

JSTE PERFEKcionista?

Červenec, 15. června 2023

Ahoj kamarádi a fanoušci kvalitní psychologie, dnes máme téma perfekcionismus, jde o věcnou zločinů sklon psychiky některých lidí. Jeho výsledky jsou jasné; snaha o dokonalost a vysoké nároky mohou produkovat dříve a výsledky, které by jinak nevznikly. Ovšem většina lidí-perfekcionista, se kterými jsem kdy mluvila, by se rádi již toto osobnostně vědění vzdali. Uvedu pár klíčových bodů:

Alex skloupe k perfekcionismu má, a takhle vypadá jeho ranní rutina: Začíná to dilematem mletí. Alex u pár přátel vybral kávu s ohledem na chuťové profily, aromatické kyselosti a techniky pražení a teplotu se změnil v různých, sám tato dokonalá zrna namílá. Nanosil si do pražičky trochu mláčky, každá s jiným nastavením pro různé způsoby pražení. Rozhodnutí, která mláčka a velikost mletí použije, se stává jeho každodenním úkolem. Nakonec káva, která z pražičky prochází, ať kolik Alex si vědění nenávidí, vše vybral to nejlepší.

Pak přichází ke slovu tabulky teplot. Alex má po ruce teploměr, aby zajistil, aby voda dosáhne přesněho stupně potřebného pro optimální extrakci. Pokud se teplota bude jen nepatrně odchýlit, je to důvod k úplnému restartu pražičky. (Ale zas je to i možnost rozhodnout se o mletí.)

Pak Alex dokonale krouží pohybem kávy nalévající, aby byla rovnoměrně nasycená.

Nakonec je tu konzumace.

Alex si lokne a pečlivě vyhodnocuje chuť, tělo, kyselost a dochuť a porovnává je se svým rozsáhlým mentálním katalogem kávových zážitků. Másto aby si kávu vychutnal, ztratí se ve věru analýz.

Když ho u toho navěc vyruší kolegyně Maryša, která si přišla udělat kávu, je Alex nesměle otráven, vše svou analýzou nemohl soustředěně dokončit. Kávou to jenom začalo, teplota se jde do pražičky ...

Alex má přesně a přesně po každé ve vědění:

Stejně jako v lednici musí stájt přesně za sebou. Taky ve výpajzu. A taky v garážích.

- A každé bude má-t velká piliny vlevo a malá vpravo.

- Je třeba vyčistit-m
 vatovými tyčinkami vzorky pneumatik a auto bude umyt½.

-
 Vášíchni dostanou ruční psanou
 pozvánku a každá s jiným textem.

-
 Prostě se to musí udělat
 takhle, nezávdámí mi sem žádná novoty.
 Snažil ses, ale nestačí- to ani
 omylem. Dej to sem, já to udělám poťmám.

Atd.

atd. â€!

Co znamená perfekcionista?

Být ambiciózní, včinná a nadšená. Máť smysl pro detail. Usilovat o perfektně provedenou práci. Vyznívat poťmámdek. Čťt pevně zřsady. Jťt si za svčm člem. To včje dnes vnčmáme jako pozitivní- vlastnosti, které vedou k spčhu.

Patologický perfekcionista si včjak nastavuje normy, které jsou nesplnitelné. Je to člověk, který neodpustí- ani tu nejmenší- chybu, včjechno musí- být naprosto dokonalé a bčťet jako po drčtkčch.

Je jasné, čje otravné pro okolí-, ale mnohem včc vyčerpávčc- a zračujčc- je pro sebe samotného. Máť stč strach ze selhčnč-, strach poťmiznat svč chyby.

Mčte někoho podobného ve svčm okolí-?