

# PERFEKTIONIST JEG STOPPEDE ALDRIG

# OP!

Vi må, skal og kan alt! Vi vil have 25 timer i døgnet. Men hjernen er slet ikke gearet til de høje præstationskrav og ordrer om perfektionisme. Det måtte Marianne sande, da hun fik panikangst. Medfølelsesfokuseret terapi hjalp hende tilbage på sporet og arbejder netop med at berolige den indre kritiker hos præstationsprinsesser. Vi går nærmere på metoden og konsekvenserne ved at ikke lytte til kroppens signaler.

AF ANNICA CAROLINE CARLSEN > FOTO: MARTIN STAMPE

**K**ender du tanken om, at flere præstationer nok løser dine problemer? Når opgaverne hober sig op, og kalenderen er fuldt booket, skal du bare lige præstere lidt mere – og lidt hurtigere. Så bliver alt godt igen. Vi lever i mulighedskulturens overflod. Mulighederne skal gribes. Potentialet skal udnyttes i alle livets roller; som kollega, mor, far, mand, kone, elsker, kæreste og familiemedlem. Vi bør, kan og skal opfylde alle roller fuldt ud og til stor tilfredsstillelse – både for os selv og vores omgivelser. Og vi skal helst gøre det nu – eller endnu bedre – i går. Vi har brug for 25 timer i døgnet og bombarderer vores hjerner med krav om

perfektionisme. Men de tårnhøje præstationskrav forstyrrer vores hjerner.

I 40 år pendlede Marianne Lehmann rundt mellem drive- og trusselsystemet, uden nogensinde at slippe kontrollen. I 2011 sagde hjernen stop. Marianne, der er 53 år, single og arbejder som pædagog, fik panikangst. Efter tre år i terapi har hun sluppet kontroløjlerne og forstår, at jagten på perfektionisme er et fatamorgana.

## VI MANGLER SELVOMSORG

Der ligger meget skyld og skam forbundet med perfektionisme.

– Det handler om at træde ud af autopiloten og være til stede. Vi er nødt til at

være langt mere medfølelse over for os selv og at kunne berolige vores indre kritiker, forklarer Psykolog Nina Werner, der har behandlet Marianne Lehmann.

Sammen med kollegaen Jeanette Beierholm arbejder hun med Compassion Focused Therapy (CFT, red.) – medfølelsesfokuseret terapi på dansk. Terapiformen tager udgangspunkt i begreber som venlighed, indlevelse og overbærenhed og er en kombination af psykologi og terapi, der trækker på værdisæt fra mindfulness og buddhisme. Den britiske professor i klinisk psykologi Paul Gilbert har udviklet teorien og metoden, der har vist sig særdeles anvendelig i forhold til personer med skam og selvkritik.

Ifølge Nina Werner kan særligt selvkritiske mennesker have svært ved at profitere af gængs psykoterapi, fordi de ofte er låst fast af et meget negativt selvbillede og derfor har alvorlige problemer med at kunne mobilisere medfølelse og dermed udvikle en mere venlig attitude overfor sig selv.

For Marianne Lehmann har arbejdet med CFT givet hende nogle håndgri- »





Jeg stoppede aldrig op. Hvis jeg bare blev bedre til at have overblik og forudse, så ville alt blive godt igen. Men det var helt urimelige krav, jeg stillede til mig selv.

Marianne Lehmann

Psykolog Nina Werner bruger Compassion Focused Therapy i sit arbejde med Marianne Lehmann, der, som mange af hendes klienter, kæmper med perfektionisme og høje præstationskrav.

Tanker	Følelser
Idiot	Sur
Måske i egne tanker → "Tair nok"	Trist
-slås med noget →	Usikkerhed
Har det svært noget →	

## TEST ER DU VEN MED DIG SELV?

Hvor mange ud af de fem spørgsmål svarer du ja til?

- Er du bedre til at passe på andre end dig selv?
- Har du en indre kritiker, der jævnligt opfordrer dig til at presse dig selv?
- Har du en tendens til altid at søge det perfekte – er 95 procent aldrig godt nok?
- Sætter du nemt lighedstegn mellem medfølelse og selvmedlidenhed?
- Oplever du ofte ikke at være god nok og at have følelsen af at være utilstrækkelig på trods af omgivelsernes positive anerkendelse og billede af dig?



belige værktøjer, der gør hende i stand til at navigere i de tre følelssystemer.

– Jeg havde ikke set signalerne. Derfor stoppede jeg aldrig op. Jeg skulle bare videre. Hvis jeg bare blev bedre til at have overblik og forudse, så ville alt blive godt igen. Men det var helt urimelige krav, jeg stillede til mig selv. Det gjaldt jo alle aspekter i mit liv. Jeg skulle være i kontrol og have fuldt overblik over både arbejde, familie, venner og mit privatliv, forklarer Marianne Lehmann.

Først da de fysiske symptomer overtog, og panikangsten meldte sig, gik det op for hende, at noget var galt.

– Det stod ud af begge ender, og jeg kunne hverken spise eller sove. Jeg tabte mig voldsomt og var bange for at være alene. Jeg ahvde det som en løve i et bur, og jeg følte, at jeg var ved at blive sindssyg.

### UDMATTER HJERNEN

Højtravende drømme og idealer om perfektionisme er de største benspænd for et stigende antal mennesker. De høje præstationskrav forstyrrer vores hjerner.

– Hver tredje henvendelse, jeg får, starter med »Jeg har lavt selvværd« eller »Jeg har et godt arbejde og en sød familie, men jeg er ikke glad.« Det er simpelthen ikke o.k. at stille sig tilfreds med et kun gennemsnitligt at udnytte et begrænset udvalg af sine potentialer, fortæller Nina Werner.

– Det bliver hurtigt en ond cirkel, der ender med, at vi pendler mellem trussels- og drivesystemet. Grundlæggende vil vores hjerne gerne passe på os og dermed sikre

vores overlevelse. Det er hjernens første prioritet. For at overleve har den udviklet et primært følelssystem, nemlig trusselsystemet.

Nina Werner kalder systemet 'hjernens PET-center'.

Her forudser vi alle potentielle bekymringer og farer, der lurar om hjørnet, og forsøger for alt i verden at navigere uden om dem.

Ifølge Jeanette Beierholm, bliver 9 ud af 10 af vores katastrofetanker ikke en realitet.

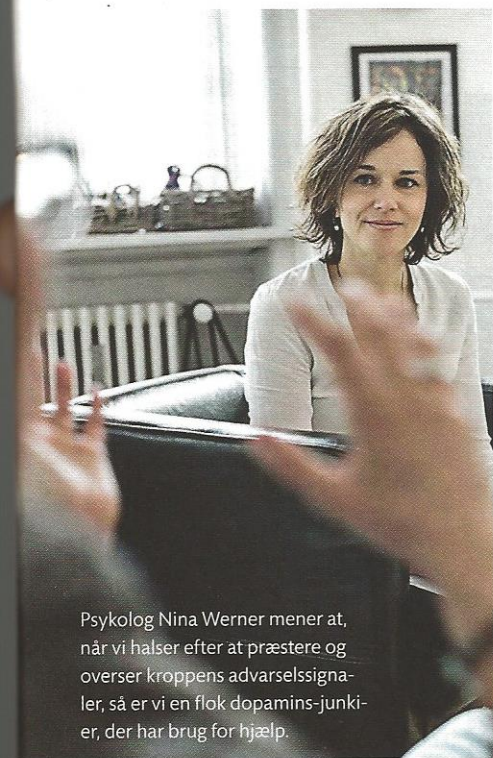
Vi krydser tjeklister af og bliver for en kort stund tilfredse med os selv ved at præstere. Når vi lykkes, får vi et dopamin-kick, der føles så godt, at vi ofte fortsætter i samme spor.

Psykolog Nina Werner



Marianne Lehmann (tv), psykolog Jeanette Beierholm (midt) og psykolog Nina Werner (th).





Psykolog Nina Werner mener at, når vi halses efter at præstere og overser kroppens advarselssignaler, så er vi en flok dopamins-junkier, der har brug for hjælp.

Vi krydser tjeklisten af og bliver for en kort stund tilfredse med os selv ved at præstere og følge vores drømme, idealer og ambitioner. Når vi lykkes, får vi et dopamin-kick, der føles så godt, at vi ofte fortsætter i samme spor. Vi vil helst have hjernen til at køre efter et 'GPS-system', der giver os følelsen af succes, så vi igen kan mærke dopaminen.

– På den måde er vi en flok dopamin-junkier, kan man sige. Men det bliver hurtigt en ond cirkel, hvor vi konstant udsætter hjernen for et sisyfosarbejde – for når man bliver bange for ikke at slå til arbejdsmæssigt eller socialt, vækker man trusselssystemet. Så prøver man at berolige den her nervøsitet med mere præstation og mål om perfektionisme. Det udmatter hjernen enormt, og så aktiveres trusselssystemet på ny, forklarer Nina Werner.

### TYS DIN INDRE KRITIKER

Da Marianne Lehmann havde det værst, havde hun konstant følelsen af at overleve i stedet for at leve.

– Det er faktisk paradoksalt. Da jeg styrede rundt og forsøgte at forudse alt, havde jeg kun følelsen af at træde vande – eller træde rundt i et hamsterhjul. Jeg kom simpelthen ingen vegne, fordi jeg ikke havde frit udsyn. Man tror, at man får det bedre ved at bevare kontrollen, og dét at slippe den leder til totalt kaos. I virkeligheden

er det stik modsat; du får først kontrol og overskud, når du forstår og accepterer, at du ikke skal overkomme alt – at du ikke skal være perfekt, forklarer Marianne Lehmann.

Selvaccept er et af nøglebegreberne inden for Compassion Focused Therapy.

Det handler om at flytte fokus fra selv-kritik til selvværd.

– Vi har det med at løbe med vores tanker og gøre dem til virkelighed. Vi mennesker kan jo ikke se på hinanden, at vi alle med jævne mellemrum synes, at livet er svært. Det kan medvirke til, at vi opretter illusionen om, at hvis bare man gør det rigtige og tænker på den rigtige måde, så burde man være glad. Vi skal kunne det hele. At nøjes med virker i dag potentielt suspekt, lyder det fra Nina Werner.

Præstation og stræben efter perfektion får ifølge de to psykologer mange mennesker til ukritisk at lade den indre kritiker få for meget taletid. Vi taler ganske enkelt grimt til os selv. »Tag dig sammen!« »Du bør, kan og skal!« »Når bare du har nået de næste fire punkter på tjeklisten, bliver alt godt igen. Så kom nu!« lyder den indre monolog alt for ofte. Kritikerer messer derudad.

Det er ofte katastrofetanker, der får os til at lynpendle mellem drive- og trusselssystemet.

– I dag ved jeg, hvor jeg bevæger mig henne. Det ironiske er, at jeg får udrettet mere, når jeg er i beroligelsessystemet, end når jeg pendler rundt mellem de to andre.

Terapiformen CFT handler blandt andet om at blive venner med sig selv.

– Vi kan jo ikke løbe fra os selv, og du skal være sammen med dig selv resten af livet, så det gælder om at være venner med dig selv, siger psykolog Jeanette Beierholm. ■

## Compassion Focused Therapy

Bruger greb fra kognitiv terapi og adfærdsterapi samt mindfulness og buddhisme. CFT er udviklet af den britiske professor i klinisk psykologi, Paul Gilbert. Metoden gør brug af tanker om venlighed og medfølelse.  
[roskildepsykologerne.dk](http://roskildepsykologerne.dk)

## TRÆN MEDFØLELSE MED DIG SELV

- Start dagen med et smil – også selvom du ikke har det sådan. Gå gennem dagen i dine tanker, og planlæg hvornår du kan gøre noget rart for dig selv.
- Hvis dit kritiske selv er aktivt, kan du snakke til det med venlighed. Fx »Jeg ved, at du prøver at hjælpe mig – at du prøver at fortælle mig, hvordan jeg kan gøre tingene bedre. Men din kritik og din hårde tone hjælper mig ikke. Den gør kun tingene værre.«
- Forestil dig, hvad en god ven ville sige i en situation, hvor du har det svært, er selvkritisk eller fuld af skam.
- Når du føler dig presset, så prøv at tale beroligende og opmuntrende. Spørg dig selv om, hvad du har brug for lige nu.
- Øv dig i at sige »Jeg elsker og accepterer mig selv præcis, som jeg er.«
- Giv dig selv et knus, og gør det mange gange om dagen, selvom det føles uvant eller latterligt.