

# Pytanie do psychologa: jak pomóc małemu perfekcjonście?

Jestem mamą najlepszego ucznia w klasie. Adaś teraz zaczął trzecią klasę podstawówki i ciągle nie mam przekonania, czy lubi szkołę, czy lubi po prostu być najlepszy? Cieszę mnie jego wyniki w nauce, jest za nie często nagradzany, ale nie uważam, żeby oceny były najważniejsze, więc razem z mężem nie naciskamy na to. Jednak syn, gdy tylko coś pójdzie nie po jego myśli i pani nauczycielka nie wyróżni jego pracy, bardzo przeżywa „porażkę”. Stara się wtedy wszystko robić lepiej, poprawia zadania, stresuje się. Podobnie zawsze było w zabawie: zawsze chciał mieć lepszą budowlę z klocków niż kolega, ale to nie wiązało się z agresją, tylko czymś w rodzaju obawy, że ktoś może być lepszy. Wydaje mi się, że to klasyczny perfekcjonista (jego tato jest taki sam). Niektóre rzeczy woli robić sam, nie z kimś, bo będzie lepiej, chętnie narzuca swoje zasady, lubi mieć porządek i we wszystkim, co robi jest bardzo dokładny. Nie ukrywam, że to dobre cechy i koleżanki mi zazdroszczą, że Adaś jest mądry, zdolny i taki „poukładany”. Mnie jednak to niepokoi, bo obawiam się, że za bardzo się stresuje i przejmuję, a dorosły perfekcjonista nie ma łatwego życia. Potrzebuję rady, bo nie wiem, czy to faktycznie problem syna, czy mój?

Życie z perfekcjonistą, bez względu na to czy jest on dorosłym człowiekiem, czy małym dzieckiem, nie jest łatwe dla innych. A z tego, co Pani napisała, żyje Pani z dwoma. Patrząc z boku, może wydawać się, że ma Pani dziecko idealne: Adaś dokłada wszelkich starań, aby to, co robi wykonać najlepiej, konsekwentnie dąży do osiągania jak najlepszych wyników, dba o idealny porządek, świetnie się uczy. Dodatkowo komunikaty, jakie otrzymuje Pani od znajomych, mogą rodzić Pani wątpliwości: czy rzeczywiście są powody, aby martwić się o syna, czy pozwolić, aby życie toczyło się dalej?

Kiedy czytam Pani list, w pierwszej kolejności przychodzi mi na myśl pytanie, czy zachowanie Adasia cechuje perfekcjonizm, czy wysoka potrzeba osiągnięć. Jednak, gdy analizuję zachowania Adasia, które Pani opisała, wydaje mi się, że jest on perfekcjonistą. Z jakiego powodu? Zarówno perfekjoniści, jak i osoby z wysokimi potrzebami osiągnięć dążą do jak najlepszego wykonania postawionych przed nimi zadań, wyszukują sytuacji, w których będą mogli osiągnąć sukces, dążą do doskonałości. Jednak perfekjoniści nie są zadowoleni z efektów swojej pracy, natomiast osobom z wysoką potrzebą osiągnięć towarzyszy satysfakcja po wykonaniu zadania. Często obserwuje Pani u syna stres i poczucie zagrożenia, a brakuje mi informacji o jego zadowoleniu. Wnioskuje więc, że go nie ma...

Intuicja więc dobrze Pani podpowiada. Osobiście martwiłabym się nie tym, że „...dorosły perfekcjonista nie ma łatwego życia”, ale, że jeśli już teraz występują symptomy świadczące o perfekcjonizmie, to należałoby spróbować podjąć działania, które pozwoliłyby uchronić Adasia przed negatywnymi konsekwencjami perfekcjonizmu dla niego samego.

Postrzeganie siebie z perspektywy osiągnięć w zderzeniu z ciągłym niezadowoleniem z efektów swojej pracy, prowadzi do myślenia o sobie „nic nie umiem, nic mi nie wychodzi, jestem do niczego”. Porażki odbierane są przez perfekjonistów jako wynik własnych niedociągnięć i braku wystarczających starań ze swojej strony, a nie jako sytuacje, które często związane są z niefortunnym zbiegiem okoliczności, niezależne wprost od wysiłków. Porażek czy niepowodzeń nie traktują jako okazji do własnego rozwoju, czym często odcinają sobie drogę do uczenia się poprzez własne błędy. Perfekjoniści często stawiają sobie trudno osiągalne lub nierealistyczne cele. Chcą szybko osiągnąć spektakularny sukces, który, jak

wiemy, przychodzi rzadko. Chcą być lepsi od innych i nie radzą sobie z ich sukcesami. Nieustająco porównują się do znajomych i trudno im zaakceptować, że ktoś jest lepszy.

Rodzą się z tego też negatywne relacje z innymi. Z jednej strony perfekjoniści zaczynają unikać kolegów („bo nikt nie zrobi tego tak świetnie jak ja”), ale powoli zaczynają być izolowani przez grupę („jemu tak trudno dogodzić, on nigdy nie jest zadowolony”), zaczynają być postrzegani jako zarozumiali, nadmiernie wymagający od innych, krytyczni, a takie osoby nie są darzone sympatią. Perfekjoniści zawsze są zajęci – nie mają czasu na relaks lub odpoczynek. Zawsze po zakończeniu jednej pracy znajdują kolejną, niezmiernie ważną i pilną do wykonania, a jeśli nie, to i tak coś wynajdą, aby nie siedzieć bezczynnie.

Pozornie perfekjoniści postrzegani są jako osoby pewne siebie, bardzo silne, ale często jest to maska pod którą kryje się osoba z nieadekwatnym obrazem samego siebie, z często zaniżoną samooceną. Brak poczucia zadowolenia i wsparcia rówieśników rodzi frustrację, która w znaczący sposób wpływa na to, jak perfekjoniści postrzegają siebie. W skrajnych przypadkach perfekcjonizm może przekształcić się w zaburzenia obsesyjno- kompulsywne, które przejawiają się m.in. poprzez obsesyjną konieczność utrzymywania perfekcyjnego, nierealnego porządku, określonego układu przedmiotów w otoczeniu itp.

Pisze Pani, że mąż również jest perfekjonistą. Myślę, że tu może być klucz do dążeń Adasia. Państwa zapewnienia, że nie oczekujecie od niego najlepszych wyników i doskonałości są niczym wobec tego, co Adaś obserwuje w codziennym życiu. Z mojego doświadczenia zawodowego wiem, że dzieci robią to, czego oczekują (często nieświadomie) ich rodzice, kopiują też ich zachowania. Nie pomogą więc żadne prośby ani tłumaczenia. Bez prób wchodzenia w głębokie analizy psychologiczne powiem tylko, że albo wspólnie z mężem zastanowicie się, jak możecie wzmocnić Adasia – co być może będzie wymagało od Państwa pewnych zmian w Waszych postawach – aby czerpał radość z podejmowania nowych wyzwań i bardzo wysokich osiągnięć (bo niewątpliwie takie zazwyczaj będzie miał) albo życie potoczy się dalej. Jak wcześniej napisałam: perfekjoniści nie są szczęśliwymi ludźmi (jak bardzo temu by nie zaprzeczali, zawsze na koniec rozmowy przyznają, że jest im w życiu bardzo trudno, a szczęście – moim zdaniem – na tym nie polega).

#### **Co można zrobić, aby pomóc Adasiowi?**

Pozwolić mu oswoić porażki, pomóc w pogodzeniu się ze złością, rozczarowaniem i bólem, które nieuchronnie towarzyszą niepowodzeniom, pomóc w poznaniu błędów, które do nich doprowadziły, uświadamiać, że nie jest w stanie kontrolować otoczenia, a co za tym idzie: czasami nie ma wpływu na społeczne postrzeganie (docenianie) efektów jego wysiłków. Stwarzajcie też okazje, w których w bezpieczny dla siebie sposób, doświadczy przegranej. Świetną okazją do tego są wszelkiego rodzaju gry (choć nie polecałabym tutaj gier komputerowych), które pozwalają na kształtowanie umiejętności społecznych związanych przede wszystkim z respektowaniem ustalonych reguł oraz współpracą.

Co jeszcze? Kochać, kochać i jeszcze raz kochać. Bezwarunkowo. Bez nadmiernego epatowania sukcesami syna i bagatelizowania rozpaczy, gdy coś się nie uda. Bez zadręczania, że wykończy siebie i innych swoim perfekcjonizmem.