

### **Kasia**

Skąd wiedzieć, że to już perfekcjonizm?

*Z pewnością może nam pomóc w rozpoznawaniu tego psycholog. Psycholog może skorzystać z rzetelnych narzędzi diagnostycznych, takich jak na przykład „Polski Kwestionariusz Perfekcjonizmu Adaptacyjnego i Deadaptacyjnego”. Psycholog posiada odpowiednią wiedzę, w jaki sposób korzystać z tego typu narzędzi, a także w jaki sposób interpretować otrzymane wyniki.*

### **Monika**

A co gdy mój partner jest perfekcjonistą? Można mu jakoś pomóc?

*Czy to twój partner potrzebuje pomocy w tym zakresie? Czy twój partner sugerował tobie, że przeszkadza mu jego perfekcjonizm? Czy to może tobie jest ciężko z jego perfekcjonizmem? Czy to może tobie przeszkadza jego perfekcjonizm?*

*Nie masz wpływu na drugiego człowieka. Możesz zmienić jedynie siebie, swoje nastawienie. Jeśli tobie przeszkadza perfekcjonizm partnera, może dobrym rozwiązaniem będzie podjęcie spokojnej rozmowy, w której opowiesz mu swoją perspektywę – jak ci jest z jego perfekcjonizmem, jak się z tym czujesz i czego byś od niego potrzebowała. Pamiętaj jednak, że asertywna postawa zakłada równość, to znaczy ty możesz kogoś o coś prosić, a ktoś może tobie odmówić spełnienia tej prośby.*

### **Izabela**

Czy z perfekcjonizmem, który przeszkadza w codziennym życiu warto udać się do jakiegoś specjalisty?

*Jeśli czujesz, że perfekcjonizm utrudnia Twoje codzienne funkcjonowanie... Jeśli wiesz, że potrzebujesz zmiany w tym obszarze... Jeśli czujesz, że chciałabyś pracować nad tą sferą życia... słuchaj swojej intuicji! Możesz udać się do psychologa, psychoterapeuty, coacha. Nie bójmy się prosić o pomoc specjalisty, gdy tej pomocy potrzebujemy.*

### **Aneta**

Czy lęki związane z perfekcjonizmem mogą źle wpływać na dłuższą metę na psychikę?

*To zależy! To zależy zarówno od rodzaju perfekcjonizmu (adaptacyjny czy deadaptacyjny) oraz od psychiki człowieka (każdy z nas jest inny). Badania wykazują związek między perfekcjonizmem a nasilaniem się lęku.*

### **Paulina**

A czy otoczenie i jego oczekiwania mogą sprawić, że stanę się „perfekcjonistką”?

*To zależy! Chociażby od tego, czy będziesz podążać za oczekiwaniami otoczenia i próbować je realizować. Tak jak wspominałam podczas prezentacji – uważam, że jedną z przyczyn perfekcjonizmu deadaptacyjnego może stanowić nieustanne dążenie do tego, by spełniać*

*oczekiwania otoczenia względem nas. Nie jesteś od tego, by spełniać cudze oczekiwania. A twoje decyzje nie muszą się wszystkim podobać. Nie jesteś nutellą, żeby wszyscy ciebie lubili.*

### **Jadzia**

Perfekcjonizm może prowadzić od depresji?

*Perfekcjonizm może (ale nie musi) prowadzić do zaburzeń nastroju, takich jak depresja.*

### **Aneta**

A czy pedantyzm to też w pewnym stopniu perfekcjonizm?

*Perfekcjonizm może dotyczyć różnych sfer naszego życia, w tym także sfery związanej z nieustanną potrzebą porządkowania.*

### **Monika**

Jak partner może mi pomóc gdy myślę, że nie jestem idealna matka a muszę nią być?

*Spróbuj zacząć od sedna sprawy. Tak jak napisałaś – to ty masz takie myśli, przekonania, że „nie jesteś idealną matką, a musisz nią być”. Nasze przekonania są jak okulary, przez które patrzymy na świat i otaczającą nas rzeczywistość. Nikt nie jest w stanie zdjąć tych okularów, które mamy na własnym nosie, dopóki my same ich nie zdejmujemy. W tym mogą pomóc specjaliści – psycholog, psychoterapeuta, coach...*

*A odpowiadając na twoje pytanie, jak partner może ci pomóc, zastanów się, jakiej pomocy ty od niego potrzebujesz? Czego byś oczekiwała, żeby czuć, że on ci w tym pomaga? Co mogłoby ci pomóc? Mówiąc o swoich oczekiwaniach, pamiętaj o jednej ze złotych zasad asertywności, czyli równości – ty masz prawo kogoś o coś prosić i ktoś ma prawo ci odmówić, tak jak i ktoś ma prawo ciebie o coś prosić i ty masz prawo mu tego odmówić. W komunikacji jesteśmy na równych pozycjach.*

### **Karolina**

Czy gdy właśnie mam problemy jak patrzę na te instamatki i wydaje się wszystko taki proste i mam poczucie winy to powinnam przestać przeglądać takie profile?

*Wychodzę z założenia, że warto jest karmić swój umysł tym, czego chcemy więcej w swoim życiu. Jeśli chcesz więcej wyrozumiałości dla samej siebie w roli matki, dla swojego popełniania błędów, dla swojej niedoskonałości – karm swój umysł takimi treściami.*

### **Lidka**

A grupy wsparcia pani poleca? Np. na facebooku

*Jeśli takie grupy wsparcia tobie służą – korzystaj z nich. Myślę, że to może być ciekawe z punktu widzenia self-compassion i jednego z elementów self-compassion, czyli poczucia wspólnoty z innymi.*

### **Izabela**

A jak jest z perfekcyjną teściową? Mogę z nią jakoś porozmawiać na temat?

*Tak jak pisałam przy okazji pytania o perfekcyjnego partnera... zastanów się, komu przeszkadza perfekcjonizm? Czy to teściowa mówiła tobie o tym, że przeszkadza jej własny perfekcjonizm? Czy to może tobie przeszkadza perfekcjonizm teściowej? I tak jak pisałam przy okazji pytania o perfekcyjnego partnera, raz jeszcze powtórzę, że warto pamiętać o tym, że jedyną osobą, którą możemy zmienić jesteśmy my same! Możemy zmienić siebie, swoje nastawienie, swoje reakcje. Ale nie mamy wpływu na zmianę drugiej osoby, jej reakcji, jej nastawienia...*

*Jeśli tobie przeszkadza perfekcjonizm teściowej, zastanów się, co chciałabyś z tym zrobić? Co może być dla ciebie najlepszym rozwiązaniem? Jak czujesz?*

### **Karolina**

Perfekcjonizm się leczy?

*Perfekcjonizmu się nie leczy, chyba że perfekcjonizm jest objawem zaburzenia psychicznego, wówczas sytuacja jest odmienna. Nad swoim nadmiernym perfekcjonizmem, który utrudnia codzienne funkcjonowanie, możemy pracować rozwojowo ze specjalistą – psychologiem, psychoterapeutą, coachem.*

### **Halina**

A czy perfekcjonizm może wpływać w przyszłości na moje dziecko?

*Badania wskazują, że perfekcjonistyczne nastawienie rodzica względem dziecka, (i chociażby: porównywanie dziecka – jego ocen, wyglądu – do rówieśników, mogą w niekorzystny sposób oddziaływać na jego funkcjonowanie.*

### **Tamara**

A gdy moje dziecko jest perfekcjonistą to może być moja wina?

*Przyczyn może być bardzo wiele i mogą być mocno zróżnicowane. Nie warto brać na swoje barki zbyt wiele i się obwiniać. Jednocześnie wychowując swoje dziecko, należy pamiętać, że zachowania rodzica mają wpływ na kształtowanie się młodej jednostki.*

