

Perfeksjonisme som et skjold mot eksistensiell sårbarhet



Per-Einar Binder

Psykologisk fakultet, Universitetet i Bergen

Per.Binder@uib.no.Binder@uib.no

Det perfekte panseret skaper paradoksalt nok ensomheten det skal beskytte mot.

Forfatteren har fylt ut interessekonfliktskjema og oppgir ingen interessekonflikter.

Omtalt artikkel

Binder, P.-E. (2025). Striving to conceal: Perfectionism as a shield against existential vulnerability. *International Forum of Psychoanalysis*, 1–10. <https://doi.org/10.1080/0803706X.2025.2519779>

«Jeg er den perfekte økonomistudenten», sa hun ved vårt første møte, med nøye anlagt sminke og hver hårlokk på plass. Så la hun til, stillere: «Men jeg har det egentlig forferdelig.»

Dette var Stine, 21 år. Hun søkte terapi fordi angsten hadde invadert nettene hennes.

Hennes historie, som er del av en konseptuell analyse jeg nylig publiserte i *International Forum of Psychoanalysis*, belyser noe vesentlig om perfeksjonisme: Det dreier seg om angst for å ikke være nok, mer enn om høye standarder (Binder, 2025). Og om å når som helst kunne tape andres anerkjennelse. Det handler om desperasjonen etter å skjule en sårbarhet som dypest sett hører til ved å være menneske.

Perfeksjonisme som forsvar

Som psykologer møter vi ofte mennesker som sliter med perfeksjonisme. Stadig flere av oss kjenner det selv på kroppen. Jeg tenker på tvilen på om man strekker til. På følelsen av aldri å være god nok. Ikke så mye på bekymringen for neste prestasjon.

I denne konseptuelle analysen (Binder, 2025) brukte jeg terapien med Stine som eksempel. Tidligere har jeg utforsket dynamikken sammen med Vivian Woodfin og Aslak Hjeltnes gjennom livshistorieintervjuer med ni studenter som skåret svært høyt på perfeksjonismeskalaer (Binder et al., 2023). Vi fant at perfeksjonisme ofte fungerer som et forsvar mot eksistensiell sårbarhet. Det handler om de grunnleggende usikkerhetene ved å leve et menneskeliv. Vi alle lever med betingelser vi ikke kan kontrollere eller unnsnippe: Vi vet alle med en del av oss selv at livet er endelig, vi står overfor valg uten garantier, vi trenger mening og tilhørighet, og vi er avhengige av andre mennesker som vi aldri helt kan styre eller forutsi (Binder, 2022). Det er sårbarheten i å vite at vår identitet ikke hviler på fast grunn. At den kan endres, utfordres og gå tapt.

Det sentrale funnet er paradoksalt: Nettopp de strategiene man bruker for å skape trygghet, det perfekte panseret, forsterker den sårbarheten man forsøker å beskytte seg mot. Skal du få en nær venn, må du ta to sjanser. Du må våge å vise at du liker noen, uten garanti for at du blir likt tilbake. Og du må våge å vise noe av det som ikke er perfekt i deg, en bit av din sårbarhet. Begge deler vil den perfeksjonistiske indre stemmen advare deg mot. Den hindrer deg da i å få erfaringer med at sårbarheten også er det som gjør oss levende, autentiske og dypt menneskelige. Den er ikke bare smerte. Sårbarheten minner oss på at vi er her, nå, og at valgene våre betyr noe.



Hvorfor er dette viktig?

Perfeksjonisme er et individuelt problem. Men det er også noe mer. En omfattende metaanalyse viser en markant økning i perfeksjonistiske trekk blant unge mennesker de siste tre tiårene (Curran & Hill, 2019). Særlig dramatisk er økningen i sosialt foreskrevet perfeksjonisme. Stadig flere opplever at andre forventer at du skal være «perfekt».

Dette kan være et symptom for noe større. Vi lever i et «prestasjonssamfunn» preget av akselererende tempo og frykten for å være ubetydelig. Meritokratiet har blitt et organiserende prinsipp. I et slikt samfunn blir perfeksjonisme en forståelig overlevelsesstrategi. Men den er både kostbar og avhengighetsskapende.

Perfeksjonisme er assosiert med angst, depresjon, spiseforstyrrelser. Kanskje det mest alvorlige er at den skaper «perfeksjonistisk sosial frakobling» (Hewitt, 2020). Nettopp de relasjonene som kunne gitt trygghet, holdes på avstand. Som Karen Horney (1950) påpekte: Perfeksjonisten holder et idealbilde foran seg og tenker: «Glem det forkastelige vesen du egentlig er; slik bør du være.»

Fra sårbarhet til panser

Stines historie er typisk: I et hjem hvor kaoset ofte var overveldende, lærte hun tidlig at å vise sårbarhet var å vise svakhet. Løsningen ble å «ta seg sammen». Hun bygget et perfekt panser. «Jeg er en veldig privat person», sa hun, som om privatliv var et valg snarere enn en overlevelsesstrategi.

I livshistoriestudien møtte vi lignende mønstre. Deltakernes fortellinger var preget av overveldende hendelser slik som ensomhet, mobbing, tap. Det etterlot dem med en følelse av å leve utenfor fellesskapet med andre.

En av deltakerne uttrykte det slik: «Det var aldri trygt å være meg selv rundt andre mennesker.» Fremmedfølelse i hverdagen var et gjennomgående tema. Perfeksjonisme kan også ha bakgrunn i oppvekstmiljø med ensidig opptatthet av prestasjoner, og rollemodeller som selv har perfeksjonistiske trekk.

Perfeksjonismen oppsto i et krysningspunkt: personlig historie preget av sårbarhet, samfunnsmessige krav om prestasjoner og grunnleggende eksistensielle anliggender som mening og tilhørighet.

Terapi som kulturell motstand

For oss terapeuter peker studiene mot behovet for et flernivåperspektiv. Vi må skape «relasjonelle hjem» hvor sårbarhet kan finne plass (Stolorow, 2016). Samtidig må vi hjelpe personer å gjenkjenne og motstå «burde-enes tyranni» (Horney, 1950). Og her gjelder det å forstå de kulturelle imperativene som gir råstoff til det indre tyranniet.

I terapien med Stine ble dette synlig. Hun testet meg gjentatte ganger. Jeg kjente stikket av å bli ansett som mindre viktig enn neste eksamen. Og jeg innså at dette kan ha lignet noe hun selv måtte ha kjent som barn. Mor og fars jobb var alltid viktigst. Gjennom overføringen fikk Stine erfare at noen kunne overleve å bli behandlet som uviktig, og likevel fortsette å bry seg.



Om studiene

- Casestudie av 21 år gammel kvinne i ettårig psykoterapi, publisert i *International Forum of Psychoanalysis* (2025).
- Kvalitativ studie med livshistorieintervjuer av ni studenter (topp 5 % på perfeksjonismeskala), publisert i *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being* (2023).
- Teoretisk rammeverk: eksistensiell psykologi, intersubjektiv teori, Fromms sosialkarakter-teori.
- Metode: konseptuell analyse med integrert kasusstudie, og refleksiv-eksplorativ tematisk analyse med hermeneutisk-fenomenologisk tilnærming.

Gradvis kunne Stine også ta frem minnene fra somrene hos bestemor. Der opplevde hun muligheten av å bare få «være». «Hun spurte aldri om karakterene mine. Vi satt på verandaen og så på solnedgangen. Hun sa ting som 'Se bare på den himmelen, Stine. Er ikke det det vakreste?' På en eller annen måte føltes de øyeblikkene mer virkelige enn alt annet.»

Disse minnene ble mer enn nostalgiske. De pekte mot en annen måte å være i verden på, det Erich Fromm (1976) kalte «værens-modus». I værens-modus åpner vi oss for det som er større enn oss selv. Vi søker fellesskap der vi sammen kan skape noe verdifullt. Dette er motvekten til havens-modus, der vi forsøker å dekke over et behov gjennom besittelse.

Alle ni deltakerne beskrev lignende øyer av «bare være». Dette var øyeblikk som sto i kontrast til deres perfeksjonistiske jag. Og i deres håp for framtiden fant vi noe bemerkelsesverdig: De drømte om en framtid der prestasjoner hadde relasjonell mening, ikke om å gi slipp på ambisjonene.

Hovedfunn

- Perfeksjonisme kan fungere som forsvar mot eksistensiell sårbarhet i livssituasjoner der relasjonelle ressurser mangler.
- Hovedtemaer: følelse av fremmedgjøring, forhold til kaos, forsøk på å kontrollere det ukontrollerbare, øyer av «bare være» og ønske om balanse.
- Paradoks: Strategiene for trygghet forsterker den sårbarheten de skal beskytte mot.

- Håp: Deltakerne drømmer om en framtid der prestasjoner har relasjonell mening.
- Perfeksjonisme påvirker personlig identitet på tvers av domener: narrativ konstruksjon, verdier, tilhørighet og kroppslig væren.



Som Stine uttrykte det etter ett års terapi: «Jeg skulle faktisk blitt 22 før jeg fikk min første bestevenn. Men det verste er at det tok over 21 år før jeg torde innse at jeg trengte én. Jeg var så redd for at hvis folk så den virkelige meg, ikke bare den perfekte studenten, så ville de forlate meg. Nå har jeg venner som har sett meg gråte ... og de vil fortsatt være sammen med meg. Det er noe jeg aldri trodde var mulig.»

Kanskje er den mest radikale terapeutiske innsatsen å hjelpe mennesker å bli oppmerksom på at de skylder seg selv mer enn å være perfekte. De skylder seg selv muligheten til å være menneskelige. Som terapeuter kan vi tilby muligheten for at man kan være ufullkommen, sårbar og fortsatt dypt verdifull. Terapi blir på den måten en form for kulturell motstand, ikke bare behandling. En relasjon om gangen.

Referanser

- Binder, P.-E. (2025). Striving to conceal: Perfectionism as a shield against existential vulnerability. *International Forum of Psychoanalysis*, 1–10. <https://doi.org/10.1080/0803706X.2025.2519779>
- Binder, P. E. (2022). Facing the uncertainties of being a person: On the role of existential vulnerability in personal identity. *Philosophical Psychology*, 37(8), 2220–2243. <https://doi.org/10.1080/09515089.2022.2129002>
- Binder, P.-E., Woodfin, V. & Hjeltnes, A. (2023). Perfection is a sad and lonely place: A study of existential vulnerability in the life stories of persons struggling with perfectionism. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 18(1), 2 183 613. <https://doi.org/10.1080/17482631.2023.2219513>
- Curran, T. & Hill, A. P. (2019). Perfectionism is increasing overtime: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016. *Psychological Bulletin*, 145(4), 410–429. <https://doi.org/10.1037/bul0000138>
- Fromm, E. (1976). *To have or to be?* Harper & Row.
- Hewitt, P. L. (2020). Perfecting, belonging, and repairing: A dynamic-relational approach to perfectionism. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 61(2), 101–110. <https://doi.org/10.1037/cap0000209>
- Horney, K. (1950). Neurosis and human growth. W. W. Norton
- Stolorow, R. D. (2016). Pain is not pathology. *Existential Analysis: Journal of the Society for Existential Analysis*, 27(1), 70–74.