

## Που οφείλεται η τελειομανία μας;

/ Γενικά Θέματα / Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Πολλά κατορθώματα και επιτεύγματα... συνεχώς αυξανόμενοι και πολλές φορές ανέφικτοι στόχοι... πολλές προσδοκίες βασανιστικές... αγωνία για την κριτική των Άλλων... αγωνία για την εικόνα στον Άλλο...

Η εξέλιξη, η ανάπτυξη, το προχώρημα του κάθε ανθρώπου και η βελτίωση της ζωής του είναι στοιχεία που όχι απλά χρειάζεται να υπάρχουν, αλλά είναι αναπόσπαστα κομμάτια της ζωής. Είναι βασική προϋπόθεση για να μην οδηγηθεί ο άνθρωπος στην παραίτηση από τη ζωή και το βούλιαγμα. Υπάρχει ένα σημείο σε αυτή την πορεία, όπου αυτό το προχώρημα γίνεται παγίδα:

είναι τότε που ο άνθρωπος έχει μια μόνιμη αίσθηση ότι «πρέπει να κάνω κάτι παραπάνω», ότι «μόνο αυτό δεν φτάνει», «μήπως θα έπρεπε να μην είχα κάνει αυτό, αλλά κάτι άλλο;». Οι σκέψεις αυτές ενώ μοιάζουν τόσο απλές και «αθώες» ίσως, στην πραγματικότητα κρύβουν μια αίσθηση ότι «είμαι λίγος» και ένα αίσθημα ανικανοποίητου. Οι συνέπειες αυτής της διεργασίας πολλές και σοβαρές: δεν επιτρέπει στον άνθρωπο να απολαύσει αυτό που κάνει εκεί τη στιγμή με την ένταση που του ταιριάζει. Δεν του επιτρέπει να καταγράψει την εμπειρία που ζει, να μείνει σε αυτή, να απολαμβάνει τη διεργασία ανεξάρτητα από το αποτέλεσμα, να μαθαίνει από αυτό που ζει, να ζει το ταξίδι της κάθε προσπάθειας χωρίς να σκέφτεται τον επόμενο στόχο πριν να έχει ακόμη ολοκληρωθεί ο προηγούμενος.

Μια τέτοιου είδους κριτική στον εαυτό προκαλεί συναισθήματα ενοχών, γίνεται αφορμή για σκέψεις αναξιότητας και ανικανότητας και δημιουργεί ένα δυσβάσταχτο αίσθημα ανικανοποίητου, το οποίο μπλοκάρει και εγκλωβίζει τον άνθρωπο.

Και κάπου εδώ συναντάμε την **τελειομανία**. Έχουν απομακρυνθεί αρκετά από την επιθυμία για εξέλιξη και καλή απόδοση και έχουμε περάσει στην καταναγκαστική ανάγκη για επιτυχία. Και τι σημαίνει τελειομανία; «Τελειομανία είναι ο καθορισμός εξαιρετικά (υπερβολικά) υψηλών στάνταρτς απόδοσης σε συνδυασμό με μια τάση υπερβολικής αυτοκριτικής».

### **Μέσα σε αυτή τη φράση θα βρούμε πολλές συνθήκες βασανιστικής ζωής για τον άνθρωπο**

**Συνθήκη πρώτη:** ο φόβος για αποτυχία, σε σημείο που ο άνθρωπος τελικά οδηγείται σε λάθη και μειώνεται τελικά η απόδοσή του.

**Συνθήκη δεύτερη:** μόνιμη ανησυχία για ενδεχόμενα λάθη σε συνδυασμό με υψηλά προσωπικά standards. Τα «προσωπικά standards» μπορούν να μας παραπέμψουν στην επιδίωξη της επιτυχίας, αλλά η αγωνία για τα πιθανά λάθη σχετίζεται με διάφορα ψυχοπαθολογικά συμπτώματα και στρες. Ο φόβος για λάθη οδηγεί στη δυσκολία συγκέντρωσης και την ανησυχία για τις αντιδράσεις των άλλων «τι θα πουν οι άλλοι». Η διεργασία αυτή τελικά έχει ως αποτέλεσμα την αποτυχία και τα λάθη, κάτι με τη σειρά του μπορεί να οδηγήσει στην εγκατάλειψη και την παραίτηση.

**Συνθήκη τρίτη:** «έπρεπε να είχα πάει καλύτερα». Άνθρωποι που έχουν αυτή την αγωνία είναι σαν να προσπαθούν να γεμίσουν ένα βαρέλι χωρίς πάτο. Όσο καλή και να είναι η επίδοση, θα υπάρχει πάντα κάτι που δεν έγινε σωστά. Γεννιούνται αισθήματα ματαιότητας, γιατί τίποτα τελικά δεν φαίνεται να έχει νόημα και να δίνει ικανοποίηση.

**Συνθήκη τέταρτη:** μόνιμο αίσθημα απειλής. Όταν ένας άνθρωπος είναι τόσο ευάλωτος στην κριτική, η εικόνα που έχει για τον εαυτό του γίνεται πολύ εύθραυστη και το βλέμμα που έχει στον εαυτό του είναι πάντα πολύ αυστηρό. Το να προσπαθεί, λοιπόν, να γίνει τέλειος μοιάζει η μοναδική άμυνα. Έτσι, όμως, νοιώθει συνεχώς να απειλείται, χωρίς όμως να συνειδητοποιεί ότι η μόνη απειλή που υπάρχει προέρχεται από τον ίδιο.



**Συνθήκη πέμπτη:** ανέφικτοι στόχοι. Αυτό έχει ως επακόλουθο η αποτυχία τελικά να είναι αναπόφευκτη και να φτάνουν πάλι στην ίδια αρχή με κίνδυνο να ξεκινήσουν την ίδια πορεία του φαύλου κύκλου.

**Συνθήκη έκτη:** οι άνθρωποι που παλεύουν με την τελειομανία θεωρούν ότι έχουν απογοητεύσει τους άλλους. Ιδιαίτερα όταν δεν καταφέρνουν να πετυχαίνουν στόχους, έχουν αυξημένα αισθήματα ντροπής και ενοχών. Για να απαλλαγούν από αυτά τα αρνητικά συναισθήματα εφαρμόζουν ένα αυστηρό καθημερινό πρόγραμμα.

**Συνθήκη έβδομη:** ο φόβος της απόρριψης. Έχουν την αίσθηση ότι γίνονται αποδεκτοί και σημαντικοί μόνο μέσα από τις επιτυχίες και τα επιτεύγματά τους. Δεν θέλουν να ανακαλύψουν οι άλλοι τα λάθη τους γιατί νομίζουν ότι αν γίνει αυτό δεν θα είναι πλέον αποδεκτοί. Με το να είναι τέλειοι προστατεύουν τους εαυτούς τους από την κριτική, την απόρριψη και την αποδοκιμασία.

Είμαι σίγουρη ότι μπορείτε να βρείτε και να συμπληρώσετε αυτή τη λίστα με πολλές αντίστοιχες συνθήκες. Η τελειομανία είναι ένας από τους σημαντικότερους εχθρούς της αυτοεκτίμησης. Χρειάζεται να αναρωτηθεί κανείς για πολλά κεντρικά θέματα αυτοκριτικής, αυτοπεποίθησης, αυτοεκτίμησης, ασφάλειας, φόβου, φόβου για αποτυχία, φόβου για απόρριψη, αισθήματα ανικανοποίητου και ματαιότητας, πόσο σημαντικό ρόλο παίζει η εικόνα προς τα έξω.

**[Τριανταφυλλιά Χαρίλα Ψυχολόγος MSc Εργασιακή Υγεία, Ειδίκευση στην Συστημική - Οικογενειακή Ψυχοθεραπεία](#)**

**[www.kepsy.gr](http://www.kepsy.gr)**

Πηγή: [ehealthcyprus.com](http://ehealthcyprus.com)