

Rad na perfekcionizmu – smanjenje perfekcionistačkih ponašanja

Jedna od tehnika u radu na smanjenju perfekcionistačkih ponašanja važna za ljude s visokim standardima koji previše rade a ne znaju se relaksirati i biti spontani je „tehnika bacanja kocke“:

Bacanje kocke: Učenje kako se relaksirati i biti spontan

Jedan od problema koje imamo ako smo perfekcionistački je nemogućnost relaksacije i odmaranja. Perfekcionistački često kažu da imaju teškoća raditi stvari spontano, obzirom da su si cijeli dan isplanirali unaprijed, pokušavajući u taj plan ugurati previše stvari. Neki perfekcionistački kaže da nemaju vremena za odmor ili da im odmor niti ne treba. Važno je upamtiti da ukoliko ne dozvolimo svome tijelu da se oporavi od stresa kroz relaksaciju to može ugroziti naše tjelesne zdravlje, a također i ugroziti odnose s drugim ljudima. Sada je vrijeme da naučite kako se relaksirati i kako biti barem malo spontaniji. Razmišljajte o ovome kao o još jednom obliku bihevioralnog (ponašajnog) eksperimenta! Uživajte!

Od materijala vam treba kocka (kao za igru „Čovječe ne ljuti se“). Ako nemate kocku, možete na papiriće napisati brojeve od 1-6, preklopiti papiriće više puta i onda izvlačiti brojeve.

Koraci u relaksaciji (tj. tehnici „bacanje kocke“):

Prvi korak. popišite na donje crte 6 aktivnosti koje bi vam mogle dati osjećaj odmaranja, opuštanja ili zadovoljstva. Pokušajte razmisliti o aktivnostima koje si obično ne dopuštate činiti (npr. otići s prijateljem na piće nakon posla, otići na kozmetički tretman ili masažu, počastiti se s nečim lijepim, otići na utakmicu, otići na izlet u obližnji grad/selo/prirodu, gledati zalazak sunca i sl.) i koje su razumne u smislu troškova i vremena (npr. ići na putovanje u inozemstvo može biti skupo i potrošiti previše vremena, ali PLANIRANJE godišnjeg odmora zahtjeva malo vremena a može biti vrlo ugodno).

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Drugi korak. Izaberite jedan dan tijekom sljedećeg tjedna da isprobate jednu od ovih aktivnosti. Dajte si dovoljno vremena za završite aktivnost na opušten način, bez žurbe. Planiram se relaksirati u: _____ (dan u tjednu) u: _____ (sat)

Treći korak. Sada bacite kocku ili izvucite papirić. Dobit ćete jedan broj od 1 – 6. Koji ste broj zavrtili / izvukli? _____ Koja aktivnost je gore zapisana pod tim brojem? _____

Četvrti korak. Na svoj dan opuštanja (vidi korak 2), konačan korak je učiniti tu aktivnost (zapisanu u koraku 3).

Riječ upozorenja: Možete doći u iskušenje da ponovno bacite kocku ili promijenite planiran dan za relaksaciju. Možda ćete si morati dati dozvolu za opuštanje jer će vam se možda pojaviti misli tipa „Danas imam previše posla“, „Ta aktivnost je gubitak vremena“, „Učinit ću to kasnije“ i sl. Takve misli mogu biti zapreka u prevladavanju vašeg perfekcionizma. Važno je da ustrajete u planu i time počnete učiti kako se opustiti i angažirati u aktivnostima koje nisu usmjerene samo na postignuće.

Peti korak. Osvrt na izvršene zadatke: Kako vam je išao zadatak? S kojim poteškoćama ste se susreli? Koje pozitivne stvari ste uočili tijekom prolaska kroz zadatak? Kako biste mogli uključiti više opuštajućih aktivnosti te onih koje nisu fokusirane na postignuće u svom svakodnevnom rasporedu?
