



# Perfektionisme - En kort guide til forståelse og balance

Inden for psykologien defineres perfektionisme som en personlighedsstil, hvor man stræber efter fejlfrihed og opstiller ekstremt høje standarder for sig selv. Det følges ofte af en hård, selvkritisk indre stemme. Det er vigtigt at forstå, at perfektionisme ikke er "alt eller intet". Det findes på en skala (et kontinuum). En kirurg kan for eksempel have et perfektionistisk mindset omkring sit bryllup – hvor alt "skal være perfekt" – men samtidig være en ekstremt dygtig kirurg, der redder liv hver dag, fordi han ved, at det fejlfrie ikke altid er muligt i en operationsstue.

## De tre former for perfektionisme:

Ifølge forskerne Hewitt og Flett (1991) findes der tre måder, perfektionismen kan vise sig på:

1. Selvorienteret: Du kræver det perfekte af dig selv.
2. Anden-orienteret: Du kræver det perfekte af dine omgivelser og andre mennesker.
3. Socialt foreskrevet: Du føler, at samfundet, dine forældre eller din chef kræver, at du er perfekt for at være god nok.

Historisk set, stammer ordet fra det latinske *perfectio*, som betyder "at gøre færdig" eller "fuldførelse". Oprindeligt var det et religiøst ideal om at være fejlfri over for Gud. I psykologien beskrev Alfred Adler (1956) stræben efter perfektion som en naturlig drivkraft for at vokse. Men han advarede mod den "neurotiske" stræben, hvor man kun kæmper for at føle sig overlegen. Senere beskrev Karen Horney (1950) det berømte "tyranni af burde" (*the tyranny of the shoulds*). Det er her, man skaber et glansbillede af sig selv, som det virkelige jeg aldrig kan leve op til, hvilket skaber konstant angst.



## I hverdagen lyder perfektionismen ofte sådan her i tankerne:

- "Jeg må aldrig lave fejl."
- "Alt, hvad jeg afleverer, skal være imponerende."
- "Hvis jeg kan få topkarakter, er det det eneste, der tæller."
- "Jeg skal altid være cool og rolig, uanset hvad."
- "Hvad er pointen med at være med, hvis jeg ikke vinder?"

## Er det smart, sundt eller ødelæggende?

Forskningen bruger ofte "To-proces-modellen" til at forklare de to sider af medaljen:

- A. Den "nyttige" side (Stræben): Dette er lysten til at gøre tingene godt. Det giver motivation, glæde ved at mestre noget og fører ofte til stor succes. Her er fokus på processen.
- B. Den "usunde" side (Bekymring): Dette er frygten for at fejle. Her er dit selvværd betinget af dine resultater – du føler dig kun god nok, hvis du præsterer fejlfrit. Dette er en kendt risikofaktor for stress, depression og burnout.

Grænsen går der, hvor den sunde ambition bliver til en stiv og destruktiv tvangstanke, man ikke kan slippe. Derfor anbefaler jeg, at man navigerer i perfektionismen via nogle mere realistiske og skånsomme briller. Perfektionisme kan snyde os for at nyde vores succeser. Hvis intet nogensinde er "godt nok", bliver man aldrig tilfreds. Her er fire praktiske og videnskabelige råd til at finde balancen:

### 1. Gå efter "Excellence" frem for "Perfection"

Excellence tillader en fejlmargen (f.eks. 5-10%), som er nødvendig for at være kreativ og innovativ. Perfektion tillader 0%, hvilket ofte fører til, at man slet ikke tør gå i gang af frygt for at fejle.



## 2. Praktisér "Eksponering for fejl"

Træn dit nervesystem i, at verden ikke går under ved småfejl. Lav en bevidst tastefejl i en mail, eller prøv en ny sport, hvor du ved, du ikke er den bedste. Målet er at deltage og opleve, ikke at vinde.

## 3. Adskil hvem du ER fra hvad du GØR

Husk, at din værdi som menneske er konstant. Den ændrer sig ikke, uanset om du får 02 eller 12. De fleste af vores vigtigste erfaringer kommer fra de gange, hvor det *ikke* gik perfekt i første forsøg.

## 4. Brug "God nok"-princippet

Ved opgaver, der ikke er livsvigtige, så beslut dig på forhånd for, hvad der er "godt nok" – og stop der! Det kræver mod at sigte mod skiven uden at kræve, at man rammer plet hver gang.

Perfektionisme er hverken entydigt dumt eller nyttigt. Det er et kraftfuldt værktøj, der kræver selvindsigt. Når det drives af lyst, er det en superkraft. Når det drives af frygt, er det en spændetrøje.