

DAMON ZAHARIADES

# Radost z nedokonalosti

**Jak se zbavit perfekcionismu  
a být šťastnější**



 GRADA



DAMON ZAHARIADES

*Radost  
z nedokonalosti*

JAK SE ZBAVIT PERFEKCIONISMU  
A BÝT ŠŤASTNĚJŠÍ

**Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy**

*Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **restně stíháno**.*

**Damon Zahariades**

## **Radost z nedokonalosti**

### **jak se zbavit perfekcionismu a být šťastnější**

Přeloženo z anglického originálu The Joy of Imperfection

Translated and published by GRADA Publishing with permission from the Art of Productivity and DZ Publications. This translated work is based on The Joy of Imperfection by Damon Zahariades.

© 2017 by Damon Zahariades. All Rights Reserved. The Art of Productivity and DZ Publications is not affiliated with GRADA Publishing or responsible for the quality of this translated work. Translation arrangement managed RussoRights, LLC on behalf of from Art of Productivity and DZ Publications.

Překlad Mgr. René Souček

Vydala GRADA Publishing, a.s.

U Průhonu 22, Praha 7 jako svou 8102. publikaci

Realizace obálky Tiptop studio, Písek

Sazba Jan Šístek

Odborná redaktorka Mgr. Tereza Hofmanová

Počet stran 144

První vydání, Praha 2021

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod a.s.

---

© GRADA Publishing, a.s., 2021

ISBN 978-80-271-4315-3 (ePub)

ISBN 978-80-271-4313-9 (pdf)

ISBN 978-80-271-3300-0 (print)

GRADA Publishing: tel.: 234 264 401, fax 234 264 400, [www.grada.cz](http://www.grada.cz)

# Obsah

---

PERFEKCIONISMUS: RECEPT NA CHRONICKÝ POCIT NEŠTĚSTÍ .....	11
JMENUJI SE DAMON A LÉČÍM SE Z PERFEKCIONISMU .....	13
ADAPTIVNÍ VS. NEADAPTIVNÍ PERFEKCIONISMUS .....	15
ZPŮSOB UVAŽOVÁNÍ PERFEKCIONISTY (PROČ SE SNAŽÍME O DOKONALOST) .....	19
CO SE DOZVÍTE V TĚTO KNIZE .....	23
JAK MÍT Z TĚTO KNIHY CO NEJVĚTŠÍ UŽITEK .....	27

## **ČÁST I: 12 ZPŮSOBŮ, JAK PERFEKCIONISMUS NEGATIVNĚ OVLIVŇUJE VÁŠ ŽIVOT .....**

Č. 1 – JSTE KVŮLI NĚMU MĚNĚ PŘIZPŮSOBIVÍ VŮČI MĚNÍCÍM SE OKOLNOSTEM .....	31
Č. 2 – POSILUJE VE VÁS PŘÍSTUP „VŠECHNO, NEBO NIC“ .....	33
Č. 3 – ODRAZUJE VÁS OD PŘIJETÍ RIZIKA .....	35
Č. 4 – JE ŽIVNOU PŮDOU PRO NEGATIVNÍ VNITŘNÍ DIALOG .....	37
Č. 5 – NARUŠUJE VAŠI SCHOPNOST ROZHODOVAT SE .....	39
Č. 6 – PODPORUJE VÁS V PROKRASTINACI .....	41
Č. 7 – ZVYŠUJE HLADINU VAŠEHO STRESU .....	43
Č. 8 – OMEZUJE VAŠI KREATIVITU .....	45
Č. 9 – VYVOLÁVÁ VE VÁS ZMATEK, POKUD SE OBJEVÍ NEČEKANÉ PROBLÉMY .....	47
Č. 10 – MŮŽE VE VÁS VYVOLAT OTRÁVENOST, ÚZKOST A DEPRESI .....	49
Č. 11 – MŮŽE NARUŠOVAT VAŠE VZTAHY .....	51
Č. 12 – NUTÍ VÁS, ABYSTE SE LIDEM SNAŽILI ZAVDĚČOVAT .....	53

## **ČÁST II: 10 PŘÍZNAKŮ TOHO, ŽE SE PERFEKCIONISMUS VYMKL VAŠÍ KONTROLE .....**

PŘÍZNAK Č. 1 – NESCHOPNOST DOSAHOVAT VAŠICH CÍLŮ VÁS DEPRIMUJE .....	57
PŘÍZNAK Č. 2 – ÚSPĚCH VÁM JEN MÁLOKDY, POKUD VŮBEC, PŘINÁŠÍ RADOST .....	59

PŘÍZNAK Č. 3 – ZAMĚŘUJETE SE PŮŘÁD NA TO, CO JSTE UDĚLALI ŠPATNĚ, A NE NA TO, CO SE VÁM PAVEDLO .....	61
PŘÍZNAK Č. 4 – KDYŽ NĚKDO UPOZORNÍ NA NĚJAKOU VAŠI CHYBU, BRÁNÍTE SE .....	63
PŘÍZNAK Č. 5 – ŽÁDOST O POMOC POVAŽUJETE ZA DŮKAZ SLABOSTI ....	65
PŘÍZNAK Č. 6 – ODMÍTÁTE DELEGOVÁNÍ NEBO OUTSOURCING, PROTOŽE MUSÍTE MÍT VŠE POD KONTROLOU .....	67
PŘÍZNAK Č. 7 – KDYŽ UDĚLÁTE CHYBU, NEDOKÁŽETE SE PŘES NI PŘENĚST A JÍT DÁL .....	69
PŘÍZNAK Č. 8 – ČASTO VÁS PARALYZUJE NEROZHODNOST A PASIVITA .....	71
PŘÍZNAK Č. 9 – DRUHÝM LIDEM SE S VÁMI TĚŽKO SPOLUPRACUJE, PROTOŽE TRVÁTE NA TOM, ŽE URČITÉ VĚCI SE BUDOU DĚLAT URČITÝM ZPŮSOBEM .....	73
PŘÍZNAK Č. 10 – MÁTE PROBLÉM DOKONČOVAT PROJEKTY .....	75
NEOHLÁŠENÝ TEST: JAK ZÁVAŽNOU FORMOU PERFEKCIONISMU TRPÍTE? .....	77

<b>ČÁST III: KOMPLEXNÍ AKČNÍ PLÁN PRO PŘEKONÁNÍ PERFEKCIONISMU .....</b>	<b>81</b>
UVĚDOMTE SI, ŽE DOKONALOST JE JEN ILUZE .....	83
UZNEJTE, ŽE SNAHA O DOKONALOST VÁM ŠKODÍ .....	85
ZVYKNĚTE SI ZPOCHYBŇOVAT SVĚHO VNITŘNÍHO KRITIKA .....	88
DOVOLTE SI DĚLAT CHYBY .....	90
DEJTE SI SVOLENÍ ZMÝLIT SE .....	93
USTUPTĚ ZE SVÝCH NESMYSLNĚ VYSOKÝCH POŽADAVKŮ .....	95
PŘEHODNOŇTE (A V PŘÍPADĚ POTŘEBY ZMĚŇTE) SVÁ OČEKÁVÁNÍ .....	98
NEZAPOJUJTE SE DO SOUTĚŽENÍ .....	101
PŘIPOMÍNEJTE SI, ŽE TOMU NIKDO ZASE TAK VELKOU POZORNOST NEVĚNUJE .....	103
BUĎTE OCHOTNÍ OPOUŠTĚT SVOU KOMFORTNÍ ZÓNU .....	105
ŽIJTE PODLE PRAVIDLA 80/20 .....	108
DĚLEJTE CHYBY ÚMYSLNĚ .....	111
DĚLEJTE NĚCO, CO VÁM MOC NEJDE .....	113
PŘERÁMUJTE SVÉ VNÍMÁNÍ KRITIKY .....	116

PROMĚŇTE SE Z PERFEKIONISTY V „OPTIMALISTU“ .....	119
ÚKOLŮM A PROJEKTŮM PŘIDĚLTE URČITÝ ČAS .....	122
BERTE SVŮJ SEZNAM ÚKOLŮ JAKO HERNÍ PLÁN .....	125
HLEDEJTE INSPIRACI PROPOJENÍM S JINÝMI LIDMI .....	128
ZÁVĚREČNÉ MYŠLENKY OHLEDNĚ RADOSTI Z NEDOKONALOSTI .....	131
LÍBILA SE VÁM TATO KNIHA? .....	133
O AUTOROVI .....	135
DALŠÍ KNIHY OD DAMONA ZAHARIADESE .....	139





## POZORUHODNÉ CITÁTY O DOKONALOSTI

„Dokonalé je nepřítelem dobrého.“

*Voltaire*

„Perfekcionismus je hlasem utlačovatele.“

*Anne Lamottová*

„Perfekcionismus je jen strach v moc hezkých botách.“

*Elizabeth Gilbertová*



# PERFEKCIONISMUS: RECEPT NA CHRONICKÝ POCIT NEŠTĚSTÍ

---

Mnozí z nás vyrostli v přesvědčení, že být dokonalí je cíl, o který je třeba se snažit. Tuto představu v nás posilovalo mnoho pro nás důležitých lidí. Naši rodiče, učitelé, trenéři a šéfové podporují perfekcionista chování a vyjadřují nespokojenost nad nedokonalými výsledky bez ohledu na to, zda jde třeba jen o drobné nedostatky.

*Nedokonalost* se často vnímá jako slabost. Považuje se za osobní a profesní selhání. Je to ale pravda? Je nedokonalost opravdu taková nevýhoda?

V této knize se na ni podíváme z opačného hlediska. Budu se snažit zdůraznit mnohé důsledky perfekcionista chování a přitom vám ukázat, že v *nedokonalosti* se skrývá velká radost. Dám vám strategického rádce, který vám pomůže změnit vaše přesvědčení a začít věřit v nedokonalost.

Nenechte se zmást lidmi, kteří prosazují perfekcionismus. Nepochybujte o své hodnotě, protože vaše snaha se nesetkává s jejich souhlasem. Zbavit se zkosnatělého a k nezdaru předem odsouzeného chování a snažit se o opravdovost vyžaduje odvalu.

Nikdo z nás není dokonalý. Všichni děláme chyby. Dokonalost je iluze a snaha o její dosažení může vést jen ke zklamání, otrávenosti a sebekritice.

Mám podezření, že perfekcionista je v každém z nás. U některých lidí je šedou eminencí, která jim našeptává, že jsou neschopní, a nenápadně v nich posiluje pochyby a stydlivost. U jiných lidí hraje aktivnější roli. Nutí je snažit se o bezchybnost ve všem, co dělají, a tím v nich vyvolává zbytečný stres a úzkost.

V této knize postavíme takový způsob uvažování na hlavu. Ukážu vám, jak můžete svého vnitřního perfekcionista zklidnit. Dám vám dobře rozfázovaný plán, jak nejen opustit nutkavé a zbytečné snažení o dokonalost, ale jak na 100 % věřit své vlastní opravdové, třebaže nedokonalé, přirozenosti.

Zároveň se s vámi podělím o to, jak špatný vliv na mě perfekcionismus dřív měl. Nebuďte překvapení, pokud vám můj příběh připomene spoustu věcí z vašeho vlastního života.

## JMENUJI SE DAMON A LÉČÍM SE Z PERFEKCIONISMU

---

Píše se rok 1980.

Jsem na závodech v plavání. Je mi deset, ale už vím, jak to tady chodí. Trénuju a závodím v plavání od šesti let. Moji rodiče doufají, že se mi podaří kvalifikovat na olympiádu v roce 1988.

Skončil jsem třetí a vůbec mě to netěší. Výsledek, který by někdo mohl považovat za úspěch, je pro mě ostudnou porážkou. Jsem moc mladý na to, abych úspěch a neúspěch řešil jako rovnici o dvou neznámých. Ale přesto to zkouším.

Po pěti letech, kdy se mi stále nedaří v soutěžích vyšplhat na nejvyšší stupeň, jsem demoralizovaný a utrápený. Z plavání už nemám žádnou radost a tak s ním raději končím.

Píše se rok 1985.

Je mi patnáct a zkouším u sebe v pokojíčku hrát na kytaru. Přehrávám pořád dokola stupnice a pokaždé, když nějakou notu zapomenu, sebou trhnu. Přehrávám akordy a při každém nečistě znějícím nebo nedokonalém akordu si nadávám.

Existují pro mě jen dvě možnosti: dokonalost, nebo nedokonalost. Bezchybně, nebo špatně. Nic mezi tím, přičemž ta druhá možnost je nepřijatelná. Není divu, že každý takový pokus končí zklamáním a otráveností. Proto s hraním na kytaru raději končím.

Píše se rok 1995.

Pracuju pro největší společnost zabývající se správou peněz na světě. Jsem hrdý na své schopnosti a dělám všechno proto, aby moje práce byla bez jediné chybičky.

Problém je, že dokonalost nelze produkovat, když na ni máte moc krátké termíny. Proto zůstávám v práci déle a hromadím se mi přesčasy.

Ale pálení svíce z obou konců je receptem na vyhoření. Kvalita mé práce se zhoršuje a vkrádají se do ní chyby, kterých si mé klížíci se oči nevyšimnou. Jsem příliš unavený na to, abych si uvědomoval tu ironii: moje posedlost dokonalostí ze mě vysává energii, otupuje mou pozornost a nutí mě dělat chyby. Nakonec své dobře placené zaměstnání raději našťvaně opouštím.

Perfekcionismus pro mě byl už od dětství práh, o který jsem často zakopával. Negativně ovlivňoval každou oblast mého života, od učení až po vztahy. Pokaždé, když jsem nedokázal dostat svým nerozumně vysokým požadavkům, jsem si nadával a cítil se ještě hůř.

Nakonec jsem ale pochopil, jak se tato Achillova pata dá vyléčit. Nebylo to jednoduché, ale vynaložené úsilí a čas se mi rozhodně vyplatily. Přijetí nedokonalosti mělo okamžitý pozitivní efekt na můj stres, sebedůvěru a sebehodnotu. Stručně řečeno, kvalita mého života se zlepšila.

Na následujících stranách vám popíšu, co přesně jsem dělal, abych své perfekcionista sklonu udržel na uzdě. Pokud máte problém s tím, že od sebe ve všem neočekáváte nic menšího než dokonalost, ale chcete to změnit, jste na správném místě. Začneme tím, že se podíváme na dva hlavní typy perfekcionismu. Všimněte si, zda ve vás něco z toho zarezonuje.

# ADAPTIVNÍ VS. NEADAPTIVNÍ PERFEKCIONISMUS

---

Perfekcionismus má mnoho příchutí. Ale každá je založena na jednom ze dvou hlavních typů: *adaptivním* nebo *neadaptivním perfekcionismu*.

## Adaptivní perfekcionismus

Tuto kategorii perfekcionismu definujeme jako snahu o splnění náročných požadavků, při které si nicméně uvědomujeme, že skutečná dokonalost je nerozumným očekáváním. Adaptivní perfekcionisty uspokojuje, když se extrémně snaží o splnění svých cílů.

Příkladem je student, který se celou noc učí, nejlépe a nespí, aby druhý den zvládl zkoušku s co nejlepším výsledkem. Přitom si ale uvědomuje, že se pravděpodobně nenašprtá úplně všechno. Intenzivní úsilí, které věnuje studiu, je pro něho odměnou samo o sobě.

Někteří odborníci považují adaptivní perfekcionismus za zdravý. Všimají si, že pomáhá lidem při plnění jejich cílů. Jiní autoři, jako třeba Paul Hewitt, Ph.D, spoluautor často citované multidimenzionální škály perfekcionismu, to vidí jinak. Hewitt tvrdí: „Podle mě není potřeba dokonalosti žádným způsobem adaptivní.“

Nemám v úmyslu posuzovat, kdo má pravdu. Myslím si však, že je dobré prostě jen rozlišovat *adaptivní* perfekcionismus od *neadaptivního*, abychom mohli v této knize postupovat k cíli.

## Neadaptivní perfekcionismus

Tuto kategorii perfekcionismu definujeme jako snahu o splnění nerealistických cílů a očekávání, že se nám to pokaždé podaří. Neadaptivní perfekcionista se zuby nehty drží nerozumně vysokých požadavků, a když je nedokáží splňovat, jsou k sobě velmi kritičtí.

Příkladem je student, který se celou noc učí, aby druhý den získal u zkoušky jen nejlepší výsledek. Když se mu to nepodaří, považuje to za neúspěch. Tento vnímaný neúspěch u něho vede k sebekritice, vyšší hladině stresu, nižší sebeúctě a depresi.

Neadaptivní perfekcionista mylně věří tomu, že může mít naprostou kontrolu nad svým okolím. Proto je přesvědčený, že za nepříznivé výsledky si může jen on sám.

Tento typ perfekcionismu se všeobecně považuje za nezdravý. Na tom se všichni odborníci shodnou.

## Podtypy perfekcionismu

Výše jsem uvedl, že perfekcionismus má mnoho příchutí, ale že většinu z nich, pokud ne všechny, lze rozdělit na adaptivní a neadaptivní. Toto rozdělení má zásadní důležitost pro účel této knihy, kterým je zvládnutí neadaptivního perfekcionismu.

Je užitečné seznámit se ještě s různými dalšími podtypy, abychom si dokázali všimnout jejich jemných odstínů v našem životě. Proto si v rychlosti definujeme nejběžnější varianty (všimněte si, že se vzájemně mírně překrývají).

- **Perfekcionismus orientovaný na sebe:** mimořádně vysoká očekávání perfekcionisty od sebe.



- **Sociálně určený perfekcionismus:** přesvědčení, že ostatní očekávají od perfekcionisty dokonalost.
- **Perfekcionismus orientovaný na ostatní:** perfekcionista očekává dokonalost od ostatních.
- **Neurotický perfekcionismus:** snaha o dokonalost poháněná přesvědčením, že vlastní dokonalost přinese perfekcionistovi potvrzení od ostatních.
- **Zásadový perfekcionismus:** snaha perfekcionisty o dojem morální bezúhonnosti.
- **Hyperatentivní perfekcionismus:** soustředění se na objekt perfekcionistovy pozornosti do takové míry, že musí být důkladně přezkoumán každý detail.
- **Narcistický perfekcionismus:** dokazování schopností nebo znalostí perfekcionistou ve snaze přimět ostatní vnímat ho jako ideální osobu.
- **Emoční perfekcionismus:** přesvědčení perfekcionisty, že své emoce musí mít pod dokonalou kontrolou.

V této knize se budeme primárně zaměřovat na neadaptivní perfekcionismus. Výše popsané podtypy perfekcionismu se nemusíte učit nazpaměť. Spíš si zapamatujte, že někteří odborníci považují *všechny* typy perfekcionismu za neadaptivní a že jejich odnaučení je tedy žádoucí.

V další části prozkoumáme typický způsob uvažování perfekcionisty. Nedivte se, pokud ve vás popis některých povahových rysů uhodí na citlivou strunu.

