DANAJA LORENČIČ

Nepopolna

moje spoprijemanje s perfekcionizmom

Mladinska knjiga

Danaja Lorenčič

NEPOPOLNA

Moje spoprijemanje s perfekcionizmom

Prva izdaja

©Mladinska knjiga Založba, d. d., 2023.
Vse pravice pridržane.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

821.163.6-94
159.923.2:17.036.2

LORENČIČ, Danaja
Nepopolna : moje spoprijemanje s perfekcionizmom / Danaja Lorenčič ; [spremno besedilo Vasja Jager ; slikovno gradivo ozadja Shutterstock]. - 1. izd. - Ljubljana : Mladinska knjiga, 2023. - (Zbirka Upanje)

ISBN 978-961-01-6753-2
COBISS.SI-ID 130276867

Brez pisnega dovoljenja Založbe je prepovedano reproduciranje, distribuiranje, javna priobčitev, predelava ali druga uporaba tega avtorskega dela ali njegovih delov v kakršnemkoli obsegu ali postopku, hkrati s fotokopiranjem, tiskanjem ali shranitvijo v elektronski obliki, v okviru določil Zakona o avtorski in sorodnih pravicah.

Za mojo hčerko.

vsebina

uvod 9
nepopolno telo 25
nepopolna ljubezen 45
nepopolno delovno razmerje 75
nepopolna prijateljstva 103
nepopolna gospodinja 115
nepopolna mama 135
nepopolna hči 165
zaključek 191
biti ali ne biti - popoln bedak 201
za starše 215
zahvale 225
viri 231

uvod

Nisem se rodila kot perfekcionistka. Toda večino mojega življenja obvladuje želja, da bi bila popolna, saj sem odraščala v senci perfekcionizma. Želela sem biti najbolj pridna, najbolj vitka, najbolj pametna, najbolj uspešna, najbolj (pri)ljubljena. Hotela sem biti superhči, supersestra, superprijateljica, superpisateljica, supernovinarka, superpartnerica, supergospodinja, supermama. In vse bi dala, da bi mi uspelo najbolj ugajati, saj sem potrditve od zunaj potrebovala kot zrak. Globoko v sebi sem verjela, da takšna, kot sem, nisem dovolj dobra.

Moje nezadovoljstvo s sabo se je med odraščanjem poglabljalo in preraslo v anoreksijo, ki je z vso silo prodrla na površje po dvajsetem letu. Svojo bitko z njo sem popisala v knjigi *Ana v meni – moje življenje z anoreksijo*, kar mi je sicer prineslo nekaj olajšanja, vendar sem se še vedno lomila pod težo občutkov manjvrednosti. Med pisanjem knjige sem iz svojega shiranega telesa iztisnila besede, ki so se rodile iz bolečine, trpljenja, sovraštva in prezira do sebe, da bi pomagala drugim. Od tedaj so minila leta, a lagala bi, če bi trdila, da se v njej ne prepoznam več. Čeprav sem premagala strah pred hrano in v njej občasno celo uživam, se nisem pretirano zredila, kar je v veliki meri posledica izčrpavanja, ki je nadomestilo stradanje in je vzniknilo iz moje potrebe po nenehnem dokazovanju, zanemarjanja številnih drugih potreb in pretiranega stremljenja k popolnosti.

Dolgo se nisem zavedala, da sem perfekcionistka, ker sem mislila, da je prizadevanje za popolnost značilno le za ljudi, ki jih od popolnosti ne loči dosti, in sebe nisem štela mednje.

Slišala sem namreč samo za izjemno uspešne perfekcioniste, recimo vsestranska renesančna genija Michelangela in Leonarda da Vincija, režiserja Stanleyja Kubricka, ustanovitelja Appla Steva Jobsa, košarkarje Michaela Jordana, Kobeja Bryanta in Dražena Petrovića, mojstra kungfuja in igralca Brucea Leeja, glasbenika Jimija Hendrixa, pesnico Sylvio Plath, nekdanja člana skupine The Beatles Johna Lennona in Paula McCartneyja, voznika formule 1 Michaela Schumacherja, teniškega igralca Rogerja Federerja, modnega oblikovalca Karla Lagerfelda, baletnega plesalca Rudolfa Nurejeva. Znane perfekcionistke so tudi teniška igralka Serena Williams, pevki Beyoncé in Lady Gaga, modna oblikovalka Victoria Beckham in filmska zvezdnica Gwyneth Paltrow, okrevajoča perfekcionistka pa je glasbenica Taylor Swift. Med slovenskimi športniki sta menda perfekcionista skakalec Peter Prevc in smučarka Ilka Štuhec. Najbrž ni presenetljivo, da sebe nisem doživljala kot človeka, ki bi imel karkoli skupnega z njimi.

Toda ko sem odkrila strast do pisanja in se začela ukvarjati z novinarstvom, sem na trenutke opazila, da me vodi želja, da bi vse opravila brezhibno. To mi je povzročalo ogromno stresa in skrbi, ker sem od sebe pričakovala preveč.

Bistvo perfekcionizma je potreba, da bi opravljal stvari na najboljši mogoči način, kar ti lahko oteži življenje, saj ne odnehaš, dokler ne dosežeš popolnega rezultata. Za perfekcioniste so značilne naslednje lastnosti:

- postavljanje izjemno visokih, skoraj nerealnih ciljev;
- strah pred napakami in neuspehom;

- pretirano upoštevanje pravil;
- stvarem se posvetiš stoodstotno ali pa sploh ne;
- ne poznaš razlike med dovolj dobro in najboljše;
- stalna zaposlenost z delom ali drugimi obveznostmi;
- ob uspehih nisi zadovoljen, ampak si že takoj zastaviš nov cilj;
- ne uživaš v procesu dela, ampak te zanima le končni rezultat;
- težko sprejmeš kritiko;
- primerjaš se z boljšimi od sebe;
- pretirana točnost, natančnost in varčnost;
- pretirana skrb za videz;
- rigidna življenjska stališča;
- strogost do sebe in drugih;
- sestavljanje seznamov z nalogami;
- izogibanje dejavnostim, pri katerih je več možnosti za neuspeh;
- čas za prijatelje in hobije doživljaš kot neproduktiven;
- ne znaš živeti v trenutku, ker razmišljaš o prihodnosti ali o tem, kako bi moral drugače ravnati v preteklosti;
- črno-belo razmišljanje, zato svoje napake interpretiraš kot katastrofe;
- neusmiljeno kritiziranje svojih ravnanj, ki jih doživljaš kot usodna in nepopravljiva;
- nikoli nisi zadovoljen s samim sabo, ker tvoj občutek vrednosti temelji na dosežkih in na mnenju drugih o tebi.

Vse to, kar sem naštela, velja tudi zame, vendar v perfekcionizmu dolgo nisem videla ničesar slabega, kvečjemu zdravo

ambicioznost in značajsko lastnost, ki je ne bi hotela spremeniti. Ponosna sem bila na prepričanje, da je zame dovolj dobro samo najboljše. Zdelo se mi je, da si lahko le tako uspešen. Mislila sem, da mi bo popolnost zagotovila priljubljenost in me zaščitila pred zavrnitvami, razočaranji in neuspehi.

Nekaj časa sem bila tako prepričana, da moram dati vse od sebe, če želim uresničiti karierne načrte, da sem se bila pripravljena odpovedati vsemu, kar bi me lahko pri tem oviralo. Vse sem podredila doseganju cilja, da bi postala pisateljica.

Toda namesto da bi postala zadovoljna pisateljica, sem se spremenila v osamljeno, otopelo, nedohranjeno deloholičarko. Kmalu po izidu prvenca mi je postalo jasno, da s pisanjem knjig ne bom nikdar zaslužila dovolj za preživetje, zato sem delala kot novinarka za različne revije, prevajala priročnike, vodila literarne večere in občasno lektorirala. Pri tem sem si postavljala izjemno visoke cilje in se izčrpavala. Delo sem dojemala kot izjemno pomemben del svoje osebnosti, zato v nekem obdobju nisem več vedela, kdo sploh sem, če ne pišem. Živela sem po vodilu odpovedovanja užitkom in žrtvovanja za delo. Nisem se znala sprostiti, uživati, razvajati, počivati, temveč sem garala, da bi dosegla svoje cilje in zapolnila praznino, ki se je pojavila, kadar moj um ni bil dovolj zaseden. Obhajali so me tudi dvomi, da nisem dovolj nadarjena za novinarstvo in da so drugi boljši od mene, zato sem presegla meje telesnih zmogljivosti in dosegla skrajno mejo perfekcionizma.

Odzivi okolice so večinoma potrjevali mojo domnevo, da je prizadevanje za popolnost dobra lastnost. V sodobni

družbi je pravzaprav zelo razširjeno in celo vgrajeno v izobraževalni sistem. Mnogi delodajalci od zaposlenih zahtevajo popolne rezultate, učitelji in starši velikokrat nagrajujejo perfekcionistična vedenja, na družbenih omrežjih pa so najbolj občudovani tisti, ki živijo in so videti popolno, zato ni presenetljivo, da večina ljudi perfekcionizma nima za motnjo, ampak kompetenco, ki jo moramo odkriti in razvijati, da bi bili uspešni.

Zaradi pretirane nagnjenosti k popolnosti sem bila velikokrat napeta, prestrašena, preobremenjena. Nisem se znala sprostiti in nisem bila v stiku s svojimi čustvi. Svoje občutljivosti sem se sramovala, zato sem jo skušala potlačiti z anoreksijo, deloholizmom, pretiranim nadzorom in cinizmom. Vse to sem nosila kot mogočen ščit, ki naj bi me varoval pred bolečino, žalostjo in samoto. Več let sem mrtvičila svoje občutke, saj jih nisem spoštovala, ker sem verjela, da so čustveni ljudje šibki.

Delo pa ni bilo edino področje, na katerem sem hotela blesteti. K popolnosti sem stremela na različnih področjih življenja, ki jih obravnavam tudi v tej knjigi: želela sem imeti popolno telo, popolno ljubezensko razmerje, popolna prijateljstva, hotela sem biti popolna gospodinja, popolna mama, popolna hči in popolna sestra. Seveda nisem mogla biti najboljša na vseh navedenih področjih hkrati, zato sem bila pogosto frustrirana in razočarana. Moj perfekcionizem je sčasoma postal nezdrav in uničujoč, saj sem se zaničevala in počutila kot popolna zguba. Zdelo se mi je, da ničesar ne znam narediti dovolj dobro in da je vse, kar se mi zgodi

slabega (izguba dela, razpad razmerja, konec prijateljstva, bolezen) moja krivda.

Strokovnjaki razlikujejo med t. i. prilagodljivim (adaptivnim) in neprilagodljivim (neadaptivnim) perfekcionizmom in pomembno se mi zdi, da to razliko že takoj na začetku izpostavim tudi sama. V literaturi se uporabljajo tudi izrazi, kot so zdrav in nezdrav, funkcionalen in nefunkcionalen perfekcionizem. Prilagodljivi (zdravi, funkcionalni) perfekcionisti stremijo k uspehu in svoje delo vrednotijo po visokih merilih, vendar naloge pravočasno končajo in izpolnjujejo obveznosti. Njihove značilnosti so poleg visokega zastavljanja dosegljivih ciljev še visoka samopodoba, višja storilnostna motivacija, notranja motivacija, zadovoljstvo in konstruktivno spoprijemanje s težavami. Zavedajo se svojih prednosti in pomanjkljivosti, a pri tem ne pretiravajo.

Za neprilagojene (nezdrave, nefunkcionalne) perfekcioniste pa je značilno, da se preveč ukvarjamo s popolnostjo pri vsem, kar počnemo, zato za nas nič ni dovolj dobro. Zaradi tega se lahko izogibamo opravljanju nalog, ker nas skrbi, da bomo naredili napako ali jih ne bomo mogli opraviti v skladu s perfekcionističnimi pričakovanji. Visoka samokritičnost, nezadovoljstvo z opravljeno nalogo, zunanja motivacija in dvom o svojih dejanjih nam pogosto krojijo življenje. Previsoka merila projiciramo tudi v druge, zato smo izjemno kritični do partnerjev, prijateljev, sorodnikov in sodelavcev, kar nam lahko povzroča precej težav v odnosih.

Nadaljujte z branjem

Knjigo lahko kupite v spletni trgovini Mladinske knjige Emka.si, v knjigarnah Mladinske knjige po vsej Sloveniji ali pa jo naročite prek telefona 080 12 05.