



pułapka

perfekcjonizmu

i lęk przed popełnianiem błędów

DR TIMOTHY R. JENNINGS



Pułapka perfekcjonizmu i lęk przed popełnianiem błędów

Tytuł angielski:
**The Trap of Perfectionism
and the Fear of Making Mistakes**
Autor: Dr Timothy R. Jennings

Copyright © 2026 Come and Reason Ministries
Wszelkie prawa zastrzeżone

4922 La Collina Way, Ooltewah, TN 37363
423-661-4734
comeandreason.com
requests@comeandreason.com

Cytaty biblijne pobrano za pozwoleniem z witryny:
Bible 2000 - Interaktywna Biblia online
www.biblia.info.pl

O autorze:

Dr Timothy R. Jennings uzyskał tytuł doktora medycyny w 1990 roku na uniwersytecie w Tennessee, USA. Rezydenturę psychiatryczną odbył w Wojskowym Centrum Medycznym D.D. Eisenhowera w stanie Georgia, po czym pełnił funkcję psychiatry dywizyjnego oraz był szefem psychiatrii w szpitalu wojskowym. Po zakończeniu służby wojskowej przez 25 lat prowadził prywatną praktykę, a następnie w 2022 roku objął stanowisko kierownika katedry psychiatrii i zdrowia behawioralnego w Liberty University College w stanie Virginia. W 2023 roku został dyrektorem medycznym Honey Lake Clinic na Florydzie. Poza wieloma funkcjami pełnionymi w dziedzinie medycznej, dr Jennings jest również założycielem i prezesem [Come and Reason ministries](http://ComeandReasonministries.com) z siedzibą w Tennessee. Jest poszukiwanym wykładowcą i międzynarodowym mówcą, a także autorem wielu seminariów, książek, broszur, blogów ([również w j. polskim](#)) itp.



CZĘŚĆ 1

Ciężar perfekcjonizmu

W trakcie swojej pracy spotkałem wielu ludzi o dobrym sercu, którzy z ogromną pasją — a czasem wręcz desperacją — starają się osiągnąć doskonałość. Ich szczere dążenie do „zrobienia wszystkiego jak należy” często jednak przeradza się w źródło stresu, bezsennych nocy, lęku przed popełnieniem błędu i paraliżu decyzyjnego.

Z czasem wiele z tych osób zostaje przygniecionych ciężarem niepewności, wątpliwości i obaw przed zrobieniem czegoś niewłaściwego. Ich emocjonalne poczucie zagrożenia rodzi lęk przed popełnieniem „błędu”, który wyraża się w pytaniach takich jak:

Może istnieje lepszy sposób? Nie jestem ekspertem; tak wielu rzeczy nie rozumiem, o tylu nie mam pojęcia ... Skąd mam wiedzieć, jak podjąć właściwą decyzję albo jak najlepiej postąpić?

Albo,

Nawet kiedy wiem, co powinienem zrobić, pojawia się we mnie myśl: „Jestem beznadziejny, słaby, niezdarny. Nawet jeśli dam z siebie wszystko, i tak pewnie wszystko zepsuję. A co wtedy? Co jeśli się pomylę i wyrządzę komuś krzywdę? Przecież mogę coś zaważyć nawet zupełnie nie chcąc ... Nie chcę zawieść Boga, dzieci, żony ... Chciałbym być doskonały, tak jak mój Ojciec w niebie jest doskonały.”

Takie myśli jedynie podsycają lęk i wątpliwości, napędzając destrukcyjną pętlę negatywnego myślenia.

Ludzie, którzy myślą w ten sposób, są zazwyczaj szczerzy i dobrzy — po prostu pragną robić wszystko właściwie i boją się porażki. Samo w sobie, jest to godne pochwały. Jednak owo wzniosłe pragnienie, by robić wszystko jak najlepiej, unikać zła i być uważnym, może ulec wypaczeniu. Zamiast motywować do wzrostu, rozwoju i dojrzałości, zaczyna działać odwrotnie: tworzy narastający cykl napięcia, psychicznej udręki i lęku, który ostatecznie obniża zdolność do sprawnego, dobrego i mądrego działania.

Lęk wypacza dobre pragnienia

Głównym problemem są motywy, które uległy zniekształceniu pod wpływem kłamstw, fałszu i wewnętrznych przekonań niezgodnych z prawdą.

Strach je potęguje: strach przed porażką, przed zrobieniem czegoś złego, przed popełnieniem błędu. A pod tym wszystkim kryje się jeszcze głębszy lęk — przed odrzuceniem, porzuceniem, potępieniem, poczuciem winy i wstydem.

Takie obawy prowadzą do przekonania, że „bycie wystarczająco dobrym” jest miarą wartości człowieka; że o ich godności świadczy nienaganne zachowanie, a nie to, kim są w Jezusie. W ich oczach poczucie wartości i bycia godnym miłości zależy od osiągnięć: samych piątek, pierwszego miejsca, idealnej fryzury i makijażu, „perfekcyjnego” domu — zamiast od prawdy o tym, że są umiłowanymi dziećmi Bożymi.

Zamiast żyć jak ludzie, zaczynają funkcjonować jak precyzyjne, ale pozbawione serca „ludzkie roboty”. Nie widzą, że ich wartość wynika z tego, *kim* są, a nie z tego, *co* robią. Mylnie utożsamiają motywy z efektywnością. Skupiają się na bezbłędnym działaniu, ignorując jakość charakteru.

Budowanie poczucia wartości na działalności zamiast na charakterze zakorzenionym w miłości i zaufaniu do Jezusa prowadzi do kolejnego fałszu, który napędza perfekcjonizm: utożsamienia błędu z grzechem. To kłamstwo sprawia, że popełnienie błędu zaczyna być postrzegane jako *wybór* zła. W rezultacie perfekcjonista przeżywa takie samo poczucie winy, wstydu, strachu, samopotępienia i wewnętrznego biczowania za zwykłą pomyłkę, jakie osoba nieperfekcjonistyczna odczuwa po świadomym wyborze zła.

Czy popełnienie błędu jest grzechem?

Ktoś może popełnić błąd matematyczny w swoim rejestrze, i przez nieuwagę wystawić czek bez pokrycia. Czy to ten sam czyn, ten sam proces myślowy, ta sama intencja i ta sama manifestacja charakteru, co u osoby, która wie, że nie ma środków na koncie i celowo wypisuje fałszywe чеки? Na pierwszy rzut oka oba przypadki wyglądają podobnie — чеки są bez pokrycia. W rzeczywistości jednak nie mają ze sobą nic wspólnego. Pierwszy to niewinny błąd, w którym nie ma moralnego zła. Drugi to świadomy wybór zła.

Błędy nie są grzechem!

Perfekcjonista jednak nie dostrzega tej różnicy. W jego umyśle działa uproszczony schemat: błąd jest zły, grzech jest zły, więc błąd = grzech. Dlatego doświadcza ogromnego poczucia winy, wstydu i nieadekwatności z powodu zwykłych pomyłek. Żyje w ciągłym strachu przed błędami, bo nie chce być „zły”, nie chce czuć się winny, nie chce ryzykować odrzucenia ani potępienia.

Jest to pułapka szatana zbudowana na lęku i kłamstwach — pułapka, która ma wciągnąć ludzi o dobrym sercu w cykl udręki i psychicznego cierpienia. Odbiera im pokój ducha, radość i możliwość wzrostu, a także ogranicza ich użyteczność w dziele Bożym. Zamiast żyć w wolności i miłości oraz odbywać ucziwą, lojalną i pełną miłości służbę dla Królestwa Bożego, zostają sparaliżowani pętlami perfekcjonizmu.

Dlaczego tak się dzieje?

Ponieważ jedyną drogą rozwoju i doskonalenia jest angażowanie się w nowe działania, projekty i zadania, których dotąd nie mieliśmy okazji opanować.

Jedynym sposobem nauki matematyki jest rozwiązywanie zadań — a to oznacza, że mimo szczerych starań będziemy popełniać błędy: dodamy zamiast odjąć, pomylimy kolejność działań, przeoczymy szczegół. I właśnie dzięki tym błędom uczymy się i rozwijamy.

Podobnie jest z nauką gry na pianinie: wymaga wysiłku, praktyki i powtarzania, a po drodze wielokrotnie uderzamy w niewłaściwe klawisze. To naturalna część procesu, a nie moralna porażka.





Perfekcjonizm jest wrogiem tego, co dobre

VOLTAIRE

Uczenie się czegokolwiek nowego – czy jest to czynność fizyczna (rysowanie, pisanie na maszynie, gra w golf), czy umysłowa (zapamiętywanie wersetów biblijnych) – zawsze jest procesem, który naturalnie zawiera w sobie niewinne błędy. Człowiek z reguły dąży do ich zauważenia i skorygowania, co z czasem prowadzi do większej biegłości i coraz mniejszej liczby pomyłek.

Osoba nieperfekcjonistyczna dobrze to rozumie i traktuje błędy jako normalny element nauki. Uczy się z nich, rozwija, dojrzewa, i dzięki temu prowadzi bogatsze życie, w którym nie boi się próbować nowych rzeczy.

Perfekcjonista natomiast – żyjąc w ciągłym strachu przed popełnieniem błędu – unika wszystkiego, co nowe. Obawia się porażki, więc nie angażuje się w nic całym sercem. W ten sposób sam powstrzymuje swój wzrost, rozwój i dojrzewanie.

Voltaire'owi przypisuje się powiedzenie: „Perfekcjonizm jest wrogiem tego, co dobre.”

Bóg jest dobry. A jednak wielu ludzi, którzy szczerze pragną czynić dobro dla Boga, wpada w pułapkę perfekcyjnego wykonywania pracy. W efekcie nie tylko ograniczają swoją zdolność czynienia tego, co dobre, ale także doświadczają udręki serca i umysłu, gdy narastają w nich wątpliwości, strach i niepewność. A to nie jest *dobre*.

Gdzie szukać rozwiązania?

CZĘŚĆ 2

Jak pokonać perfekcjonizm?



Dręczący perfekcjonizm ma swoje korzenie w lęku i kłamstwach (zniekształceniach poznawczych). Pokonać go można jedynie prawdą i miłością.

W rzeczywistości perfekcjonista — choć deklaruje wiarę w Boga i Jezusa — odkrywa, że nie ufa Bogu w kwestii swojego serca, życia, rodziny, majątku ani przyszłości. Nie ufa Bogu w kwestii rezultatów, dlatego nieustannie zastanawia się, czy dokonał właściwego wyboru i czy postąpił dobrze. Chce, aby sprawy potoczyły się w określony sposób — zarówno jeśli chodzi o sam czyn, jak i o to, jak zostanie on odebrany, oceniony i doceniony.

Choć perfekcjonista tłumaczy swoje dążenie do doskonałości pragnieniem jak najlepszej efektywności w dziele Bożym — pragnieniem chwalenia Boga dobrymi uczynkami, obdarzania innych miłością i prawdą — w rzeczywistości jego motywem nie jest miłość ani zaufanie. Motywem jest strach: strach przed porażką, przed krytyką, przed odrzuceniem. Strach, który skupia uwagę na sobie, na własnych zasługach i własnych potknięciach.

Tymczasem Boży przyjaciele — ludzie sprawiedliwi — żyją według innej zasady: wykonują swoje obowiązki najlepiej jak potrafią, a rezultaty pozostawiają Bogu. Wierzą, że jeśli Bóg powołuje ich do jakiegoś zadania, to również ich uzdolni, aby wykonali je w sposób, który będzie Mu miły.

Jezus powiedział: „Wystarczy ci moja łaska. Moja moc bowiem doskonali się w słabości” (2 Kor 12,9). Gdy Bóg nas do czegoś powołuje, daje nam zdolność wykonania tego zgodnie z Jego zamysłem — biorąc pod uwagę naszą słabość jako upadłych ludzi. Nie oczekuje od nas doskonałego wykonania, lecz doskonałej miłości. To właśnie miłość, a nie bezbłędność, przynosi chwałę Jego królestwu. I właśnie na to Bóg liczy.

Kobieta z alabastrowym naczyniem

Kobieta, która namaściła stopy Jezusa „wonnym olejkiem”, kierowała się czystą, doskonałą, bezinteresowną miłością. Jej miłość wypływała z działania Ducha Świętego, który odnowił jej serce i nauczył ją żyć w harmonii z Bożymi metodami — prawdą i miłością. To ta miłość skłoniła ją, by oddać Jezusowi to, co miała najcenniejszego.

Jednak nie chciała zwracać uwagi na siebie. Pragnęła jedynie oddać cześć Jezusowi, dlatego cicho weszła do pomieszczenia i próbowała potajemnie namaścić Jego stopy, a potem niepostrzeżenie odejść. Nie przewidziała jednak, że intensywny zapach olejku natychmiast przyciągnie uwagę gości i doprowadzi do publicznej krytyki. Popełniła błąd — i niestety została otwarcie skrytykowana przez ludzi kierujących się egoizmem.

Pomimo to nie popełniła grzechu; nie miała złych zamiarów ani buntu w sercu. To, co zrobiła, było motywowane miłością i zaufaniem do Jezusa, co sprawiło, że jej czyn stał się „doskonały” — doskonały pod względem motywacji, intencji i ducha.

Nie działała z myślą o sobie, lecz o Jezusie. Nie kierował nią strach, lecz miłość. Z ludzkiej perspektywy popełniła błąd, bo nie zamierzała zwracać na siebie uwagi — ale w oczach Boga jej czyn był piękny i czysty.

Bóg dobrze wiedział, że do tego czynu skłonił ją Duch Święty. A ponieważ była gotowa podążać za Jego prowadzeniem, jej „błąd” — choć przyciągnął niepożądaną uwagę — stał się narzędziem w Bożych rękach. Dzięki temu Jezus mógł obnażyć egoizm Szymona faryzeusza oraz skorygować krytyczne postawy uczniów. A sama historia, pełna miłości i odwagi, jest opowiadana przez stulecia-



Innymi słowy: jej „błąd” nie był grzechem, nie był złem, a nawet okazał się użyteczny w Bożym planie rozwoju Jego królestwa miłości.

Doskonała miłość

To wydarzenie odsłania prawdę o tym, czym naprawdę jest biblijna doskonałość. Nie polega ona na idealnym wykonywaniu zadań, lecz na sercu, które doskonale kocha i ufa Bogu — sercu, które bardziej kocha Boga niż martwi się o siebie. Jezus powiedział:

*Słyszeliście, że powiedziano: Będziesz miłował swego bliźniego, a swego nieprzyjaciela będziesz nienawidził. Lecz ja wam mówię: Miłujcie waszych nieprzyjaciół, błogosławcie tym, którzy was przeklinają, dobrze czyńcie tym, którzy was nienawidzą i módlcie się za tych, którzy wam wyrządzają zło i prześladują was; Abyście byli synami waszego Ojca, który jest w niebie. On bowiem sprawia, że jego słońce wschodzi nad złymi i nad dobrymi i deszcz zsyła na sprawiedliwych i niesprawiedliwych. Jeśli bowiem miłujecie tych, którzy was miłują, jakąż macie nagrodę? Czyż i celnicy tego nie czynią? A jeśli tylko waszych braci pozdrawiacie, cóż szczególnego czynicie? Czyż i celnicy tak nie czynią? **Bądźcie więc doskonali, tak jak doskonały jest wasz Ojciec, który jest w niebie.** (Mt 5:43–48 UBG)*

Jezus opisał tu doskonałość (perfekcjonizm) jako zdolność kochania wszystkich bezwarunkowo i niezawodnie — tak jak słońce i deszcz są niezawodne i traktują wszystkich jednakowo.

Jest to możliwe jedynie wtedy, gdy pokochamy Boga i zaufamy Mu. Kiedy naprawdę znamy Boga i pokładamy w Nim ufność, nawet pomimo naszej często ciemnej przeszłości, zaczynamy doświadczać przemiany serca: strach ustępuje miejsca miłości i zaufaniu. W tej nowej rzeczywistości, z nowym motywem miłości, paraliżujący lęk traci swoją moc.

Wtedy angażujemy się całym sercem w okazywanie ludziom miłości i w chwale nie Boga. Nie boimy się już popełniać błędów, bo starając się wypełniać Jego wolę, powierzamy Bogu rezultaty. Ufamy, że nawet jeśli jako słabi ludzie nie wykonamy powierzonego nam zadania z techniczną nieomylnością, lecz z sercem przepętnionym miłością, to dzięki Bożemu błogosławieństwu nasza praca wyda dobre owoce — tak jak w przypadku kobiety, która namaściła stopy Jezusa.



*Człowiek patrzy na to,
co jest przed oczami,
ale PAN patrzy na serce.*

1 SAMUELA 16:7

Możliwe jednak, że ci, którzy żyją w pułapce perfekcjonizmu skupionego na sobie i wywołanego strachem, na miejscu tej kobiety byłiby skłonni postrzegać swój czyn jako gafę:

„Jak mogłam być taka nierozsądna? Co ja sobie myślałam? Przecież oczywiste jest, że zapach maści rozejdzie się po całym domu; oczywiste, że wszyscy to zauważą; oczywiste, że ludzie pomyślą, że chciałam zwrócić na siebie uwagę. A przecież mam tak trudną przeszłość ... Jak mogłam uwierzyć, że oddam Jezusowi chwałę swoim czynem? Może niektórzy pomyśleli nawet, że Jezus mnie wykorzystał. Jestem kompletną porażką!”

Tak wyglądałby wewnętrzny dialog osoby uwięzionej w perfekcjonizmie — osoby, która patrzy na siebie przez pryzmat strachu, wstydu i własnych niedoskonałości.

Musimy przestać skupiać się na sobie, przestać żyć pod wpływem ducha strachu i zwrócić wzrok ku Jezusowi. Musimy poddać się Jemu i pozwolić, by Jego miłość nappełniła nasze serca.

W tej relacji miłości i zaufania podejmujemy decyzję, by działać z motywacji miłości, dostosować się do znanej nam prawdy o naszym obowiązku i w ufności pozostawić Bogu rezultaty. Musimy przestać oceniać jedynie wykonanie zadania i zacząć badać swoje serce.

Biblia mówi: „Człowiek patrzy na to, co jest przed oczami, ale PAN patrzy na serce” (1 Sam 16:7 UBG).

Ludzie — grzeszni i ograniczeni — oceniają siebie i innych według tego, jak dobrze wykonują zadania. Bóg natomiast ocenia czystość serca i motywę działania, a nie techniczną precyzję.

Jeśli zmagasz się z perfekcjonizmem i żyjesz w lęku przed popełnianiem błędów, zatrzymaj się i przyjmij prawdę: błędy nie są niczym złym. Są naturalną częścią wzrostu i rozwoju, gdy uczymy się życia i wypełniania naszych obowiązków. Postanów sobie, że nigdy nie wybierzesz zła — ale pozwól sobie na popełnianie niewinnych błędów.

Codziennie oddawaj się Jezusowi. Zapraszaj Ducha Świętego, aby cię wzmocnił i nappełnił duchem miłości. A potem rób wszystko z miłości — i powierz Bogu swoją przyszłość oraz owoce swojej pracy.



comeandreason
MINISTRIES