

V 9 DNEH
...

BOG
OZDRAVLJA
NAŠ PERFEKCIONIZEM

s. MARIE
DE LA VISITATION

UVOD



Jaz, perfekcionista(ka)?

»Ti da boš pisala o tej temi? Le kako? Poznam te, ti že nisi perfekcionistka!« Tako se je odzval neki prijatelj, ko sem mu povedala, da se bom za nekaj časa malce umaknila in se posvetila pisanju te devetdnevnic.

Ne pričakujte, da bom obdelala vse vidike perfekcionizma. Nisem niti psihologinja, niti terapevtka, niti sociologinja. Morda res nisem izrazita perfekcionistka, a v svojem življenju vseeno vidim določene sledi te drže, kar me sploh ne čudi, če pomislim na svoje sorodstvo. Spoznala sem tudi, da perfekcionista(ka)ni sistem ali struktura nikogar ne osrečujeta.

V družinskem življenju ali na delovnem mestu običajno govorimo o perfekcionizmu, v duhovnem ali posvečenem življenju pa se

ta težnja – ki lahko postane celo struktura življenja – včasih dojema kot resnično darovanje samega sebe, torej kot krepost. Saj vendar prosimo bližnje, naj po tiho zapirajo vrata in pospravljajo za seboj. In ko nekdo to res počne, smo zelo veseli.

Pa vendar je nujno, da si pogledamo razloge, ki se skrivajo za temi dejanji ... Metlo lahko očistimo iz ljubezni do Jezusa ali pa zato, da bi zakonec/sostanovalec imel o nas dobro mnenje ... Morda pa sta v igri oba razloga. Morda želimo dokazati sebi, da stvari delamo dobro, da smo prijazni, zaupanja vredni in da drugi lahko računajo na nas.

Devetdnevnica, ki jo imate v rokah, pa je vaja, ki vas želi popeljati dlje: da bi resnično razmislili, kaj nas sili, da se odločimo za to ali ono dejanje. Gre za pot poglobljenega spoznavanja sebe, na kateri se bomo vedno bolj opirali na dobrega Boga.

Konec zapiranja vase in obupovanja! Če boste v nekem trenutku prišli do bolečih točk, ne ostajajte sami. Spregovorite o tem, poiščite pomoč.

Ne bojte se! Odprimo oči in ušesa, bodimo pozorni na držo, vedenje ali strukturo delovanja, ki nam lahko zares preprečuje, da bi bili srečni. Ste pripravljeni na pustolovščino?

Pri pisanju me vodi želja po evangelizaciji, se pravi po oznanjevanju vesele novice, ki je v tem, da Jezus prihaja, da nas reši. In kot je dejala sveta Terezija Deteta Jezusa: »Nikoli ne obupujem,¹ kajti moja norost je v tem, da upam.²« Upajmo, kajti naš Oče je gospodar nemogočega!

¹ Sveta Terezija Deteta Jezusa, Pismo št. 143, Œuvres Complètes, Cerf-DB, Paris, 1997, 467.

² Rokopis B 05.

1. DAN

...

Perfekcionizem: vrlina ali slabost?



DNEVNA MEDITACIJA

Znamenje križa

V imenu Očeta in Sina in Svetega Duha. Amen.

Vabilo k zbranosti

Sedim. Nekaj trenutkov posvetim dihanju (trikrat počasi vdihnem in izdihnem). Mislim, čustvom, skrbem, želim pustim, da se dvignejo na površje. Postavim se v Božjo navzočnost in vse to položim predenj. Gospodu povem, kaj si želim globoko v sebi.

Klicanje Svetega Duha

Duh luči in resnice, izostri uho moje duše. Pomagaj mi vstopiti v Jezusovo navzočnost. Naj slišim njegov glas, pomagaj mi ga prepoznati.

• Razmišljanje

• Se vam ne zdi, da je perfekcionizem re-
• snična vrlina? Osebnost perfekcionizma ni-
• koli nisem dojemala kot vrline. Pa vendar,
• ko vstopite v perfekcionista hišo, je vse
• pospravljeno in urejeno. Vse je načrtovano
• in organizirano. Perfekcionizem nekaterim
• ljudem vliva motivacijo za vztrajanje v te-
• žavah in jih tako pripelje do lepih dosežkov.

• Vsi poznamo ljudi, ki se spremenijo v ti-
• rane, če stvari niso narejene na točno do-
• ločen način. Vse mora biti brezhibno. Po-
• mislimo na Peggy Alcazar, ženo generala
• Alcazarja³, ki je moža, ko se je po dolgem
• času in bojevanju v revoluciji končno vrnil
• domov, prisilila, da pred vstopom v pala-
• čo obuje copate. Ta karikatura kaže na to,
• kako lahko neko nagnjenje, če se razvije do
• skrajnosti, postane zadušljivo.

• Ko sem kot otrok brala Tintina, sem se
• odločila, da ne bom nikoli takšna kot ona!
• Zanimivo, kajne? Razumela sem, kako tež-
• ko je bilo drugim prenašati njeno obsede-
• nost s čistočo, ki je kazala na pomanjkanje

³ Prim. Hergé: *Tintin in gverilci*. Tržič: Učila, 2013.

• življenja, ustvarjalnosti in veselja. Zato re-
• čem da čistoči in ne copatom!

• Za perfekcionista so značilne različne te-
• žnje⁴: privilegira idealni Jaz z nepopustljivi-
• vostjo njegovih ciljev in je tako obseden s
• strahom pred neuspehom, da se vznemirja,
• prokrastinira (prestavlja na naslednji dan)
• in veliko časa preživi v samokritiki. Tako se
• znajde v zelo negativni spirali, kjer prehaja
• od pretirane tankovestnosti, prek nenehne
• krivde in dvoma do negativnega mnenja o
• sebi ob vsakem najmanjšem dejanju, ki ga
• izvrši.

• Morda si mislimo, da se nas to ne tiče ...
• Morda res nismo 100 % perfekcionisti, a
• morda smo 15 % na točno določenem po-
• dročju ... Čeprav nisem privezan(a) z verigo,
• temveč le z elastično nitjo, ptič moje duše
• vseeno ne more odleteti ... Če nas navdaja
• močno hrepenenje in visok ideal, nam to da
• krila, ideal, ki je iluzoren, pa lahko postane
• izvir obupovanja. Sem preveč zahteven-a
• do sebe ali drugih in tako izvajam nanje
• pritisk?

• ⁴ Prim. dober članek (v angleščini) dr. Elizabeth Scott, *10 Signs you might*
• *be a perfectionist*, www.verywellmind.com.

Kazalo

UVOD: Jaz, perfekcionista(k)a?

4

1. DAN: Perfekcionizem:
vrlina ali slabost?

7

2. DAN: Kontrolni stolp:
lažni občutek varnosti

13

3. DAN: Idealni uslužbenec za
popolno delovno mesto

19

4. DAN: Iluzija popolnih odnosov
brez pretresov in očitkov

24

5. DAN: Izrekanje molitev
ali srečanje z Bogom?

30

6. DAN: Neuspehi in kritike:
od strahu k osvoboditvi

36

7. DAN: Od idealiziranja do
sprejemanja človeškosti

42

8. DAN: Ali obstaja
raj na zemlji?

48

9. DAN: Svetost in perfekcionizem:
nov tandem?

54