



Στο ταξιδιωτικό μου γραφείο [όπως ονομάζω τον θεραπευτικό μου χώρο] ακούω συχνά από τους ταξιδιώτες μου εκφράσεις του τύπου...

"Θα έπρεπε να τα είχα καταφέρει να ελέγξω το υπερφαγικό μου, είμαι τραγική-τραγικός"

"Δεν μπόρεσα να ακολουθήσω κατά γράμμα το πρόγραμμα διατροφής, είμαι απότυχημένος-απότυχημένη"

Σου θυμίζουν κάτι; Μήπως και εσύ αφήνεις αυτές τις σκέψεις να γίνονται η καθημερινή σου παρέα, ιδίως σε στιγμές που είσαι μόνος-μόνη;

Το όνομα της παρέας αυτής .. τελειομανία !

Η τελειομανία εμφανίζεται με 3 διαφορετικές εκδοχές [Hewitt, 2000]
εσωτερικού προσανατολισμού = έχουμε υψηλές απαιτήσεις από τον εαυτό μας - συνδέεται με θλίψη, κατάθλιψη και νευρογενή ανορεξία εξωτερικού προσανατολισμού = έχουμε υψηλές απαιτήσεις από τους άλλους να είναι τέλειοι - συνδέεται με μειωμένη ικανοποίηση από σχέσεις [ερωτικές σχέσεις, γάμος, σεξ] και θυμό κοινωνικού προσανατολισμού = έχουμε σκέψεις ότι οι άλλοι περιμένουν από εμάς να είμαστε τέλειοι - - συνδέεται με άγχος, θλίψη, κατάθλιψη και διατροφικές διαταραχές.

Άλλο η τελειότητα και άλλο η τελειομανία

Στην περίπτωση της τελειότητας οι στόχοι είναι υψηλοί αλλά ρεαλιστικοί και νιώθουμε ικανοποιημένοι με τον εαυτό μας στο τέλος της προσπάθειας.

Αντίθετα, στην τελειομανία οι στόχοι είναι υπερβολικά υψηλοί και ακόμη και όταν τους καταφέρνουμε δεν είμαστε ικανοποιημένοι γιατί έχουμε την αίσθηση ότι θα έπρεπε να τα είχαμε πάει καλύτερα με αποτέλεσμα να επικρίνουμε αυστηρά τον εαυτό μας.

Προτάσεις για να βγεις από την παγίδα της τελειομανίας

1. Μάθε να ακούς και να απαντάς στην εσωτερική σου φωνή

Παρατήρησε σε ποιες περιπτώσεις έχεις τόσο μεγάλες προσδοκίες από τον εαυτό σου που σε μπλοκάρουν και τι είναι αυτό που σε κάνει να διατηρείς αυτή τη συμπεριφορά [ποιο είναι το κίνητρο]. Τι σου προσφέρει ή τι χάνεις; Η εσωτερική φωνή τι σχόλια σου ψιθυρίζει; Και εσύ τι της απαντάς; Μπορείς να τα σημειώσεις για να δεις το σαμποτάζ που γίνεται.

NLP map: "Δεν μπόρεσα να ακολουθήσω κατά γράμμα το πρόγραμμα διατροφής, είμαι αποτυχημένος-αποτυχημένη" το αλλάζεις λέγοντας "Έκανα το καλύτερο που μπορούσα, την επόμενη φορά θα τα πάω καλύτερα"

2. Δες με άλλη ματιά τα λάθη

Τα λάθη είναι ευκαιρία για μάθηση, καύσιμα για καλύτερη απόδοση και εξέλιξη και όχι στοιχεία για να κρίνεις τους άλλους ή τον εαυτό σου αρνητικά. Καθώς ο φόβος του λάθους ή του να μην είσαι τέλειος είναι έντονος στην τελειομανία κάνε κάποιες δοκιμές για να εξοικειωθείς με τη μη τελειότητα όπως, να αφήσεις ένα πίνακα στραβό στον τοίχο, να αργήσεις λίγο σε ένα ραντεβού σου, να βγεις με ένα ρούχο ελαφρώς λερωμένο, να τσεκάρεις ένα mail ή ένα άρθρο που θέλεις να στείλεις αντί για 4, 2 φορές και δες πώς νιώθεις.

3. Κάνε τα σημαντικά προτεραιότητα σου και τα ασήμαντα αγνόησε τα Ξεσκάρταρισε όλα αυτά που κάνεις στη ζωή σου γιατί 'πρέπει' [για ποιο λόγο άραγε 'πρέπει'];] και βάλε προτεραιότητα σε αυτά που πράγματι είναι σημαντικά για σένα. Βάλε στόχους που μπορείς να τους καταφέρεις και νιώ σε όμορφα σε όλη τη διαδικασία υλοποίησης τους. Η ευτυχία δεν είναι προορισμός, είναι να ζω τις εμπειρίες με όλες μου τις αισθήσεις όχι γιατί πρέπει αλλά γιατί θέλω. Αντιστάσου στο κυνήγι της χρονοταχύτητας, ψάχνοντας πιο είναι το επόμενο που πρέπει να καταφέρεις και ζήσε την κάθε στιγμή mindfulness, στο "εδώ και τώρα".

4. Δώ σε feedback στον εαυτό σου για την προσπάθεια του Σε κάθε μικρή νίκη με τους φόβους σου ενίσχυσε τον εαυτό σου θετικά με διάφορους τρόπους όπως, να πεις κάτι όμορφο στον εαυτό σου ["χαίρομαι μαζί σου για αυτό που κάνεις"], να βγεις έξω με παρέα, να φροντίσεις τον εαυτό σου [περπάτημα, φυσική δραστηριότητα, μασάζ, χαλάρωση, μουσική] ή απλά να χαμογελάσεις μπροστά στον καθρέφτη για όσα κάνεις για σένα. Να θυμίζεις κάτι καθημερινά στον εαυτό σου .. αντί να προσπαθείς να είσαι τέλειος-τέλεια δοκίμασε να είσαι απλά αυθεντικός-αυθεντική. "Ίσως εκεί που φοβάσαι να πας, να είναι όλα όσα ψάχνεις .."

Ευφροσύνη Μήτσιου Ψυχολόγος Εξειδίκευση στη Μη Κατευθυντική Εμπύχωση Ομάδων Msc. Σχολική -Εξελικτική Α.Π.Θ.

Πηγές

- DiBartolo P.M., Frost, R.O., Dixon, A. & Almodovar, S. 2001. Can Cognitive Restructuring Reduce the Disruption Associated With Perfectionistic Concerns?. Behavior Therapy, 32, 167-184

- Hewitt, P. 2000. Psychology works for perfectionism. Canadian Psychology Association.

/