



Mrs. Imperfect - Confesiunile unei perfecționiste

NU SUNT PERFECTĂ! Nu mai vreau să fiu pe placul tuturor. Nu sunt o fiică, o soție, o mamă, o colegă, o prietenă perfectă. Mi-am dorit să fiu așa, dar nu am reușit. Am intrat în neacceptare de sine. M-am respins pentru cum arăt, ce gândesc, ce fac, cum trăiesc. Mi-am respins valoarea umană. Nu eram suficientă. De câte ori auzeam că cineva spunea "păi nu e bine așa" încercam să mă reconfigurez, să îmi schimb dorințele, nevoile, gândirea, valorile și să le preiau pe cele ale persoanei din fața mea. Mă străduiam să devin PERFECTĂ. Să fiu pe placul acelei persoane, în speranța că mă va accepta și mă va iubi. Sau cel puțin nu mă va trata mai prejos decât percepeam că îi tratează pe ceilalți. Dar nu a fost așa, mereu apărea altceva și altceva care trebuia ajustat.

NU ERAM SUFICIENTĂ! Am simțit nedreptate, frustrare, furie și neputință. Eram plină de răni emotionale. Trăiam doar pentru supraviețuire. Momentul perfect, în care să pot fi și eu autentică, nu mai venea. Momentul în care să pot spune și eu ce îmi doresc fără ca cineva să aibă ceva împotriva, fără să simt că deranjez, rămânea o Fata Morgana... Până am uitat ce îmi doresc. Până am uitat să mai am o părere. Până am uitat cine sunt....până m-am respins singură. Am sfârșit prin a mă îmbolnăvi de o boală autoimună. Nici măcar asta nu a oprit perfecționismul nesănătos în care mă zbăteam. Au urmat alte boli, alte somatizări...Corpul meu plângea, striga după ajutor. Degeaba, eu mergeam în continuare pe calea perfecționismului. Până nu a mai fost loc de răni...

Am deschis în sfârșit ochii și am spus "**STOP!!!**". Am tras frâna brusc și am ieșit din cursa perfectă către distrugere. **CINE SUNT EU???** Sufletul meu striga disperat după ajutor de atâta vreme, dar refuzam să-l aud; ridicasem ziduri de protecție impenetrabile în jurul lui, astfel încât nici o emoție să nu mai pătrundă. Și nu luasem în calcul faptul că emoțiile erau deja prizoniere, nu mai puteau ieși la suprafață și mă măcinau pe interior. **CE-MI DORESC EU CU ADEVĂRAT?** Este o întrebare la care îmi dau în fiecare zi, de atunci, răspunsuri. Câteodată îmi iese, câteodată, nu. Din ce în ce mai mult da, decât nu. **CARE SUNT VALORILE MELE - PERSONALE, NU PRELUATE DE LA ALȚII?** Aleg conștient direcția care mă împlinește ca om. **CÂT ESTE**

SUFICIENT? Mi-am analizat standardele, mi-am setat altele realiste, am acceptat ce și cât pot să fac, fără să mă mai simt vinovată. Am scăpat de tirania lui **“TREBUIE”** și am înțeles cât de puține sunt situațiile în care chiar trebuie să fac ceva.

M-AM ACCEPTAT! Cu bune și cu rele, cu calități și puncte slabe. Cu greșeli și succese. Chiar dacă asta a însemnat să accept că anumite persoane vor ieși din viața mea. Am înțeles că nu rămâne vid niciodată – dispar persoane, apar altele. Accept că nu sunt pe placul tuturor și că nici eu nu plac pe toată lumea. Știu că fac tot ce pot eu mai bine, iar dacă asta nu este suficient pentru alții - este despre ei, nu despre mine. A se observa că nu am spus “defecte”. Nu sunt defectă, am doar unele abilități care au nevoie să fie îmbunătățite mai mult decât altele. Dacă imi doresc, pentru starea mea de bine.

Am acceptat că sunt și eu **OM**, la fel ca ceilalți. Și sunt PERFECTĂ așa, în imperfecțiunea mea.

A fost suficient să înțeleg...

Mrs Imperfect

Măndică Alina-Loredana Cabinet Individual de Psihologie