

# *Perfekcionizmus és tehetség*

**Dr. Tóth László**

***Tehetség, 19 (4), 3-4. (2011)***

Gyakori probléma a tehetséges fiataloknál – akár iskolai tantárgyakban, akár zenében, táncban, írásban, színjátszásban, sportban vagy más területen jeleskednek – a tökéletességre való törekvésük, illetve perfekcionizmusuk. A perfekcionizmus lényegében kényszeres igényt jelent arra, hogy valaki a legjobbat nyújtsa, a legmagasabb szinten teljesítsen, lehetőleg mindenben a csúcson legyen. A következőkben látni fogjuk, hogy ez a beállítódás nem mindig pozitív, olykor nem kívánatos következményei is lehetnek.

A pozitív perfekcionista beállítódás a kiváló teljesítmény mozgatója, amennyiben arra készíti az egyént, hogy ügyeljen a részletekre és a produktum minőségére. Például az író addig javítja a munkáját, cserélgeti a szavakat, fogalmazza újra a mondatokat, amíg minden a helyére nem kerül, úgy nem érzi, hogy igen, ez az, jobb már nem is lehetne. Az ilyen perfekcionizmus serkentő, előre vivő jellegű. Egy másik példa lehet az a zenész, aki ugyanazt a darabot újra és újra gyakorolja, nagy figyelmet szentelve minden apró részletre, a tempóra, a dinamikára annak érdekében, hogy a darabot legmagasabb színvonalon tudja előadni.

De – mint említettük – a perfekcionizmus negatív irányt is vehet. Tipikus példa erre az a disszertációt író doktorjelölt, aki állandóan új források és hivatkozások felkutatásán fáradozik, nem tud magának megálljt parancsolni, közben az évek telnek, aztán képtelen határidőre befejezni a munkát, és letenni az asztalra a kész értekezést. Senki nem állítja, hogy nem dolgozik keményen, de annyira gúzsba köti a tökéletesség hajszolása, hogy a kitűzött célt nem tudja megvalósítani. A tehetséges diákok is gyakran irreálisan magasra teszik a mércét, és képtelenek megbocsátani maguknak, ha ennek nem felelnek meg. Önbecsülésük egyedüli forrása a tökéletes végeredmény, az egyébként jól végzett munka nem elégíti ki őket.

Miriam Addelholt-Elliott egy könyvében (1987) részletesen elemezte a perfekcionizmust, majd később egy másik könyvben (1991) külön fejezetet szentelt a serdülőkorú tehetségesek perfekcionizmusának. A perfekcionizmusnak hét olyan okát jelölte meg, amelyek negatív következménnyel járhatnak. Ezek a következők. (1) Születési sorrend (az elsőszülött vagy egyke gyermekek azért válhatnak inkább perfekcionistaikká, mert korán rátanulnak arra, hogy a saját teljesítményüket a felnőttek teljesítményével hasonlítsák össze). (2) Perfekcionista szülők. (3) A média hatása (tökéletes embereket látnak a televízióban, ezek modellek lesznek a számukra). (4) Nyomás a tanárok és a kortársak részéről (amikor a perfekcionistaikat egy csoportba teszik, a „tökéletesnek lenni” normává válik). (5) Fejlődési diszplázia (ha a mentális kor és az életkor jelentősen eltér, a gyermekek szociálisan és emocionálisan nem elég érettek annak felismeréséhez, hogy a rájuk nehezedő nyomás túlzott, indokolatlan). (6) „Üvegházban” nevelkedett gyermekek (aminek az a veszélye, hogy jobban ki vannak téve a stressznek és az önvádolásnak). (7) Diszfunkcionális családok (akik ahelyett, hogy a család életét kontrollálnák, a gyermek iskolai munkáját igyekeznek kontrollálni).

Addelholt-Elliott azt is leírja, hogyan gondolkodnak a perfekcionistaik. Gyakori náluk a hangulati ingadozás. Ha például a gyermek másokkal játszik, és önbecsülése azt diktálja, hogy ő legyen a vezető, de csak a vezető-helyettesi szerep jut neki, csalódottságot érez, holott örülhetne ennek a fontos szerepnek. Vagy ha valakinek a csupa ötös mellett becsúszik egy négyes, egyből elkomorul, mert csak a négyes jár a fejében, a sok ötös jelentősége eltölpül mellette. A perfekcionistaik gyakran a kiváló teljesítmény mennyiségét nézik, úgy gondolkodnak, hogy tíz aranyérem jobb, mint egy aranyérem, tíz kitüntetés jobb, mint egy kitüntetés, pedig egy aranyérem vagy kitüntetés is a kiváló munkát jelzi, eggyel is elégedettek lehetnének.

Mihelyt a perfekcionista eléri a célját, a cél jelentéktelenné válik a szemükben. Ezt Addelholt-Elliott „teleszkopizáló gondolkodásnak” nevezi. Igen élénken emlékeznek a múltbeli kudarcokra, például annak idején, második osztályos korukban egy szót helytelenül írtak le, negyedik osztályos korukban az énektanár kifogásolt valamit stb. Nem számít a család, az egészség, a barátok, a munka mindenképp felett valóvá válik. A perfekcionistaéknál gyakori a munkamánia, és a munka értékét a külső jutalmakkal mérik ahelyett, hogy jól éreznék magukat a családjuk vagy a barátaik körében.

Mivel a külső jutalom nagyon fontos, Addelholt-Elliott azt mondja, hogy a perfekcionistaékat gyakran a „minden vagy semmi” gondolkodás motiválja, ami azt jelenti, hogy a szemükben csak siker vagy kudarc létezik, a kettő között nincs átmenet. Nincs olyan, hogy kis siker vagy kis kudarc. Valaki vagy nagyon sikeres, vagy teljes mértékben kudarcot vall. A kettő közötti óriási távolság a perfekcionistaéknál gyakran azt eredményezi, hogy húzák-halasztják a munkát. Mivel a „kis kudarc” nem tudnak kiegyezni, inkább nem csinálnak semmit, meg sem próbálják. Aztán amikor elérkezik a határidő, gyorsan összedobnak valamit, és elnézést kérnek azt hangoztatva, hogy ha több idejük lett volna, színvonalasabb munkát adtak volna be.

Munkájukat a kudarcból való félelem irányítja, így a biztonságos utat választják, azt az utat, amely a múltban jó érdemjegyekhez, dicsérethez, sikerhez vezetett. A perfekcionistaékat az általuk felállított mércéhez mérnek másokat, emiatt a körükbe tartozó emberek kevesebbnek érzik magukat, hiszen a perfekcionistaékat annak alapján ítélik meg őket, ahogyan saját magukat. Például egy asszony – tele félelemmel – háromszor-négyszer is átöltözteti a gyermekét, mielőtt elindulnának az anyósát meglátogatni, mivel az anyós olyan, hogy tökéletes háza, tökéletes kertje, tökéletes férje van, maga is tökéletes, és azt fogja nézni, makulátlanul fényes-e a gyermek cipője, hibátlanul vasalt-e a ruhája, választékosan beszél-e, és szóvá teszi, ha valami kifogásolni valót talál. Hasonlóképpen a perfekcionista tehetséges gyermek is a magának felállított magas mérce szerint ítéli meg a barátait, de ennek igazából ő sem, a barátai sem tudnak eleget tenni.

Milyen következményei lehetnek a perfekcionizmusnak az olyan esetekben, amikor a perfekcionizmus kimondottan negatív irányba fordul? Delisle (1982) arra figyelmeztet, hogy a perfekcionizmus akár az öngyilkosságba is kergetheti a tinédzsereket. Amikor a fiatal tehetség eljut egy olyan pontra, hogy mindenből elege van, vagy úgy látja, hogy az önmagának felállított magas mércét sohasem érheti el, úgy dönthet, hogy véget vet mindennek. Egy másik következmény lehet az evészavar. Ez elég gyakori azoknál a tehetséges fiataloknál, akik számára a sajátos tehetségüknél fogva (pl. kiváló táncosok) fontos, hogy jól nézzenek ki. Az „ideális” kinézet, a „tökéletes” test érdekében nem esznek, bulimiás viselkedést tanúsítanak, szteroidokat szednek. A perfekcionizmus kényszerneurotikus viselkedési zavarokat is eredményezhet. Példa erre az állandó kézmosás, a véget nem érő takarítás vagy a kínosan precíz vasalás. De a perfekcionizmus alulteljesítéshez is vezethet.

Mit tehet a pedagógus vagy tanácsadó azokért a diákokért, akiknek a perfekcionizmusa láthatóan rossz irányt vesz? Addelholt-Elliott a relaxációs terápiát, a realitás terápiát, a csoportos tanácsadást és a mentális képzelet alkalmazását javasolja. Rimm (1986) szerint olyan szituációkat kell teremteni a diák számára, ahol sikeres lehet ugyan, de nem az első, például egy játékban ne vezetőnek, hanem annak helyettesének tegyék meg; nem kell minden tanulmányi versenyt megnyeretni vele, legyen időnként második is stb. Ha a gyermek látja, hogy az emberek akkor is sikeresnek találják, ha nem nyer meg mindent, ha időről időre tapasztalja, hogy az esélyei továbbra is megvannak, akkor megérti, hogy bizonyos dolgokban így is sokkal jobb másoknál, és az számít, hogy amit csinál, azt jól csinálja, és nem az, hogy mindig mindenben a csúcson legyen.

Még egyszer hangsúlyozzuk, hogy a tökéletes teljesítményre való törekvés és a kiváló teljesítményre való törekvés nem feltétlenül egybeeső fogalmak. Kiválóságra törekedni az, ami-

kor valakinek fontos a munka minősége, és arra törekszik, hogy a lehető legjobbat hozza ki magából. Ennek megfelel a perfekcionizmus egészséges változata, amikor az egyén keményen dolgozik, és a hite szerinti legjobb munkáját-produkcióját bátran odaadja vagy bemutatja a tanárának, a bíráló bizottságnak, a lektornak vagy a közönségnek. Van azonban a perfekcionizmusnak egy egészségtelen változata is, amikor valaki annyira belemerevedik a tökéletesség hajszolásába, hogy semmi nem elég jó neki, ami aztán megbénítja, s ha az utolsó pillanatban össze is hoz valamit, nem győz bocsánatot kérni érte.

Például szinte az összes író átélte már azt, hogy a reménybeli kiadó a kéziratát visszautasította. A negativitásra hajló perfekcionista nem teszi ki magát annak, hogy újabb és újabb visszautasító levelet kapjon a kiadótól, inkább meg sem próbálkozik a javítással, beteszi az írását a fiókba, hagyja ott porosodni. Az egészséges perfekcionista viszont elgondolkozik a hibákon, és addig csiszolja a munkáját, küldi be akár többször is a kiadónak, amíg pozitív választ nem kap. Mind a kettő perfekcionista, mind a kettő tökéletes munkára törekszik, de az egészségtelen perfekcionista számára annyira fontos a külső jutalom, a publikáció, hogy ha a megjelentetés nem megy első nekifutásra, abbahagyja, amin dolgozott, újra kezd bele, hátha ezúttal sikerrel jár.

A mindennapi pedagógiai munka során tehát fontos felismerni, hogy amennyiben adott tehetséges diák a perfekcionizmusra hajlik, a perfekcionizmus melyik változatával állunk szemben. Amennyiben az egészséges változatnak adja tanújelét, különösebb teendő nincs. Ám ha a perfekcionizmus láthatóan negatív irányt vesz, sürgősen fontolóra kell venni, mivel vehetnénk ennek elejét, mielőtt a dolgok rosszabbra fordulnának.

## **Felhasznált irodalom**

- Addelholt-Elliott, M. (1987): *Perfectionism: What's bad about being too good?* Minneapolis: Free Spirit.
- Addelholt-Elliott, M. (1991): Perfectionism and the gifted adolescent. In J. Genshaft and M. Bireley (Eds.), *Understanding the gifted adolescent* (pp. 65–75). New York: Teachers College Press.
- Delisle, J. R. (1982): Striking out: Suicide and the gifted adolescent. *Gifted Child Today*, 24, 16–19.
- Rimm, S. B. (1986): *The underachievement syndrome*. Apple Valley, WI: Apple Valley Press.

*A szerző egyetemi docens, a Debreceni Egyetem Pszichológiai Intézete Pedagógiai Pszichológiai Tanszékének vezetője.*