



Perfektionisme:  
En overdreven trang  
til at gøre alting så  
fuldkomment som  
muligt

# Little Miss Perfect

Stiller du (også) urimeligt høje krav til dig selv og slår dig selv oven i hovedet, når du (igen) ikke kan leve op til dem? Velkommen i klubben – perfektionisme-klubben! SIRENEs Camilla Haldrup har været klubmedlem since ever, men nu siger hun stop. Følg hendes kamp for at blive Little Miss IMperfect og få tips til, hvordan du selv smider den tunge perfektionisme-frakke.

Af: Camilla Haldrup Illustration: Mia Overgaard

Jeg er 4 år gammel. Min mor har netop lirket mig i flyverdragten, så vi er klar til at gå ud i vinterkulden. Men pludselig stikker jeg i et hyl og ramper i entregulvet. Mine sokker laver 'ål' i støvlerne, og lufferne er ikke propet lige langt ind i ærmerne. Vræææ! Jeg går INGEN steder, før det er bragt i orden og alt er... helt perfekt!

Dette er mit tidligste perfektionismeminde, og selv om jeg i dag sagtens kan se det absurde i flyverdragsituationen, er sandheden, at jeg faktisk ikke har ændret mig meget. Okay, jeg giver mig ikke just til at skribe over irriterende tøj, men jeg driver stadig mig selv (og andre) til vanvid i min jagt på perfektion. Som når jeg bliver hængende på jobbet for at finpudse en artikel, ligger søvnløs pga. de 1.000 opgaver, jeg vil løse næste dag (perfekt, naturligvis), eller når jeg har nederen over ikke at være den perfekte kæreste, datter, søster, veninde, kollega... Arghh! Nok er nok, så nu har jeg meldt mig til et forløb hos psykolog Camilla Böcher, der har erfaring med at få Little Miss Perfect'er til at slappe af.



**CAMILLA BÖCHER** er autoriseret psykolog med praksis i indre København. Hun arbejder med kognitiv adfærdsterapi og har især erfaring med perfektionisme, præstationsangst og generel angst og fobier. Se mere på [camillaboecher.dk](http://camillaboecher.dk)

## 1. session

### Ros, ros og mere ros

Jeg er kommet lidt sent af sted til min første samtale hos psykologen, og den sprintagtige cykeltur har fået sveden frem på panden og mit sirligt glattede pandehår til at klumpe sammen. Nice. Da jeg sidder i den bløde kurvestol i konsultationen, kan jeg ikke lade være med at tænke, at den ellers søde psykolog da må synes, at jeg er ret utjekket.

**Psykologen:** "Fortæl med dine egne ord, hvad dine problemer handler om."

**Mig:** "Jeg tror, jeg har et lidt forskruet billede af, hvad jeg skal leve op til. Jeg tænker tit: 'Aj, det kunne jeg godt have gjort lidt bedre?'"

**Psykologen:** "Hvordan mærker du det rent fysisk, når du ikke føler, du slår til?"

**Mig:** "Jeg sover dårligt og har sådan en lidt stresset følelse i kroppen, hvor det spænder i maven, og der sidder en klump i halsen. Jeg er bange for, at folk bliver skuffede over min præstation. Jeg ved egentlig ikke, hvor det kommer fra, for jeg har altid fået meget ros."

**Psykologen:** "Har det været vigtigt for dig, at dine forældre og folk omkring dig har rost dig?"

**Mig:** "Ja, det har det vel egentlig. Måske er jeg blevet overrost?"



Camilla Haldrup  
redaktionschef på SIRENE

**Psykologen:** "Dine forældre har sikkert ment det vel, men ja rosen kan godt blive vanedannende. Måske har du været så vant til at blive rost for selv de mindste ting, at det bliver svært IKKE at få ros. Ros er blevet til en leveregel for dig. Måske har du også været omgivet af mange andre perfektionister, fx dine venner."

**Mig:** "Ja, de har nok været ret ambitiøse og dygtige i skolen. Jeg følte ikke, at vi konkurrerede, men vi har måske gejlet hinanden op til at være perfekte."

**Psykologen:** "Hvad gør du for at opnå det perfekte?"

**Mig:** "Jeg bliver overihærdig og laver en masse præmisser, som SKAL være opfyldt, før jeg er tilfreds, og det gør, at opgaverne tit vokser sig kæmpe store."

**Psykologen:** "Ender du med at få løst opgaverne, så du selv er tilfreds?"

**Mig:** "Nej, for jeg når aldrig helt i mål, fordi målet hele tiden flytter sig længere væk. Hvis jeg nu også lige gjorde det her, så bliver det meget bedre."

**Psykologen:** "Forventer du det samme af andre som af dig selv?"

**Mig:** "Næ, det gør jeg vel sjovt nok ikke. Jeg kan sagtens forstå, hvis de ikke løser deres opgaver til perfektion, for måske havde de travlt eller de havde en anden god grund."

**Psykologen:** "Men der gælder nogle andre regler for dig?"

**Mig:** "Ja."

**Psykologen:** "Har du nogensinde fået at vide, at det du gør, ikke er godt nok?"

**Mig:** "Nej, men jeg gradbøjer tit det, andre siger. Hvis nogen siger, at det jeg har lavet, er fint, så er det jo ikke super. Og det er altid super, jeg går efter."

**Psykologen:** "Men det er din egen tolkning af det. Måske sagde han bare 'fint', fordi han havde travlt. Det, du ser og hører, er det, der passer ind i dine leveregler. Og det er de her tanker, vi skal arbejde med og gøre mere realistiske. De fleste perfektionister har et meget højt selvfokus, dvs. de tænker ekstremt meget over, hvordan de virker på andre. Derfor skal vi nu lave en øvelse, der kan ændre på dit fokus."

*Mens vi snakker videre, beder psykologen mig om først at være fuldt ud opmærksom på, hvad jeg gør og siger, altså at have ekstremt selvfokus. Det føles ret ubehageligt, for jeg har vildt svært ved at koncentrere mig om at svare hende. Som om mine læber er limet sammen og hørelsen fysisk svækket! Da jeg bagefter skifter til det ydre fokus, hvor jeg fokuserer på mine omgivelser, lyde og dufte, føles det befriende.*

**Psykologen:** "Hvordan var det?"

**Mig:** "Svært, men godt. Jeg bliver klar over, at jeg er vant til at have et ret stort selvfokus, selv om det her var ekstremt."

**Psykologen:** "Det ER svært, men prøv at øve dig i det ydre fokus, fx når du går på gaden. Vær nysgerrig og læg mærke til helt konkrete, ydre ting. Det hjælper dig med at være til stede i nuet i stedet for at tænke på, hvordan du virker på andre."

*Da jeg cykler hjem fra min første session, føler jeg mig allerede en my lettere, og jeg kan næsten ikke vente til runde 2 i "Camilla vs. Little Miss Perfect".*

## 2. session

# Frøken fejlfinder

*Jeg er tilbage hos psykologen, bevæbnet med et ugeskema, som jeg har udfyldt siden sidst, vi sås. Her har jeg plottet de situationer ind, hvor jeg har følt perfektionismemonstret stikke sit grimme hoved frem. Det er en slags videofilm af mine tanker.*

**Psykologen:** "Hvordan har det været?"

**Mig:** "Interessant. Jeg har haft en del situationer, hvor jeg følte ubehag. En dag nåede jeg ikke min sindssygt lange to-do-liste, en anden dag følte jeg mig utilstrækkelig, fordi jeg ikke fik set min veninde. Så fik jeg en kæmpe bilregning, som jeg blev vildt sur på mig selv over. Derudover slog jeg mig selv i hovedet for ikke at have haft nok kvalitetstid med kæresten. Det gjorde mig irriteret og skuffet over mig selv."

*Psykologen gentager alt det, jeg lige har sagt, og jeg kan tydeligt høre, hvor vildt det lyder. Jeg er jo ikke superwoman!*

**Psykologen:** "Hvad sker der, hvis du ikke kan leve op til alle de krav, du stiller til dig selv?"

**Mig:** "Så får jeg en slags ridse i lakken. Det er pinligt."

**Psykologen:** "Hvad betyder det for dig at være pinlig?"

**Mig:** "At jeg mister kontrollen."

**Psykologen:** "Og hvordan har du det, hvis du ikke har kontrol?"

**Mig:** "Så risikerer jeg at lave fejl."

**Psykologen:** "Prøv at tænke på en situation, hvor du lavede en fejl. Hvad kom der ud af den?"

**Mig:** "Jeg lærte ikke at lave den samme fejl igen."

**Psykologen:** "Aha, så man kan sige, at du har lært noget af ikke at have succes?"

**Mig:** "Ja, det har jeg vel. Så måske skal jeg sætte mere pris på at begå fejl?"

**Psykologen:** "Ja, helt sikkert. Prøv at tænke på en rigtig god veninde, som kom og fortalte dig, at hun er bange for at lave fejl. Hvad ville du sige til hende?"

**Mig:** "At hun skulle lade være med at være bange for at lave fejl. Hun er ikke

mindre værd i mine øjne, selv om hun laver fejl."

**Psykologen:** "Får hun en ridse i lakken?"

**Mig:** "Nej, hvis hun ikke gør det med vilje, så må hun lave alle de fejl, hun vil."

**Psykologen:** "Jeg fornemmer, at du har en høj grad af ansvarlighed, at du påtager dig skylden for mange ting. Passer det?"

**Mig:** "Ja, hvis jeg blot er en lille bitte smule involveret i noget, så føler jeg mig altid ansvarlig for, hvis noget går galt."

*Jeg får en ny øvelse, som skal løsne op for den overdrevne ansvarsfølelse, som mange af os perfektionister er udstyret med. Jeg skal tænke på en situation, hvor jeg tit tager for meget ansvar, tegne en 'lagkage' og dele den op i stykker, der repræsenterer min egen og de andres roller. Det får mig til at indse, at min egen opfattelse af, hvad der er mit ansvar, er milevidt fra virkeligheden. Hvor er det i grunden dumt!*

**Psykologen:** "Hvordan er det at tænke på, at du deler ansvaret med andre?"

**Mig:** "Jeg bliver klar over, at jeg er nødt til at stole på, at andre løser deres del af opgaven – selv om jeg godt kan lide at have kontrollen over alle detaljerne."

**Psykologen:** "Har du altid antennerne ude?"

**Mig:** "Ja, jeg er superopmærksom på folks signaler. I stedet for at vente på, at folk beder om min hjælp, kommer jeg dem i forkøbet."

**Psykologen:** "Hvad ville være mere konstruktivt at tænke i den slags situationer?"

**Mig:** "At folk må sige til, hvis de har brug for min hjælp. Jeg kan jo ikke tankeløse eller høre alle bittesmå ting, der sker omkring mig, uanset hvor meget jeg anstrenger mig."

**Psykologen:** "Præcis. Du kan aldrig kontrollere alt. Hvad mere?"

**Mig:** "At det er okay at sige: Det her er ikke mit bord. Jeg har nok en tendens til at involvere mig i ting, som slet ikke har med mig at gøre, og det forstyrrer mig tit i mine 'rigtige' opgaver."

**Psykologen:** "Hvad ville være mere konstruktivt at tænke i den slags situationer?"

**Mig:** "At folk må sige til, hvis de har brug for min hjælp. Jeg kan jo ikke tankeløse eller høre alle bittesmå ting, der sker omkring mig, uanset hvor meget jeg anstrenger mig."

**Psykologen:** "Præcis. Du kan aldrig kontrollere alt. Hvad mere?"

**Mig:** "At det er okay at sige: Det her er ikke mit bord. Jeg har nok en tendens til at involvere mig i ting, som slet ikke har med mig at gøre, og det forstyrrer mig tit i mine 'rigtige' opgaver."

**Psykologen:** "Hvad ville være mere konstruktivt at tænke i den slags situationer?"

**Mig:** "At folk må sige til, hvis de har brug for min hjælp. Jeg kan jo ikke tankeløse eller høre alle bittesmå ting, der sker omkring mig, uanset hvor meget jeg anstrenger mig."

**Psykologen:** "Præcis. Du kan aldrig kontrollere alt. Hvad mere?"

**Mig:** "At det er okay at sige: Det her er ikke mit bord. Jeg har nok en tendens til at involvere mig i ting, som slet ikke har med mig at gøre, og det forstyrrer mig tit i mine 'rigtige' opgaver."

**Psykologen:** "Hvad ville være mere konstruktivt at tænke i den slags situationer?"

**Mig:** "At folk må sige til, hvis de har brug for min hjælp. Jeg kan jo ikke tankeløse eller høre alle bittesmå ting, der sker omkring mig, uanset hvor meget jeg anstrenger mig."

**Psykologen:** "Præcis. Du kan aldrig kontrollere alt. Hvad mere?"

**Mig:** "At det er okay at sige: Det her er ikke mit bord. Jeg har nok en tendens til at involvere mig i ting, som slet ikke har med mig at gøre, og det forstyrrer mig tit i mine 'rigtige' opgaver."

**Psykologen:** "Hvad ville være mere konstruktivt at tænke i den slags situationer?"

**Mig:** "At folk må sige til, hvis de har brug for min hjælp. Jeg kan jo ikke tankeløse eller høre alle bittesmå ting, der sker omkring mig, uanset hvor meget jeg anstrenger mig."

**Psykologen:** "Præcis. Du kan aldrig kontrollere alt. Hvad mere?"

**Mig:** "At det er okay at sige: Det her er ikke mit bord. Jeg har nok en tendens til at involvere mig i ting, som slet ikke har med mig at gøre, og det forstyrrer mig tit i mine 'rigtige' opgaver."

**Psykologen:** "Hvad ville være mere konstruktivt at tænke i den slags situationer?"

**Mig:** "At folk må sige til, hvis de har brug for min hjælp. Jeg kan jo ikke tankeløse eller høre alle bittesmå ting, der sker omkring mig, uanset hvor meget jeg anstrenger mig."

**Psykologen:** "Præcis. Du kan aldrig kontrollere alt. Hvad mere?"

**Mig:** "At det er okay at sige: Det her er ikke mit bord. Jeg har nok en tendens til at involvere mig i ting, som slet ikke har med mig at gøre, og det forstyrrer mig tit i mine 'rigtige' opgaver."

**Psykologen:** "Hvad ville være mere konstruktivt at tænke i den slags situationer?"

**Mig:** "At folk må sige til, hvis de har brug for min hjælp. Jeg kan jo ikke tankeløse eller høre alle bittesmå ting, der sker omkring mig, uanset hvor meget jeg anstrenger mig."

**Psykologen:** "Præcis. Du kan aldrig kontrollere alt. Hvad mere?"

**Mig:** "At det er okay at sige: Det her er ikke mit bord. Jeg har nok en tendens til at involvere mig i ting, som slet ikke har med mig at gøre, og det forstyrrer mig tit i mine 'rigtige' opgaver."

**Psykologen:** "Hvad ville være mere konstruktivt at tænke i den slags situationer?"

**Mig:** "At folk må sige til, hvis de har brug for min hjælp. Jeg kan jo ikke tankeløse eller høre alle bittesmå ting, der sker omkring mig, uanset hvor meget jeg anstrenger mig."

**Psykologen:** "Præcis. Du kan aldrig kontrollere alt. Hvad mere?"

**Mig:** "At det er okay at sige: Det her er ikke mit bord. Jeg har nok en tendens til at involvere mig i ting, som slet ikke har med mig at gøre, og det forstyrrer mig tit i mine 'rigtige' opgaver."

## Test dig selv

### Er du perfektionist?

Svarer du ja til et eller flere af følgende udsagn, er der højst sandsynligt en Little Miss Perfect gemt i dig:

- ★ Ja, det ER faktisk muligt at gøre tingene perfekt
- ★ Hvis andre ikke roser mig, er jeg ikke god nok
- ★ Jeg skal være perfekt, ellers kan andre ikke lide mig
- ★ Hvis jeg laver en fejl, er det forfærdeligt
- ★ Hvis jeg gør alting perfekt, vil alting blive perfekt

## 3. session

# Bland dig udenom!

**Psykologen:** "Hvordan er det gået siden sidst?"

**Mig:** "Virkelig fint. Jeg havde en situation på jobbet, hvor jeg skulle lige til at involvere mig i noget, som egentlig ikke var mit bord, men så lod jeg være. Pludselig kunne jeg høre mine søde kolleger stoppe i deres snak og ligesom vente på, at jeg blandede mig, fordi jeg jo plejer at gøre det. Tænk, at jeg har vænnet mine omgivelser til, at jeg hører alt og ser alt!"

**Psykologen:** "Hvordan var det så ikke at blande sig?"

**Mig:** "Da de til sidst selv henvendte sig, blev det, de spurgte om, pludselig meget mere konkret, i modsætning til før, hvor jeg selv havde prøvet at gætte mig til, hvad de ville."

**Psykologen:** "Hvordan følte det?"

**Mig:** "Godt. Det var fint at finde ud af, at jeg ikke behøver blande mig i alting. Ja, faktisk er det bedre for både mig selv og andre, at jeg indimellem lukker lidt mere af."

**Psykologen:** "Ja, du skal SÅ meget øve dig i at lade andre lave det, de skal lave, og i at give ansvaret og kontrollen fra dig."

**Mig:** "Hvad skal jeg ellers arbejde med fremover?"

**Psykologen:** "Jeg tror, at din identitet altid har været at være den dygtige pige, der har klaret tingene godt og har fået meget ros, og hende vil du gerne blive ved med at være. Men du skal lære, at

du godt må lave ting, der er til 7 – ikke 12. Udfordr dig selv til at gøre tingene lidt mindre perfekt, prøv at sjuske fx ved at lave fejl i en sms eller en mail – det er noget, perfektionister ofte har svært ved. Falder verden sammen? Nej, det gør den ikke."

**Mig:** "Men kan jeg lære det, tror du? Jeg skal ikke bare acceptere, at jeg er perfektionist?"

**Psykologen:** "Du skal acceptere, at du gerne vil gøre tingene ordentligt. Det er jo en god egenskab. Men der er ikke nogen grund til, at du skal føle den angst, du har for ikke at være perfekt, så intenst, for du gør det jo sandsynligvis meget godt, og hvis du træder ved siden af en gang imellem, så sker der jo sjældent noget ved det. Så du skal helt sikkert arbejde med din perfektionisme – og faktisk synes jeg allerede, du er kommet et godt stykke ad vejen."

*Yay! Hvis jeg følte mig lettet efter mine første besøg hos psykologen, føler jeg mig nu så fjerlet, at jeg kan blæse væk i den friske sommervind. Hold nu op, hvor skal Little Miss Perfect have baghjul i de næste par måneder! Jeg skal detoxes for min afhængighed af ros, overvinde min fobi for at begå fejl, uddrive min trang til at blande mig i alting og lære at være mere til stede i nuet. Det er et løfte! På vej hjem forkæler jeg mig selv med et par cool Stine Goya-bukser. Mit nye uperfekte liv skal fejres. Hurra! ●*

## Q&A med psykolog Camilla Böcher

**Hvem er den typiske perfektionist?** "Perfektionisme er især udbredt blandt yngre kvinder, som er meget optagede af, hvordan de virker på andre. I dag er der flere muligheder end nogensinde før, og for perfektionisten betyder det, at man helst skal kunne det hele; have det fedeste job, være modeltynd og være den perfekte kæreste."

**Hvor kommer perfektionismen fra?** "Både biologiske, sociale og psykologiske forhold spiller ind. Nogle er mere psykisk skrøbelige end andre, nogle er blevet opdraget til at stræbe efter perfektion, fordi det var den eneste måde, de kunne få opmærksomhed på, mens andre omvendt har fået for meget ros i barndommen."

**Hvordan bliver man 'uperfektionist'?** "Øv dig i at sætte realistiske mål for dig selv eller søg hjælp hos en psykolog. Her får du en indsigt i de leveregler, du har, og hvorfor de hæmmer dig. Du tror sikkert, at du får det dårligt, hvis IKKE du lever efter dem, men perfektionister skal netop HOLDE OP med at leve efter de fordrejede leveregler. Gennem forskellige øvelser indser du, at jo, folk kan stadig godt lide dig, selv om du laver fejl."

## TIP!

Er du perfektionist, så kan mindfulness hjælpe dig til at være til stede i nuet. På [mindfulness.hansreitzel.dk](http://mindfulness.hansreitzel.dk) finder du flere gode øvelser i bevidst nærvær.