

# NIGDY NIE JESTEM DOŚĆ DOBRY

## Zerwij pętlę perfekcjonizmu

MONICA RAMIREZ BASCO

ISBN: 978-83-7746-046-7  
format 158/233, oprawa miękka  
liczba stron: 304  
cena: 39,90 zł



Czy masz wrażenie, że niezależnie od tego, jak bardzo się starasz, nie jesteś wystarczająco dobry w tym, co robisz? Czy poświęcasz zbyt wiele czasu na drobiazgowy wykańczanie wszystkiego, czym się zajmujesz, żeby uniknąć krytyki ze strony innych? Czy wydaje ci się, że ludzie odkrywają, że nie jesteś tak doskonały, jak by się mogło wydawać?

Jeżeli odpowiedziałeś twierdząco na powyższe pytania, może to oznaczać, że masz skłonność do perfekcjonizmu. Może ona mieć korzystny wpływ na twoje życie, ale wyznaczanie sobie i innym niezwykle wysokich standardów oraz doświadczanie uczucia głębokiego zawodu, kiedy nie są one spełniane, często staje się źródłem trwałego niezadowolenia i dyskomfortu. Może to prowadzić do depresji, lęków, niskiej samooceny, strachu przed porażką oraz rozpadu więzi uczuciowych i towarzyskich.

Dr Basco opracowała składający się z trzydziestu pytań kwestionariusz, za pomocą którego określisz profil swojego perfekcjonizmu. Dzięki niemu zrozumiesz, jak bardzo perfekcjonizm wpływa na twoje życie.

To bezcenny poradnik, pełen praktycznych rad, zachęt i strategii samopoznania. Z tej książki dowiesz się, jak pozbyć się zniekształconych wyobrażeń o sobie samym i przezwyciężyć zgubne nawyki, stojące na drodze do szczęścia, spokoju ducha i sukcesu.

### O AUTORZE

---

**Dr Monica Ramirez Basco** jest psychologiem klinicznym, naukowcem i wykładowcą. Napisała wiele książek i artykułów. Jest profesorem w Centrum Medycznym Uniwersytetu Teksaskiego.

---

## *Spis treści*

<i>Podziękowania</i> .....	7
<i>Przedmowa</i> .....	9
Rozdział 1. <i>Czy jesteś perfekcjonistą?</i> .....	15
Rozdział 2. <i>Dwa oblicza perfekcjonizmu</i> .....	55
Rozdział 3. <i>Schematy myślowe leżące u podstaw perfekcjonizmu</i> ..	87
Rozdział 4. <i>Kwestionowanie przekonań</i> .....	115
Rozdział 5. <i>Automatyczne myśli i błędy myślowe</i> .....	135
Rozdział 6. <i>Walka z nadmiernym upraszczaniem</i> .....	160
Rozdział 7. <i>Modyfikowanie oczekiwań</i> .....	191
Rozdział 8. <i>Perfekcjonizm a relacje z innymi ludźmi</i> .....	216
Rozdział 9. <i>Życie z perfekcjonistą</i> .....	253
Rozdział 10. <i>Wprowadzanie trwałych zmian</i> .....	287
Dodatek. <i>Gdzie szukać pomocy?</i> .....	301
<i>Literatura zalecana</i> .....	303

Rozdział 1

## *Czy jesteś perfekcjonistą?*

Susan pracowała bez wytchnienia przez cały miesiąc, usiłując doprowadzić do porządku księgi rachunkowe swojej firmy, dbać o jej bieżącą działalność i przygotować przyjęcie noworoczne dla znajomych i klientów. Kilkoro przyjaciół, którzy wspierali jej pracę projektowania wnętrz, zamierzało przyprowadzić na przyjęcie kilku potencjalnych klientów. Dom Susan jest odzwierciedleniem jej umiejętności projektowania, gospodyni chciała więc wprowadzić pewne zmiany w wystroju jadalni. Sądziła, że zrobią one szczególne wrażenie na gościach. Przygotowania szły zgodnie z planem i w dniu przyjęcia wszystko było gotowe. Gdy zaproszeni goście zaczęli się schodzić, wydawało się, że wieczór będzie niezwykle udany, dopóki Charles – asystent Susan – nie zapytał jej, czy przybyło już dwoje ważnych klientów – pani Beale i pan Sandoval. Pani Beale prowadziła mały sklep z antykami w centrum miasta i w ciągu ostatnich dwóch lat skierowała do Susan wielu dobrych klientów. Pan Sandoval był członkiem lokalnej Izby Handlowej, zainteresowanym usługami firmy Susan.

Kiedy gospodyni uświadomiła sobie, że zapomniała zaprosić te dwie osoby na przyjęcie, krew uderzyła jej do głowy.

– O nie! Na śmierć zapomniałam! Jak mogłam być tak głupia? I co ja teraz zrobię? Na pewno dowiedzą się o przyjęciu i uznają, że pomięłam ich celowo. Ależ ze mnie idiotka! Mogłabym równie dobrze zwijać interes. Kiedy plotka się rozniesie, nikt więcej mnie nie poleci.

– Chyba trochę przesadzasz, Susan – Charles próbował pocieszyć szefową, ale w duchu cieszył się, że to nie on popełnił tak poważny błąd.

Przez resztę wieczoru Susan z drżeniem oczekiwała pytań gości o nieobecność pani Beale i pana Sandovala. Co miała odpowiedzieć? Że jest bezmyślną kretynką, która przez zaniedbanie nie zaprosiła na przyjęcie byłej klientki, polecającej wszystkim jej usługi? Zastanawiała się też, co powie pominiętym gościom, kiedy wypomną jej nieuprzejmość. Przez głowę przemykały jej tysiące usprawiedliwień, ale w końcu postanowiła unikać pani Beale i pana Sandovala, by ustrzec się przed ich gniewem.

Susan jest perfekcjonistką ukierunkowaną wewnątrz. Choć ta cecha pomaga jej czasem w pracy, bywa również źródłem cierpienia, kiedy Susan jest dla siebie zbyt surowa i wyszukuje niewybaczalne jej zdaniem błędy. Podobnie jak wielu ludzi martwi się tym, co inni pomyślą o niej i o jej firmie. Jednak w jej przypadku popełniane błędy są źródłem poczucia upokorzenia, cierpienia i bezsenności. Popołniwszy błąd, Susan zamyka się w sobie i unika innych ludzi. Nie potrafi zapomnieć o niewłaściwym posunięciu i wybaczyć sobie, ponieważ według niej inni ludzie mogą popełniać błędy, ale w jej przypadku jest to niedopuszczalne. Książka ta ma pomóc takim osobom jak Susan. Mam nadzieję, że pod jej wpływem wewnątrz ukierunkowani perfekcyjniści przestaną się zadreć i zaczną bez kompleksów wykorzystywać swoje umiejętności.

Tom z kolei jest perfekcjonistą ukierunkowanym zewnątrz. Nie ma zastrzeżeń do siebie, ale często jest rozczarowany i sfrustrowany działaniami innych osób, które jego zdaniem wciąż go zawiodą. Tom jest z zawodu kontrolerem jakości i wydaje się, że nie zawsze potrafi zapomnieć o swoich obowiązkach, wychodząc z pracy.

Gdy ostatnio wjechał samochodem do garażu, zauważył, że na stole i podłodze wciąż panuje bałagan, pozostawiony tam dwa dni wcześniej przez jego syna, Tommy'ego.

Po wejściu do domu ze zniecierpliwieniem powiedział do żony:

– Mówiłem Tommy'emu, że ma posprzątać w garażu, zanim wrócę do domu.

– Sam wrócił ze szkoły zaledwie kilka minut temu – próbowała usprawiedliwić syna matka.

– Co teraz robi? Mam nadzieję, że nie wisi znowu na telefonie...

Tom poszedł do pokoju syna. Okazało się, że chłopak rozmawia przez telefon ze swoją dziewczyną. Tom poczuł narastające w nim napięcie.

– Natychmiast odłóż słuchawkę i idź posprzątać w garażu – powiedział.

– Tak, ojciec – Tommy zrezygnowany odłożył słuchawkę, wiedząc, że czeka go wykład.

Tom nie rozumie, dlaczego jego syn nie potrafi wykonać prostego polecenia. Wydaje mu się, że każdego dnia pojawia się nowy powód do niezadowolenia. Syn go nie słucha, żona nie robi nic na czas, a konsekwencje obarczają jego. Każdy ma jakąś wymówkę. Nawet kiedy inni robią, co do nich należy, zazwyczaj nie przykładają się do pracy i efekty ich poczynań nie spełniają oczekiwań Toma. Jest to dla niego tak frustrujące, że czasem woli sam wykonać jakąś pracę, zamiast prosić rodzinę o pomoc, żeby nie musieć się denerwować ślamazarnością i nieudolnością bliskich.

Ten rodzaj perfekcjonizmu powoduje problemy w relacjach z innymi ludźmi. Tom jest sfrustrowany, ponieważ jego bliscy i współpracownicy nie spełniają jego oczekiwań. Kiedy próbuje im o tym powiedzieć w delikatny sposób, rodzi się napięcie i czasem dochodzi do konfliktów. Próbował sobie wytłumaczyć, że nie powinien niczego oczekiwać od innych, ale ta strategia nie zdała egzaminu. Tom szuka sposobu radzenia sobie z frustracją i postępowania z ludźmi, którzy ciągle go zawodzą.

Ta książka pomoże ci zidentyfikować, ocenić i zmienić podstawowe przekonania wpływające na sposób postępowania w stresujących

sytuacjach oraz na twoje interakcje z innymi ludźmi – szczególnie tymi, którzy wywołują twoje przeświadczenie, że albo ty, albo oni nie jesteście dość dobrzy. Pierwszym celem jest lepsze zrozumienie związku między przekonaniem o tym, że ty lub ktoś w twoim otoczeniu nie jest wystarczająco dobry, a problemami w życiu rodzinnym i zawodowym oraz w relacjach z innymi ludźmi. Czytając pierwszy rozdział i wykonując ćwiczenie zamieszczone na jego końcu ocenisz stopień swojego perfekcjonizmu i stwierdzisz, na które aspekty życia może on mieć największy wpływ. Dowiesz się, czy jesteś wewnętrznym ukierunkowanym perfekcjonistą, takim jak Susan, czy raczej twój perfekcjonizm jest ukierunkowany na zewnątrz, jak w przypadku Toma. Ponieważ perfekcjonizm może być bardzo pozytywną cechą, będziesz musiał zidentyfikować sytuacje lub okoliczności, w których jest on dla ciebie korzystny, oraz te, w których staje ci na drodze do sukcesu. Kiedy to zrobisz, będziesz mógł skupić uwagę na opanowywaniu nowych sposobów postępowania w sytuacjach, w których perfekcjonizm utrudnia ci funkcjonowanie i staje się źródłem problemów.

Czytając tę książkę dowiesz się także, jak identyfikować sytuacje, w których twoje perfekcjonistyczne przekonania o sobie samym i innych ludziach mogą być nieścisle lub zniekształcone oraz jak eliminować te nieścistości lub zniekształcenia. Mając dokładniejszy obraz siebie samego i otaczającego cię świata będziesz mniej podatny na emocjonalne konsekwencje zniekształconych przekonań. Jednym z nich jest przeświadczenie, że *m u s i s z* być doskonały (lub że inni *m u s z ą* być tacy).

Jednym z najczęstszych problemów napotykanym przez perfekcjonistów obydwu rodzajów jest posiadanie oczekiwań, które są zbyt wysokie lub zbyt trudne do spełnienia bez nadmiernego wysiłku ze strony innych ludzi lub siebie samego. Kolejnym celem książki jest zatem umożliwienie ci określenia, czy twoje oczekiwania nie są zbyt wysokie, w jak dużym stopniu są spełniane i co powinieneś zrobić, żeby osiągnąć bardziej zadowalający poziom.

Duża część stresu, który każe ci myśleć, że ty sam lub inni ludzie nie jesteście dość dobrzy, bierze się z interakcji z otoczeniem. Często nie da się jednoznacznie wskazać przyczyny napięć w relacjach międzyludzkich i sformułować prostego rozwiązania. Dlatego ostatnim celem tej książki jest ułatwienie ci skutecznego postępowania z ludźmi. Znajdziesz w niej wskazówki dotyczące zarządzania trudnymi, zniechęcającymi lub konfliktogennymi sytuacjami. Książka zawiera także rady dla bliskich ci osób, które chcą się nauczyć, jak postępować z tobą, by nie wywoływać w tobie wrażeń, że nie jesteś dość dobry.

Opisane metody są oparte na programie terapii poznawczo-behawioralnej, będącej naukowo uzasadnioną metodą leczenia zaburzeń psychicznych kojarzonych z perfekcjonizmem. Zaczynając od edukacji na temat perfekcjonizmu i przechodząc do poznawczo-behawioralnych metod kontrolowania negatywnych skutków perfekcjonizmu, uzyskasz dokładniejszy obraz siebie samego i innych ludzi. Dowiesz się, co to znaczy „być dość dobrym”, przekonasz się, jak bliski jesteś osiągnięcia własnych celów i zmniejszysz napięcie emocjonalne związane z postrzeganiem siebie i innych ludzi jako nie dość dobrych.

## Cierpienie perfekcjonistów

Dążenie do perfekcji może być bolesne, ponieważ często jest powodowane zarówno pragnieniem osiągnięcia dobrych wyników, jak i strachem przed porażką. To obosieczny miecz perfekcjonizmu. Z jednej strony dodatkowy wysiłek, wyjątkowa staranność i duma z własnych osiągnięć jest czymś pożądanym, niezależnie od tego, czy chodzi o utrzymywanie domu w czystości, pisanie raportów, naprawianie samochodów czy przeprowadzanie skomplikowanych operacji neurochirurgicznych. Przywiązywanie wagi do detali, dbałość o to, co inni o nas pomyślą i nieustanne dążenie do doskonałości jest rzeczą godną podziwu. Z drugiej strony, kiedy mimo

ogromnego wysiłku wydaje ci się, że nic nie jest tak, jak powinno, że nie potrafisz nic dobrze zrobić, nie masz dość czasu na należyte wykonanie zadania, czujesz się zażenowany i krytykowany przez innych i nie potrafisz skłonić współpracowników do tego, by od razu wykonywali swoje zadania porządnie, efektem jest koszarne samopoczucie.

Początkiem problemów może być stawianie sobie lub innym osobom niezwykle ambitnych, a czasem wręcz nierealnych celów. Możesz nawet nie zdawać sobie sprawy z tego, że cel jest zbyt ambitny, i wyznaczyć go kierowany przecuciem, że dane zadanie powinno być wykonane tak, a nie inaczej. Niestety w rzeczywistości perfekjoniści odkrywają, że większość ich wyśrubowanych standardów nie może być spełniona bez ogromnego wysiłku i potężnej dawki energii – w tym energii emocjonalnej, psychicznej i fizycznej.

Zachęcamy do lektury!