

# Perfektionisme

## Perfektionisme

I denne artikel (5 sider) kan du læse om perfektionisme. Du kan bl.a. læse om, hvad der kendetegner perfektionisme, om hvorfor perfektionisme er en illusion, og om forskellige råd.

### **Ambitiøs eller perfektionist?**

Det er en styrke at ville noget, og at ville gøre det godt, gøre sig umage, frem for blot at være ligeglad. Herunder undertiden at være ambitiøs og sætte høje mål og krav.

Når man er ambitiøs, er fokus på opgaven. Man har noget man vil og må. Og man kan nyde arbejdsprocessen, opleve glæde, stolthed og personlig tilfredshed ved det, man har opnået.

Perfektionisme er noget andet. En perfektionistisk tilgang er kendetegnet ved meget høje standarder for og krav til sig selv og andre, så høje at de er meget vanskelige eller umulige at nå både for sig selv og andre. Perfektionisme omfatter også ofte en ide om, at andre har meget høje krav og forventninger til en.

Ønsket eller kravet om det perfekte kan være så udtalt og så meget i fokus, at man helt frarøves oplevelsen af personlig glæde og tilfredsstillelse både ved arbejdsprocessen og ved resultatet.

Man bedømmer sig selv og andre kritisk og hårdt, og fokus er på fejl og mangler. Og man vil typisk vende det indad, når det ikke bliver som man gerne ville: "Det var nok fordi, man ikke gjorde nok eller anstrengte sig nok".

### **Tænk over følgende spørgsmål:**

- Stiller du høje krav til dig selv (og andre) i mange

forskellige situationer?

- Begynder du at stille nye krav til dig selv (og andre), så snart de gamle er indfrieede?
- Har du tit en følelse af, at du (de andre), ikke har gjort nok? Du (de) kunne jo lige læse lidt mere. Lige...
- Føler du, at din selvrespekt og dit omdømme afhænger af, om du gør tingene perfekt, og hvordan andre vurderer det, du gør?
- Oplever du at "falde i værdi", når resultatet ikke er perfekt?
- Er du bange for at begå fejl? Måske er det ligefrem forbudt at fejle?
- Bliver du stået ud af kritik?
- Er der sjældent noget, du blot vælger at gøre tilstrækkeligt godt, eller bare at få fra hånden?
- Har du det svært med prioriteringer?
- Har du svært ved at give dig selv lov til at slappe af og lave ingenting?
- Kommer du ofte til at fokusere mere på det, der ikke gik så godt end det, der gik godt?
- Tænker du i alt-eller-intet: Succes eller fiasko. Er der ingen mellemvej?

## **Onde cirkler**

Perfektionisme fører onde cirkler med sig. Når man sætter sig urealistiske og uopnåelige mål, bliver man typisk både mindre kreativ og produktiv. Og man får let en opgivende, negativ holdning til det, man har sat sig for.

Perfektionisme betyder derfor ofte, at man ikke når de samme resultater som andre, der har et mere afslappet forhold til det, de gør.

## **Perfektionisme er hårdt arbejde**

Perfektionisme gør dig rastløs. Det er svært at hvile og slappe af og hygge sig. Der er ikke meget plads til det spontane og impulsive, til fornøjelser og ting, der ikke er

forbundet med krav og pligter. Man er optaget af alt det, der skal gøres og nås. Perfektionisme er på mange måder skruen uden ende.

Det er hårdt for en selv at være fanget i en perfektionistisk tilgang til tingene, ligesom det kan være frustrerende for ens omgivelser. Det kan skabe stor afstand og mange konflikter.

### **Perfektionisme gør dig sårbar**

Det er klart, at en perfektionistisk tilgang til tingene, med høje krav og standarder, der sjældent kan efterkommes, gør dig sårbar. Dagligdagen kan måske klares, men når du kommer i en situation med opgaver og udfordringer, hvor fleksibilitet og kompromiser er nødvendigt, bliver det svært.

### **Det perfekte – en illusion**

Det perfekte er en illusion. Det er slet ikke muligt at være perfekt og kunne kontrollere alt. Der vil altid være uenighed om, hvorvidt noget skulle være løst på den ene eller anden måde.

Når man er fanget i en perfektionistisk tilgang, tænker man ofte i succes eller fiasko. Man oplever stor forlegenhed og pinlighed overfor fejl og mangler og det, der bare er "godt nok". Og man har stor følsomhed og sårbarhed overfor kritik.

Men fejl og mangler og noget, der bare er "tilstrækkeligt godt", eller "godt nok", er en væsentlig og naturlig del af livet. At tage fejl og famle lidt og eksperimentere er en forudsætning for udvikling.

Vores eksistens som mennesker er præget af uvished og af ufuldkommenhed. Verdens, vores egen og andre uvished og ufuldkommenhed. Der er så meget, vi ikke kan være sikre på, ikke lige kan finde ud af, og så meget, der bliver anderledes, end vi havde regnet med. Uvisheden og ufuldkommenheden er ikke bare et vilkår, der dukker op en gang imellem, men noget der øver konstant indflydelse på vores tilværelse.

Med en perfektionistisk tilgang prøver man at finde en vej ud af det uvisse, og det ufuldkomne. Perfektionisme er et krav om forudsigelighed og manglende accept af uvished og ufuldkommenhed. Men uvished og ufuldkommenhed er og bliver et vilkår, som ikke bare lader sig udrydde. Man kan ikke løse uroen ved det ufuldkomne, uforudsigelige og uvisse ved at stræbe mod perfektion.

Så i stedet for at forsøge at udrydde det, der blot er "godt nok", fejl, mangler osv. må du arbejde på at få en mere overkommelig, realistisk og afslappet tilgang til livets opgaver og udfordringer. Der er rigtig mange fordele ved, at tingene ikke behøver at være perfekte. Og som sagt, det perfekte er en illusion!

#### **Derfor:**

- Eksperimenter med dine mål for succes
- Sæt realistiske mål for dig selv og andre
- Øv dig i at beslutte dig for at sige: "Slut, nu er jeg færdig med det"
- Øv dig i at sige "pyt"
- Erkend at du kan lære en masse af fejltagelser
- Husk at du og andre skal blive ved med at lære og udvikle dig
- Lær at skelne mellem opgaver, som har mindre betydning for dig, og opgaver som har stor betydning for dig
- Vær bevidst om betydningen af de rammer, du handler under, herunder dit samarbejde med andre, og de muligheder og begrænsninger, der ligger i dette, og lad også rammerne være bestemmende for kvaliteten af det du gør
- Tænk ikke på enten succes eller fiasko. Tænk i stedet på at yde dit bedste, eller hvad du har besluttet dig for, og vær tilfreds med det
- Øv dig i at tænke i nuancer og ikke i ekstremer. Altså at tænke i både og i stedet for enten eller
- Tænk på at yde en solid indsats, men uden voldsomt pres

og overanstrengelse

- Øv dig i at tale til dig selv med varme og forståelse og ikke nedladende og selvbebrejdende, når dine gøremål og præstationer ikke gik lige som du ønskede.
- Øv dig i at se "den anden", som måske ikke lige lever helt op til dine forventninger med et kærligt blik.
- Sig til dig selv, at det er godt at kunne holde ud og prøve igen, men det er ligeså vigtigt at kunne erkende det, hvis der er noget som du oplever, der ligger udenfor din rækkevidde.
- Husk at det er urealistisk at tro, at alting skal lykkes hele tiden. Sæt realistiske mål og accepter, når målene ikke kan nås.

### **Husk også at du har ret til**

- At bede om hjælp
- Ikke at vide alt
- At tage fejl
- At lave fejl
- At svige i niveau
- Ikke at forstå alting
- At holde fri, hygge, hvile og lave absolut ingenting
- At have nogle ting som du ikke gider
- Af og til at sjuske, være doven og overfladisk

Og meget andet som du selv skal definere.

### **Presset ud i perfektionisme**

Der kan være mange forskellige grunde til, at man har en perfektionistisk tilgang til tingene. Mange af os tænker på perfektionisme som et personlighedstræk og som et personligt problem, måske afstedkommet af tidlige oplevelser og erfaringer i livet. Det kan fx være en opvækst med meget høje forventninger og krav om kontrol og præstation. Eller en opvækst med meget kaos, som man prøver at råde bod på. Men det er mere sammensat end som så.

Det er meningsfuldt at anskue en perfektionistisk tilgang til tingene som et problem, der opstår i forholdet mellem menneskets og dets omgivelser. Perfektionisme kan være en af de løsningsstrategier, som man tager i brug for at mestre uoverskuelige krav på uddannelsen, i arbejdslivet og i livet som sådan, krav og udfordringer, som man oplever, der overstiger ens resurser og muligheder. Man sætter alt ind på at løse kravene og udfordringerne upåklageligt, og bliver i den forbindelse ufleksibel, overkritisk og overinvolveret. Perfektionist er således ikke noget man er, men snarere en strategi man tager i brug for at navigere i utryghed. Perfektionisme er i den forstand en grøft vi alle, eller mange, kan falde i.

Når man skal reflektere over og arbejde med perfektionisme må man derfor også altid huske at medtænke omgivelserne, kulturen, de udfordringer man står overfor, og de krav der stilles til en.

**Anne Stokkebæk, september, 2018.**