

Ciemna strona perfekcjonizmu

Względnie spokojne i ułożone życie (choć w ostatnich latach coraz bardziej niespokojne oraz nieprzewidywalne) spowodowało, że współczesny człowiek bardzo często stawia sobie wyzwania powiązane z jego samorozwojem czy awansem społecznym. **Można wręcz stwierdzić, że już od małego jesteśmy niejako „ustawiani” przez dorosłych w wyścigu, który nigdy się nie kończy. Pogoń za lepszymi ocenami, osiągnięciami, prestiżową szkołą, studiami, a następnie awansem zawodowym, jak i społecznym stały się normalne, wręcz oczekiwane już od samego początku naszego życia.**

Osoby, które nie podążają za tym schematem, są piętnowane jako jednostki leniwe oraz bez ambicji. Dążenie do szeroko rozumianego sukcesu stało się codziennością. Zdaje się, że taki styl funkcjonowania jest najlepszym z możliwych, a życie „na luzie” spotyka się z ostracyzmem społecznym.

Czy rzeczywistość maluje się jednak tylko w jasnych barwach? A może perfekcjonizm może wywołać skutki, o których nie mówi się już tak powszechnie?

Źródło: www.canva.com



Na początku odpowiedzmy na pytanie: **czym jest perfekcjonizm?**

Perfekcjonizm jest wielowymiarową charakterystyką osobowości, która związana jest z bardzo wysokimi, bardzo często nierealistycznymi wymaganiami oraz standardami stawianymi sobie przez jednostkę. Towarzyszy temu dążenie do bezbłędnej realizacji tychże celów. Osoba posiadająca cechy perfekcjonizmu ma również tendencję do nadmiernego krytycyzmu samego siebie, a samoocena jest zależna od standardu osiągnięć. Przejawy perfekcjonizmu obserwujemy już w dzieciństwie, a jego wpływ można obserwować na praktycznie każdej płaszczyźnie życia. W większości przypadków jednak ujawnia się on jednak w specyficznych dla danej jednostki obszarach.

Za predyktory perfekcjonizmu w sferze osobowości uznaje się sumienność oraz neurotyczność. W badaniach przeprowadzonych przez Stoebera, Otto i Dalberta w 2009 roku wykazano, że nastolatki odznaczający się wysoką sumiennością predysponują na wzrost perfekcjonizmu skierowanego na siebie w przyszłości. W innych badaniach można było dostrzec korelację perfekcjonizmu z niskim poziomem ugodowości, co z kolei ma wpływ na problemy w relacjach interpersonalnych.

Źródło: Kwarcińska K., Sanna K., Kamza A., Piotrowski K., *Perfekcjonizm w teorii i badaniach*,
Przegląd Psychologiczny 2022

Perfekcjonizm, jako cecha osobowości, nie jest zbyt powszechnie wiązany z depresją. W końcu dążenie do celu i ciężka praca łączy się z obrazem smutku oraz braku energii. **Okazuje się jednak, że cechy perfekcjonisty predysponują jednostkę do zachorowania na depresję. Osoba taka będzie bardzo często odczuwać, że wszystko to, co wypracowała, co osiągnęła jest niewystarczające. Takie ciągłe krytykowanie samego siebie powoduje życie w ciągłym negatywnym stanie emocjonalnym.**

Dlaczego więc perfekjoniści są narażeni na depresję?

W zasadzie można stwierdzić, iż każdy aspektów perfekcjonizmu (tj.: zamartwianie się błędami, samokrytyka, wątpliwości co do własnych działań, wysokie standardy, perfekcjonizm zorientowany na siebie oraz ten narzucony społecznie) może mieć negatywny wpływ na zdrowie psychiczne jednostki.

Takie ciągłe poniżanie samego siebie i wątplenie w swoją siłę oraz osiągnięcia w bardzo prosty sposób może doprowadzić do uczucia, że nie jest się wystarczającym, że można zrobić więcej. **Zamknięcie się w bańce negatywnych emocji będzie tylko coraz bardziej i bardziej podkopywało poczucie własnej wartości, a w konsekwencji może to doprowadzić do depresji.**

Perfekcjonizm rzutuje zarówno na relację jednostki z innymi, jak i samym sobą. Mówi się więc, że jest to cecha zorientowana w bardzo dużej mierze na życie społeczne, a jej wpływ na rozwój depresji można rozpatrywać w następujących obszarach:

- **Niezdrowe relacje interpersonalne** – perfekcjoniści stawiają wysokie wymagania nie tylko względem siebie, ale również względem innych ludzi. Może to doprowadzić do niechęci ze strony innych oraz izolowanie, a w konsekwencji samotność jednostki;
- **Pesymistyczne nastawienie** – wysokie standardy mogą negatywnie wpłynąć na postrzeganie innych oraz sytuacji z nimi związanych. Jednostka już na samym początku będzie miała przez to pesymistyczne, nieprzystępne nastawienie;
- **Słabe umiejętności radzenia sobie ze stresem** – perfekcjoniści napotykają w swoim życiu bardzo wysoką liczbę stresorów, przy czym nie potrafią wypracować sobie zdrowego i efektywnego sposobu radzenia sobie z nimi. Można za to zauważyć u nich negatywne mechanizmy, takie jak prokrastynacja (nałogowe odwlekanie w czasie) oraz unikanie wykonywania swoich zadań w celu zminimalizowania presji i oczekiwań otoczenia;
- **Niskie poczucie własnej wartości** – jednostka z osobowością perfekjonisty będzie czuła się dobrze we własnej skórze tylko i wyłącznie w momencie, gdy wykonane zadanie będzie równało się dla nich z „perfekcją”;
- **Niska satysfakcja z życia** – perfekcjoniści cały czas skupiają się na „nadrobieniu” braków, by osiągnąć swoje wygórowane standardy. W konsekwencji mają oni tendencję do niedoceniań swoich osiągnięć i ciągle czują niezadowolenie ze swojego życia.

Źródło: Sherry S., *Can Perfectionism Lead to Depression?*, Psychology Today 2023

Perfekcja i dążenie do zamierzonego celu może mieć więc bardzo negatywny wpływ na zdrowie psychiczne każdego z nas. Oczywiście, nie powinniśmy rezygnować z naszych marzeń, ale zrozumienie własnych tendencji perfekcjonistycznych pomoże nam w zrzuceniu z siebie ciągłej presji oraz trudnych emocji na drodze w dążeniu do celu. **Postrzeganie porażek, jako okazji do nauki oraz docenianie swoich osiągnięć pozwoli na wypracowanie odpowiednich mechanizmów radzenia sobie ze stresem i oczekiwaniami, a droga do sukcesu z pozytywnym nastawieniem stanie się przyjemnością.**