



Perfekcionista lielākais ienaidnieks ir viņš pats

Date: 13 aprīlis, 2026 | **Author:** Kristīne Om Shanti

Perfekcionists ārkārtīgi baidās no kritikas un neprot adekvāti uztvert vai mijiedarboties ar kritiku savā virzienā.

Bet – viņš pats to vien dara, kā nodarbojas ar sevis kritizēšanu visnežēlīgākajos veidos.

Perfekcionisms ir kompensācijas forma milzīgam iekšējam pašnoniecinājumam un kaunam no sevis, tā, kas es domāju, ka es esmu.

Perfekcionisms ir veids, kā cilvēks cenšas sev un apkārtējiem pierādīt,

- es esmu labs
- es kaut ko spēju paveikt labi, izcili
- es spēju attaisnot sevi..

Kā rodas perfekcionisms?

Aukstiem, emocionāli vēsiem vecākiem, kuri reiz šim bērnam iedvesa pārliecību, ka jēgpilns viņš ir tikai, kad spēj atnest “labus augļus” – teicamu atzīmi, sakārtotu istabu, klusumu..

Un cilvēks apguva šādu “mīlestības” veidu kā vienīgo iespējamo.

Un mazais cilvēks atteicās no sevis..uz pavisam. Par labu iespējai tikt pie uzmanības un mīlestības caur kādu savu labi atstrādāto šķautni. Viņš kļūst par ļoti skumju un vientuļu izcilnieku..

Kritiķis var attīstīties pārņemot, ielaižot savā galvā savu vecāku kritizējošo attieksmi savā virzienā, kad viss, ko bērns darīja, tika nokritizēts.

Perfekcionisms – tā ir milzīga un sāpīga cīņa pašam ar sevi.

Perfekcionists ir empātisks un ciena citus, bet viss viņa fokuss ir uz centieniem noregulēt personīgo

Source:<https://omshanti.life/perfekcionista-lielakais-ienaidnieks-ir-vins-pats/>

pašapziņu. Viņš dzenās pēc tā mirkļa, kad pats sev spēs pateikt, – tagad tu esi perfekts, beidzot tas ir noticis!

Kapēc perfekcionists baidās un nevar izturēt kritiku, – jo viņš nespēj nodalīt, atdalīt to, ko viņš dara, paveic, rada no savas personības, no sava ES. Tas, ko es daru, – tas esmu es pats.

Tamdēļ jebkura kritika dod viņam sajūtu, ka tiek sagrauta viņa personība. Kritika perfekcionista nozīmē, – mani kā personību iznīcina.

Perfekcionists nespēj izjust gandarījumu un prieku par savu paveikto darbu, bet sagaida to no citiem.

Neizjutot gandarījumu, viņam nav sajūta, ka ir izdarījis kaut ko vērtīgu. Tamdēļ uzstāda ātri jaunus mērķus un atkal krīt pašnosodījumā.

Iekšēji perfekcionists baidās priecāties par saviem sasniegumiem un milzīgais kritiķis paša galvā nosvītro prieku un atgriež pie sajūtas, – Tu esi niecība, nekas Tev nesanāk, Tu par maz centies.

Nav niecietīgāka un nežēlīgāka kritiķa par perfekcionista galvā esošo.

Perfekcionista ir ļoti jaudīgs un neuzvarams konkurents – viņš pats.

Perfekcionista nav mīlestības uz sevi..viņš neprot un negrib vēltīt savā virzienā ne kripatiņu iecietības, līdzjūtības, mīluma vai mīlestības. Visus savus sasniegumus perfekcionists samet atkritumos un atskatoties uz savu dzīvi saka, – neko es neesmu sasniedzis un nekas es neesmu...tātad, kā tādu lai kāds mīl. Un es pats, – vēljo vairāk.

Tikai izdarot izvēli mīlēt un pieņemt sevi to, – kas es esmu tad, kad necenšos, kad esmu patiess un visāds, ir iespējams atbrīvot sevi no perfekcionisma slazda.

Kristīne Pabērza