

Kas kõik või mitte midagi

Meelike Saarna
psühholoogiline nõustaja
Ilmunud ajakirjas Kodutohter augustis 2008

Ühes meile kauges eksootilises kultuuris on uskumus, et vaid jumalad võivad teha perfektseid asju. Seal sokutatakse midagi tehes asjadele ikka ka kasvõi tilluke viga sisse – ikka selleks, et jumalad ei solvuks.

Lihtsureliku elule mõeldes on mõistetav, et osa asju, tegevusi ja suhteid on meile tähtsamad ning nende pärast oleme valmis ka rohkem pingutama, samal ajal kui see, mis nii oluline pole, võib olla kasvõi linkadi-lonkadi või üldse olemata. See, mis mulle on väga tähtis, võib sulle olla tähtsusetu – ja vastupidi. Me oleme erinevad ja meie soovid ning ettekujutused elule ja elust on erinevad.

Mõne inimese arvates peab aga absoluutne enamus tehtavast olema väga hea tulemusega, lausa perfektne. Selle inimese kvartaliaruandes ei tohi olla mitte ainsatki viga, tema elutoas ei tohi olla mitte ühtegi tolmurulli ega riietuses pisimatki stilistilist vääratust. Loomulikult peavad olema veatud ka selle inimese sõbrad, seks ja puhkus. Olenemata nende „peab“-ideede suundumusest nimetatakse taolist kiivalt täiuslikule tulemusele orienteeritud inimest perfektsionistiks.

Võiks ju ka öelda, et perfektsionisti paleus ongi olla too eksimatu jumal. Ent uskumused ükskõik millises kultuuris ei ole tekkinud tühjale kohale. Sest tundubki, et ega jumalad perfektsioniste ehk täiuseihalejaid salli – nad lasevad tal püüda ja püüda, lihvida ja lihvida – aga perfektsionisti jaoks pole tulemus ikka veel küllalt hea. Nii tekib mõtteviis „kõik või mitte midagi“ – kui ma ei suuda seda teha täiuslikult, siis ma parem ei teegi. Ja jumalad itsitavad pihku...

Edasimineku ja edu hind

Soov olla täiuslik – kas või mõneski valdkonnas elus – kuulub inimeseks olemise juurde. On igati loomulik seada endale eesmärgi, mis on senitäidetutest kõrgemad, võtta väljakutset pakkuvaid ülesandeid, panna end proovile. Ent kuna me ei ole kõikvõimsad jumalad ega ela paradisis, siis juhtub ikka, et eesmärk ühel või teisel põhjusel ei täitu, et me väsime enne kui tulemus paistma hakkab või hoopis loobume plaanist, mis enam ei paelu. Kuid seesugused tagasilöögid ei lükka meid pikali – me alustame uuesti, pusime edasi, püüdleme taas.

Iga inimese isiklik areng on seotud tema eesmärkidega, taotlusega püüda parema, täiuslikuma, ilusama poole. On normaalne võrrelda enda tulemusi teiste omadega, seada kaugemaid sihte ja nõudlikumaid eesmärgi, et jõuda soovitud tulemuseni ja tunda rõõmu nii tegutsemisest endast kui ka oma saavutustest. Suures piires on see ka ühiskonna arengut käivitav mootor. Probleem tekib siis, kui paremate tulemuste saavutamisest saab kinnisidee, kui enda võrdlemisest teistega kasvab kõikvõimas soov olla aina parim ja eksimatu ning püsida edukas kõiges.

Edu on praegusaja üks olulisemaid märksõnu. Paljud meist tahavad olla edukad – töös, igapäevaelus, lastekasvatamises, partnersuhtes. Edu hind on teada – selleks on stress. Mida suuremad eesmärgid, seda kõrgem. Mõistagi ei maksa unustada ka stressi head käivitavat mõju, mis annab meie tegutsemisele hoogu ja pinevust juurde; ent kui saavutussooviga kaasneb ülemäärane pingeline, võib see saada mitte tulemusele kaasa aitavaks, vaid seda takistavaks asjaoluks.

Kõige lihtsam teha vahet nn hea ja nn halva stressi vahel on kuulata oma sisetunnet. Hea stress jätab tegutsejale alles rõõmu tegemisest endast, elevuse, loovuse ja hea

ootuse juhtuma hakkava osas. Liigne stress on lõhkuv – kas või veri ninast väljasuhtumist kandev, inspiratsiooni ja intuitsiooni peletav. Hea stressi märksõna võiks olla „ma tahan“, samal ajal kui liigse stressiga seostub pigem verb „ma pean“. Loomulikult peituvad stressi põhjused lisaks sisemistele ka väljaspool meid endid, kuid meie reageerimisviis neile on siiski igäühe enda sisemine valik. Kui sinu sisemiste valikute hulka kuulub ka täiusetaotlus, on see kindlasti pinge ja rahulolematuse pidev allikas, nn halva stressi *alma mater*.

Käitumine on õpitud, mitte päritud

Vanemad armastavad laste käitumisele panna silte nagu „selle ta on pärinud minut/mino isalt/vanaemalt“. Kuid ärivaimu-, kiuslikkuse- või täiuspüüu-geeni pole olemas. Mõistagi on olemas temperamenditüübiga seonduvad soodumused, kuid mis puudutab meie käitumist ja hoiakuid-uskumusi, siis nende juured peituvad varases lapseas. Käitumismall on õpitud läbi sotsiaalse kogemuse ning nagu eeldada võibki, on ka perfektsionismi juured õrnas eas kinni. Perfektsionismi termin pärineb kliinilisest psühholoogiast ja tähistab inimese äärmuseni küündivat omadust püüelda kõiges täiuslikkuse poole.

Psühholoog Hillar Sauli sõnul võib perfektsionism ühelt poolt viia soovini olla kõigis valdkondades parim ning selle kaudu ülekoormatuseni, teisalt aga tekitada läbikukkumise hirmu: kõrge perfektsionism on oluline põhjus, miks näiteks andekad lapsed ei taha pingutada, võtta endale lisaväljakutset pakkuvaid ülesandeid, olgu nendeks olümpiaadidel osalemine või mõni muu väljapaistev ja loominguline tegevus. Ent kui andekas laps ennast ei realiseeri, on see emotsionaalsete probleemide tekkimise lisaallikas. Mõistagi kehtivad samad väited ka täiskasvanute kohta. Perfektsionismikalduvusega inimeste lapsepõlve uurides on teadlased tulnud järeldusele, et kui vanemad märkavad ja tunnustavad last ainult saavutuste eest, siis lapsel kujuneb usk, et tema väärtus võrdubki tema tulemustega ning ta püüab olla aina tublim, et pälvida kiitust ja „päänikuid“. Kui vanemad annavad oma järeltulijale pidevalt mõista, et tema teguviis ja tulemused (koolis, kunstiringis, tennis, toa koristamisel) pole piisavalt head, nopib laps üles sõnumi, et mitte ainult tema käitumine, vaid ka tema ise ei kõlba kuhugi. Drastilistel juhtudel – kui lapsepõlve jooksul saab väike inimene tunda häbistamist, alandust ja moraalset ja füüsilist vägivalda –, võib laps hakata iseend lausa häbiväärseks pidama.

Kõigi nende juhtude puhul on loomulikult võimalikud erinevad arengud, ja üks neist on meeleheitlik püüd ennast tõestada: ma ei ole äpu, ma ei ole väärtusetu, ma ei pea end häbenema. Sarnased on ju ka täiuslikkuse poole püüdleva täiskasvanu hirmud ja sisekõne.

Kui laps pole saanud küllaldaselt positiivset tagasisidet oma tegudele ega kinnitust sellele, et ta ise, lihtsalt oma olemasoluga, väärrib suurt armastust ja hoolimist, võib juhtuda, et mingil hetkel oma elus võtab ta vastu otsuse vabaneda teda painavast alaväärtustundest. Ta otsustab kogu oma jõu ja energia rakendada enese täiuslikuks muutmisele, et enam mitte kunagi ei peaks tundma seda põletavat toimetulematuse ja häbitunnet. Nii saavadki põhikriteeriumiks tulemused ja mitte lihtsalt tulemused, vaid veatud tulemused, täiuslikud sajal juhul sajust. Juba siin on näha ka nõiaringialgeid – kuidas perfektsionist ka ei püüaks, sees oleks kui paha vaim, mis korrutab kahjurõõmsalt: sa pole piisavalt hea! See pole see, pole see, pole see!

Gestaltteraapia looja Fritz Perls arvates on parimaks püüdlemisest kujuneda või perfektsionism üks suuremaid needusi, mis inimest ja tema lähedasi tabada võib. Pidev janu väljastpoolt tuleva positiivse kinnituse, teisisõnu kiituse ja tunnustuse järele annab ilmse viite ka sisemise ressursi nappusele, juhitavusele väljastpoolt.

Pikk tee iseendani

Kognitivistid armastavad öelda: kõik mis on kord (valesti) õpitud, selle saab ka ümber õppida.

Kuna perfektsionism on õpitud hoiakute, uskumuste ja käitumise kogum, saame ise seda muuta, õppides käituma teisel moel. Mõistagi ei käi perfektsionistlike pingestavate tendentside pööramine terveks, rahulolu ja rõõmu pakkuvaks eneserealiseerimiseks ühe näpuliigutusega. Nii nagu liialdatud täiuseihaldus on elu jooksul arenenud ja kasvanud, tuleb nüüd arendada ja kasvatada sellest lahtilaskmist. Esimene samm on teadvustamine. Küsi endalt kõigepealt: milles ja mil määral olen perfektsionist. Alles pärast selle kaardistamist ja enda tähelepanelikku jälgimist saab astuda järgmise sammu: esitada väljakutse perfektsionismi toitvatele mõtetele ja käitumisele, mis tähendab näiteks küsimusi laadis „aga mis juhtub, kui...“. Kui ausad vastused neile hakkavad tasapisi sisaldama tõdemust, et mitte midagi ei juhtu, kui mu aruanne (juustupirukas, peenarde puhtus, seksi kvaliteet) ei ole absoluutselt täiuslik, et vastupidi, ebatäiuslikkus annab inimesele ja maailmale juurde lausa sümpaatse mõõtme, on esimene võit käes.

Perfektsionismist vabanemine tervikuna on siiski keerukas, käia on pikk tee, mis nõuab tõsist tööd iseendaga. Komplitseeritust lisab, et paljud meie uskumused ja hoiakud on teadvustamata, neile on raske pihta saada. Kui neil ise sabast kinni ei saa, on mõistlik pöörduda mõne asjatundja poole, abi on ka vastava kirjanduse uurimisest. Tõsi on seegi, et täiusepüüust võib olla päris raske lahti lasta, selleks ei pruugi igaüks stiimulit leida, kuna ühiskond, milles elame, on suures osas rajatud edu(müüdi)le ja konkurentsile, orienteeritus saavutustele on ilmselge. Seesuguses keskkonnas pole perfektsionism mitte neetud häda, vaid kõrgelt hinnatud käitumisviis. Kindlasti on siinkohal oluline ka üldinimlik uskumus, et just täiuslikkus teeb meid õnnelikumaks. Uuringud siiski näitavad, et perfektsionistlikud hoiakud tegelikult segavad edu. Tungiv soov olla perfektne võib röövida isikliku rahulolu tunde ja tuua kaasa ebaõnnestumisi võrreldes nendega, kellel on realistlikumad taotlused. Väljakujunenud perfektsionism takistab kujutlusvõimet ja loovust, vähendab rõõmu, kohitseb vaimsust, vähendab energiat ja tegutsemissoovi. Ja täiusepüüdest vabaneda sooviva inimese siht ei ole sugugi edust ja õnnest loobumine, lati allalaskmine või selle alt läbijooksmine. Siht on vabastada end kalduvustest, mis segavad mind minu elus hästi tundmast.

Ainult täiuslikud suhted

Perfektsionist seab endale küll kõrged eesmärgid ja võib ka kaugele jõuda – teha ülihead karjääri, olla jõukas ja aktsepteeritud, kuid vaatamata kõigele pole ta ikka rahul: ta elus on vähe rõõmu, suhted teiste inimestega ei paku rahuldust, ta süüdistab selles teisi (ja nende küündimatust) ja matab end töösse. Lihtsamalt öeldes teeb perfektsionist kõik selleks, et mitte olla õnnelik.

Täiusele püüdleva inimesel on sageli raskusi lähisuhete loomise ja hoidmisega, sest tal on peaaegu võimatu leida kaaslasi, kes vastaksid tema ülikõrgetele nõudmistele. Isegi kui ta neid leiab, kujunevad suhted tihti keerukaks hoiakute erinevuse tõttu. Pealgi esitab perfektsionist ka inimsuhtele täiuslikkuse nõude, lämmatades nii juba eos võimaluse suhte arenguks, mille juurde kõige suurepärase kõrval paratamatult kuuluvad ka tagasilöögid, raskused ja konfliktid olukorrad. Täiuslikku suhtesse viimased mõistagi ei kuulu... ja perfektsionist ei suuda mõista, et täiuslikke suhteid,

nagu ka täiuslikke inimesi lihtsalt ei ole olemas. Pealegi – kes julgeks armuda ja suhet luua jumala endaga!

Kuna perfektsionistidel on kombeks ennetada halvaks panu ja tõrjumist, paneb vähimigi kriitika nad kohe kaitsesse tõmbuma. Asjad jäävad lõpuni rääkimata, pinged lahendamata – ja suhetele mõjub seesugune käitumisviis reeglina arusaamatust tekitavalt ja kaugendavalt. Perfektsionist, olles kriitiline ja nõudlik teiste vastu, varjab samas kiivalt oma vigu teiste eest. Ta ei tule selle peale, et just sarnased eksimused ja puudused võivad inimesi ühendada – igatahes rohkem kui ükski täiuslikkuse ihaleja seda endale ette oskaks kujutada. Kuid selle peale ei tule mitte igaüks, et meie vead võivad meid teiste silmis muuta ka inimlikumaks ja teistele mõistetavamaks, seega meeldivamaks.

Üks kõige traagilisemaid tulemusi, mida perfektsionist oma hoiakutega oma ellu tahtmatult loob, ongi üksindus. Muuseas, arenguliselt kuuluvad ülikõrged ootused elule ja inimestele puberteedia juurde, normaalne täiskasvanu peaks olema selle etapi juba läbinud ja jalgedega enam maas kui eluvõõras puberteediaeline.

Pideva rahulolematuse paine, lisaks ettekujutus teiste tohututest ootustest iseendale, alatine supersoorituse ihalus (vaieldes, koristades, seksides) – kõik see kokku on äärmiselt frustreriv, pole siis ime, et uuringud viitavad ka selgele seosele perfektsionismi ja psühhosomaatiliste haiguste vahel. Perfektsionismis nähakse ka depressiooni ja suitsiidi kõrgendatud riskiallikat.

Perfektsionism on sõltuvushaigus

Rahvusvaheline koolitaja, motivatsiooniõpetaja David Parker, kelle seminare on toimunud ka Eestis, räägib perfektsionismist kui kaassõltuvusest, mille saab panna samasse ritta sõltuvusega alkoholist, nikotiinist, seksist, ületöötamisest, mängurlustest, jututubadest, seriaalidest jmt. Kaassõltuvuseks võib nimetada iga liiast tegevust, mis eemaldab meid reaalsest elust, iseendast ja teistest, loob maailmast vildaka, ebaadekvaatse pildi, pakkudes seega omanäolist põgenemist tegelikest probleemidest, soovidest, tunnetest ja vajadustest.

Iga sõltuvus kipub meie elu kontrollima, sunnib käituma teatud viisil, juhtides meid kuhugi, kuhu meie tegelikul, autentsel minal poleks nagu asja – ja ometi läheme kaasa. Seesugune kaasahaaratus viitab sideme haprusele eheda iseenda ja maailmaga (Kontrollküsimus: tead vastust küsimustele: kes ma olen, mida mõtlen, tõeliselt tunnen, tegelikult vajan?), ning tõsi on see, et nagu muudki kaassõltuvused, on ka perfektsionism nõiarangi-iseloomuga, sellest on keerukas vabaneda.

Laias laastus on küsimus selles, kuidas saada kontakt iseendaga tagasi, kuidas vabaneda harjumustest, mis vähendavad lugupidamist iseenda vastu. Meil kõigil on mingid käitumisviisid, mida võiks nimetada sõltuvuslikeks ja mõtlemisviise, mis on pigem mallid kui mõtted – hea on neid enda juures tähele panna ja nendega jõudumööda tegeleda. Lõppude lõpuks on ju tegu uue vaatenurga otsimisega iseendale ja maailmale, mis kindlasti tähendab uusi ideid ja värskeid lahendusi, mis peaksid andma võimaluse vabamaks, rõõmsamaks ja naudinguterohkemaks eluks.

Perfektsionism on kindlasti probleem – isegi juhul, kui sa ise seda probleemiks ei pea – kui sa näiteks arvad, et juuksekarva lõhkiajamine ongi normaalne tegevus ning et kirsid tordil peavadki olema üksteisest kaugusel, mis on määratud null koma null-täpsusega. Hea on teada, et iga probleem on blokk energiasüsteemis, mis on seotud nii mõtete kui ka tunnetega. Blokeeringud, mis sisaldavad rahuldamatat vajadustele viitavaid tundeid (nt hirm, pettumus, häbi, süü, üksindus, argus, ka erisugused sõltuvused), pärsivad tohutul hulgal energiat, mida võiks palju otstarbekamalt

PAREM ELU

kasutada. Perfektsionism on alatu aja- ja energiaröovel, talle tuleks vastu astuda, kaasates tema seljatamisesse muu tarkuse kõrval ka hea stressiga kaasneva energia ja loovuse.

Enesekeskne perfektsionism

Ükskõik mida ma ka ette ei võta, see peab täiuslikult õnnestuma.
Väikeseid vigu pole olemas, igäüks neist teeb mu enesetunde kohutavaks.
Ma pean tööle pühendumaks kogu oma jõu ja energiaga.
Ma pean alati olema edukas.
Kui juba teha, siis täiuslikult, muidu pole mõtet alustadagi.

Teistele suunatud perfektsionism

Mulle olulistele inimestele on mul kõrged nõudmised.
Minu suhted teistega peavad olema täiuslikud.
Kui ma kellelegi palve esitan, siis eeldan, et ta täidab selle veatult.
Ma ei luba endal hoolida inimestest, kes ei püüdle pidevalt täiusele.
Need, kellest ma hoolin, ei tohi mind kunagi alt vedada.

Sotsiaalselt orienteeritud perfektsionism

Ma pean vastama teiste inimeste kõige kõrgematele ootustele.
Ma pingutan hoolsalt, et pälvida teiste lugupidamist ja kiidusõnu.
Ta ei tohi kedagi alt vedada.
Mida paremini ma teen, seda rohkem minult oodatakse.
Minu perekond eeldab minu toimetulekut absoluutselt kõigega.
Mind ümbritsevad inimesed peavad mind edukaks ja kompetentseks.
Kui asi ei õnnestu täielikult, siis peavad kõik mind läbikukkunuks.
Ma teen vastuvaidlematult ära ka kõik ülemuse antud lisaülesanded.
Töötan, kuni jõud raugub.

Perfektsionismi nõiaring

1. Ebarealistliku eesmärgi seadmine.
2. Liialt kõrge ja ebarealistlikuna jääb eesmärk saavutamata.
3. Pidev surve olla täiuslik koos kroonilise ebaõnnestumisega vähendab loovust ja efektiivsust.
4. Enesekriitilisus ja enesesüüdistused alandavad enesehinnangut, tekitavad ärevust ja masendust.
5. Uute eesmärkide seadmine põhimõttel "kui ma vaid rohkem püüan, saavutan edu".
Uue nõiaringi käivitumine.