

AT OVERVINDE PERFEKTIONISME

Roz Shafran, Sarah Egan og Tracey Wade



Udgivet på [Forlaget Klim](#) i 2012

FORORD TIL DEN DANSKE UDGAVE

Perfektionisme (fra latin: perfektion + isme) er betegnelsen for et personlighedsmønster, der kommer til udtryk ved høje målsætninger, krav, ambitioner og vurderinger.

Når dette mønster er rimeligt, er der tale om en sund og naturlig trang til at gøre tingene så godt som muligt. Det er grundlæggende hensigtsmæssigt og tjener et godt formål at være kvalitetsbevidst og at vurdere og stille krav til egne og andres præstationer – når det vel at mærke sker på et realistisk grundlag. Mon ikke de fleste synes, det er en god ide, at koncertpianisten forsøger at perfektionere sit spil, og at hjertekirurgen hele tiden stræber efter at blive fagligt dygtigere og lære nye operationsmetoder? Og mon ikke de fleste synes, at det er en god ide at forsøge at bruge og udvikle sine personlige og faglige kompetencer så godt som muligt? De fleste har nok erfaret, at det i langt de fleste tilfælde er nødvendigt at gøre en indsats for at opnå noget i livet, og efterfølgende oplevet det som meningsfyldt og tilfredsstillende, når det lykkes.

Et overdrevent og urealistisk perfektionsmønster er derimod usundt og kan være særdeles ubehageligt, hæmmende og begrænsende. Hvis man hele tiden har en oplevelse af, at det, man kan og gør, burde være meget bedre, så bliver ens tanker og følelser negative. Man føler, at man ikke er god og dygtig nok, man slår ikke til og lever ikke op til egne og andres forventninger. Man har konstant dårlig samvittighed og føler sig urolig og usikker. I et forsøg på at kompensere for usikkerheden havner man ofte i en voksende ond cirkel, hvor man forsøger at kontrollere og eliminere den ubehagelige situation ved at stille endnu højere krav og have endnu mere kontrol.

Problemet er imidlertid, at jo mere man forsøger, jo mere umulige og uoverskuelige bliver de mål, man sætter sig – simpelthen fordi de nu er blevet helt urealistiske og uopnåelige. Sagt med andre ord: Jo mere man forsøger at kontrollere og perfektionere sig ud af sin uro og usikkerhed, jo mere uro og usikkerhed genererer man for sig selv. En sådan ond cirkel kan i værste fald føre til alvorlige stresssymptomer, depression og angst.

Som nævnt ovenfor er en usund perfektionisme ofte et udtryk for, at man ikke føler sig o.k. og god nok, hvad enten det drejer sig om personlige eller faglige kompetencer. Hvis man ikke lever op til egne eller andres forventninger (eller det, man tror, er andres forventninger), så er man en fiasko. Man føler sig værdiløs, hvis man ikke altid er perfekt og har succes. Ens tænkning er præget af absolutte og modsatrettede kategorier: enten-eller, godt-dårligt, alt-intet, succes-fiasko osv. Man er konstant angst for at begå fejl, og den mindste antydning af kritik føles som en katastrofe og opleves som en personlig afvisning og degradering. Selvbilledet er negativt, og derfor fokuserer man ensidigt på det, der ikke går som forventet. Til gengæld overser man alt det positive, man kan og gør, og man glemmer helheden og begivenheder (både aktuelle og tidligere), der modbeviser det negative selvbillede.

Perfektionister synes ofte, at andre har nemt ved at nå deres mål, hvorimod de selv oplever, at lige meget, hvor meget de anstrenger sig, så er det utilstrækkeligt for at nå de mål, de stræber efter. Evnen til at vurdere sig selv realistisk er forvrænget i en negativ og selvforstærkende retning.

Der kan være mange grunde til, at man udvikler en usund perfektionisme. *At overvinde perfektionisme* forklarer disse grunde og indfører på en enkel, overskuelig og konkret anvendelig måde læseren i, hvordan man ved hjælp af forskellige kognitive metoder kan lære at håndtere og overvinde den form for perfektionisme, der er negativ, hæmmende og begrænsende.

Kognitiv terapi

Kognition betyder tænkning og evne til at lære og erkende. Kognitiv terapi er en psykoterapeutisk retning, der har til formål at ændre en negativ, automatisk tænkning og en forvrænget realitetssans.

Det var professor i psykiatri Aaron T. Beck (1921), der sidst i 1960'erne introducerede kognitiv terapi i USA. Metoden blev i begyndelsen kun benyttet til behandling af depression, men viste sig snart også at være effektiv til behandling af flere forskellige angsttilstande og personlighedsforstyrrelser. I 1990'erne er det især i England, at udviklingen af den kognitive terapi har fundet sted, og i dag kan den kognitive metode differentieres og anvendes inden for en lang række psykosociale fagområder.

Kognitiv terapi bygger på videnskabelig forskning. Den indeholder elementer fra både psykodynamisk og adfærdsterapeutisk teori og metode, den er solidt funderet i psykopatologien, og dens positive effekt er veldokumenteret.

Selvhjælp

I de seneste år har en gruppe førende psykiatere og psykologer videreudviklet principperne og teknikkerne fra den kognitive terapi og overført dem til en række selvhjælpsbøger. Bøgerne indeholder et systematisk program, der gør det muligt for læseren alene eller i samarbejde med en psykiater, en praktiserende læge, en psykolog, en kompetent psykoterapeut eller en specialuddannet pædagog at forsøge at overvinde de negative tanker, følelser og den adfærd, der hæmmer og begrænser en sund og naturlig livsudfoldelse.

Selvhjælpsbøger vil aldrig kunne erstatte en professionel behandler, men de undersøgelser, der indtil nu er foretaget på selvhjælpsområdet i England, tyder imidlertid på, at mange mennesker faktisk har stor glæde af at arbejde alene med bøgerne. Det er mennesker, som er bevidste om deres problem, som er motiverede, og som har det personlige overskud til aktivt at kunne forandre deres situation.

At overvinde perfektionisme er en konkret anvendelig selvhjælpsbog, der giver mulighed for både at overvinde og forhindre tilbagefald af unødvendig usikkerhed, bekymring og uro.

Foråret 2012

Finn Lykke Schmidt