



Mariusz Oboda



Marta Nowojewska-Fosse

## Blaski i cienie perfekcjonizmu

### The lights and shadows of perfectionism

#### Słowa kluczowe:

perfekcjonizm, zdrowy perfekcjonizm, perfekcjonizm neurotyczny, zdrowie psychiczne, psychopatologia, osobowość, syndrom oszusta

#### Key words:

perfectionism, healthy perfectionism, neurotic perfectionism, mental health, psychopathology, personality, imposter syndrome

#### Afiliacja:

---

Mariusz Oboda, mgr Marta Nowojewska-Fosse  
Oboda Consulting & Training Group, ul. Kazimierza Wielkiego 50/159  
61-863 Poznań  
www.oboda.net  
e-mail: biuro@oboda.pl

# Z INNEJ PERSPEKTYWY

W świecie, który nas otacza, doświadczamy na co dzień konkurencji, nawet jeśli do jakiegoś stopnia dzieje się to na mniej świadomym poziomie. W kontekście zawodowym prowokuje to ludzi do stałego uczenia się i podnoszenia swoich umiejętności. Oczekuje się, że jednostka będzie działała sprawnie i szybko, odznaczać się będzie rozległą wiedzą i zdolnością do wykorzystania jej w praktyce. Wyścig na doskonałość nie kończy się wraz zamknięciem drzwi gabinetu lub biura. Facebook, Instagram i inne serwisy społecznościowe narzucają nam wizję kolorowego i szczęśliwego świata – odpoczywać też należy widowiskowo. Kiedyś wysyłaliśmy do bliskich pocztówki z pozdrowieniami, dziś nasze konta

zapełniają zdjęcia odległych zakątków świata i egzotycznych potraw. Musimy być doskonałymi pracownikami, szefami, rodzicami, przyjaciółmi. Do tego, oczywiście, doskonały wygląd, żeby dopełnić wspaniałego życia. Pokazujemy światu uśmiechnięte twarze, wolne od trosk i niepowodzeń. Jak mówi Olena Loza (1), to, że jesteśmy z zewnątrz stymulowani do doskonałości, pociąga za sobą zmiany w naszych wewnętrznych systemach standardów, za pomocą których oceniamy siebie samych i otaczających nas ludzi. Jest to proces, który nie dzieje się z dnia na dzień, ale systematycznie zwiększa się liczba ludzi, którzy dążą do doskonałości. Na świecie przybywa perfekcjonistów.

## Streszczenie

Artykuł odnosi się do zjawiska perfekcjonizmu. Autorzy opisują rodzaje perfekcjonizmu i towarzyszące im konsekwencje i możliwości. Wyjaśnione zostaje, w jaki sposób kształtuje się ta cecha i jak była postrzegana na przestrzeni lat.

## Abstract

The article refers to the phenomenon of perfectionism. The authors describe the types of perfectionism and their consequences and possibilities. It explains how this feature is formed and how it has been perceived over the years.



### Czym tak naprawdę jest perfekcjonizm? Skąd się bierze? Jakie są jego blaski i cienie?

Na przestrzeni lat wielu psychologów zajmowało się zjawiskiem perfekcjonizmu. W zależności od orientacji badawczej różnie go definiowano. Podczas gdy niektórzy opisywali go jako potrzebę samodoskonalenia, inni mówili, że jest to cecha osobowości. Niezależnie od akademickich dyskusji, panuje zgoda co do tego, że istotą perfekcjonizmu jest pragnienie bycia doskonałym, najlepszym, narzucanie sobie wyższych standardów niż wymagają tego okoliczności, dążenie do bycia coraz to lepszym. Zdawałoby się, że

narzucanie sobie wysokich standardów pracy i chęć pogłębiania wiedzy i umiejętności to cechy co najmniej pożądane. Co może być złego w tym, że człowiek stawia sobie wysoko poprzeczkę? Okazuje się, że perfekcjonizm ma swoją jasną, ale i ciemną stronę. Konrad Piotrowski, psycholog z Uniwersytetu SWPS, nazywa perfekcjonizm cechą ambiwalentną. Z jednej bowiem strony jest to zjawisko, które z całą pewnością przyczynia się do rozwoju cywilizacyjnego. Z drugiej jednak strony w klasycznym ujęciu kwalifikowano perfekcjonizm jako tzw. cechę kliniczną. Oznacza to, że może on być potencjalną przyczyną problemów natury psychicznej oraz że współwystępuje z innymi cechami w wielu zaburzeniach psychicznych. Traktowany jako element psychopatologii,

reklama



Czytaj, porównuj, oglądaj - portal dentysty praktyka



TWÓJ PRZEGLĄD STOMATOLOGICZNY

#### W pakiecie zyskujesz więcej - dostęp do:

- ✓ 8 wydań czasopisma w wersji papierowej,
- ✓ wszystkich artykułów ("TPS" + "Endodoncja w Praktyce") dostępnych w serwisie,
- ✓ testowego programu edukacyjnego - do zdobycia 105 punktów edukacyjnych,
- ✓ dental news,
- ✓ dental giełdy - najnowsze promocje,
- ✓ porównywarki produktów stomatologicznych,
- ✓ kalendarium szkoleń i fotorelacji,
- ✓ algorytmów postępowania,
- ✓ dental video.

[www.dentalmaster.pl](http://www.dentalmaster.pl)

tel. 32 788 51 28



nie miał dobrej sławy. Karen Horney, jedna z najbardziej znanych psychoanalytyczek, twierdziła, że perfekcjonizm jest tak naprawdę rodzajem maski, którą osoba nakłada wobec siebie samego i zewnętrznego świata. Maską tą ma zakrywać odczuwane niskie poczucie własnej wartości, tuszować wewnętrzną niedoskonałość. O perfekcjonistach mówiono także, że nie ma dla nich złotego środka – jeśli coś nie jest wykonane doskonale, nie nadaje się do niczego. Nie odnosiło się to jednak wyłącznie do działania, ale – co szczególnie zagrażające dla dobrostanu psychicznego – do człowieka jako całości. Perfekcjonista jest więc doskonały, a jeżeli takim



nie jest, staje się nikim (Asher Patch, kompleks boga-śmiecia) (2). Z końcem lat siedemdziesiątych XX wieku badacze zaczęli przyglądać się perfekcjonizmowi nieco bardziej przychylnie. Uznano, że być może perfekcjonizm jako taki ma różne oblicza i nie zawsze jest objawem lub przyczyną psychopatologii. Za pioniera takiego podejścia uznawany jest Don Hamachek, natomiast odwoływał się on do o wiele wcześniejszych koncepcji Alfreda Adlera. Adler uważał, że dążenie do bycia perfekcyjnym to naturalny przejaw kształtowania się osobowości i może wręcz być kryterium zdrowia psychicznego. Równocześnie uważał on, że nasilenie tej cechy jest uzależnione od jednostki i może ono przybierać postać „zdrową” oraz „neurotyczną”. Wykorzystując tę koncepcję, Hamachek wyodrębnił dwa typy perfekcjonistów, których nazwał właśnie tak, jak wcześniej Adler – zdrowymi i neurotycznymi. Ci pierwsi charakteryzują się tym, że dążąc do swoich celów, wykazują się równocześnie dużą elastycznością. Jeżeli sprawy nie układają się po ich myśli, modyfikują swoje działania i dopasowują się do okoliczności. Nie tracąc z oczu celu, akceptują, że czasami trzeba reagować na bieżąco, a nawet dać sobie wewnętrzną zgodę na błędy. To osoby, które odczuwają satysfakcję z samego działania, czują ekscytację zanim jeszcze przystąpią do pracy. Cele takich osób są trudne, ale realistyczne. Perfekjoniści neurotyczni mogą być bardziej skłonni do stawiania sobie mało realnych celów; zawsze będą mieli poczucie, że coś można było zrobić lepiej, czują niedosyt i trudniej im odczuwać zadowolenie. Brakuje im elastyczności charakterystycznej dla pierwszej grupy, co sprawia, że jeśli coś na drodze do realizacji celu nie idzie zgodnie z planem, czują złość oraz zagubienie. Zamiast radości, przystępując do działania, zmagają się z lękiem przed porażką. Odczuwanie satysfakcji przez taką osobę jest utrudnione – jeśli nie uda się jej zrealizować celu, zmagają się z poczuciem porażki. Jeśli cel zostanie zrealizowany, niewiele to zmienia, bo przecież na pewno można było zrobić to lepiej (3).

Blisko 20 lat po publikacjach Hamachka, inny badacz, Frost, wraz z towarzyszącym mu zespołem, postanowili zweryfikować te założenia teoretyczne. Badacze wyodrębnili dwa czynniki, których

nasilenie miało decydować o rodzaju perfekcjonizmu reprezentowanego przez daną osobę. Pierwszy z nich to perfekjonistyczne dążenia, a drugi – perfekjonistyczne obawy. Poziom nasilenia tych cech mierzy się za pomocą specjalnych testów samoopisowych. Osoby, które osiągają wysokie wyniki na skali perfekjonistycznych dążeń oraz niskie wyniki na skali perfekjonistycznych obaw, są najczęściej zadowolone z życia, przeżywają pozytywne emocje, oceniają wysoko swój rozwój zawodowy. W trakcie nauki mają dobre oceny, a są one wynikiem tego, że zdobywanie wiedzy przynosi im satysfakcję. Fachowo ich perfekcjonizm określa się mianem adaptacyjnego, nazywa się ich właśnie zdrowymi perfekjonistami. Na drugim biegunie znajduje się perfekcjonizm dezadaptacyjny, który reprezentują osoby mające wysokie wyniki zarówno na skali perfekjonistycznych obaw, jak i dążeń. Ci perfekjoniści, nazywani neurotycznymi, obawiają się oceny innych, źle znoszą sytuacje, w których nie są w czymś najlepsimi, przeżywają wiele trudnych, negatywnych uczuć, wśród których dojmujący jest lęk przed porażką. Działają w myśl zasady „wszystko albo nic”; charakteryzują się sztywnością. Psychologowie traktują ten rodzaj perfekcjonizmu jako potencjalne źródło różnorodnych problemów. Motywowani celem, czasem zapominają o naturalnych potrzebach, takich jak sen, odpowiednie odżywianie, równowaga pomiędzy życiem osobistym a zawodowym. Potencjalne problemy, z jakimi mogą się borykać, to pracoholizm, wypalenie zawodowe, depresja, stany lękowe, zaburzenia odżywiania, zaburzenia obsesyjno-kompulsywne, tendencje samobójcze, dysfunkcje seksualne (3).

### Czym jeszcze różnią się od siebie dwa rodzaje perfekcjonizmu?

Zacznijmy od sposobu reagowania na porażki. Niepowodzenia to nieodłączny element naszego życia. O tym, że są nieuchronne, świadczą choćby utarte zwroty językowe, jak na przykład: „Kto nie pracuje, ten się nie myli”, „uczyć się na błędach”, „metoda prób i błędów” itp. Równocześnie jednak porażka to coś, co chcemy wypchnąć poza margines, nie wiedzieć, nie przyznawać się, nie pamiętać. Nasze czasy nie sprzyjają błędom – trzeba być zdecydowanym, przebojowym, a słowo „sukces” odmiennie jest przez wszystkie przypadki. A mimo to błędy są nieuniknione. Zdrowy perfekjonista jest jednak bardziej skłonny wyciągać z nich wnioski i włączać w pole swojego doświadczenia – w przyszłości pomogą mu one unikać podobnych sytuacji lub szybciej, bardziej konstruktywnie na nie reagować. Dodatkowo, co podkreślaliśmy wcześniej, ta osoba potrafi stosunkowo elastycznie dopasować się do sytuacji, gdy nie wszystko układa się zgodnie z planem. Gdy błąd popelni neurotyczny perfekjonista, zazwyczaj przez dłuższy czas przeżywa daną sytuację i rozkłada ją na czynniki pierwsze. W psychologii nazywa się to ruminacją i oznacza uporczywe powracanie do zdarzenia, przypominanie go sobie, rozważania, jak inaczej można było postąpić, nierzadko karanie się w myślach, „biczowanie”. Na tym przykładzie widać dobrze adaptacyjny i dezadaptacyjny charakter dwóch rodzajów perfekcjonizmu. Podczas gdy pierwszy z nich pozwala na naukę, drugi pogrąża jednostkę w pesymizmie.

Perfekcjonizm wpływa również na relacje społeczne. Perfekjoniści stosunkowo często izolują się od innych, jednak robią to z odmiennych powodów i inaczej przeżywają. Zdrowy perfekjonista może mieć tendencję do unikania towarzystwa, ale jest to jego

świadomy wybór – skupiony na swoim celu w pewnym sensie nie chce tracić czasu. Jego stosunek do ludzi jest najczęściej pozytywny, jednak przedkłada on możliwość nauki czy pracy nad spotkaniami towarzyskimi. Można wyobrazić sobie studenta, który idzie do biblioteki zamiast na imprezę, ale robi to bez żalu, z satysfakcją, życząc kolegom dobrej zabawy. Nie towarzyszy mu poczucie straty, że zamiast świetnie spędzać czas z innymi, będzie dopracowywał referat.

Relacje neurotycznych perfekcjonistów z innymi mogą być potencjalnie znacznie bardziej skomplikowane. Po pierwsze osoby te często nastawione są na rywalizację, a przez to mogą mieć skłonność do bardziej krytycznego oceniania innych. Równocześnie osoba taka sama jest bardzo wrażliwa na krytykę i czuje się poddawana ocenie. Po drugie neurotyczny perfekcionista ma bardzo wysokie standardy, jeśli chodzi o wykonanie zadań, a jego cele bywają mało realistyczne. To sprawia, że stosunkowo często robi coś poniżej swoich własnych oczekiwań. W przypadku, gdy dotyczy to sfery zawodowej, może mieć poczucie, że jego porażki rozgrywają się na oczach współpracowników i obnażają jego niedoskonałość na tej arenie. Do gorzkiego poczucia niespełnienia standardów dochodzi uczucie wstydu wobec innych. Narastający wstyd, a w jego konsekwencji obniżające się poczucie własnej wartości mogą powodować izolowanie się od innych, a to – w dalszej konsekwencji – przyczyniać do rozwoju depresji (2).

Mówiąc o perfekcjonizmie, warto wspomnieć o **syndromie oszusta**. Jest to ciekawe zjawisko, które – według badaczy – ma coraz większą częstotliwość występowania. Człowiek, który go doświadcza, ma poczucie, że jego sukcesy i osiągnięcia są dziełem przypadku. Obiektywnie wszystko przemawia za tym, żeby dobrze, a nawet bardzo dobrze sobie radził – ma odpowiednie wykształcenie, wiedzę, doświadczenie w danej dziedzinie. Jednocześnie jednak towarzyszy mu irracjonalne przekonanie, że jego osiągnięcia mu się nie należą. Boi się, że za chwilę zostanie „przejrzany”, „okaże się”, jaki jest naprawdę bezwartościowy. Ma uczucie, że świat w każdej chwili może się na nim poznać i odkryć jego braki. Osoba taka nie widzi swojego wkładu w osiągnięcia – wysiłku włożonego w pracę, godzin poświęconych nauce i samodoskonaleniu, swoich predyspozycji i talentu. Niektórzy badacze mówią o tym, że syndromu tego doświadcza 40% populacji, ale są opracowania, według których dotyka on nawet 70%. Psychologowie mówią, że już sama świadomość częstotliwości występowania tego zjawiska może nieść pewną ulgę – uznanie, że nie jest się jedyną osobą cierpiącą na syndrom oszusta może być uwalniające.

### Skąd bierze się perfekcjonizm?

Przyczyn rozwoju tego zjawiska może być kilka, ale – co częste w psychologii – układają się one w schemat „geny plus środowisko”. Oznacza to, że człowiek przychodzi na świat z pewnym wyposażeniem – niektórzy z nas są genetycznie bardziej predysponowani do rozwoju perfekcjonizmu niż inni. Sama predyspozycja to jednak za mało. Aby dana cecha się rozwinęła, potrzeba jeszcze sprzyjającego temu wpływu środowiska.

Jeśli chodzi o perfekcjonizm, istnieją badania z wykorzystaniem bliźniąt wskazujące na to, że w jakimś stopniu może być on dziedziczny. Wykorzystując teorię tzw. Wielkiej Piątki, która również kładzie nacisk na determinantę biologiczną, zauważono, że perfekcjonizm jest skorelowany z takimi cechami jak sumienność (rozumiana jako planowanie, systematyczność) oraz neurotyczność

(rozumianą jako przeciwieństwo stabilności emocjonalnej). Wciąż jednak jest to tylko predyspozycja. Perfekcjonizm kształtuje się w dzieciństwie i jest tu co najmniej kilka płaszczyzn, które mogą go wspierać. Pierwszą z nich wyjaśnia teoria społecznego uczenia się Alberta Bandury (2). Mówi ona o tym, że uczymy się poprzez obserwację i naśladowanie. Doświadczamy tego również w dorosłym życiu – jeśli jesteśmy w jakimś nieznanym miejscu i podano nam egzotyczną potrawę, rozglądamy się wokół siebie, aby zobaczyć, jak inni radzą sobie ze zjedzeniem jej. Kiedy zbierzemy obserwacje, odtwarzamy zachowanie innych. To oczywiście duże uproszczenie, ale właśnie tak w dużym stopniu uczą się dzieci, co można streścić w powiedzeniu: Dziecko nie uczy się tego, co mówisz, ale tego, co robisz. Idąc tym tropem, istnieje większe prawdopodobieństwo, że perfekcjonizm rozwinie się u dziecka perfekcjonistów niż nieperfekcjonistów.

Drugi obszar stanowią wysokie oczekiwania rodziców. Komunikaty w stylu: „Musisz być najlepszy”, „Dlaczego tylko piątka?”, „Dawaj z siebie wszystko”, „Wszystko albo nic” itp. wywierają dużą presję i sprawiają, że dziecko uczy się koncentrować nie na samym działaniu a wyłącznie na wyniku (4).

Nie bez znaczenia jest także styl wychowawczy – kontrolujące, autorytarne, nieznoszące dyskusji i cechujące się nadmiernym krytycyzmem zachowania rodziców również mogą przyczyniać się do rozwoju perfekcjonizmu.

### Jak rozpoznać w sobie perfekcjonistę?

Ellen Hendriksen, psycholog z uniwersytetu w Bostonie, podaje listę kilku sygnałów ostrzegawczych. Jej zestawienie sporządzone jest w lekkim tonie, ale pozwala przyjrzeć się sobie i swoim nawykom. W zestawieniu znajdują się między innymi:

**Prokrastynacja.** Jej obecność może dziwić, ponieważ odkładanie rzeczy na później kojarzy się raczej z lenistwem. W przypadku perfekcjonistów jednak odkładanie to jest wynikiem lęku przed podjęciem złych decyzji albo wykonaniem pracy niezgodnie z narzuconym sobie wysokim standardem.

**Umiejętność skoncentrowania się wyłącznie wówczas, gdy wszystko wokół jest uporządkowane.** Perfekcionista może mieć kłopot z podjęciem działania zanim jego miejsce pracy nie będzie doskonale przygotowane – rozrzucone w nieładzie dokumenty, rzucona w kąt torba czy brudna filizanka na stole odbierają mu zdolność koncentracji. Czasem jednak doprowadzenie do idealnego porządku odbiera cenny czas i może doprowadzić do sytuacji, że brakuje go na wykonanie zaplanowanych działań.

**Sposób podejmowanie decyzji.** Wyróżnia się dwa charakterystyczne wzorce. Pierwszy z nich polega na stosunkowo długim czasie potrzebnym do podjęcia decyzji. Perfekcionista może mieć tendencję do obawy, że jego wybór nie będzie dobry i długo rozważa każdą możliwość. Drugi schemat to z kolei przekonanie, że podejmuje się wyłącznie najlepsze decyzje. Taka osoba może mieć skłonność do narzucania swojego zdania – to ona zna najlepsze (w końcu sama wybrała) laboratorium, architekta, trenera. Może być jej trudno zrozumieć, że ktoś korzysta z innych usług, chociaż nie ma w tym myśleniu złośliwości.

**Nieumiejętność wypoczywania.** Perfekcjonista trudno się zrelaksować i poświęcić czas na coś innego niż dopracowywanie swoich projektów. Niełatwo mu zaakceptować „luźny” czas i rozmowy „o niczym”.

**Kłopot z delegowaniem zadań.** Perfekcionista często wpada w pu-

łapkę myślenia, że on zrobi coś lepiej niż inni. W rezultacie może brać na swoje barki więcej zadań niż to konieczne, w obawie przed tym, że nie zostaną one dostatecznie dobrze wykonane (5).

Sam fakt, że w podanych przykładach odnajdujemy siebie, nie jest jeszcze zagrażający. Patrząc z perspektywy psychoterapeutycznej granica pomiędzy normą a zaburzeniem może być trudna do zdefiniowania. Niezwykle istotnym kryterium jest więc subiektywna ocena uciążliwości danego czynnika. O nieprawidłowości możemy mówić wówczas, gdy człowiek cierpi z powodu danego zjawiska. Jeśli więc ktoś odnajduje w sobie cechy perfekcjonizmu, ale w jego życiu dominują pozytywne uczucia, praca jest jego pasją, która przynosi zadowolenie i poczucie spełnienia, wówczas raczej skłonni bylibyśmy określić go mianem zdrowego perfekcjonisty. I odwrotnie – jeśli człowiek doświadcza częściej negatywnego afektu, jego relacje z innymi są napięte, odczuwa samotność, jego poczucie własnej wartości obniża się, a satysfakcja z życia i pracy

są poniżej oczekiwań, wówczas z dużym prawdopodobieństwem mamy do czynienia z perfekcjonizmem neurotycznym. Ponieważ niesie on ryzyko rozwoju zaburzeń, warto przyrzeć mu się uważniej, a być może również sięgnąć po pomoc.

Co do cieni perfekcjonizmu, to można dostrzec zwiastuny pozytywnych zjawisk. W psychologii powstał konstrukt wystarczająco dobrej matki, który zdejmuje z rodziców odium nieomyślności i dopuszcza błędy i porażki. Nie jest to nowa idea, ale coraz częściej wykorzystywana w przekazie kulturowym (słyszeliśmy już o wystarczająco dobrym pracowniku, szefie, pani domu). Pojawiają się inicjatywy sprzeciwiające się lukrowanemu światu, dość przywołać przykład Norwegii, która w tym roku uchwaliła prawo nakazujące odpowiednio oznaczać retuszowane zdjęcia. Wydaje się, że ludzie powoli zaczynają czuć zmęczenie narzucaną im kulturą doskonałości. Natomiast zdrowy perfekcjonizm, choć niepozbawiony ryzyka, jak choćby pracoholizm, może być źródłem satysfakcji i pozytywnych emocji towarzyszących codziennej pracy.

#### Piśmiennictwo

[1] O. Loza, Perfekcjonizm jako dążenie do doskonałości: definicje, typologie, modele, „Studia Humanistyczne AGH” 2014, t. 13/3

[2] <https://www.youtube.com/watch?v=qKf37FnnCgY> dr Konrad Piotrowski „Perfekcjonizm. Czym jest, jak powstaje i dokąd prowadzi?”

[3] K. Szczucka, Polski Kwestionariusz Perfekcjonizmu Adaptacyjnego i Deadaptacyjnego, „Psychologia Społeczna”, 2010, t. 5

[4] P. Fortuna, Pozytywna psychologia porażki. Jak z cytryn zrobić lemoniadę, Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2021

[5] E. Hendriksen, Nine Little-Known Signs of Perfectionism, <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/how-be-yourself/201911/nine-little-known-signs-perfectionism>, dostęp: 10.08.2021

reklama



## Odbudowa osobowości i pewności Twoich pacjentów



**Global D jest firmą francuską.**  
Oferujemy szeroki asortyment  
rozwiązań i usług, umożliwiających  
funkcjonalną i estetyczną  
**rekonstrukcję szczęki i żuchwy.**



Znajdź nas na [www.globald.com](http://www.globald.com)