

DAMON ZAHARIADES

Radost z nedokonalosti

**Jak se zbavit perfekcionismu
a být šťastnější**



 GRADA

DAMON ZAHARIADES

*Radost
z nedokonalosti*

JAK SE ZBAVIT PERFEKCIONISMU
A BÝT ŠŤASTNĚJŠÍ

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

*Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.*

Damon Zahariades

Radost z nedokonalosti

jak se zbavit perfekcionismu a být šťastnější

Přeloženo z anglického originálu The Joy of Imperfection

Translated and published by GRADA Publishing with permission from the Art of Productivity and DZ Publications. This translated work is based on The Joy of Imperfection by Damon Zahariades.

© 2017 by Damon Zahariades. All Rights Reserved. The Art of Productivity and DZ Publications is not affiliated with GRADA Publishing or responsible for the quality of this translated work. Translation arrangement managed RussoRights, LLC on behalf of from Art of Productivity and DZ Publications.

Překlad Mgr. René Souček

Vydala GRADA Publishing, a.s.

U Průhonu 22, Praha 7 jako svou 8102. publikaci

Realizace obálky Tiptop studio, Písek

Sazba Jan Šístek

Odborná redaktorka Mgr. Tereza Hofmanová

Počet stran 144

První vydání, Praha 2021

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod a.s.

© GRADA Publishing, a.s., 2021

ISBN 978-80-271-4315-3 (ePub)

ISBN 978-80-271-4313-9 (pdf)

ISBN 978-80-271-3300-0 (print)

GRADA Publishing: tel.: 234 264 401, fax 234 264 400, www.grada.cz

Obsah

PERFEKCIONISMUS: RECEPT NA CHRONICKÝ POCIT NEŠTĚSTÍ	11
JMENUJI SE DAMON A LÉČÍM SE Z PERFEKCIONISMU	13
ADAPTIVNÍ VS. NEADAPTIVNÍ PERFEKCIONISMUS	15
ZPŮSOB UVAŽOVÁNÍ PERFEKCIONISTY (PROČ SE SNAŽÍME O DOKONALOST)	19
CO SE DOZVÍTE V TĚTO KNIZE	23
JAK MÍT Z TĚTO KNIHY CO NEJVĚTŠÍ UŽITEK	27

ČÁST I: 12 ZPŮSOBŮ, JAK PERFEKCIONISMUS NEGATIVNĚ OVLIVŇUJE VÁŠ ŽIVOT

Č. 1 – JSTE KVŮLI NĚMU MĚNĚ PŘIZPŮSOBIVÍ VŮČI MĚNÍCÍM SE OKOLNOSTEM	31
Č. 2 – POSILUJE VE VÁS PŘÍSTUP „VŠECHNO, NEBO NIC“	33
Č. 3 – ODRAZUJE VÁS OD PŘIJETÍ RIZIKA	35
Č. 4 – JE ŽIVNOU PŮDOU PRO NEGATIVNÍ VNITŘNÍ DIALOG	37
Č. 5 – NARUŠUJE VAŠI SCHOPNOST ROZHODOVAT SE	39
Č. 6 – PODPORUJE VÁS V PROKRASTINACI	41
Č. 7 – ZVYŠUJE HLADINU VAŠEHO STRESU	43
Č. 8 – OMEZUJE VAŠI KREATIVITU	45
Č. 9 – VYVOLÁVÁ VE VÁS ZMATEK, POKUD SE OBJEVÍ NEČEKANÉ PROBLÉMY	47
Č. 10 – MŮŽE VE VÁS VYVOLAT OTRÁVENOST, ÚZKOST A DEPRESI	49
Č. 11 – MŮŽE NARUŠOVAT VAŠE VZTAHY	51
Č. 12 – NUTÍ VÁS, ABYSTE SE LIDEM SNAŽILI ZAVDĚČOVAT	53

ČÁST II: 10 PŘÍZNAKŮ TOHO, ŽE SE PERFEKCIONISMUS VYMKL VAŠÍ KONTROLE

PŘÍZNAK Č. 1 – NESCHOPNOST DOSAHOVAT VAŠICH CÍLŮ VÁS DEPRIMUJE	57
PŘÍZNAK Č. 2 – ÚSPĚCH VÁM JEN MÁLOKDY, POKUD VŮBEC, PŘINÁŠÍ RADOST	59

PŘÍZNAK Č. 3 – ZAMĚŘUJETE SE POŘÁD NA TO, CO JSTE UDĚLALI ŠPATNĚ, A NE NA TO, CO SE VÁM Povedlo	61
PŘÍZNAK Č. 4 – KDYŽ NĚKDO UPOZORNÍ NA NĚJAKOU VAŠI CHYBU, BRÁNÍTE SE	63
PŘÍZNAK Č. 5 – ŽÁDOST O POMOC POVAŽUJETE ZA DŮKAZ SLABOSTI	65
PŘÍZNAK Č. 6 – ODMÍTÁTE DELEGOVÁNÍ NEBO OUTSOURCING, PROTOŽE MUSÍTE MÍT VŠE POD KONTROLOU	67
PŘÍZNAK Č. 7 – KDYŽ UDĚLÁTE CHYBU, NEDOKÁŽETE SE PŘES NI PŘENĚST A JÍT DÁL	69
PŘÍZNAK Č. 8 – ČASTO VÁS PARALYZUJE NEROZHODNOST A PASIVITA	71
PŘÍZNAK Č. 9 – DRUHÝM LIDEM SE S VÁMI TĚŽKO SPOLUPRACUJE, PROTOŽE TRVÁTE NA TOM, ŽE URČITÉ VĚCI SE BUDOU DĚLAT URČITÝM ZPŮSOBEM	73
PŘÍZNAK Č. 10 – MÁTE PROBLÉM DOKONČOVAT PROJEKTY	75
NEOHLÁŠENÝ TEST: JAK ZÁVAŽNOU FORMOU PERFEKCIONISMU TRPÍTE?	77

ČÁST III: KOMPLEXNÍ AKČNÍ PLÁN PRO PŘEKONÁNÍ PERFEKCIONISMU	81
UVĚDOMTE SI, ŽE DOKONALOST JE JEN ILUZE	83
UZNEJTE, ŽE SNAHA O DOKONALOST VÁM ŠKODÍ	85
ZVYKNĚTE SI ZPOCHYBŇOVAT SVÉHO VNITŘNÍHO KRITIKA	88
DOVOLTE SI DĚLAT CHYBY	90
DEJTE SI SVOLENÍ ZMÝLIT SE	93
USTUPTĚ ZE SVÝCH NESMYSLNĚ VYSOKÝCH POŽADAVKŮ	95
PŘEHODNOŇTE (A V PŘÍPADĚ POTŘEBY ZMĚŇTE) SVÁ OČEKÁVÁNÍ	98
NEZAPOJUJTE SE DO SOUTĚŽENÍ	101
PŘIPOMÍNEJTE SI, ŽE TOMU NIKDO ZASE TAK VELKOU POZORNOST NEVĚNUJE	103
BUĎTE OCHOTNÍ OPOUŠTĚT SVOU KOMFORTNÍ ZÓNU	105
ŽIJTE PODLE PRAVIDLA 80/20	108
DĚLEJTE CHYBY ÚMYSLNĚ	111
DĚLEJTE NĚCO, CO VÁM MOC NEJDE	113
PŘERÁMUJTE SVÉ VNÍMÁNÍ KRITIKY	116

PROMĚŇTE SE Z PERFEKIONISTY V „OPTIMALISTU“	119
ÚKOLŮM A PROJEKTŮM PŘIDĚLTE URČITÝ ČAS	122
BERTE SVŮJ SEZNAM ÚKOLŮ JAKO HERNÍ PLÁN	125
HLEDEJTE INSPIRACI PROPOJENÍM S JINÝMI LIDMI	128
ZÁVĚREČNÉ MYŠLENKY OHLEDNĚ RADOSTI Z NEDOKONALOSTI	131
LÍBILA SE VÁM TATO KNIHA?	133
O AUTOROVÍ	135
DALŠÍ KNIHY OD DAMONA ZAHARIADESE	139

POZORUHODNÉ CITÁTY O DOKONALOSTI

„Dokonalé je nepřítelem dobrého.“

Voltaire

„Perfekcionismus je hlasem utlačovatele.“

Anne Lamottová

„Perfekcionismus je jen strach v moc hezkých botách.“

Elizabeth Gilbertová

PERFEKCIONISMUS: RECEPT NA CHRONICKÝ POCIT NEŠTĚSTÍ

Mnozí z nás vyrostli v přesvědčení, že být dokonalí je cíl, o který je třeba se snažit. Tuto představu v nás posilovalo mnoho pro nás důležitých lidí. Naši rodiče, učitelé, trenéři a šéfové podporují perfekcionista chování a vyjadřují nespokojenost nad nedokonalými výsledky bez ohledu na to, zda jde třeba jen o drobné nedostatky.

Nedokonalost se často vnímá jako slabost. Považuje se za osobní a profesní selhání. Je to ale pravda? Je nedokonalost opravdu taková nevýhoda?

V této knize se na ni podíváme z opačného hlediska. Budu se snažit zdůraznit mnohé důsledky perfekcionista chování a přitom vám ukázat, že v *nedokonalosti* se skrývá velká radost. Dám vám strategického rádce, který vám pomůže změnit vaše přesvědčení a začít věřit v nedokonalost.

Nenechte se zmást lidmi, kteří prosazují perfekcionismus. Nepochybujte o své hodnotě, protože vaše snaha se nesetkává s jejich souhlasem. Zbavit se zkosnatělého a k nezdaru předem odsouzeného chování a snažit se o opravdovost vyžaduje odvalu.

Nikdo z nás není dokonalý. Všichni děláme chyby. Dokonalost je iluze a snaha o její dosažení může vést jen ke zklamání, otrávenosti a sebekritice.

Mám podezření, že perfekcionista je v každém z nás. U některých lidí je šedou eminencí, která jim našeptává, že jsou neschopní, a nenápadně v nich posiluje pochyby a stydlivost. U jiných lidí hraje aktivnější roli. Nutí je snažit se o bezchybnost ve všem, co dělají, a tím v nich vyvolává zbytečný stres a úzkost.

V této knize postavíme takový způsob uvažování na hlavu. Ukážu vám, jak můžete svého vnitřního perfekcionista zklidnit. Dám vám dobře rozfázovaný plán, jak nejen opustit nutkavé a zbytečné snažení o dokonalost, ale jak na 100 % věřit své vlastní opravdové, třebaže nedokonalé, přirozenosti.

Zároveň se s vámi podělím o to, jak špatný vliv na mě perfekcionismus dřív měl. Nebuďte překvapení, pokud vám můj příběh připomene spoustu věcí z vašeho vlastního života.

JMENUJI SE DAMON A LÉČÍM SE Z PERFEKCIONISMU

Píše se rok 1980.

Jsem na závodech v plavání. Je mi deset, ale už vím, jak to tady chodí. Trénuju a závodím v plavání od šesti let. Moji rodiče doufají, že se mi podaří kvalifikovat na olympiádu v roce 1988.

Skončil jsem třetí a vůbec mě to netěší. Výsledek, který by někdo mohl považovat za úspěch, je pro mě ostudnou porážkou. Jsem moc mladý na to, abych úspěch a neúspěch řešil jako rovnici o dvou neznámých. Ale přesto to zkouším.

Po pěti letech, kdy se mi stále nedaří v soutěžích vyšplhat na nejvyšší stupeň, jsem demoralizovaný a utrápený. Z plavání už nemám žádnou radost a tak s ním raději končím.

Píše se rok 1985.

Je mi patnáct a zkouším u sebe v pokojíčku hrát na kytaru. Přehrávám pořád dokola stupnice a pokaždé, když nějakou notu zapomenu, sebou trhnu. Přehrávám akordy a při každém nečistě znějícím nebo nedokonalém akordu si nadávám.

Existují pro mě jen dvě možnosti: dokonalost, nebo nedokonalost. Bezchybně, nebo špatně. Nic mezi tím, přičemž ta druhá možnost je nepřijatelná. Není divu, že každý takový pokus končí zklamáním a otráveností. Proto s hraním na kytaru raději končím.

Píše se rok 1995.

Pracuju pro největší společnost zabývající se správou peněz na světě. Jsem hrdý na své schopnosti a dělám všechno proto, aby moje práce byla bez jediné chybičky.

Problém je, že dokonalost nelze produkovat, když na ni máte moc krátké termíny. Proto zůstávám v práci déle a hromadím se mi přesčasy.

Ale pálení svíce z obou konců je receptem na vyhoření. Kvalita mé práce se zhoršuje a vkrádají se do ní chyby, kterých si mé klížíci se oči nevyšimnou. Jsem příliš unavený na to, abych si uvědomoval tu ironii: moje posedlost dokonalostí ze mě vysává energii, otupuje mou pozornost a nutí mě dělat chyby. Nakonec své dobře placené zaměstnání raději našťvaně opouštím.

Perfekcionismus pro mě byl už od dětství práh, o který jsem často zakopával. Negativně ovlivňoval každou oblast mého života, od učení až po vztahy. Pokaždé, když jsem nedokázal dostát svým nerozumně vysokým požadavkům, jsem si nadával a cítil se ještě hůř.

Nakonec jsem ale pochopil, jak se tato Achillova pata dá vyléčit. Nebylo to jednoduché, ale vynaložené úsilí a čas se mi rozhodně vyplatily. Přijetí nedokonalosti mělo okamžitý pozitivní efekt na můj stres, sebedůvěru a sebehodnotu. Stručně řečeno, kvalita mého života se zlepšila.

Na následujících stranách vám popíšu, co přesně jsem dělal, abych své perfekcionista sklonu udržel na uzdě. Pokud máte problém s tím, že od sebe ve všem neočekáváte nic menšího než dokonalost, ale chcete to změnit, jste na správném místě. Začneme tím, že se podíváme na dva hlavní typy perfekcionismu. Všimněte si, zda ve vás něco z toho zarezonuje.

ADAPTIVNÍ VS. NEADAPTIVNÍ PERFEKCIONISMUS

Perfekcionismus má mnoho příchutí. Ale každá je založena na jednom ze dvou hlavních typů: *adaptivním* nebo *neadaptivním perfekcionismu*.

Adaptivní perfekcionismus

Tuto kategorii perfekcionismu definujeme jako snahu o splnění náročných požadavků, při které si nicméně uvědomujeme, že skutečná dokonalost je nerozumným očekáváním. Adaptivní perfekcionisty uspokojuje, když se extrémně snaží o splnění svých cílů.

Příkladem je student, který se celou noc učí, nejlépe a nespí, aby druhý den zvládl zkoušku s co nejlepším výsledkem. Přitom si ale uvědomuje, že se pravděpodobně nenašprtá úplně všechno. Intenzivní úsilí, které věnuje studiu, je pro něho odměnou samo o sobě.

Někteří odborníci považují adaptivní perfekcionismus za zdravý. Všimají si, že pomáhá lidem při plnění jejich cílů. Jiní autoři, jako třeba Paul Hewitt, Ph.D, spoluautor často citované multidimenzionální škály perfekcionismu, to vidí jinak. Hewitt tvrdí: „Podle mě není potřeba dokonalosti žádným způsobem adaptivní.“

Nemám v úmyslu posuzovat, kdo má pravdu. Myslím si však, že je dobré prostě jen rozlišovat *adaptivní* perfekcionismus od *neadaptivního*, abychom mohli v této knize postupovat k cíli.