

Behøver du være perfekt?

af Martin Anker Wiedemann, Master trainer for persolog® Danmark, februar 2015

Antallet af mennesker, der driver sig selv frem med et indre perfektionistisk tyranni er alt for stort i dag og fortsat stigende. Følgerne på længere sigt er bl.a. selvværdsproblemer, tristhed, depression og alvorlig stress.

I januar-nummeret af det tyske tidsskrift Psychologie Heute er fokus på temaet perfektionisme, og forfatteren Ursula Nuber refererer her, nogle af de befalende sætninger, som perfektionister bruger til at piske sig selv: "Du er nødt til..," "du skal.." og "du må ikke."

Med henvisning til de kanadiske forskere Gordon L. Flett fra York University og Paul L. Hewitt fra University of British Columbia beskrives det, hvordan perfektionismen i mellemtiden er gået hen og blevet en slags folkesygdom i den vestlige verden. Det handler ifølge den berømte psykoanalytiker Karen Horney om intet mindre end at ville "beherske livet." Dette er dog ikke en opgave, vi har en realistisk mulighed for at mestre. Og perfektionisten vil uanset sine resultater alligevel altid have sin indre dommers sværd hængende over hovedet.

To ting fremhæves af Ursula Nuber i hendes interessante artikel:

1. Sammenhængen mellem perfektionistens almentilstand og de sammenligninger, de hele tiden udsætter sig selv for.
2. Forældrenes påvirkning gennem opdragelsen, som skaber grobund for barnets senere perfektionisme.

Sammenligninger er af det onde

Alle teorier om selvværd, anerkendende tilgang, positiv psykologi m.fl. peger på, at sammenligninger ikke gør mennesker glade, og at de ligefrem bidrager til at nedbryde selvværdet. Vi behøver ikke konsultere udenlandske forskere for at finde ud af det.

Grundtvig tordnede i sin samtid som religionsfilosof, kunstner og samfundsrevser med henvisning til "den sorte skole" mod enhver form for eksamen som noget skidt, der aldrig ville fremme læring og oplysning. Uden at have specielle læringsteoretiske argumenter gik han i brechen for en langt mere ydmyg og elevorienteret opmærksomhed på læringen, da han beskrev 'vekselvirkningen' - bedre kendt som det levende ord. Ifølge hvilken læring ikke er en overlevering fra den vidende lærer til den uvidende elev, men at læringen finder sted i samtalen mellem læreren og eleven, hvor læreren vel at mærke risikerer at lære mindst ligeså meget som eleven.

Med samme udgangspunkt beskriver artiklen i øvrigt også det, vi kalder diversitet eller forskellighed som afvigelsen fra det perfekte og stiller det retoriske spørgsmål, om ikke det netop er det afvigende eller anderledes, der gør det tiltalende og interessant?

Med perfektionismens forskrækkede forhold til afvigelse og det anderledes ville vi måske aldrig have fået en af verdens allerstørste tænkere og filosoffer, Søren Kierkegaard, som kæmpede en brav kamp med sin far om at gøre sig fri af datidens tænkemønstre og få plads og rum til at udfolde sit unikke talent og sin skabertrang.

Forældrene skaber perfektionismen

Forskning viser, at perfektionisme ikke er arveligt eller medfødt, men at man gøres til det. Undersøgelser af svar henviser igen og igen til, hvad mor og far sagde, da jeg var barn: "Mine forældre forventede meget af mig. Jeg ville ikke skuffe dem," "mine forældre kritiserede mig, når jeg ikke opfyldte deres forventninger" og "mine forældre var meget fordringsfulde. De stillede store krav til sig selv." Ifølge teorien bag Transaktionsanalysen (Eric Berne og Thomas Harris) gemmes disse udsagn i "forældre-jeg'et" som formaninger, regler og påbud.

Forfatteren Raphael Bonelli går så vidt som at beskrive det perfektionistiske produkt, forældrene har skabt på denne måde: "Perfektionisten er et elskværdigt menneske, der ikke er i stand til at tro, at han kunne være elskværdig... Han er overbevist om, at han må fortjene andres kærlighed, eller at han i det mindste er lidt mere sikker på den, hvis han har et eller andet at fremvise."

Artiklens afrundende spørgsmål er, om ikke det i sig selv er motivation nok til at gøre sig gode venner med middelmådigheden og få den indre dommer til at tie.

"Less is more"

- princip fra dramaturgiens og filmens verden

Ingen læring, udvikling eller glæde kommer fra det perfekte

Jeg vil påstå, at man ikke lærer meget af det perfekte, og at ureflekteret stræben efter perfektion eller superoptimering skaber utilfredshed med sig selv og sin tilværelse og omgivelser. Og hvad værre er: Vi risikerer at blive hamrende uninspirerende selskab for andre, når de oplever den hule rungen i relationen, der kunne have været en ræsoneret genklang og efterklang til gensidig glæde og inspiration.

Lad os starte med at aflive begrebet "best practise" een gang for alle. Det gælder fremover om at være i stand til at forklare den bedste praksis med det bedste princip og acceptere det til enhver tid værende resultat som det, der var muligt med den viden og de ressourcer, vi havde til rådighed.

Betingelsesløs (selv)anerkendelse er en god start, hvis man ønsker sig mere ægte kærlighed, uden at der ligger en handel eller præstation til grund for den, og hvem vil i grunden ikke gerne have mere af det? Men husk, at det starter med din egen kærlige selvanerkendelse og betingelsesløse accept.

Følgende persolog udviklingsmodeller og redskaber fremmer udvikling af sund balance i stræben efter kvalitet i relationer, arbejde og glæden ved livet:

- persolog® **Attitude- og Indstillingsprofil** (spritny og kommer fra trykkeriet om ca. tre uger)
- persolog® **Stress Modellen - og Stressprofilen**
- persolog® **Personfaktor Modellen og Personfaktor Profilen**