

Klientų istorijos šioje knygoje yra išgalvotos. Visi vardai, duomenys ir gyvenimo istorijos yra pakeisti; viskas taip pertvarkyta, kad nieko nepavyktų atpažinti. Konsultacijų aprašymai, kuriuos rasite tolesniuose puslapiuose, sukasi apie tam tikrus jausmus, mintis ir sąsajas, kurias pastebėjau savo kabinete, darbe ir asmenybėse. Mano siekis buvo esminis emocinis tikslumas, o ne išsamus atpasakojimas. Esu neapsakomai dėkinga kiekvienam žmogui, su kuriuo turėjau garbės dirbti. Savo buvusiems ir esamiems klientams – jūsų istorijos priklauso jums, niekuomet jų neviešinsiu.

Ji yra tokia, kokio yra ir kokio turi būti.

DR. CLARISSA PINKOLA ESTES

TURINYS

| | | |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| | <i>Ižanga. Perfekcionizmas – tai galia</i> | 11 |
| | <i>Testas. Koks jūs perfekcionistas?</i> | 17 |
| 1 | Tikėkitės įvertinimo | 23 |
| | PENKI PERFEKCIONISTŲ TIPAI | |
| 2 | Gerbkite savo perfekcionizmą | 49 |
| | IŠNAUDOKITE UŽ JŪSŲ NEPASOTINAMO TROŠKIMO VISKĄ ATLIKTI TOBULAI SLYPINČIAS DOVANAS IR PRIVALUMUS | |
| 3 | Perfekcionizmas kaip liga, pusiausvyra kaip vaistas, moterys kaip pacientės | 71 |
| | MOTERŲ GALIOS IR AMBICIJŲ IŠRAIŠKOS PATOLOGIZAVIMAS | |
| 4 | Perfekcionizmas iš arti | 93 |
| | GILESNIŠ PERFEKCIONIZMO IR PSICHIKOS SVEIKATOS LANKSTUMO SUPRATIMAS | |

| | | |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 5 | Sprendėte ne tą problemą | 149 |
| | SVARBU NE TAI, KAD Į SAVO GYVENIMĄ ŽVELGIATE PERFEKCIONISTIŠKAI, O TAI, KAD Į KLAIDINGUS ŽINGSNIUS REAGUOJATE BAUSDAMI SAVE | |
| 6 | Sprendimu mėgausitės tarsi gavę devynetą | 178 |
| | LIAUKITĖS KONTROLIAVĘ IR TOLIAU KLYSKITE, KAD IR KAS NUTIKTŲ, NEPAMIRŠKITE ATJAUTOS SAU | |
| 7 | Naujos mintys, padedančios liautis per daug galvojus | 210 |
| | DEŠIMT SVARBIAUSIŲ POŽIŪRIO POKYČIŲ, PADĖSIANČIŲ PASIEKTI SĖKMĖS, KURIOS IEŠKOTE KASDIENIAME GYVENIME | |
| 8 | Nauji dalykai, kuriuos reikia daryti, kad nustotumėte persistengti | 256 |
| | AŠTUONIOS ELGESIO STRATEGIJOS, PADEDANČIOS KIEKVIENO TIPO PERFEKCIONISTAMS SUSIKURTI ATKURIAMUOSIUS ĮPROČIUS, ĮGALINANČIUS ILGALAIKĮ AUGIMĄ | |
| 9 | Dabar, kai esate laisvi | 292 |
| | LEIDIMAS SAU DŽIAUGTIS GYVENIMU ŠIANDIEN | |
| | Baigiamasis žodis | 331 |
| | <i>Autorės pastaba</i> | 332 |
| | <i>Padėka</i> | 335 |
| | <i>Išnašos</i> | 343 |

Ižanga

Perfekcionizmas – tai galia

Naktį prieš vestuves mes su vyru nusprendėme miegoti atskirai, kad kiekvienas galėtume kuo labiau atsipalaiduoti vakarą prieš didžiąją dieną. Grįžau namo iš vestuvių vakarienės repeticijos apie 22.30 val., pavadžiojau šunis, tuo pat metu atsakinėdama į elektroninius laiškus, vėliau pasimankštinau.

Pasportavusi pasimėgavau maudynėmis po dušu, pervyniojau dovanas, kurias kitą dieną turėjau įteikti pamergėms (parduotuvės pakuotės buvo per daug apklijuotos lipnia juosta ir, tiesą sakant, atrodė labai neskoningi), kiek padirbėjau su klinikiniais užrašais, gulėdama lovoje kokias dvidešimt minučių koregavau savo įžadus, dar kartą patikrinau elektroninius laiškus ir šiek tiek po antros nakties nugrimzdau į miegą. Visais atžvilgiais naktis buvo tobula.

Perfekcionistai nėra subalansuoti žmonės, bet nieko tokio. Išankstinių nuostatų apie balansą ir bendrą gerovę laikymasis, kai jos neatitinka jūsų vidinių vertybių, yra ne sveikata, o paklusnumas. Parašiau šią knygą moterims*, kurioms jau per akis būti „geroms“. Parašiau šią knygą moterims, kurios pasirengusios išsilaisvinti.

* Čia ir visoje knygoje moterys reiškia tuos asmenis, kurie dalį laiko arba visą laiką save laiko moterimis, ir tuos, kuriuos kiti suvokia kaip moteris.

Jei sėdėtumėte ant sofos mano kabinete, mes galėtume tarsi sąmokslininkės pavartyti akis dėl to, kad jums nuolat iki pykinimo kartojama, jog perfekcionistai gali išsilaisvinti tik atsikratę savo perfekcionizmo. Galiu drąsiai pasakyti, kad taip niekada nebus.

Jei ant įsivaizduojamos lentos net tūkstantį kartų parašysite: „Aš nebūsiu perfekcionistė“, tik veltui švaistysite savo laiką. Taigi kaip jums išsilaisvinti ar bent jau pamažu suprasti, kaip atrodo toji *jūsų* laisvė? Pradėkite nuo nuoširdaus požiūrio į save – į tai, kas esate.

Pripažįstate, kad niekuomet nebūsime patenkinta vidutinišku gyvenimu – trokštate pasižymėti ir puikiai tą suprantate. Pripažįstate, kad gerai jaučiatės tik turėdama paskatą – jums reikia iššūkio, antraip nuobodulys ims stumti į depresiją. Jūs liaujatės kuklintis ir neigti savo dovanas – gimėte spindėti ir jaučiate tai.

Iki šiol priešintės savo perfekcionistiniams polinkiams, reaguodama į vyraujančias itin iškreiptas ir selektyvias nuostatas apie perfekcionizmą. Šios nuostatos turi neigiamą atspalvį (kuris gali būti teisingas, bet ne visaapimantis) ir skatina manyti, kad perfekcionizmas yra blogis, kad perfekcionistai yra nesveiki ir juos reikia gydyti.

Įdomu ir ganėtinai nuspėjama yra tai, kad pažaboti perfekcionizmą ir būti „tobulai netobulomis“ yra skatinamos būtent moterys. Ar esate sutikę vyrą, kuris save laikytų „sveikstančiu perfekcionistu“? Kai Steve’as Jobsas, Gordonas Ramsay’is ar Jamesas Cameronas reikalauja tobulumo, jie laikomi savo srities genijais. O kur garbinamos moterys perfekcionistės?

Galėtumėte ginčytis, kad Martha Stewart, sukūrusi visą imperiją, parentą perfekcionizmu, yra žinomiausia mūsų laikų perfekcionistė, bet atkreipkite dėmesį, į ką susitelkusi jos kompanija „Martha Stewart Living Omnimedia“: vėlyvųjų pusryčių receptai, švenčių organizavimas, spindinčios dažų paletės, vestuvės. Tai archetipinės namų šeiminių interesų sritys. Martha Stewart atvirai demonstruoja savo perfekcionizmą ir už tai yra garbinama, užuot sulaukusi skatinimo „tvardyti“ (pažaboti savo galingą temperamentą), nes jos

interesai neperžengia to, kuo moterims leidžiama viešai puikuotis, ribų. Tai nėra sutapimas.

Iš dalies moterų skatinimas numalšinti savo perfekcionizmą kyla dėl to, kad šis yra galinga jėga. Kaip ir bet kokia kita jėga (pinigų, žodžių, grožio, meilės ir t. t. teikiama jėga), perfekcionizmas sugadins jūsų gyvenimą, jei nežinosite, kaip teisingai palenkti jį savo naudai. Perfekcionizmas yra tobulas tarnas ir siaubingas vadovas; *tą* irgi turėtume pripažinti.

Ar galime šitaip teigti?

Abi žinome, kad praelyje jūsų perfekcionizmas kelė sunkumų kiekvienoje gyvenimo srityje: profesinėje, romantinėje, kūrybinėje, fizinėje ir dvasinėje. Taip nutiko dėl to, kad nelaikėte perfekcionizmo galia ir dovana, negerbėte jo, bandėte paneigti ir sumenkinote iki polinkio būti tvarkingai ir punktualiai, nors tikrasis perfekcionizmas mažai ką turi bendra su šiais dalykais. Kuo labiau stengėtės nustumti savo perfekcionizmą, tuo labiau jis tam priešinosi. Negalėtumėte atsikratyti perfekcionizmo, net jei labai stengtumėtės (o jūs stengėtės), nes tai yra pamatinis jūsų asmenybės komponentas.

Jums pasisekė, nes giliausios, galingiausios jūsų asmenybės dalys niekuomet jūsų neapleis. Kad ir ką darėte, jog užgniauztumėte, sumenkintumėte ar išjungtumėte šią galingą vidinę energiją, kurios neįstengėte suvaldyti, žinokite, *aš taip pat išbandžiau tą patį*. Nieko, jokie bandymai neišdegė. Laimė, jūsų perfekcionizmas išliko nepaliestas, o dabar sulaukėte tikro savo problemos sprendimo.

Jūsų problema nėra tai, kad esate perfekcionistė. Kai kurie laimingiausi, ypatingiausi ir pilnatvę pasiekę žmonės yra perfekcionistai. Jūsų bėda ta, kad neleidžiate sau iki galo būti savimi.

Moterys kasdien sulaukia begalybės nurodymų, kaip neišsišokti. Svėrti mažiau, norėti mažiau, būti mažiau emociingoms, kalbėti mažiau ir, žinoma, būti ne tokiomis perfekcionistėmis. Ši knyga apie daugiau. Apie tai, kaip daugiau išpešti iš to, kas esate.

Metų metus dirbu su perfekcionistais savo privačioje praktikoje Niujorke. Ši knyga paremta tuo darbu bei įvairia klinikinė praktika –

dirbau psichoterapeute kompanijoje „Google“, ligoinėje, konsultavau priklausomybių reabilitacijos centre.

Ilgą laiką tiesiog buvau apsėsta noro tyrinėti, kaip mes kenčiame, augame ir klestime, tad Kalifornijos universitete, Berklyje, įgijau psichologijos bakalauro laipsnį, vėliau rašiau mokslo darbą ir įgijau klinikinės praktikos Kolumbijos universitete. Be to, gavau pouniversitetinių studijų sertifikatą Dvasingumo ir psichoterapijos asociacijoje Niujorke. Mano atlikti tyrimai Žmogaus raidos institute ir Kalifornijos instituto Hammeno laboratorijoje iškelė klausimų, kuriuos nagrinėju pastaruosius dvidešimt metų. Nors man didžiausią smalsumą kelia, kaip žmonės mezga tarpusavio ryšius, ši sritis garantuoja, jog visuomet turėsiu daugiau klausimų nei atsakymų, tačiau stengiausi, kad šioje knygoje netrūktų atsakymų, paremtų informacija, kurią iki šiol pavyko išsiaiškinti.

Ką žmonės turi minty sakydami: „Aš esu perfekcionistas“? Tai vienas klausimų, besisukančių mano galvoje ilgą laiką.

Tarp žmonių paplitęs labai supaprastintas apibrėžimas: perfekcionistas – tai žmogus, kuris nori, kad viskas visada būtų tobula, ir nusimena, kai kas nors nevyksta tobulai.

Viskas ne taip paprasta.

Kai žmogus sako: „Aš esu perfekcionistas“, jis neturi minty lūkesčio, kad pats turi būti tobulas, kiti turi būti tobuli, oras turi būti tobulas, visi gyvenimo įvykiai turi vykti tobulai.

Perfekcionistai yra protingi žmonės, suvokiantys, kad viskas negali būti visuomet tobula. Tačiau jiems kartais sunku suprasti, kodėl jaučiasi nusivylę net viską suvokdami. Jiems kyla klausimas, kodėl jie turi vidinį polinkį nuolatos stengtis. Juos trikdo jausmas, kad ne visada patys supranta, dėl ko stengiasi. Dažnai jie nesuvokia, kodėl negali mėgautis atsipalaidavimu „kaip normalūs žmonės“. Jie trokšta suprasti, kas jie tokie, nepaisant visų savo pasiekimų.

Kiekvienas žmogus tam tikrame gyvenimo etape susiduria su tokiomis egzistenciniais klausimais. Perfekcionistams jų kyla nuolat.

Išskyrčiau penkis perfekcionistų tipus; atradusios savąjį galėsite naudotis savo dovanomis. Taip pat geriau suprasite savo begalinį poreikį stengtis, liausitės švaisčiusios savo jėgas bandydamos priversti save nebūti perfekcionistėmis, o tuomet galėsite išnaudoti tą naujai išlaisvintą energiją savo autentiškojo „aš“ labui.

Pirmoje knygos dalyje analizuojamas perfekcionizmas, kad geriau suprastume jo dalis. Pirmame skyriuje susipažinsite su penkiais perfekcionistų tipais. Antrame skyriuje jus pakviesiu išnaudoti adaptyvų perfekcionizmą, kuris puikiai pažįstamas mokslininkams, bet retai kada aptariamas komercinės gerovės pasaulyje. Trečiame skyriuje feminizmas tyrinėjamas iš feministinės perspektyvos. Ketvirtame skyriuje ne tik suprasite skirtumą tarp kontrolės ir galios, bet ir susipažinsite su visais perfekcionizmo sluoksniais, kad giliau suprastumėte, kas yra perfekcionizmas, kada jis sveikas, o kada ne.

Antroje knygos dalyje sužinosite, kaip tvarkytis su perfekcionizmu, kad jis dirbtų *jums*, o ne veiktų prieš jus. Penktame skyriuje perskaitysite apie pagrindinę perfekcionistų daromą klaidą, o šeštame išsiaiškinsite, ką reikėtų daryti, kad tos klaidos nekartotumėte. Septintame skyriuje sužinosite, kokias dešimt nuostatų reikėtų pakeisti, kad galėtumėte džiaugtis kuo sveikiausia mąstysena. Aštuntame skyriuje susipažinsite su aštuoniomis elgesio strategijomis, kurias gali taikyti bet kurio tipo perfekcionistas, kad išlaikytų pažangą ir toliau tobulėtų. Paskutiniame knygos skyriuje atsakysiu į kiekvienam perfekcionistui aktualų klausimą: *Suprantu, kad lyg ir esu laisvas, tad kodėl jaučiuosi kaip spąstuose?*

Galiausiai ši knyga padės pasiekti geriausią pokytį gyvenime – paviršutinišką kontrolę išmainyti į tikrą galią.

Jei ieškote knygos, kurioje būtų pateikiami nurodymai, kaip pataisyti tas jūsų dalis, kurios „neveikia“, jums teks kreiptis kitur. Šioje knygoje tyrinėjama galimybė (net ir nepaisant savidestrukcinių įpročių, aptartų penktame skyriuje), *kad jums viskas gerai*.

Teko patirti, kad šią frazę psichoterapijoje nelabai kas nori išgirsti. Išskyrus narcisistus, nė vienas žmogus nesikreipia į terapeutą tam, kad išgirstų, kad viskas normalu, jis yra geras, ar net, tiesą sakant, ypatingas.

Daugelis žmonių mano, kad jiems yra blogiau, nei patiems atrodo. *Viskas blogai*. O į psichoterapeutą kreipiamasi tikintis išgirsti, kaip viskas iš tiesų blogai. Tiesą sakant, žmonės profesionalo konsultacijos metu klinikiniais terminais nori sužinoti, kokie jie pažeisti. Jie taip pat tikisi pagalbos išgyvenant šiame pasaulyje su visomis jų ydomis ir defektais.

Ne.

Susitelkimas į patologizuotą savęs versiją yra visiškai bereikalingas energijos švaistymas. Taip pat tai pasiteisinimas, leidžiantis vengti sveikimo. Aš čia ne tam. Mano siekis yra pakreipti pokalbį nuo silpnybių prie stiprybių. Nuo bandymo pataisyti prie santykio. Nuo patologijos prie fenomenologijos. Nuo baimės prie smalsumo. Nuo reaktyvumo prie proaktyvių veiksmų. Nuo slopinimo prie integravimo. Nuo gydymo prie sveikimo.

Perfekcionizmas neturi būti kančia. Norėdami būti sveiki, neturite liautis buvę perfekcionistais.

Jei sumanysite grįžti prie nuostatos, kad turite būti „pataisytas“, o ne pamatytas, padėkite šią knygą į šalį. Visi mes blaškomės ir nežinome, ar esame pasirengę priimti savo galią – jūs taip pat turite teisę svyruoti. Nieko tokio, jei jums reikia daugiau laiko arba tiesiog nenorite augti. Norėčiau pridurti, nieko tokio, jei apskritai nenorite augti, bet vertėtų apie tai pamąstyti. Esate perfekcionistas. Negalite užgniaužti troškimo žengti į priekį. Negalite susitūrėti – privalote išbandyti ribas. Negalite neertzinti lokio.

Yra dar vienas klausimas, kurį tyrinėju metų metus: *Kas, jei jūsų perfekcionizmas gali jums padėti?*

Kai kurios dovanos atrodo kaip našta, kol nesugalvojate, kaip jas palenkti savo valiai. Leiskite man parodyti, kad perfekcionizmas – tai dovana jums, o jūs – dovana pasauliui.

Testas

Koks jūs perfekcionistas?

Po kiekvieno žemiau pateikto klausimo apveskite jus labiausiai apibūdinantį atsakymą. Kiekvienas atsakymas pažymėtas raide (A, B, C, D, E). Atsakę į visus klausimus, pasinaudokite atsakymų raktu, kad išsiaiškintumėte, kokio tipo perfekcionistas esate.

- 1. Ar kada nors pratrūkote pykčiu darbe, pavyzdžiui, rėkėte, daužėte kumščiais stalą, trunkėte durimis?**
 - A) Taip. Kai esu nepatenkintas savimi ar kitais, tai dažnai matyti.
 - B) Niekada. Esu susitvardantis ir visuomet profesionaliai elgiuosi.
 - C) Ne. Man svarbu, kad žmonės mane laikytų lengvai bendraujančiu, todėl iš visų jėgų stengiuosi vengti kitus atstumiančio elgesio.
 - D) Ne. Aš *noriu* parodyti, kaip jaučiuosi, bet laikiu tinkamo meto ir ieškau tinkamų būdų tai padaryti.
 - E) Ne. Neturiu bėdų dėl pykčio valdymo, tačiau man nesiseka kontroliuoti impulsų. Pavyzdžiui, galiu pažerti galybę naujų idėjų per susirinkimą gerai jų neapmąstęs.

2. Kas iš žemiau pateiktų dalykų jus suerzintų?

- A) Pastebėti, kad aplinkiniai neatlieka darbo geriausiai, kaip tik įmanoma.
- B) Atostogauti be plano.
- C) Žinoti, kad kažkas manęs nemėgsta.
- D) Nusprendus perdažyti svetainę gauti paletę su penkiasdešimčia variantų ir išsirinkti spalvą per dešimt minučių.
- E) Kai tau pasako, jog per artimiausius šešis mėnesius turėsi susitelkti tik į vieną tikslą.

3. Kuris teiginys geriausiai jus apibūdina?

- A) Keliu labai aukštus reikalavimus aplinkiniams. Galiu bausti žmones, kai jie neatitinka mano lūkesčių.
- B) Esu patikimas, labai organizuotas žmogus, mėgstantis viską planuoti. Kartais atrodo, jog kiti mane laiko „įsitempusiu“.
- C) Erzinuosi dėl to, kokia man svarbi kitų nuomonė apie mane ir kokie jų jausmai man. Dažnai jaučiuosi labai reiklus, nes trokštu kuo giliausio ryšio.
- D) Mane erzina mano negebėjimas apsispręsti. Norėčiau leisti sau būti impulsyvesniam imdamasis veiksmų, kai siekiu savo tikslų.
- E) Man patinka jaudulys ir energija pradėdant naują projektą – pradžioje jaučiuosi nesustabdomas! Tačiau man sunkiai sekasi būti susitelkusiam, kai blaško kiti dalykai.

4. **Jei kas nors jus girtų, tikėtina, kad sakytų, jog jums puikiai sekasi...**
- A) Eiti tiesiai prie reikalo ir būti itin susitelkusiam į iškeltą tikslą.
 - B) Daryti būtent tai, ką pažadėjote, būtent tada, kai sakėte, kad darysite, ir būtent taip, kaip iš jūsų to tikimasi.
 - C) Puoselėti prasmingus santykius su kitais.
 - D) Ruoštis, kelti protingus klausimus, svarstyti alternatyvius variantus.
 - E) Įsivaizduoti galimybes, pasisemti įkvėpimo ir generuoti idėjas.
5. **Kuris teiginys geriausiai jus apibūdina?**
- A) Mane erzina kitų neefektyvumas ir susitelkimo stoka. Man nerūpi, ar patinku kitiems, man svarbu padaryti tai, ką reikia padaryti.
 - B) Mane žeidžia, kai žmonės nori koreguoti struktūrą ir laiką (susirinkimo, vakarienės, atostogų ir pan.). Turėtume sugebėti sukurti vieną planą ir jo laikytis.
 - C) Praleidžiu kur kas daugiau laiko, nei norėčiau, svarstydamas, ką kiti galvoja apie mane.
 - D) Žinau, kad galiu daugiau pasiūlyti (santykiuose, bendruomenėje, darbe ir pan.), bet negaliu išlaisvinti viso potencialo, kol nepasirūpinau keliais kitais dalykais.
 - E) Nuolat kovoju su noru daryti tokius dalykus, kaip, pavyzdžiui, pirkti domenų verslams, kuriuos noriu pradėti. Turiu tokią begalę idėjų, kad net nežinau, ką su jomis daryti.

6. Teko sulaukti grįžtamojo ryšio, kad:

- A) Esu bjaurus, „intensyvus“ ar bauginantis.
- B) Esu nepakankamai spontaniškas arba pernelyg konservatyvus.
- C) Pernelyg stengiuosi įtikti žmonėms.
- D) Vengiu rizikuoti ir sunkiai apsisprendžiu.
- E) Esu neorganizuotas, išsiblaškęs ir sunkiai įgyvendinu įsipareigojimus.

7. Man prasmingiausia...

- A) Kai kiti vykdo savo pažadus tuomet, kai sakė tai padarysiantys ir jų atliekamas darbas atitinka mano kokybės lūkesčius.
- B) Kai galiu sau ir kitiems pasiūlyti stabilumą laikantis rutinos, struktūros ir nuspėjamumo.
- C) Kai kitas žmogus stengiasi pažinti ir suprasti mane ir tai, kas man svarbu.
- D) Kad imuosi naujų galimybių (santykių, darbų, kasdienių sprendimų) kaip įmanoma labiau tam pasiruošęs ir užtikrintas savo sprendimais. Nenoriu įsipareigoti, nebent iš tiesų žinau, kad toks sprendimas teisingas.
- E) Kad mano gyvenimas kupinas aistros, kur galiu pasinaudoti kaip įmanoma daugiau galimybių kurti naujus projektus, ugdyti naujus įgūdžius, keliauti, augti ir nenustoti tyrinėti.

PERFEKCIONISTŲ TESTO RAKTAS

Kuri raidė dominuoja jūsų atsakymuose, toks ir yra jūsų perfekcionisto tipas.

- A) **Intensyvieji perfekcionistai** yra tiesmuki ir nesiblaško siekdami savo tikslo. Jei nesusivaldo, jie gali kelti ne šiaip aukštus, bet neįmanomus reikalavimus, kurių neįgyvendinus jie baus ne tik kitus, bet ir save.
- B) **Klasikiniai perfekcionistai** yra itin patikimi, nuoseklūs, orientuoti į kiekvieną detalę; jie suteikia stabilumo savo aplinkai. Jei nesusivaldo, jie sunkiai prisitaiko prie spontaniškumo ar rutinos pokyčių ir gali patirti sunkumų užmegzdami ryšį su kitais.
- C) **Paryžietiškieji perfekcionistai** geba kuo puikiau suvokti tarpasmeninių ryšių galią ir yra itin empatiški. Jei nesusivaldo, jų troškimas užmegzti ryšius gali virsti toksišku poreikiu įtikti kitiems.
- D) **Atidėliojantieji perfekcionistai** puikiai geba pasiruošti darbui, gali įvertinti galimybes iš 360 laipsnių perspektyvos ir puikiai kontroliuoja impulsus. Jei nesusivaldo, jų užsitęsęs pasiruošimas sumenkina rezultatus ir visa tai baigiasi negalėjimu apsispręsti ir imtis veiksmų.
- E) **Netvarkingieji perfekcionistai** be pastangų įveikia naujų pradžių keliamą nerimą, yra puikūs idėjų generatoriai, puikiai prisitaiko prie spontaniškumo ir iš prigimties yra entuziastingi. Jei nesusivaldo, jiems sunku išlaikyti dėmesį į savo tikslus ir galiausiai jų dedamos pastangos būna pernelyg paviršutiniškos, kad įgyvendintų savo įsipareigojimus.

Pastaba. Taip pat galite įvertinti savo rezultatus, kad pamatytumėte platesnį savo profilį. Pavyzdžiui, jei surinkote daugiausia atsakymų paryžietišųjų perfekcionistų kategorijoje, bet beveik tiek pat ir netvarkingųjų perfekcionistų kategorijoje, tuomet esate paryžietiškas perfekcionistas su reikšmingu polinkiu į netvarkingąjį perfekcionizmą. Jei surinkote tiek pat dviejose kategorijose, vadinasi, jūs esate tiek vieno, tiek kito tipo perfekcionistas.

Kartu su gilesniais aprašymais knygoje bei jūsų pačių nuojauta dėl to, kuris tipas jums labiausiai tinka, jūsų atsakymai padės geriau suprasti, kaip įvertinti ir suvaldyti jūsų unikalų perfekcionizmo pobūdį.

Skaitmeninę testo versiją rasite čia:

