

NA TEMAT

Wolni od perfekcjonizmu, wolni od oceniania

tekst: JOANNA WRZEŚNIEWSKA

Nikt nie jest doskonały. Dlaczego więc tak wielu próbuje takim być, dodając sobie niepotrzebnego cierpienia? Dlaczego tak trudno spojrzeć na siebie jak na zachód słońca albo morskie fale? Czy patrząc na nie, oceniamy: ta za mała, ta zbyt spieniona, a ta krzywo płynie? Dążenie do perfekcji stało się przekleństwem naszych czasów. Jak się od niego uwolnić?

C

„Cóż, nikt nie jest doskonały” – oznajmia Osgood Fielding III swojej ukochanej, gdy ta wyznaje mu, że... jest mężczyzną. Wszyscy znamy i kochamy te słowa, które padają w ostatniej scenie z filmu *Pół żartem, pół serio*. Przyjmujemy je z rozbawieniem, ale też z ulgą – jako przyzwolenie na to, że nie spełniamy cudzych oczekiwań albo własnych. Nawet wtedy, gdy dotyczy kwestii tak istotnej jak płéć!

Nikt przecież nie jest doskonały – chętnie przywołujemy ten cytat, gdy tłumaczymy swoje drobne pomyłki czy niedociągnięcia. Dlaczego więc tak wiele osób próbuje dążyć do perfekcji, dodając sobie niepotrzebnego



cierpienia? Komu potrzebna jest nasza nieomyślność? Dążenie do doskonałości stało się przekleństwem naszych czasów. Czy można temu zaradzić?

Wygląd ciała ma znaczenie

Wymarzona doskonałość często ogranicza się do wyglądu – to kolejny znak czasu. Z ewolucyjnego punktu widzenia dążenie do idealnego wyglądu oczywiście ma sens – zwiększa szanse na znalezienie partnera/partnerki i na sukces reprodukcyjny. Jednak nigdy wcześniej w historii świata nie było tak wielkiej, globalnej presji na perfekcyjny wygląd. Co ciekawe, wzorzec piękna kreowany przez media różni się z zaleceniami zdrowotnymi oraz oczekiwaniami potencjalnego partnera.

Badanie przeprowadzone przez BadGirlsBible pokazało, że 50% mężczyzn wolałoby, by ich partnerki schudły, podczas gdy schudnąć chciało aż 87% kobiet. Blisko połowa, bo 46% panów uważało, że waga ich partnerki jest idealna, tymczasem zaledwie 9% kobiet określiło swoją wagę jako idealną! Dlaczego i dla kogo chcą być szczuplejsze? Ile czasu, energii, pieniędzy i frustracji, a także zdrowia kosztuje je zmaganie się z wagą własnego ciała? Wspomnieć należy, że w przypadku męskich ciał te różnice w oczekiwaniach nie były aż tak duże.

Wygląd ma znaczenie. Na jego podstawie wnioskuje o czyichś intencjach i podejmujemy zasadnicze decyzje: zbliżyć się do kogoś czy raczej wycofać, podtrzymać kontakt czy dać sobie spokój. Podjęliśmy je w oka mgnienia: Alex Todorov, psycholog z Princeton University, dowiódł, że pierwsze wrażenie przesądające, czy obdarzymy kogoś zaufaniem, powstaje w ciągu zaledwie 100 milisekund, a przy dłuższej ekspozycji jedynie się pogłębia. Choć wydaje nam się, iż budowanie zaufania to

<<<
Alex Todorov, psycholog z Princeton University, dowiódł, że pierwsze wrażenie przesądające, czy obdarzymy kogoś zaufaniem, powstaje w ciągu zaledwie 100 milisekund, a przy dłuższej ekspozycji jedynie się pogłębia.

długotrwały proces, badania z wykorzystaniem neuroobrazowania pokazują, że decyzja, czy komuś zaufać, powstaje błyskawicznie i związana jest z aktywnością w ośrodku lęku.

Zależy nam na wyglądzie. Jak powtarzają trenerzy interpersonalni: nie można drugi raz wywołać dobrze pierwszego wrażenia. Skąd jednak przymus bycia perfekcyjnym? Skąd lęk przed ujawnieniem, jacy jesteście naprawdę?

Perfekcjonizm jako posag od rodziców

Magda ma 21 lat, doświadczyła już niejednej traumy. Spotykam się z nią od pół roku i często podczas sesji pojawiają się lzy, choć nie zdarzyło się, żeby przyszła bez makijażu. I nie jest to muśnięte tuszem do rzęs oko, lecz pełny, idealny makijaż już o godzinie 8:00 rano. Magda nie wyobraża sobie, żeby wyjść z domu bez niego. Jest jej tarczą i ochroną. Dzięki niemu jest w stanie patrzeć ludziom w oczy. Gdy zaproponowałam, by dopisać brak makijażu na listę celów terapeutycznych, spojrzała na mnie, jakbym spadła z księżycy. Wycofałam się i nie podejmę tego tematu, dopóki nie przepracujemy wszystkich traumatycznych wydarzeń z jej życia. A było ich dużo... od nieustających kłótni rodziców, po psychiczne znęcanie się nad nią w gimnazjum i próbę gwałtu na imprezie w liceum.

Dążenie do doskonałości często ma głębsze korzenie i zwykle zaczyna się w rodzinnym domu. Na przykład zbyt wymagający, krytyczny rodzic, który nie umie kochać bezwarunkowo, któremu ciągle jest mało i chętnie pławiłby się w blasku odbitym od dokonań swych dzieci, może wychować buntowników albo perfekcjonistów. W obydwu przypadkach będą to osoby niespełnione, mające trudność w znalezieniu sensu i radości życia. I choć perfekcjonistka na pozór może się cieszyć powszechnym uznaniem, wewnętrzne cierpienie nie pozwoli jej zaznać spokoju. Będzie gonić za nieosiągalnym w nadziei, że kiedy już będzie naprawdę doskonała, czyli np. osiągnie wagę 50 kg, obroni doktorat, dostanie awans – wtedy wreszcie ktoś ją pochwali, ktoś pokocha, zatroszczy się o nią. I doświadczy wreszcie bezwarunkowej mi-

łości i akceptacji, której nigdy wcześniej nie zaznała. Nie dopuszcza do siebie, że to się nigdy nie wydarzy.

Z drugiej strony mamy rodziców, którzy zachowują się niedojrzale. Nie potrafią postawić granic, są niekonsekwentni, nie do końca wydolni. Mogą być nałogowcami albo cierpieć na przewlekłą chorobę. Wychowują, jak określiła to w tytule swojej monografii prof. Katarzyna Schier, „dorosłe dzieci”. Dzieci, które choć nie mają ku temu dostatecznych zasobów, przejmują odpowiedzialność za dom, rodzeństwo, za siebie, a w skrajnych przypadkach także za rodziców. Wierzą, że muszą być doskonali, bo inaczej wszystko się zawali, świat się skończy. To przekonanie wnoszą niczym przeklęty posag do dorosłego życia i nie widzą w nim nic złego. Do czasu, aż zaczynają się pojawiać ataki paniki, choć na pozór wszystko jest pod kontrolą i życie sprawnie się toczy.

Czego tak naprawdę się boimy?

Niedawno koleżanka z przerażeniem opowiedziała mi, że w poczekalni kliniki medycyny estetycznej była jedyną osobą po pięćdziesiątce. Cała reszta to piękne, młode dziewczęta, które postanowiły być jeszcze piękniejsze, choć wydaje się to niemożliwe. Nie ma oczywiście nic złego w tym, żeby coś w swoim wyglądzie poprawić. Problem pojawia się, gdy nie można się zatrzymać, a kolejna operacja nie likwiduje przekonania, że nadal jest z nami „coś nie tak”.

Do tego dołączają się media społecznościowe, które prowokują do porównań i konkurowania z wyretuszowanym obrazem prezentowanym przez innych użytkowników. Zastanawiam się, jak wszechobecne filtry, używane dziś przez nastolatki przy obróbce zdjęć, wpłyną na ich postrzeganie siebie, gdy dorosną. Czy dzieci, które się nimi bawią, rozmawiając przez różne komunikatory, i które nawzajem się nakręcają, by być jeszcze lepszym nawet w byciu najgorszym, złapią kiedyś dystans do społecznej presji?

To wszystko budzi, jak to trafnie ujęła moja pacjentka, „kolorowy korowód tłustych demonów”, a wśród nich strach przed oceną, strach przed odrzuceniem, strach przed samotnością, brak poczucia bezpieczeństwa, nadmiarową potrzebę uwagi i niską samoocenę.