

Cuprins

Prefață	9
Introducere. Pericolele perfecționismului și cum te poate ajuta această carte	13
Capitolul 1: Exigența perfecțiunii: Ce este și de ce e autodistructivă	25
Capitolul 2: Ce tip de perfecționist ești?	40
Capitolul 3: Călătoria de recuperare	51
Capitolul 4: Perfecționismul performanței.....	71
Capitolul 5: Perfecționismul aprobării.....	89
Capitolul 6: Perfecționismul moral.....	108
Capitolul 7: Perfecționismul controlului.....	129
Capitolul 8: Perfecționismul expectanței	148
Capitolul 9: Perfecționismul centrat pe ego	163
Capitolul 10: Perfecționismul tratamentului	181
Capitolul 11: Perfecționismul existențial.....	200
Capitolul 12: Perfecționismul ordinii.....	219

Capitolul 13: Perfecționismul certitudinii.....	237
Capitolul 14: Punerea în aplicare a planului de acțiune.....	257
Postfață. Mergem înainte!.....	261
Referințe bibliografice	263

Prefață

Perfecționismul este blestemul multora care se simt presați, stresați și nefericiți pentru că se consideră valoroși ca oameni în funcție de performanțele lor la locul de muncă, de cât de bine se înțeleg cu ceilalți, de controlul condițiilor incerte și de multe altele. Stresul perpetuu este prezent la orizont și la cei care se așteaptă ca ceilalți să gândească și să se comporte într-un anumit fel și ca viața să se desfășoare în mod fericit.

Spre deosebire de standardele de excelență, standardele perfecționismului pentru atingerea stimei de sine sunt preludii ale sentimentului că ești un ratat chiar și când obții succese deosebite. Mai rău, străduința de a obține ceva imposibil te împiedică să ai relații de calitate și o carieră satisfăcătoare. Dacă diminuezi această formă toxică de perfecționism, vei putea atenua și aceste probleme conexe.

Mai mult, când se intersectează cu diferite forme de depresie, anxietate și alte stări dezagreabile, perfecționismul amplifică nefericirea. Diminuarea formelor toxice de perfecționism poate reduce simultan aceste stări (Lowndes et al., 2018).

La fel ca în alte cărți extraordinare ale lui, în *Making Peace with Imperfection* Dr. Elliot D. Cohen expune cu pricepere o metodă în șase pași destinată neutralizării convingerilor distructive ale perfecționismului. El ne conduce

pas cu pas, folosind ca exemple diferite forme de perfecționism, și ne arată modul în care putem exersa combaterea eficientă a acestuia. Pregătindu-ne astfel, putem ieși cu bine din situațiile care apar spontan și în care, altminteri, am putea cădea automat în capcana perfecționismului.

Dr. Cohen prezintă sarcini comportamentale pe care le putem îndeplini singuri. Implicându-ne în aceste experimente, vom arunca zarurile în favoarea unei eliberări mai rapide și mai durabile de afecțiunile perfecționismului. Ceea ce ni se propune nu este o muncă de rutină. Există o știință în spatele abordării clasice de tip *self-help* a lecturii. Într-adevăr, participarea activă la acest proces de biblioterapie este unul dintre cele mai eficiente lucruri pe care le putem face pentru a ne ajuta, poate cel mai productiv (Kazantzis et al., 2018).

Experimentând activ metoda în șase pași a doctorului Cohen, până când vei termina această carte, vei avea motive raționale să crezi că nu vei fi perfect și că nici nu trebuie să fii. Dar asta nu înseamnă că vei lenevi, așa cum mulți își închipuie că se va întâmpla dacă nu se conduc singuri. În schimb, s-ar putea să descoperi un paradox. Când îți concentrezi atenția asupra a ceea ce poți face, fără dezordinea mentală a gândirii distructive a perfecționismului, este posibil să te descurci mai bine și cu mai puțin stres. Cu mai puține idei perfecționiste toxice care să-ți domine perspectiva asupra vieții, probabil că vei avea relații mai bune și te vei bucura mai mult de viață. Desigur, nu pot exista garanții în acest sens, ci doar probabilități semnificative.

O parte principală a terapiei rațional-emotive și comportamentale a psihologului Dr. Albert Ellis este dedicată combaterii credințelor iraționale dăunătoare. Abordarea

lui Ellis este amplu susținută de cercetări științifice (David et al., 2018). În această carte, Dr. Cohen adoptă o abordare rațional- emotivă și comportamentală pentru a combate perfecționismul. El vede pericolele convingerilor perfecționiste, le arată în mod activ cititorilor cum să submineze acest tip de gândire și face o treabă extraordinară în aplicarea și extinderea metodelor filosofice de gândire clară ale lui Ellis cu scopul de a rezolva problema combaterii perfecționismului.

Dr. Cohen recurge la diverse abordări filosofice pentru a dezamorsa convingerile perfecționiste toxice. Una dintre ele este o tehnică de răsturnare. De exemplu, perfecționismul este o idee de valoare condiționată. Oamenii care gândesc astfel se află în capcana gândirii dihotomice în care fie au valoare, fie nu, iar perfecțiunea este soluția pentru a avea valoare. Iată și reversul: atât Cohen, cât și Ellis arată cum să gândești pluralist și să te accepți necondiționat pe tine însuți, să-i accepți necondiționat pe ceilalți și să accepți necondiționat viața.

Trebuie să fii în totalitate acceptat? Nu tocmai. Aici acceptarea presupune să admiți că lucrurile sunt așa cum sunt și nu așa cum crezi că ar trebui să fie. Asta înseamnă că dacă nu ești acceptat 100% din timp trebuie s-o iei așa cum e. Aforismul „Schimbă ceea ce poți, acceptă ceea ce nu poți și înțelege diferența” surprinde esența semnificației acceptării și potențialul tău de a aplica acest concept în mod sănătos și eficient.

Cred cu tărie că, dacă Albert Ellis ar mai fi în viață, ar scrie cu plăcere prefața acestei cărți, i-ar aproba conținutul și ar avea lucruri elogioase de spus despre efortul extraordinar al Doctorului Cohen de a ajuta oamenii care se chinuie cu perfecționismul.

Dacă te numeri printre milioanele de persoane ale căror așteptări sunt prea mari și care experimentează tensiuni opresive corespunzătoare, citește această carte. Încearcă un eșantion de exerciții. Cred că vei învăța multe pentru a te elibera de pericolele perfecționismului și vei utiliza cu folos ceea ce înveți pentru a-ți promova interesele conștientizate și pentru a-i ajuta pe cei apropiați să facă același lucru.

Dr. Bill Knaus, EdD
Fost director formare postdoctorală,
Institutul Albert Ellis; autor al *The Cognitive
Behavioral Workbook for Anxiety*

Introducere

Pericolele perfecționismului și cum te poate ajuta această carte

Lucrarea de față este un manual plin de compasiune pentru cei care bănuiesc deja că există ceva fals și autodistructiv în legătură cu nevoia lor de perfecțiune. Dacă ești o astfel de persoană, există o mare probabilitate să te fi întâlnit cu lectura potrivită. Această carte te poate ajuta să vezi cum perfecționismul tău îți distruge propria viață și afectează viețile celor cu care locuiești, lucrezi sau socializezi, dar și ce poți face în acest sens. În paginile ei nu ofer nicio poțiune magică capabilă să rezolve toate durerile de cap. Aceea n-ar fi decât o altă stratagemă perfecționistă.

Diferența dintre strădania pentru excelență și perfecționism

A tinde spre excelență în lucrurile care contează pentru tine *nu* înseamnă perfecționism; dimpotrivă, acesta poate fi un mod sănătos și productiv de a trăi. Poate că aspiři să fii cel mai bun atlet, student, bucătar, partener sau avocat posibil. Ești foarte motivat și țiștești spre stele. Până acum totul e bine! Ceea ce separă astfel de aspirații sănătoase de perfecționism este faptul că nu *pretinzi* să ajungi la stele. Mai mult de-atât, persoanele fără pretenții

care se străduiesc cu entuziasm să atingă excelența pot considera călătoria în sine drept cel mai satisfăcător și interesant aspect al destinației, nu dacă ating efectiv un obiectiv idealist sau improbabil. Așadar să fie clar: te încurajez să ridici steagul luptei pentru excelență — atât timp cât nu *pretinzi* perfecțiunea.

Perfecționismul este dureros de experimentat

Fie că pretinzi perfecțiune de la tine, fie de la ceilalți sau de la lume în general, te pregătești pentru o viață de stres dureros și neîncetat. De ce? Pentru că trăiești în cercul vicios al unei anxietăți continue, privitoare la faptul că pretențiile tale nerealiste față de tine, față de ceilalți sau față de lume nu se vor împlini. Iar când realitatea nu se ridică la nivelul cerințelor tale, așa cum invariabil se va întâmpla, experimentezi inutil depresia, vina, furia sau alte emoții dureroase.

Perfecționismul îți face rău ție și celorlalți

Acest ciclu continuu al stresului îți anihilează de fapt propriile scopuri! De ce? Pentru că fiecare dintre noi, la fel ca toți ceilalți și restul lumii de sub soare, suntem, prin natura noastră, imperfecti. După cum vom vedea în Capitolul 1, stresul pe care îl generezi prin faptul că pretinzi perfecțiunea te împiedică să-ți atingi obiectivele, să-i ajuți pe alții să se descurce mai bine sau să îmbunătățești starea lumii. Când îți petreci viața *insistând* asupra a ceea ce este imposibil sau aproape imposibil de obținut, în mod ironic, este foarte probabil să realizezi mai puține

lucruri, să crezi o mulțime de probleme pentru tine și pentru ceilalți și să faci mai puțin pentru a transforma lumea într-un loc mai bun.

Terapia comportamentală rațional-emoțională (REBT) te poate ajuta

Deci ce poți face pentru a te simți și a face mai bine? Abordarea adoptată în această carte se bazează pe un tip popular de psihoterapie, cunoscut sub numele de *terapie comportamentală rațional-emoțională* (REBT) și dezvoltat de marele Albert Ellis, bunicul terapiei cognitiv-comportamentale (CBT). Această abordare pune accentul pe eforturile intense care trebuie făcute pentru modificarea felului de a gândi ce te determină să acționezi autodistructiv și ajută la promovarea unei schimbări cognitive constructive prin renunțarea la comportamentele care îți întăresc gândirea autodistructivă.

Nu evenimentele din viața ta te supără

Un aspect-cheie al REBT este preluat de la filosoful roman Epictet, care a observat cu perspicacitate că nu evenimentele din viața proprie îi supără pe oameni, ci interpretarea pe care ei o dau acelor evenimente. Diavolul se află adesea în limbajul pe care oamenii îl folosesc pentru a crea interpretări iraționale și autodistructive ale realității. „Este oribil, îngrozitor, de-a dreptul teribil că mi-am pierdut locul de muncă. Nu sunt decât un ratat nenorocit care nu va reuși niciodată nimic!” O astfel de interpretare a realității este menită să te arunce într-o

prăpastie emoțională, deoarece ai folosit un limbaj emoțional puternic („îngrozitor“, „oribil“, „teribil“, „ratat“ și „nimic“) pentru a *aprecia sau evalua irațional* situația. Comparați asta cu: „Mi-am pierdut locul de muncă. E o lovitură grea, dar nu-i sfârșitul lumii“. Limbajul pe care îl folosești pentru a interpreta aceeași frântură de realitate poate face o diferență incredibilă între reziliența emoțională și depresia întunecată și profundă.

Ca atare, conform REBT, oamenii își cauzează propriile probleme comportamentale și emoționale prin interpretări sau credințe iraționale despre evenimentele vieții. Pe primul loc stă exigența perfecțiunii. „Pentru că nu *trebuie* să pierd niciodată un loc de muncă, acum sunt un ratat. E groaznic și terifiant!“ Vezi cum acest „trebuie“ poate genera restul gândirii autodistructive?

Logica eronată îți poate distruge fericirea personală și interpersonală

Versiunea REBT aplicată în această carte este una filosofică, bazată pe logică, pe care am dezvoltat-o începând cu mijlocul anilor 1980, în colaborare cu Albert Ellis. Conform versiunii bazate pe logică, cunoscută sub numele de *terapie bazată pe logică*, oamenii își creează propriile dureri de cap comportamentale și emoționale prin practicarea unei *logici greșite*. Iar a pretinde perfecțiune presupune o logică proastă — o *eroare* logică sau o greșeală de raționament. Ceea ce face din exigența perfecțiunii o eroare este faptul că, asemenea altor erori, ea are un parcus deja identificat al frustrării legate de căutarea fericirii personale și interpersonale (Cohen, 1995).

Și, la fel ca alte greșeli de raționament, aceasta implică o eroare *inferențială*. Asta înseamnă să ajungi la o concluzie care pur și simplu nu rezultă din premise. De exemplu: „*Vreau să-mi păstrez locul de muncă, prin urmare trebuie să-l păstrez*“. Doar pentru că *vrei* ceva nu înseamnă că acel ceva *trebuie să* devină realitate! Odată ce ai devenit conștient de gândirea defectuoasă din spatele tipurilor de cerințe ale perfecțiunii care îți frustrează fericirea, înțelegeți mai bine cum îi poți evita inferențele autodistructive.

Zece tipuri de perfecționism

Da, există diferite tipuri de perfecționism, iar această carte abordează zece dintre ele:

1. Perfecționismul performanței
2. Perfecționismul aprobării
3. Perfecționismul moral
4. Perfecționismul controlului
5. Perfecționismul expectanței
6. Perfecționismul centrat pe ego
7. Perfecționismul de tratament
8. Perfecționismul existențial
9. Perfecționismul ordinii
10. Perfecționismul certitudinii

În Capitolul 2, vei putea efectua Inventarul de auto-verificare a cerințelor de perfecțiune, care te poate ajuta să-ți identifice tipul/tipurile de exigențe. Ulterior, vei găsi metode simple pentru a depăși fiecare tip, împreună cu seturi sistematice de exerciții practice.

Metoda celor șase pași

Fiecare etapă este urmată de un exemplu de funcționare a acestei abordări (Cohen, 2017).

Pasul 1: Identifică-ți gândirea irațională generată de exigența ta de fi perfect.

Exemplu:

1. Nu trebuie să dau greș niciodată.
2. *Prin urmare*, dacă nu am reușit să-mi păstrez locul de muncă, sunt un ratat.
3. Nu am reușit să-mi păstrez locul de muncă.
4. *Prin urmare* sunt un ratat!

Pasul 2: Respinge premisele iraționale din gândirea ta, adică demonstrează-ți că acestea sunt contraproductive, false, inconsistente sau, altfel spus, iraționale.

Exemplu: „A deduce că sunt un ratat pentru că nu am reușit să-mi păstrez slujba este ca și cum ai deduce că sunt un pârț pentru că am tras un pârț!”

Pasul 3: Identifică obiective noi, raționale — ceea ce eu numesc „virtuți călăuzitoare” — care te pot ajuta să-ți depășești premisele iraționale și să obții o mai mare siguranță în această lume imperfectă; „securitate metafizică” (Cohen, 2017).

Exemplu: Acceptă-te necondiționat pe tine însuși!

Pasul 4: Dobândește înțelepciune filosofică de la marii gânditori (care au trăit de-a lungul istoriei) despre căile pe care poți ajunge la virtuțile tale călăuzitoare.

Exemplu: Renumitul gânditor Immanuel Kant spune: „Nu te trata ca pe un obiect!”

Pasul 5: Construiește un plan rațional de acțiune în care să aplici această înțelepciune.

Exemplu: „Voi înceta să mă mai înjosesc ca și cum aș fi un obiect defect și îmi voi manifesta ambiția rațională pentru a face schimbări constructive în viața mea”.

Pasul 6: Pune-ți planul în practică.

Exemplu: „Fac progrese excelente, amintindu-mi constant că sunt o persoană demnă, capabilă să-mi decid în mod rațional viața. Așa că, de săptămâna viitoare, încep să mă pregătesc într-un domeniu nou și interesant în care mi-am dorit întotdeauna să lucrez!”

Trecerea de la intelect la aprecierea emoțională

Procesul prin care depășești exigența perfecțiunii începe prin a considera — la nivel teoretic — că aceasta este irațională și continuă cu o apreciere emoțională progresivă. Pașii de la 1 la 4 te pot ajuta să obții o apreciere *intelectuală* a cât de irațională și autodistructivă este cu adevărat cerința ta și cum îți poți reîncadra gândirea.

- **Pasul 1** îți expune cum arată gândirea ta perfecționistă.
- **Pasul 2** îți arată exact ce este greșit în această gândire.
- **Pasul 3** înlocuiește exigența perfecțiunii, care te copleșește, cu obiective noi, raționale, pentru a trăi mulțumit într-o lume imperfectă.
- **Pasul 4** îți oferă înțelepciunea marilor gânditori pentru a lucra la aceste noi obiective.

Pașii 5 și 6 te îndrumă către o apreciere *emoțională* a naturii iraționale, nerealiste și autodistructive a perfecționismului într-o lume imperfectă:

- **Pasul 5** îți arată cum să aplici înțelepciunea acumulată în pasul 4 pentru a construi un plan de acțiune ca să gestionezi mai bine provocările vieții într-o lume imperfectă.
- **Pasul 6** reprezintă punerea în practică a planului.

Cu cât te implici mai mult în practicarea noii înțelepciuni filosofice, cu atât este mai probabil să te simți mai confortabil, mai liber și mai puțin împovărat de cerințele autoimpuse. Această trecere de la aprecierea intelectuală la cea emoțională va fi treptată și va evolua continuu.

Poate că-ți spui: „Da, înțeleg că este irațional să cer perfecțiune de la mine într-o lume care este în mod inerent imperfectă și să mă înjosesc când ceva nu-mi iese. Dar tot mă *simt* deprimat când greșesc sau nu-mi fac treaba perfect sau aproape perfect. Pot să-mi spun că încă sunt o persoană demnă, dar nu mă simt ca atare“.