

Katherine
MORGAN
SCHAFLER

**GHIDUL
PERFECTIONISTEI
PENTRU PIERDEREA
CONTROLULUI**

Calea spre pace și putere interioară

Traducere din limba engleză de Mihaela Doagă

POLIROM
2023

Cuprins

Introducere. Perfecționismul este o putere.....	13
Chestionar. Ce tip de perfecționistă ești?.....	19
1. Trăsături specifice ale perfecționistelor.....	25
<i>Cele cinci tipuri de perfecționiste</i>	
2. Cum să-ți apreciezi perfecționismul	49
<i>Redescoperă-ți talentele și avantajele aflate la originea dorinței permanente de a te autodepăși</i>	
3. Perfecționismul ca boală, echilibrul ca leac, femeile ca paciente	70
<i>Un model de patologizare a manifestărilor puterii și ambiției femeilor</i>	
4. Perfecționismul văzut de aproape	90
<i>O înțelegere mai profundă a perfecționismului și a fluidității sănătății mintale</i>	
5. Cauți soluții la problema greșită.....	141
<i>Nu perfecționismul este problema, ci faptul că te pedepsești pentru pașii greșiți pe care îi faci</i>	
6. Ți va plăcea soluția asta cam cât îți place să iei nota –10.....	168
<i>Dă-i drumul, continuă să faci greșeli și fii înțeleghătoare față de tine orice s-ar întâmpla</i>	
7. Gânduri noi ca să nu gândești prea mult	199
<i>Zece schimbări majore de perspectivă care te vor ajuta să afli în viața de zi cu zi succesul pe care îl cauți</i>	

8. Lucruri noi pe care le poți face ca să nu mai întreci măsura	240
<i>Opt strategii comportamentale menite să ajute fiecare tip de perfecționistă să-și dezvolte deprinderi de refacere benefice dezvoltării pe termen lung</i>	
9. După ce ți-ai recăpătat libertatea	273
<i>Cum să-ți dai voie să te bucuri de viața ta în prezent</i>	
Postfață	309
Nota autoarei	310
Mulțumiri	313
Note	319
Index	331

„Când cineva mă întreabă cu ce mă ocup, vreau să fiu entuziasmată când discut despre asta. Nu e nevoie să sar zilnic din pat de bucurie că merg la muncă, dar vreau să mă pot mândri în general cu ceea ce fac. Vreau ca zilele grele să nu pară o amenințare directă la adresa sănătății mele mintale. Nu e nevoie să mă simt în largul meu tot timpul, dar vreau să mă simt îndeajuns de bine ca să pot râde de câteva ori pe săptămână la serviciu”.

Apoi, amintindu-ți că idealurile nu sunt menite să fie atinse, ci doar să ne însuflețească, te folosești de acest ideal ca de un ghid în căutarea unui nou loc de muncă.

Căutarea perfecțiunii emoționale este unul dintre componentele cele mai ignorate ale perfecționismului, dacă nu *cel* mai ignorat. Perfecționismul emoțional trece neobservat deoarece nu este vorba pur și simplu despre a vrea să te simți fericit tot timpul; este o experiență foarte intimă, individualizată.

Nicăieri nu este perfecționismul emoțional mai evident decât în viziunea persoanei perfecționiste cu privire la ceea ce înseamnă să fii vindecat. Ca „dovadă” că te-ai vindecat, vrei să te simți într-un anumit fel, cu o anumită intensitate, într-o anumită împrejurare. Așa s-a întâmplat cu Marissa.

Marissa era colegă cu un bărbat pe care mi l-a descris drept dragostea vieții ei. Fuseseră împreună câteva săptămâni, dar până la urmă au decis să pună punct relației din cauza complicațiilor profesionale. Au rămas „prieteni”. La câteva săptămâni după ultimul lor rendez-vous, el a început o relație cu o altă colegă, cu care s-a și căsătorit după șase luni.

După ce fostul ei iubit a anunțat la birou că soția lui este gravidă, Marissa mi-a împărtășit dorința ei profundă de a se simți „absolut fericită pentru el”. În schimb, se simțea distrusă. Soluția ei? Să țină în sfârșit situația sub control. Perfecționismul său (care, de regulă, era în stil parizian) s-a activat la maximum în toate direcțiile.

Pentru început, a insistat să organizeze la birou o petrecere pentru copilul ce avea să se nască. Trebuia să fie prietena perfectă (perfecționism comportamental), trebuia să fie perfect fericită pentru ei (perfecționism emoțional), iar petrecerea în sine trebuia să fie perfectă (perfecționism obiectual). Dacă reușea să obțină controlul pe care și-l dorea, inclusiv să aibă o ultimă discuție cu el despre cauzele eșecului relației lor (perfecționism cognitiv), atunci

avea să-și atingă scopul de a se debarasa cu totul de el și de a pune capăt legăturii lor într-un mod perfect (perfectionism legat de proces). Era un plan de proporții extraordinare.

Am început cu perfectionismul emoțional.

EU: Care crezi că ar fi o reacție emoțională rezonabilă când îi vei vedea împreună la petrecere, zâmbitori, el punându-și mâna pe burta ei?

MARISSA: Aș vrea să mi se pară un lucru frumos, dar nu memorabil. Ca atunci când observi o buburuză.

N-am zis nimic.

MARISSA: Este posibil! N-ai de unde să știi ce se va întâmpla!

EU: În cazul de față, cred că știi. Cred că știi și tu.

Obiectivul Marisei, un obiectiv căruia îi cădem victimă foarte multe dintre noi, nu era să înțeleagă ce se întâmplase, ci să învețe să-și controleze sentimentele cu privire la cele întâmplate. Idei preconcepute despre ce înseamnă să fii „vindecată în mod oficial” zac în mintea și în inima noastră. Aceste închipuiri despre felul în care credem că ar trebui să arate vindecarea noastră sunt întotdeauna greșite. Nu ai idee ce formă va lua vindecarea ta.

Poți spune că te-ai vindecat atunci când te-ai deschis diferitelor posibilități. Când te concentrezi asupra controlului emoțional, te închizi posibilităților. Puterea constă în a înțelege că, indiferent ce simți, ai capacitatea de a influența orice moment din viața ta. Excepția de la această regulă este trauma.

Perfecționismul și trauma

Trauma apare atunci când nu-ți poți exercita puterea sau când nu ai putere de la bun început (cum se întâmplă în cazul traumelor din copilărie). Ea te schimbă în așa măsură, încât nu poți redeveni persoana care ai fost înainte. Pentru a te vindeca după ce ai suferit o traumă, nu trebuie să redevii cea dinainte, ci să devii persoana care vrei să fii acum. Perfecționismul maladadaptativ se poate manifesta ca reacție la traumă, cum s-a întâmplat în cazul lui Naomi.

Naomi a fost violată în camera ei de hotel când era într-o excursie la munte cu niște prieteni. Asemenea multor victime ale violurilor, Naomi își amintea experiența trăită într-o manieră senzorială, nu cronologică. Își amintea foarte bine răceala și mirosul zăpezii proaspete care intra pe ușa deschisă a balconului. Naomi s-a întrebat cum ar fi dacă s-ar vindeca, adică dacă ar simți în aer mirosul de zăpadă fără să se gândească imediat la viol.

Mai mult decât orice își dorise vreodată, Naomi a încercat să regăsească plăcerea simplă de a simți răceala și mirosul neutru, înviorător al zăpezii. Hotărâtă să-și îndeplinească acest „obiectiv de tratament” autoimpus, în ultimii trei ani, în fiecare iarnă, se silea cu regularitate să se întindă pe spate în zăpadă, să închidă ochii și să tragă aer în piept.

Strategia nu dădea roade.

Acum, detesta și mai mult zăpada. Detesta filmele cu zăpadă. Detesta iarna. Detesta aplicația meteo din telefon. Detesta radiațiile. Detesta hainele groase. Detesta vara pentru că se terminase. Detesta cerul pentru că de acolo cade zăpada. În fiecare zi, descoperea un alt lucru pe care îl detesta.

— Am venit pentru că anul acesta trebuie să fac ceva. Vreau, trebuie ca mirosul zăpezii să-mi aducă din nou bucurie, mi-a spus ea.

Era luna septembrie la New York.

În timp ce o ascultam pe Naomi povestindu-mi cu lux de amănunte cum se întindea pe jos, în zăpadă, mi-am împreunat mâinile ca la rugăciune, atingându-mi buzele cu arătătoarele. Gestul a părut s-o deranjeze sau cel puțin s-o nedumerească pe Naomi. După ce a terminat de descris tehnica de desensibilizare inventată de ea, a făcut o pauză de două secunde și apoi mi-a zis:

— Nu ar trebui să nu faci asta?

— Ce anume? am întrebat.

— Credeam că psihoterapeuții nu trebuie să se implice emoțional.

Pe lângă angoasa de neclintit pe care o sesizăm la Naomi, mi-am dat seama că își proiecta asupra mea perfecționismul ei emoțional. Dacă voiam s-o „repar”, trebuia să-mi las propriile sentimente la o parte ca să mă concentrez asupra rezultatelor. Naomi voia să interacționez cu ea într-un context pur intelectualizat deoarece dorea să se raporteze la trauma ei într-un context pur intelectualizat.

Cum se întâmplă cu multe persoane traumatizate, ea nu se simtea în siguranță atunci când era prezentă durerea. Naomi nu putea nici să anticipeze, nici să își controleze reacțiile emoționale, considerând acest lucru un eșec personal. Sesizarea celei mai mici reacții emoționale din partea mea o făcea să nu se simtă în siguranță și să se îndoiască de capacitatea mea de a o ajuta, ca și cum aș fi eșuat și eu.

Coliziunea dintre traumă și perfecționismul necontrolat duce la ceea ce Horney numea „supremația minții”¹⁴. Integritatea (adică vindecarea reală) nu este luată în calcul. „Nu mai vorbim despre minte și sentimente, ci despre minte sau sentimente, minte sau trup, minte sau sine... Creierul este singura parte a ființei individului care pare să aibă viață”, spune Horney.

Perfecționistele înțeleg din punct de vedere intelectual că nu pot schimba trecutul, dar asta nu le împiedică să încerce să schimbe faptul că trecutul a avut un impact asupra lor. A accepta acest fapt înseamnă a se confrunta cu un sentiment prea puternic de pierdere a controlului, de înfrângere, de eșec.

Soluția „logică” constă în scindarea experienței în eveniment și măsura în care te-a afectat acesta. Accepti evenimentul și respingi impactul. Îți spui ceva de genul: „Da, mi s-a întâmplat treaba asta, dar n-am nimic”. Scindarea este un soi de aritmetică, o împărțire complexă aplicată traumei.

Puterea rezidă în a accepta că, deși nu poți controla ceea ce simți sau faptul că trecutul te-a afectat, ceea ce se întâmplă apoi depinde doar de tine. Puterea constă în a înțelege că viața ta poate fi rezultatul deciziei conștiente de a face ceea ce îți dorești; nu trebuie să fie rezultatul reacției inconștiente de a fugi de ceea ce s-a întâmplat deja.

Continuând să conștientizezi formulele și toleranțele pe care le ai pentru diverse „stări emoționale perfecte”, poți să demontezi mai ușor ideea că trebuie să ai mereu o anumită reacție emoțională.

Antecedente ale perfecționismului

În ce măsură stilul de creștere și educare a copiilor de către părinți influențează evoluția perfecționismului într-un sens sau în altul?

Într-un apel cu privire la înmulțirea cercetărilor pe această temă, Cláudia Carmo și colegii ei subliniază: „Mai multe studii susțin teoria conform căreia perfecționismul apare mai des în familiile cu părinți extrem de critici, iar stilul autoritar de creștere a copiilor îi poate determina pe aceștia din urmă să adopte o orientare perfecționistă pe parcursul vieții. Totuși, nu este limpede încă dacă există o legătură directă între stilul de creștere a copiilor și apariția unor aspecte adaptative sau maladaptative ale perfecționismului. [...] Deși s-au făcut progrese în ceea ce privește demonstrarea cu date empirice a rolului părinților în apariția perfecționismului adaptativ și maladaptativ la adolescenți și copii, studiile pe această temă sunt în continuare insuficiente și neconcludente”¹⁵.

Perspectiva mea cu privire la antecedentele apariției perfecționismului, deși este influențată de studiile existente, are la bază în mod preponderent activitatea mea clinică. Nu propun experiența mea clinică decât ca unic punct de referință*.

Așa cum am arătat în Capitolul 2, perfecționismul este un impuls natural; unele persoane se nasc cu o predispoziție mai pronunțată spre perfecționism. În urma discuțiilor pe care le-am avut cu diverse persoane perfecționiste, pot spune că perfecționismul la copii se poate manifesta sub forma unor curiozități sau pasiuni potențial obsesive, care includ uneori comportamente compulsive, concentrate asupra propriei persoane. De exemplu, în copilărie, Marie Kondo era obsedată de organizare și de decorațiunile interioare. Refuza să iasă în pauză, preferând să rămână în clasă ca să facă ordine pe rafturi. Acasă, se furișa în camerele fraților ei ca să le facă ordine fără știrea lor¹⁶.

Dincolo de obișnuitele obsesii din copilărie de genul „vreau să văd pentru a suta oară filmul preferat de la Disney”, copiii cu o înclinație înnăscută spre perfecționism se pot concentra asupra unei activități specifice care le poate părea aleatorie altora deoarece nu este neapărat „o treabă de copil” – să instaleze acvarii, să colecționeze seturi de valize, să asculte muzică de operă. Nu este un lucru întâmplător; el reflectă ceva din ființa acestor copii care prinde viață – nașterea unui ideal.

* Pentru o explicație mai detaliată, a se vedea nota autoarei.

Când nu înțelegem ceva, înclinăm fie spre teamă, fie spre curiozitate; cei mai mulți înclină spre teamă. Probabil că, atunci când au observat obiceiul lui Marie Kondo de a nu ieși în pauză și comportamentele ei compulsive de eliminare a dezordinii, profesorii și părinții săi s-au îngrijorat. Cu toate acestea, analizat în contextul pasiunii ei de-o viață (mai ales când acea pasiune a fost valorificată într-o manieră foarte profitabilă), acest comportament, îngrijorător cândva, devine o încântătoare poveste.

Dacă uiți faptul că un copil nu este un mic adult, e ușor să interpretezi greșit unele comportamente ale sale, atribuindu-le perfecționismului. De exemplu, dacă un copil de patru ani face o criză de nervi, tăvălindu-se pe jos pentru că n-a găsit creionul colorat potrivit cu care să-și termine desenul cu unicorni, nu înseamnă neapărat că e perfecționist.

Copiii învață să-și regleze trăirile sufletești; nu înseamnă că trebuie să aibă capacitatea unui adult de a vedea lucrurile în perspectivă și de a-și ține sub control emoțiile negative. Faptul că se simt copleșiți de emoții precum frustrarea sau dezamăgirea și apoi au o reacție disproporționată față de emoțiile respective poate fi ceva firesc pentru stadiul lor de dezvoltare – lucru care este valabil nu doar în cazul crizelor de nervi ale copiilor mici, ci și în cel al diferitelor manifestări ale copiilor de toate vârstele.

Sunt momente în care copiii dau curs unor tendințe perfecționiste rigide, manifestând un tipar comportamental care este vădit nesănătos pentru că provoacă, pe lângă suferință, disfuncții semnificative. În acel moment, trebuie apelat la sprijin suplimentar din partea consilierilor școlari, a cunoștințelor de familie, a psihoterapeuților specializați în problemele familiei și așa mai departe. Specialiștii studiază în prezent relația dintre perfecționismul rigid și o mulțime de tulburări de sănătate mintală.

În general, perfecționismul rigid este considerat o trăsătură de transdiagnostic, ceea ce înseamnă că apare sub o formă sau alta în diagnosticul mai multor boli mintale. Mecanismele de transdiagnostic sunt factori de risc și de perpetuare în cazul unor tulburări, ceea ce înseamnă că favorizează apariția și menținerea lor.

Acestea fiind spuse și cu toate că, bineînțeles, se întâmplă uneori, eu n-am discutat niciodată cu un părinte preocupat de tendințele perfecționiste nesănătoase ale copilului său fără ca părintele