, w nawiązaniu do realizacji konkretnych działań, ponadto silne poczucie niepokoju występujące z chwilą porażki oraz emocje związane z osiągnięciem powodzenia.[4] Słodka i Skrzypińska wyróżniają trzy rodzaje perfekcjonizmu: „- po pierwsze, perfekcjonizm zorientowany na własne „ja” (stawianie sobie wysokich wymagań i potrzeba bycia doskonałym), po drugie - perfekcjonizm zorientowany na innych (wymagany wobec innych osób) oraz - po trzecie - uwarunkowany czynnikami społecznymi perfekcjonizm „ustalony społecznie”, czyli spowodowany wiarą, że inni wymagają od osoby perfekcjonistycznego zachowania”[5]. Podkreślmy, iż perfekcjonizm sam w sobie nie jest zły, jednakże może stać się problematyczny. „Pomimo wielu dowodów empirycznych niektórzy psychologowie nadal jednak mocno wątpią w to, iż perfekcjonizm może mieć również pozytywne konsekwencje (zob. np. Benson, 2003; Flett i Hewitt, 2005; Greenspon, 2000)”[6]. W sytuacji, kiedy wraz z pojawieniem się uporczywego perfekcjonizmu następuje zatarcie na drodze do utrzymania prawidłowej równowagi należy szukać pomocy psychologicznej. B. Rzepka radzi jak można ograniczyć owy problem:

1. „Uznaj, że ideał jest względny.
2. Zważ na konsekwencję,
3. Skup się na wykonywaniu czynności, nie na wyobrażeniach o sobie”. (Rzepka 2016 s.105-107).

Powyższa autorka mówi o tym, iż człowiek nie jest w stanie dogodzić ideałom wszystkich ludzi, gdyż nie jest w stanie przewidzieć co dla każdego jest najlepsze. Jednakże zaznacza rolę konsekwencji, które mogą być znaczące w kwestii osiągania perfekcji. W następstwie najważniejszym sposobem jest skupienie się na tym, kim się tak naprawdę jest, a nie na tym, kim by się chciało być. W istocie perfekcjonizmu zdaniem Słodkiej i Skrzypińskiej ważnym mankamentem jest fakt, iż „perfekcjonistyczne osoby określają w dychotomiczny sposób, czy spełniły jakiś wysoki, prywatny standard czy nie w kategoriach pełnego sukcesu lub jego całkowitego braku”[7].

Występowanie zjawiska stresu, wypalenia zawodowego oraz perfekcjonizmu w życiu człowieka wzbudza wiele skrajnych emocji, które są w stanie zaważyć na zachowaniu prawidłowej równowagi. Zjawiska te są niezwykle różne, zarazem podobne ze względu na przyczyny poprzez, które dane zjawisko jest w stanie się uwydatnić. Najważniejszym ruchem, w celu utrzymania balansu jest szybkie rozpoznanie problemu oraz skuteczne podjęcie rozwiązania poprzez uzyskanie pomocy specjalisty bądź poszukiwania ogólnodostępnej metody w życiu codziennym, np. uprawianie sportu. Jak twierdzi Watts, „jeśli zaczniemy wsłuchiwać się w potrzeby swoich ciał, będziemy w stanie kierować swoim

życiem. Będziemy w stanie rozpoznać, kiedy należy powiedzieć „dość” i zamiast w trybie wypalenia, wejść w tryb ochronny”[8].

#### Bibliografia:

[1] A. Adler, Individual psychology. The Journal of Ab -normal and Social Psychology, 22, 1927, s. 116.

[2] D. D. Burns, The perfectionist's script for self-defeat. Psychology Today, 11, 1980, s. 34-52.

[3] K. Szczucka, Polski Kwestionariusz Perfekcjonizmu Adaptacyjnego i Dezadaptacyjnego, Wrocław: Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej tom 5 1 (13), 2010, s. 71-95.

[4] M Słodka, D. Skrzypińska, Perfekcjonizm i myślenie dychotomiczne w paradygmacie poznawczo-behawioralnym – przejawy oraz techniki terapeutyczne, Kraków: Wyd. Uniwersytet Jagielloński 2016, Psychiatria i Psychoterapia 2016; tom 12, numer 2., Instytut Psychologii, s. 23.

[5] Tamże, s. 23.

[6] K. Szczucka..., s. 72.

[7] M Słodka, D. Skrzypińska, Perfekcjonizm i myślenie dychotomiczne w paradygmacie poznawczo-behawioralnym – przejawy oraz techniki terapeutyczne, Kraków: Wyd. Uniwersytet Jagielloński 2016, Psychiatria i Psychoterapia 2016; tom 12, numer 2., Instytut Psychologii, s. 24.

[8] Ch. Watts, Życie bez stresu. Przywróć swojemu ciału..., s. 35.

---

#### Source URL:

<https://komes.org.pl/aktualnosc/jestesmy-wyjatkowe-kobieca-twarz-iii-sektora-w-wojewodztwie-zachodniopomorskim/680>