

PERFEKCJONIZM U KOBIET

WYWIAD Z **BARBARĄ TYBOŃ** – PSYCHOTERAPEUTKĄ OŚRODKA
PSYCHOTERAPII I ROZWOJU OSOBISTEGO DOBRA 4

Dlaczego kobieta odczuwa przymus bycia idealną? Dlaczego czuje potrzebę kontrolowania wszystkiego co się dzieje wokół niej?

Kluczowe są tu dwa słowa – właśnie „przymus” i „kontrola”. Warto siebie pytać (samemu, z pomocą terapeuty, przyjaciela) – „dlaczego muszę?” – co by się stało, gdybym tak nie zabiegała o różne rzeczy, starała się mniej, wreszcie: czego się boję?

Przymus może dotyczyć określonych czynności (np. muszę często myć ręce, choć wcale nie wiem dlaczego) albo myśli (np. muszę myśleć ciągle o tym, czy na pewno jestem dobrą matką dla moich dzieci). Wiąże się to często z jakimś lękiem, stąd tak ważne pytanie czego się boję... ale odpowiedzi czasami trzeba długo szukać.

Ten przymus może doprowadzić do uzależnienia np. od zakupów, od pracy, od perfekcyjnego wyglądu. Uzależnienie pojawia się wtedy, gdy czuję, że tracę kontrolę nad tym co się ze mną dzieje, gdy to coś jest silniejsze ode mnie, i dana czynność zaczyna mi lub/i innym przynosić szkody.

Można spytać o jakie szkody chodzi – przecież kobieta tak świetnie funkcjonuje na różnych płaszczyznach. Z doświadczenia życiowego i z terapii wynika jednak, że jest to zawsze kosztem czegoś. Jesteśmy tylko ludźmi – mamy ograniczone zasoby czasu, energii etc. Jeśli chcę mieć świetne wyniki w jednej dziedzinie, to inwestuję w nią mnóstwo zasobów i siłą rzeczy, na inne sprawy pozostanie już ich mniej.

Współczesna kultura ludzi kobiety: możesz być perfekcyjną mamą, a jednocześnie piąć się ciągle po szczeblach kariery. A przecież to nie jest możliwe – jeśli chcę być blisko dziecka, towarzyszyć mu na drodze rozwoju, to nie będę już tak wiele mogła zainwestować w życie zawodowe (i odwrotnie). To może bardzo niemodna opinia, ale dla mnie zawiera dużo mądrości życiowej.

Co daje kobiecie to, że jest najlepsza?

Jak każda obrona – daje dużo. Chronić może przed lękiem, smutkiem, depresją i innymi trudnymi do tolerowania uczuciami. Chroni przed poczuciem bezwartościowości, które swoje

źródło może mieć gdzieś w dzieciństwie, chronić też może (paradoksalnie) przed dojrzewaniem, które w pierwszym okresie oczywiście widoczne jest także na poziomie zewnętrznym, ale później ten rozwój odbywa się (lub nie) przede wszystkim w sferze emocji, psychiki – duszy.

Przy tak wielkim zaangażowaniu w świat zewnętrzny i inwestowaniu wysiłków przede wszystkim w „fasadę” (autoprezentację) często nie starcza już czasu, sił i chęci, by interesować się tym co w środku. Jest to też czasami destrukcyjne – wymierzone nieświadomie przeciwko sobie, łatwo więc o nadużycie siebie – przekroczenie granic własnej wytrzymałości czy komfortu psychicznego. Osoba niejako zatracą się w działaniach. Sądę, że nie jest to robienie rzeczy tylko na pokaz, ale że spełnia to pewną ważną funkcję wewnętrzną, np. obrony, ucieczki przed czymś.

Przychodzi mi na myśl (jest to tylko porównanie) osoba w stanie manii, której głównym przejawem jest ogromna nadaktywność. A mania jest drugą stroną depresji i obroną przed nią. Mówiąc prosto: jest we mnie tyle trudnych, niemożliwych do zniesienia (jak się wydaje) uczuć, wspomnień, doświadczeń, że nawet nie chcę tego dotykać – lepiej przykryć to nowym wspaniałym ciuchem czy sukcesem zawodowym. Ja nie mówię, że to jest złe – nie chodzi mi o żadne oceny moralne – to jest często jedyny dostępny sposób radzenia sobie...

Jakim typem osobowości jest kobieta-perfekcjonistka? Czy na syndrom perfekcjonizmu „zapadają” głównie osoby z jakiejś konkretnej kategorii?

Nie ma na to jednoznacznej odpowiedzi. Możemy kategoryzować i stosować etykiety psychologiczne (np. osobowość narcystyczna), ale tak naprawdę odpowiedź jest zawsze indywidualna, trzeba poznać i zrozumieć historię życia danej osoby, jej sposób myślenia, odczuwania, przeżywania.

W przypadku kobiet nadambitnych może chodzić o silną identyfikację z ojcem – wszak siła, przebojowość, dominacja to pierwotnie lub jak kto woli stereotypowo – cechy męskie. Brak matki, fizyczny albo emocjonalny, może (oprócz wielu innych kwestii) utrudnić identyfikację z rolą kobietą.

Można się zastanawiać, czy ta „nadambitność” o której mówimy, nie wpisuje się w dążenie do sukcesu, ale na sposób męski, a nie kobiecy. Czy w tym swoim „pędzie” kobieta opiera się na swoim kobiecym potencjale, czy próbuje naśladować męskie wzorce. Czyli na ile utraciła swoją tożsamość jako kobiety.

Każda osoba posiada tak niepowtarzalną konstelację osobowości i historii życia, że każde uogólnienie jakoś przekłamuje. Jednak odnoszę wrażenie, że osoba nadambitna odczuwa, najczęściej nieświadomie, pewien dotkliwy brak, który jakoś próbuje sobie zrekompensować wielkimi osiągnięciami. Ów brak może dotyczyć bardzo różnych spraw: poczucia małej wartości, braku (w pewnym momencie życia) bezwarunkowej miłości i przekonanie o konieczności zasługiwania na nią, nieświadome spłacanie jakiegoś „długu” z poprzedniego pokolenia...

Te przyczyny trzeba analizować indywidualnie w terapii. Terapia oczywiście pomocna jest wtedy, gdy nadambitność jest powodem jakiegoś cierpienia, jakichś zaburzeń w życiu kobiety, bowiem trudno mi sobie wyobrazić osobę, która przychodzi do mnie tylko i wyłącznie z problemem „jestem nadambitna”. Ale przesadne dążenie do sukcesów prawie zawsze coś utrudnia lub niszczy – zdrowie, relacje, spokój wewnętrzny.

Perfekcjonizm u kobiet bywa nazwany „syndromem Madonny”...

Mówienie o Madonnie we współczesnej kulturze nasuwa dwa skojarzenia – religijne oraz z kręgu gwiazd showbiznesu.

Jeśli mówimy o Madonnie – piosenkarce, to proszę zwrócić uwagę, iż utraciła ona matkę w wieku 5 lat, a ją i jej rodzeństwo wychowywał ojciec (z tego co wiadomo niezbyt przygotowany do pełnienia roli rodzicielskiej). Od wczesnych lat musiała radzić sobie sama, być dzielna. Opuściła dom jako nastolatka i sama zarabiała na życie. Madonna jest ikoną kultury lat 80 a może i 90 nie przez przypadek ucieleśnia ona ideał *self made woman*, kobiety wyzwolonej, nie obawiającej się łamania tabu, przekraczającej konwenanse. Skądinąd wiadomo jak ciężką pracę wkładała ona i wkłada nadal, by utrzymać swoją pozycję.

Myślę, że figura Madonny – mówimy tu o czymś innym, niż o kobiecie z krwi i kości – spełniała bardzo ważną funkcję w przekształcaniu wyobrażeń na temat kobiecości, obecnych w naszej kulturze. Jest niejako wytworem rewolucji seksualnej i ruchu feministycznego z lat 60 i 70. Jednak trzeba pamiętać, że Madonna to nie tylko osoba, to cały show biznes oraz ikona pop. Na wizerunek Madonny pracuje cały sztab ludzi. Jak o niej myśleć? Czy na coś „zapadła” czy jest kobietą sukcesu, która wspięła się na szczyty sławy?

Nie ma prostych odpowiedzi, ale unikałabym redukcjonistycznego podejścia typu coś za coś – akurat w tym przypadku (na ten moment) mamy do czynienia z ogromną karierą ale i ze spełnieniem w życiu intymnym – po wielu latach Madonna była w stałym związku, ma dzieci. Myślę że na jedno i drugie ciężko zapracowała. Ale być może miejsce na prywatność

pojawiło się, gdy zelżał trochę perfekcjonizm – jest to spekulacja, ale potwierdzona przez doświadczenie życiowe sporej ilości osób.

Pojawiają się też skojarzenia religijne z Madonną – Maryją. Moje pierwsze skojarzenie idzie w kierunku tego, iż była ona bardzo oddana innym – właściwie nie była sama w sobie, ale dla innego – jej podstawową charakterystyką jest to, że była matką swego syna. Tu dotykamy ważnej kwestii perfekcjonizmu w macierzyństwie.

Jak daleko kobieta, która staje się matką, traci własną tożsamość jako człowieka, kobiety, partnerki seksualnej, pracownika? Oczywiście jest taki moment w bardzo wczesnym etapie rozwoju dziecka, kiedy kobieta z niemowlęciem tworzą bliską, zamkniętą, niemalże ścisłą relację – niemowlę jest całkowicie zależne od matki, a matka (zazwyczaj) całkowicie nastawiona na zaspakajanie jego potrzeb. Jednak ta sytuacja dynamicznie się zmienia. Kobieta powoli powraca do swoich zwykłych tożsamości i próbuje uzgadniać jej z rolą i funkcjami matki. Nie jest to proste.

Czasami z różnych powodów kobieta może całkowicie zatracić się w swojej roli macierzyńskiej, czyli nie widzieć już siebie, swoich potrzeb, czy partnera. Jest to sytuacja niebezpieczna i dla matki i dla dziecka. Dziecko staje się jedynym sensem życia matki, co może być początkowo doświadczane jako miłe, ale później staje się nieznośnym ciężarem. Także matka odkrywa, że zainwestowała całą siebie w tego malutkiego człowieczka, który nagle stał się całkiem duży i odsuwa się od niej. Może się wtedy pojawić ogromne poczucie pustki, żalu, złości. Perfekcjonizm w macierzyństwie to bardzo złożone zagadnienie i nie mamy możliwości żeby je omówić tu dokładniej, ale to co chciałam przywołać to sformułowanie świetnego psychoanalityka D.W. Winnicotta na temat „wystarczająco dobrej matki”. Dziecko nie potrzebuje idealnej matki (zresztą takie nie istnieją!) ale zwyczajnej, troskliwej, słuchającej jego potrzeb bliskiej osoby.

Już na zakończenie: co można poradzić perfekcjonistycznej kobiecie (prócz rzecz jasna terapii) by zaczęła inaczej podchodzić do siebie i świata wokół?

Życzylabym takiej kobiecie by dała sobie szansę spotkania z samą sobą, przyjrzenia się sobie, z czułością, zaciekawieniem i uwagą: dlaczego robię tyle rzeczy na raz? czy jestem w tym szczęśliwa? czy nie sprawiam tym co robię cierpienia sobie (pewnym aspektom siebie np. wewnętrznemu dziecku, które każdy w sobie ma), innym?

Myślę, że zastanowienie się nad tymi pytaniami może czasami rozpocząć fascynującą podróż poznawania siebie – tych aspektów, które skrywane były pod nadmierną ambicją, bo nie były

akceptowane. A wtedy może się okazać, że wcale nie trzeba być perfekcyjną, by być kochaną i można swobodnie, bez poczucia winy z pewnych spraw zrezygnować.

autor: Barbara Tyboń (wszelkie prawa zastrzeżone)