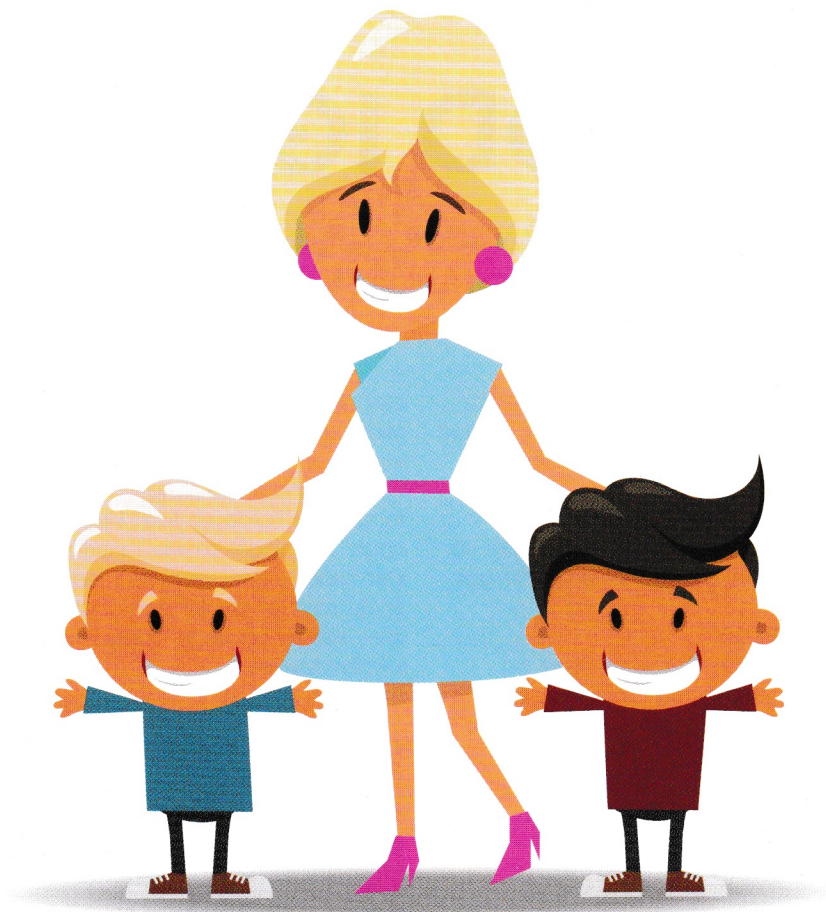




PERFEKTIONISTER ER MERE UDSATTE FOR STRESS

Perfektionister har meget høje standarder, stiller ekstremt store krav til sig selv og kan få stress af deres eget pres. Kunsten er at finde en god balance, så det at gøre sig umage ikke får negative konsekvenser.

TEKST ANNETTE AGGERBECK ILLUSTRATIONER DESIGNED BY ALEKKSALL - FREEPIK.COM

Hvis du er én af de mange, der forsøger at leve det perfekte liv, være den perfekte udgave af dig selv og præstere mere for at få anerkendelse, er du sandsynligvis perfektionist.

Hvorfor nogle udvikler perfektionisme, er der flere forklaringer på. Ifølge stress- og mastercoach Birthe Buhl ligger en del af årsagen ofte i opvæksten.

"Mange forældre roser kun deres børn for at præstere, og dermed lærer børnene, at de skal præstere for at få anerkendelse. Det modsatte kan dog også føre til perfektionisme. Hvis forældrene er meget kritiske og aldrig anerkender barnet, kan det få en oplevelse at skulle præstere for at være god nok i forældrenes øjne," siger Birthe Buhl. Hun peger på, at perfektionistiske forældre

typisk får perfektionistiske børn, fordi børnene lærer at kræve meget af sig selv med forældrene som rollemodeller. Endelig kan det at vokse op under kaotiske forhold, eksempelvis fordi en af forældrene har misbrugsproblemer eller er psykisk syg, også føre til perfektionisme, fordi det er en måde at søge kontrol i kaos på.

"Følelsen af at være god nok kan man ikke få udefra. Selv-værd handler om de tanker, man har om sig selv..."

SKRUEN UDEN ENDE

Der er forskel på at være perfektionistisk og ambitiøs, for når man er ambitiøs, gør man sig umage og er samtidig i stand til at nyde selve processen. Det kan en perfektionist ikke, for her er det kun målet, der tæller.

Perfektionisme findes i forskellige grader, og man kan være det på forskellige områder af livet. Nogle mennesker

er eksempelvis kun perfektionistiske på ét område. Måske bruger de oceaner af tid på at rydde op og gøre rent, for at hjemmet altid skal se fantastisk ud. Andre stiller meget høje krav på alle eller mange områder af livet. De kan på én gang stræbe efter at være perfekte forældre, levere fantastiske resultater på jobbet, se perfekte ud osv.

Dér, hvor perfektionismen bliver usund, er, ifølge Birthe Buhl, når det er en følelse af utilstrækkelighed, der får en person til at stræbe efter meget høje standarder uden at skele til, om det har negative konsekvenser.

Perfektionisme hænger ofte sammen med lavt selvværd og selvkritiske tanker.

"Man har selvkritiske tanker og en følelse af ikke at være god nok, uanset hvad man gør, og uanset hvor meget andre roser én. Følelsen af at være god nok kan man ikke få udefra. Selvværd handler om de tanker, man har om sig selv og ens evne til at kunne rumme sine følelser. Derfor er perfektionisme skruen uden ende," siger Birthe Buhl.

PRÆSTERER SIG TIL STRESS

Drivkraften for en perfektionist er at undgå den ubehagelige følelse af ikke at være god nok. Derfor flygter perfektionisten fra følelsen ved at presse sig selv hårdt. Det er ifølge Birthe Buhl en del af forklaringen på, at mange perfektionister får stress. Man kan komme ind i en ond cirkel, hvor man presser sig selv mere og mere for at føle sig god nok, men i stedet fastholder sit lave selvværd,

fordi man hele tiden føler sig utilstrækkelig. Perfektionistens krav til sig selv er urealistiske, for det perfekte findes ikke. Der er ingen facitliste, og ingen kan præcis sige, hvornår noget er perfekt. Der følger altid et men med.

"Det er meget belastende hele tiden at skulle præstere sit yderste for at føle sig god nok. Presser man sig selv meget gennem længere tid, kan det resultere i, at man får stress. På sigt kan man også udvikle angst og ende i en udmattelsesdepression," fortæller Birthe Buhl.

GLEMMER DET VIGTIGE I LIVET

Perfektionister er ofte så optagede af at nå deres mål, at de glemmer at prioritere og have fokus på det vigtige i livet. Måske er det ikke så vigtigt, at hjemmet er ryddeligt og rent til enhver tid, hvis den tid går fra samværet med børnene. De fleste vil nok hellere nyde at være sammen med de nærmeste, når det kommer til stykket. Men det får perfektionister ikke gjort sig klart, fordi mange presser

sig selv så hårdt, at de har svært ved at mærke sig selv, og hvad der er vigtigst.

"Mange får ikke taget bevidste valg ud fra deres værdier, men lever mere ud fra at undgå at mærke det lave selvværd. Det foregår som regel ikke bevidst. Så første skridt mod at undgå at få stress af sin perfektionisme er at blive bevidst om, hvorfor alt skal være så perfekt. Når man forstår sig selv, er det lettere at gøre noget ved det," siger Birthe Buhl.

I stedet for at identificere sig med sine selvkritiske

"Ofte vil man opdage, at de ekstremt høje krav man stiller til sig selv, ikke giver mening på den lange bane ..."





“Meditation, afspænding og stille yogaøvelser er gode, når du skal mærke kroppen og turde være med det, der er...”

STRESS-OG MASTER-COACHENS RÅD VED PERFEKTIONISME

Hvis du vil skrue ned for din perfektionisme, kan du tænke over følgende spørgsmål:

Hvorfor skal alt, hvad du gør, være perfekt?

Hvad koster det dig, at du stiller så høje krav?

Hvad vil det give dig at give lidt slip?
Er det sandt, at andre vil tænke dårligt om dig, hvis du ikke yder dit bedste?

tanker, anbefaler stress- og mastercoachen at øve sig i at være bevidst om, at tanker bare er tanker, der kommer og går. De er ikke nødvendigvis sande.

“Hvis du tænker, at de andre kun kan lide dig, hvis du gør noget perfekt, så kan du stille dig selv følgende spørgsmål: “Er det sandt, eller er det bare en tanke, jeg har?” Det handler om at give tid til at undersøge sine selvkritiske tanker. Ofte vil man opdage, at de ekstremt høje krav, man stiller til sig selv, ikke giver mening på den lange bane.”

VIGTIGT AT MÆRKE SIG SELV

Det kan være hjælpsomt at blive bevidst om sine tankemønstre, og hvad de gør ved én. Tager man den mindste fejl meget tungt, kan man forestille sig, hvad man ville sige til en veninde, der havde begået den samme fejl. Typisk vil man ikke være lige så dømmende over for hende. Andres fejl er ofte lettere at tilgive.

Grunden til at perfektionisten er så hård ved sig selv, bunder ofte i bekymringer om fremtiden. De forhindrer perfektionisten i at være ti steder i nuet.

“Det er vigtigt at komme i gang med at mærke din krop, for det er svært at vide, hvad der er vigtigt for dig, hvis du ikke kan mærke dig selv. Meditation, afspænding og stille yogaøvelser er gode, når du skal mærke kroppen og turde være med det, der er. Ved at være bevidst tilstede i nuet og lægge mærke til tanker, kropssansninger og følelser, bliver det nemmere at skrue ned for perfektionismen og træffe bevidste valg, der skaber glæde og bedre balance i livet,” siger Birthe Buhl.

I denne måned kan du vinde Birthe Buhls anti-stress-app “Mindfulness - bevidst nærvær”, som bygger på grundprincipper fra Mindfulness Baseret Kognitiv Terapi, MBCT. Mere herom side 66. Du kan hente en gratis bodyscan her: <http://www.birthebuhl.dk/mindfulness-app-sov-godt>.

OM EKSPERTEN

Stress- og Master-coach Birthe Buhl beskæftiger sig med stresshåndtering, forebyggelse af stress samt coaching og selvudvikling. Hun underviser dagligt i Mindfulness Baseret Kognitiv Terapi (MBCT).

