

 [instagram.com/harmonija\\_knjige](https://www.instagram.com/harmonija_knjige)  
 [facebook.com/harmonija\\_knjige](https://www.facebook.com/harmonija_knjige)  
[www.harmonijaknjige.rs](http://www.harmonijaknjige.rs)

NASLOV ORIGINALA:

Raphael M. Bonelli

Perfektionismus: *Wenn das Soll zum Muss wird*

Copyright © 2014 by Pattloch.

An imprint of Verlagsgruppe Droemer Knaur GmbH & Co. KG, Munich.

Za izdanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2025

ZA IZDAVAČA:

Marko Sabovljević

UREDNIK:

Marina Sabovljević

PREVOD:

Zlatko Bućin

LEKTURA I KOREKTURA:

Lidija Cenić

DIZAJNER KORICA:

Siniša Subotić

ŠTAMPA:

Alpha print, Zemun

TIRAŽ:

1.000

IZDAVAČ:

Publik praktikum, imprint Harmonija

Dobrovoljačka 10/I, Zemun

office@publikpraktikum.rs

011/4202 544; 011/4202 545

GODINA IZDANJA:

2025

Sva prava su zadržana. Nijedan deo ove knjige ne sme se kopirati ni prenositi u bilo kom obliku ili bilo kojim sredstvima, elektronskim ili mehaničkim, uključujući foto-kopiranje, snimanje ili bilo koji sistem za skladištenje i pretraživanje informacija, bez pismenog odobrenja izdavača.

**RAFAEL M. BONELI**

**NESAVRŠENI,  
A SREĆNI**

HARMON**IA**



*Posvećeno  
mojoj supruzi  
Viktoriji*

*Jer je moju toleranciju nesavršenosti  
dotala do perfekcionizma*



# Sadržaj

Uvod  
Ničeov malograđanin  
9

## PRVI DEO ISPOD MASKE

1.  
Kako funkcionišu perfekcionista  
17
2.  
Problematična težnja  
perfekcionista  
40
3.  
Koreni perfekcionizma: Ego u stomaku  
56
4.  
„Jer ne može biti ono što ne sme biti”  
75
5.  
Precizna mehanika satnog mehanizma:  
Šta kaže psihološko istraživanje?  
94

## DRUGI DEO MOĆ MASKE

6.  
Društvo meritokratije  
115
7.  
Opsesija vitkošću i zdravljem  
132

8.  
Opsesija lepotom  
145
9.  
Perfekcionizam u vaspitanju i partnerstvu  
161

**TREĆI DEO**  
**PUSTITI DA MASKE PADNU**

10.  
Psihoterapija: Od samospoznaje  
do promene osećanja u stomaku  
189
11.  
Tolerisanje nesavršenosti kao  
terapeutski princip  
207
12.  
Perfekcionista na kauču  
225

## Uvod

# Ničeov malograđanin

**M**noga deca danas imaju sreću da mogu da se razvijaju u male mocarte, bekere ili džobse. Kod devojčica zadati cilj može da se zove i Džulija Roberts, Štefi Graf ili Hajdi Klum. Deca se već od rođenja vodaju od jednog kursa do drugog. Forsiraju se, treniraju i stilizuju. Tu naravno gotovo i da ne ostaje vremena za nešto beskorisno poput igranja ili skla-panja prijateljstava. A i zašto bi? Vreme je novac. Tako usrećena deca su, razume se, sva visokotalentovana – bar prema proceni njihovih helikopter-roditelja.

Danas se na ulici sreću ljudi koji govore nemački, ali koji sa svojim bebicama razgovaraju na neveštom engleskom. Namera je svakako dobra kako bi mališani imali početnu prednost u nemilosrdnoj životnoj borbi: takoreći „polarizovanu poziciju” u globalnom meritokratskom društvu. Posebno ubedljivo zvuči kad detetu na stranom jeziku kažete koliko ga volite. Ali sve to uopšte više i nije tako važno. Međuljudski odnosi su ionako ranije bili preko svake mere precenjeni. Ono što se zaista računa jeste učinak! Konačno, društvena pravila igre su pravedna i transparentna: mi smo ono što postižemo. Postignuće je samoostvarenje. Zar to nije lepo?

Apsolutizacija učinka nije bez posledica. Ona može da dovede do opsesivnog pogrešnog stava: do perfekcionizma. Zato ga psihološka istraživanja neprestano ispituju. Nažalost, njihova saznanja su s jedne strane često iskazana nerazumnim akademskim tajnim jezikom koji je čudnovato anemičan i udaljen od života. Sa druge strane, taj pojam se u popularnoj savetodavnoj literaturi i u društvenom diskursu toliko razvodnjava da saveti za pomoć konačno zvuče kao istina. Nemački psihoterapeut Nils Špicer naziva perfekcionizam „nejasnim graničnim pojmom između nauke i pop-psihologije”. Iako mnoge psihičke bolesti u kliničkim studijama pokazuju povezanost s perfekcionizmom, naročito sagorevanje, poremećaji u ishrani,

depresije, kompulzivni poremećaji, još uvek ne postoji saglasnost u tome šta perfekcionizam uopšte znači.

### **Perfekcionizam: porok ili vrlina?**

Perfekcionizam je moderan. Najprominentniji istraživači perfekcionizma našeg doba, kanadski psiholog Gordon L. Flit i Pol L. Hjuit ne prezaju od toga da perfekcionizam označe kao „endemski u zapadnom svetu”. To znači učestalo pojavljivanje bolesti u jednom regionu ili populaciji. Perfekcionizam karakteriše duh vremena, u osnovi je našeg poimanja vrednosti, dominira u našim glavama. Gotovo niko ne može u potpunosti da mu se odupre.

S jedne strane, svi se slažu da perfekcionizam nije baš super, sa druge strane, on je danas gotovo u vrhu liste „atraktivnih poroka”. Odmah iza onog: „Moja najveća greška je što sam previše dobrodušan i što mnogo toga dopuštam”, dolazi samokritično priznanje: „Sklon sam perfekcionizmu.” Jer ove slabosti smatramo prihvatljivim, ako ne i za poštovanje. To se dobro može videti i kod sve prisutnijeg psihičkog fenomena „sagorevanja”. Brojni pacijenti danas poručuju ovu pomodnu dijagnozu kod psihijatra, osiguravajući time da budu smatrani za izuzetno vredne savremenike. Sličan fenomen pojavljuje se kod samoopisivanja „perfekcionizma”. Kod ovog pojma u igri je nimbus ozbiljnosti, urednosti, vrednoće i pouzdanosti, pa čovek rado i bez uvijanja priznaje taj nedostatak.

U vremenu kada niko više ne može da kaže šta istinska perfekcija – odnosno savršenost – zapravo znači, očigledno joj svi težimo. Naravno da ima smisla i da je vredno nastojanja da čovek bude savršen, pre svega da želi da pruži nešto savršeno. Mehaničar treba bez greške da popravi auto, vodoinstalater da savršeno zakrpi pukotinu na vodovodnoj cevi, a hirurg da po mogućstvu bez greške operiše. Od nastavnika i službenika s pravom očekujemo da čine više nego što im je dužnost. Onaj ko se ne trudi da radi bez greške, u profesiji teško može da očekuje da će biti cenjen. Svađalački raspoložen filozof Peter Sloterdajk težnju za samopoboljšavanjem do savršenstva

proglašava suštinom ljudskog bića. To nije novo, još Aristotel je to znao: reč je o tome da se priroda dovede do razvoja.

Perfekcionizam je, međutim, nešto sasvim različito od težnje za savršenstvom. Perfekcionista ne teži perfekciji zato što se raduje savršenstvu već zato što mu je stalo do nepovredivosti koja je s tim povezana. Perfekcionizam je ponašanje izbegavanja. Ko savršeno radi, ne može da bude kritikovan niti da dobije otkaz. Perfekcionista nije prvenstveno stalo do toga da razvija prirodu već žudi za sigurnošću.

Čežnja za savršenstvom čoveku prija. Motivisana strahom ona, međutim, gubi pravu meru. Uzmimo recimo velikog nemačkog filozofa Fridriha Ničea. Svoj strah od prosečnosti i normalnosti jasno je izrazio u svojim prepotentnim osudama poput *Ljudi bez čežnje* ili *konačni malograđani*. Zadatak čoveka, kaže on, jeste da se istakne kao tip koji je više razvijen nego on sam. Taj *Natčovek* – kaže Niče – ima višak životne snage i volje za moć, što ga čini sposobnim da se naročito samosavladava i samorazvija.

### Maska nedodirljivosti

Perfekcionista je dete jednog doba koncentrisanog na učinak: kod njega se stvara unutrašnji pritisak od nezadovoljstva, samoprezira i ogorčenja. On zbog toga pati i prenosi ga na svoju okolinu. Za njega je bolje ono što je neprijatelj dobrog: ništa nije tako dobro da ne bi moglo biti još bolje.

Tako se perfekcionista protiv svoje volje razvija u čantralo, notornog pesimistu i neduhovito čangrizalo. On manifestuje crno-beli način razmišljanja, mentalitet sve-ili-ništa: ili je sve savršeno, ili ništa ne valja.

Suštinska karakteristika perfekcionista jeste patološki preterano razmišljanje o učinku, kod kojeg je važno samo ko je pokazao nešto besprekorno, zadivljujuće i izvanredno. Često je perfekcionizam praćen iracionalnim strahom od odbijanja, strahom da čovek nije dovoljno dobar da udovolji zahtevima, kao i plašljivom zabrinutošću za sopstveni ugled. Perfekcionista je nesiguran čovek. On nesvesno čezne

za bezbednom nedodirljivošću. Neprestano pred sobom drži jedno unutrašnje ogledalo i razmišlja kako izgleda sebi i drugima, šta da misli o sebi. Perfekcionizam je za njega samo sredstvo do cilja: fasada koju podiže, maska iza koje se skriva.

Na taj način se perfekcionista dovodi u Sizifovu situaciju, koja često završava sagorevanjem. On trči za nedostižnim ciljem jer čovek se ne može svakome dopasti. U osnovi perfekcionizma je neslobodan, neurotičan strah od lične pogrešivosti koji blokira dušu, kao što se miš blokira pred zmijom. Često ga u toj ukočenosti drugi doživljavaju kao rigidnog, tvrdoglavog, sveznajućeg, pa čak i netolerantnog. Od svoje okoline perfekcionista često dobija povratne signale da je previše kritičan, da se i nepitan meša u život drugih i da pokušava da im nametne sopstveni „ideal“.

### Sreća u nesavršenosti

Razlaganje ovog opasno-opsesivnog stanja odvija se korak po korak. Na prvom mestu je razotkrivanje perfekcionizma kao iracionalnog osećanja iz stomaka, kao „unutrašnje dogme“. Osvešćivanjem i analiziranjem glave u sledećem koraku dolazi do onemogućavanja ličnog mišljenja o učinku – čak i ako je to možda protivno duhu vremena. Onda sledi svesno, iskreno prihvatanje sopstvene nesavršenosti. „Tolerancija nesavršenosti“ je prihvatanje sebe sa svešću sopstvene pogrešivosti, osrednjosti i običnosti.

Čovek sa realnom samoprocenom može da postavi sebi zdrave ciljeve i da se bez maske kreće u društvu. Tako dospeva do unutrašnje slobode, koja je protivteža perfekcionizmu. „Tolerancija nesavršenosti“ oslobađa od ego-zavisnosti, prisilne kontrole, zahteva za nepogrešivošću, ogorčenja i okrivljavanja drugih. Unutrašnja sloboda zato daje nonšalantnost i prirodni autoritet, čini čoveka fleksibilnim i nezavisnim.

Ova knjiga je napisana da bude razumljiva. Nastoji da razumljivim jezikom uskladi lična terapijska iskustva sa današnjim stanjem psihološkog istraživanja, sa zdravim ljudskim umom i humanističkim mudrostima naše kulturne istorije.

Sve je tako predstavljeno da čovek može i da se nasmeje i da se usled toga verovatno i bolje oseća. Humor najefektnije doprinosi da led perfekcionizma počne da se otapa. Još se Pol Vaclavik, namigujući, rado sprdao sa „enormnom ozbiljnošću psiholoških rasprava”.

Svih 77 ispričanih priča pacijenata su istinite, ali su, naravno, zbog zaštite ličnosti biografski izmenjene do potpune anonimnosti. U trećem delu i dotične ličnosti konačno dolaze do reči i govore o svojim terapijskim iskustvima. Na osnovu životnih priča teorija se često može bolje shvatiti i lakše primeniti u sopstvenom životu.



PRVI DEO  
**ISPOD MASKE**



## 1.

### Kako funkcionišu perfekcionista

**U**duhovitom dokumentarnom filmu „Veseli svet životinja” autora Džejmija Ujsa iz 1974. godine vidi se kako jedan domorodac negde u Africi lovi pavijana. Čovek mukotrpno i demonstrativno kopa rupu u jednoj građevini termita kad zna da ga radoznali majmun posmatra, i u iskopani otvor ubacuje semenke divlje lubenice. Pavijan poseže rukom u otvor i zahvata punu šaku semenki – ali pesnica mu je, nažalost, sada prevelika da bi mogao da je izvuče. Kad bi samo bio toliko pametan i ispustio semenke, mogao bi da izvuče ruku i bio bi slobodan. Ali on to ne uspeva i zato ne može da pobege od lovca i biva savladan. Ovaj film je uostalom s punim pravom dobitnik Zlatnog globusa kao najbolji dokumentarac godine.

Danas sve češće srećemo ljude koji poput ove životinje posežu za pogrešnom rupom i ne mogu da je se oslobode. Oni se bore kao Sizif s komadom stene koji je za njih prevelik. Ipak, za razliku od grčkog junaka, oni sebi bespotrebno otežavaju život. Iz nekog razloga ne mogu da popuste i dobrovoljno se čvrsto drže neke nemoguće situacije. Nesavladiva stena perfekcionista jeste njegova težnja da bude bezgrešan, a držanje njegovih semenki divlje lubenice predstavlja paniku da ne učini pogrešan korak.

#### **SLUČAJ 1-1: Mlada koja se ne usuđuje**

**Psihijatar dobija mejl dvadesettrogodišnje medicinske sestre Lore H. sa sledećim sadržajem: „Dakle ovako, verena sam godinu i po dana sa jednim veoma finim lekarom i do sada nisam uspela da se nateram na venčanje. U suštini, nema razloga koji se protive venčanju. Ja ga zaista veoma, veoma volim i strahujem da ga ne izgubim. Ali moje emocije se uzburkaju čim se povede konkretan razgovor.**

„Neposredno posle naše veridbe imala sam napad panike. Nisam mogla da spavam niti da jedem, tuga, rastrzane misli, strahovala sam da ću umreti, odnosno da bi neko meni blizak mogao da umre, strahovala sam da ću morati da okončam vezu. Bilo mi je veoma teško da radim u tom periodu. Imala sam utisak da sam nesposobna za život, živela sam u nezadovoljstvu, imala osećaj besmisla. Vreme koje je zatim usledilo obeležile su emocionalne oscilacije. U principu, do tog trenutka takvi konflikti su mi bili nepoznati. Bilo mi je veoma teško da to podnesem, ali još nisam potražila lekarску pomoć. Mislila sam da će mi joga pomoći, međutim, koncentrisanje na sebe samo je još više pogoršalo situaciju. „Osim toga, primetila sam da su se kad god sam u stresnim situacijama i pred izazovima, ponovo javljali strahovi, zabrinutost itd. Razgovarala sam tada s jednom prijateljicom koja je patila od sindroma preopterećenosti. Imala je slične simptome kao ja. Posle razgovora s njom odlučila sam da zatražim profesionalnu pomoć. Otišla sam kod lekara, koji mi je preporučio jednu psihoterapeutkinju. S njom sam razgovarala o tome kako provodim svoje vreme. Ispostavilo se da 65 časova nedeljno radim i da gotovo i nemam vremena za sebe odnosno za vezu s mojim partnerom. Ova terapija mi je donekle pomogla, ali situacija je još uvek takva da, čim moj verenik i ja hoćemo da utvrdimo konkretan datum svadbe, mene obuzme strah koji mi izaziva čak i napad panike. U suštini, odlučivanje mi veoma teško pada. Pre odluke za prelazak na novo odeljenje imala sam sumnje, brige i strahove. Međutim, sada kada tamo radim sve je u najboljem redu. „Plašim se te odluke o udaji. Ipak, zaista bih želela da se na to odlučim. Ali emocije me parališu. Čim počnem da razmišljam o ovome, javljaju se negativne emocije koje mi otežavaju život. Racionalnih razloga protiv udaje nema. Naša veza je vrlo dobra. Zato i ne shvatam zašto moje emocije luduju. Primećujem da ja to želim, ali ne mogu. Osećam se nemoćno. Osim toga, moj verenik i ja smo primetili da je na kraju mog menstrualnog ciklusa moje raspoloženje emocionalno negativnije.”

Svaki čovek u sebi nosi dve osnovne čežnje, koje su često teško spojive jedna sa drugom: čežnju za slobodom i čežnju za

sigurnošću. Sigurnost je nešto fino i svako je voli – ali perfekcionista je previše vole. Jer što su sigurniji, utoliko manje mogu da se sapletu o sopstvene greške ili da zbog njih ne uspeju. Zato se u perfekcionistačkom društvu danas mora osigurati sve i protiv svega i svačega: nesreće, krađe, zgrada, automobili, životinje, život, domaćinstvo, penzija, osnovno osiguranje, grad, kredit, pravna zaštita – i time su onda sve opasnosti otklonjene i osećamo se dobro.

Lora H. – kao dete svog vremena – želi da to baš tačno zna, stoprocentno. Ali perfekcionistački strah je koči, blokira njene životne točkove, vozilo stoji, više ništa ne ide. Nije potrebno mnogo mašte da se zamisli da svaki perfekcionista može da preskoči taj prag. Često perfekcionista čeka toliko dugo dok partner ne otkáže svadbu: perfekcionista može da blokira život, da ga parališe i omete u daljem razvijanju. Panika čak često dovodi do toga da se promaši sopstveni životni cilj – u ovom slučaju brak.

U psihološkim istraživanjima postoje brojne definicije perfekcionista. Jedna uobičajena, iako malo komplikovanija verzija jeste ona koju su 2006. godine formulisali psiholozi Joahim Štojber i Katlin Oto sa Univerziteta „Martin Luter” u gradu Hale-Vitenberg: *U suštini, perfekcionista se posmatra kao stil ličnosti koji karakteriše težnja za nepogrešivošću i postavljanje ekscisivno visokih ciljeva, u kombinaciji s tendencijom previše kritičkog vrednovanja sopstvenih postupaka.\**

Kao psihodinamička definicija ustalila se ona koju su iste godine formulisale bihejvioralni psihoterapeuti Sabina Vilhelm i Gejl S. Stakiti sa Bostonskog univerziteta. One smatraju da bi se perfekcionista mogao definisati kao uverenje, da (a) za sve postoji savršeno rešenje i (b) da je ono moguće, kao i (c) da treba težiti da se neka stvar obavi (d) savršeno (odnosno bez greške) i (e) da će i male greške imati ozbiljne posledice.

---

\* Original na engleskom jeziku zvuči još tečnije: *Perfectionism is commonly conceived of as a personality style characterized by striving for flawlessness and setting of excessively high standards for performance accompanied by tendencies for overly critical evaluations of one's behavior.*

### Prvi uvidi u satni mehanizam

Perfekcionisti u dubini duše funkcionišu po istom principu. Ma koliko se spolja razlikovali od drugih, jedno im je zajedničko: sapliću se, u krajnjoj liniji, o sopstvene noge, o pogrešno razumevanje sebe. Često im se dešava upravo ono što u strahu žele da izbegnu. Perfekcionisti su u unutrašnjosti svog bića nesigurni – a time i neslobodni i pod prinudom. Svoju unutrašnju neslobodu često manifestuju u spoljašnju sredinu sužavajući time svoje okruženje. Oni su zarobljenici zatočeni u sebi. Njihov problem je ljudska greška. Jer upravo ona u njihovim zahtevima prema sebi definitivno nije predviđena, ona u krutom korsetu perfekcionistačkog mišljenja postaje značajna smetnja sistemu, a sledstveno tome i lična pretnja. Normalna pogrešiva ljudskost negira se i potiskuje, nepogrešivo funkcionisanje postaje neophodnost. Ideal postaje imperativ.

Perfekcionizam svodi čoveka na njegovo (nepogrešivo) funkcionisanje, na njegov (besprekoran) učinak. To je problematično jer time psihopatologija karakteriše jednu novu, naširoko prihvaćenu sliku čoveka. Čovek u perfekcionistačkom modelu razmišljanja nenajavljeno, a možda i nesvesno postaje mašina, a njegova psiha aparat. U društvu su u poslednje vreme baš u toj uskoj šemi razmišljanja kvantitativne nauke (matematika, sociologija, demografija i dr.) dobile su značajno više na autoritetu od duhovnih nauka (teologija, filozofija itd.). Svi perfekcionisti slično funkcionišu: slika otkucavanja satnog mehanizma je rečita jer se gubi sloboda – i ljudskost jer kreativnost, spontanost i fleksibilnost stagniraju. Ipak, čovek nije mašina, nije bezdušni robot. Mi nemamo satni mehanizam u sebi koji mora nepogrešivo da nas pokreće.

Interesantno je da je upravo doajen psihoterapije Sigmund Frojd rado govorio o „psihičkom aparatu” kako bi objasnio duševni pejzaž čoveka. Kao čovek 19. veka, Frojd je bio oduševljen prirodnim naukama i pomalo slep za ograničenost svojih metoda. Sa zavisnošću je gledao na fiziku i hemiju, u kojima je sve izgledalo tako savršeno jasno i proračunato.